

Inhalt

Vorwort.	4
Glücksmomente	
Glück für Anfänger <i>Wer und was mich glücklich macht; wie sich Glück anfühlt; Achtsamkeitsübungen; Spiel</i>	5
Über das Glück nachdenken <i>Wünsche und Träume; Fragen über das Glück</i>	13
Das Glück selbst machen <i>positive Affirmationen; Glück planen und verschenken; Glück in den Jahreszeiten; sich lockern; lächeln</i>	17
Glücksstunden	
Über Glück Bescheid wissen <i>Glück im Gehirn; Belohnungen; Umgang mit Gefühlen; Glück für den Körper (Bewegung, Nahrung); lächeln, lachen</i>	26
Das Glück selbst machen <i>Glücksregeln für die Klasse; Aktivitäten, die mich glücklich machen; Glück von und mit Tieren</i>	35
Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für das Glück <i>Auf glückliche Momente fokussieren; Fantasiereisen; Achtsamkeitsübungen</i>	40
Glück in Worten <i>Wörter für Glück, auch in verschiedenen Sprachen; Sprichwörter und Redewendungen; Werbeplakat</i>	48
Basteln rund ums Glück <i>Farben; Glückssymbole und Glücksbringer; Handschmeichler; Glückskekse u. a.</i>	52
Lösungen	62

VORSCHAU

Vorwort

Liebe Lehrkräfte,

Eigentlich möchte es jede und jeder: glücklich sein. Aber oft meinen wir, unser Glück hänge vom Zufall und äußeren Umständen ab. Wir glauben, wir können selbst nichts oder nur wenig dafür tun. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, auf unser Wohlbefinden einzuwirken!

Wäre es nicht wunderbar, wenn schon Grundschul Kinder über das Glück Bescheid wüssten? Wenn sie aktiv dafür sorgen könnten, dass es ihnen gut geht? Wenn dadurch das Klassenklima spürbar angenehmer und das Lernen leichter würde?

Genau für dieses Ziel bietet dieser Band Material zu **Themen** wie:

- Was ist Glück für mich und andere?,
- Wohlbefinden für meinen Körper,
- Umgang mit Gefühlen,
- Glück in Beziehungen,
- das Glück durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit wahrnehmen,
- Bastelanleitungen, die das Glück in den Alltag holen,
- und vieles mehr.

So ergibt sich ein bunter Glücksblumenstrauß, aus dem sie regelmäßig oder ab und zu, in Projekten, AGs, dem Deutsch-, Sach-, Religions- oder Ethikunterricht eine Blume hervorzaubern können.

Das Heft ist in zwei Teile geteilt: **Glücksmomente** und **Glücksstunden**. Die Einteilung bezieht sich auf den zeitlichen Aufwand, den die Arbeitsblätter erfordern (ca. 5–15 und ca. 30–45 Minuten).

Die Materialien haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und sind für Kinder von **Klasse 1 bis 4** geeignet. Am Anfang der Glücksmomente finden Sie einige Arbeitsblätter, die besonders gut mit jüngeren Grundschulkindern funktionieren. Lesen Sie den Kindern dafür die Überschriften vor und besprechen Sie die Aufgabenstellung anhand der Piktogramme. Die Seiten 10 bis 12 müssen Sie in Klasse 1 gar nicht austeilen, sondern können Sie komplett vorlesen bzw. anleiten. Sie können diese Seiten aber natürlich auch in höheren Klassen nutzen.

Viel Glück in der Schule und im ganzen Leben wünscht

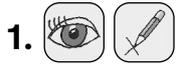
Anne Scheller



Glücksmomente: Was macht dich glücklich?

Name: _____

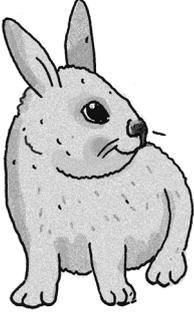
Datum: _____



Was macht dich glücklich?
Betrachte die Bilder und kreuze an.



Fehlt etwas? Male in das leere Kästchen.

<input data-bbox="229 689 288 750" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="644 689 703 750" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="1059 689 1118 750" type="checkbox"/> 
<input data-bbox="229 1102 288 1162" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="644 1102 703 1162" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="1059 1102 1118 1162" type="checkbox"/> 
<input data-bbox="229 1514 288 1574" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="644 1514 703 1574" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="1059 1514 1118 1574" type="checkbox"/>



Erklärt eure Auswahl.



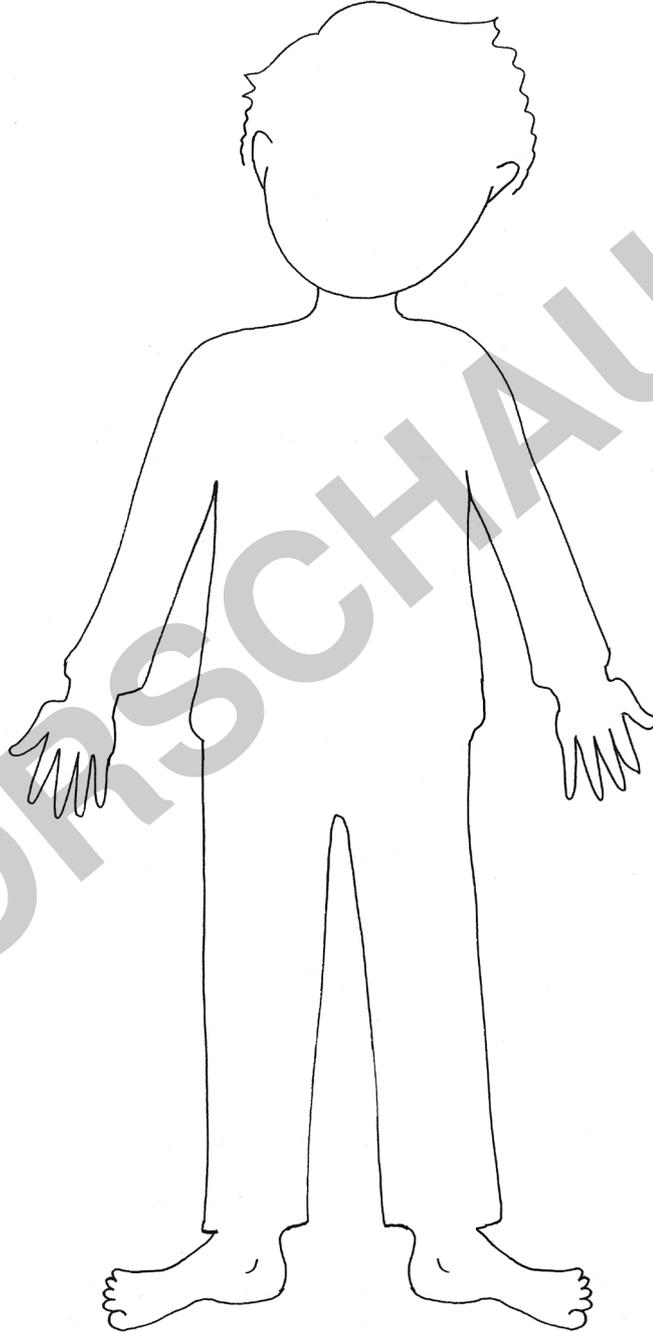
Glücksmomente: Ich bin gut – ich mag mich

Name: _____

Datum: _____

1.  

Was kannst du gut? Was magst du an dir?
Male oder schreibe – aber nur Gutes!



Tipp

Hänge das Blatt über dein Bett oder an eine andere Stelle, an der du es oft sehen kannst.



Glücksmomente: Beobachte die Welt

Name: _____

Datum: _____



Lies die Denkblasen oder lass sie dir vorlesen.
Nimm dir Zeit und stelle dir alles genau vor.

START: Ich sitze bequem auf meinem Stuhl. Ich sitze ruhig. Ich atme dreimal tief ein und aus.

Ich fühle, was in oder an meinem Körper ist. Kann ich drei verschiedene Dinge fühlen? Ich muss nicht wissen, was es ist. Ich muss nicht nachdenken, nur fühlen.

Ich rieche die Welt um mich herum. Kann ich drei verschiedene Gerüche riechen? Ich muss nicht wissen, was es ist. Ich muss nicht nachdenken, nur riechen.

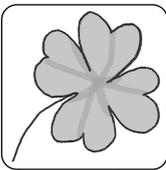
Ich achte auf die Welt um mich herum. Ich muss nicht nachdenken, nur gut aufpassen.

Ich höre auf die Welt um mich herum. Kann ich drei verschiedene Geräusche hören? Ich muss nicht wissen, was es ist. Ich muss nicht nachdenken, nur hören.

Ich sehe die Welt um mich herum an. Kann ich drei verschiedene Dinge sehen? Ich muss nicht wissen, was es ist. Ich muss nicht nachdenken, nur sehen.

Tipp

Du kannst diese Übung so lang machen, wie du willst. Du kannst sie auch so oft machen, wie du willst: jeden Abend vor dem Schlafen oder zwischendurch beim Spielen. Auf deinen Körper zu achten, kann dich glücklicher machen. Echt wahr!



Glücksstunden: Warum Lächeln und Lachen glücklich machen

Name: _____

Datum: _____



1. Lies den Text und kreuze die richtigen Antworten an.

Lächeln, lachen, kichern, giggeln ...

das tust du auch gern, oder?

Lächeln und lachen machen froh! Warum ist das so?

- Muskeln im Gesicht und im Kiefer werden lockerer. Du kannst nicht mehr grimmig gucken oder die Zähne zusammenbeißen.
- Im Körper werden Stoffe (die Hormone) produziert, die glücklich machen.
- Die Muskeln in Brust und Bauch, die du zum Atmen brauchst, bewegen sich. Du kannst besser atmen und bekommst mehr Energie.
- Wenn du lächelst, lächelt fast immer jemand zurück. Wir Menschen haben dafür extra Nachmacher-Nervenzellen im Gehirn. So verteilen wir das Glück in der Welt.



Was wird beim Lachen locker?

Muskeln

Masken

Wie heißen die Stoffe, die glücklich machen?

Harmonien

Hormone

Was geht nach dem Lachen besser?

atmen

arbeiten

Wie verteilt man Glück in der Welt?

lernen

lächeln

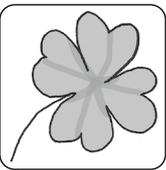


2. Male die Smileys an und schneide sie aus.

Verteile sie: in Büchern, Heften, deinem Mäppchen, deinen Taschen ...

Immer wenn du einen Smiley findest, lächelst du. Einfach machen!





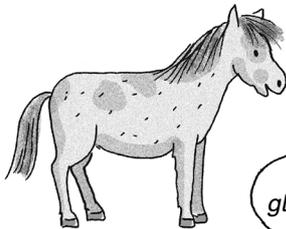
Glücksstunden: Das Glück der Tiere

Name: _____

Datum: _____



1. Lest die Fragen und überlegt. Begründet eure Meinung.

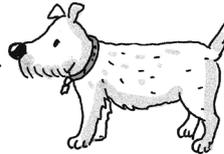


Können Tiere glücklich sein?



Habt ihr selbst ein Haustier? Was tut ihr, damit es glücklich ist?

Woran kann man ein glückliches Tier erkennen?



2. Fülle den Lückentext aus.

Damit es Tieren gut geht, brauchen sie genug zu _____.

Aber nicht für alle ist dasselbe

Futter gesund. Pferde brauchen

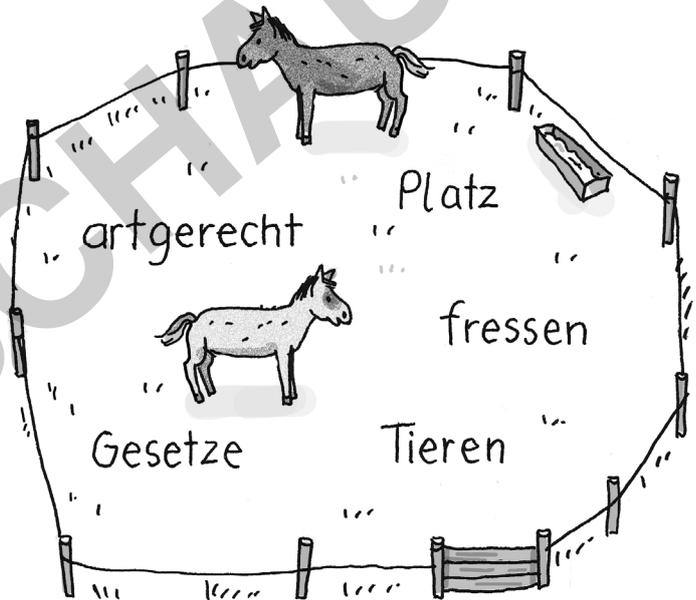
Gras, Hunde dagegen Fleisch.

Tiere benötigen ein Zuhause, in dem sie sich wohlfühlen. Ein enger Käfig ist nicht richtig, fast alle Tiere

brauchen mehr _____, um sich zu bewegen. Viele Tiere müssen

mit anderen _____ zusammenleben. Sonst werden sie einsam und krank. Andere Tiere sind gern allein.

Also: Nicht alle Tiere brauchen dasselbe zum Glücklichein. Es kommt auf die Tierart an. Daher sagen Experten, dass man Tiere _____ halten soll. Damit das auch alle Menschen tun, gibt es _____ für den Schutz von Tieren.





Glücksstunden: Mein Helferwesen

Name: _____

Datum: _____



Lies die Geschichte oder lass sie dir vorlesen.
Nimm dir Zeit und stelle dir alles genau vor.

Ich atme langsam und ruhig. In Gedanken mache ich einen Spaziergang.
Ich gehe aus diesem Zimmer hinaus. Dahinter sieht es ganz anders aus, als ich es kenne.

Ich bin in einem Märchenschloss.

Auf dem Boden liegt ein dicker, weicher Teppich. An den Wänden hängen goldene Spiegel und Lampen. Die Fenster sind aus buntem Glas. Sonnenlicht scheint herein – kunterbuntes Sonnenlicht! Ich fühle mich sehr wohl hier.

Ich entdecke einen Pfeil an der Wand.

Darauf steht „Jemand wartet auf dich“.

Ich folge dem Pfeil und finde noch einen weiteren Pfeil. Und noch einen und noch einen. Schließlich komme ich zu einer Tür.

Darauf steht: „Hier wohnt dein Helferwesen.“

Ich bleibe einen Moment vor der Tür stehen.

Tief in mir drin weiß ich schon, wer hinter der Tür wohnt:

Es ist ein Märchenwesen, das mir immer helfen kann. Eins, das immer bei mir ist und mich niemals alleine lässt. Ich stelle mir dieses Wesen genau vor. Ist es eine kleine Elfe oder ein starker Riese? Eine gute Hexe oder ein lieber Opa?

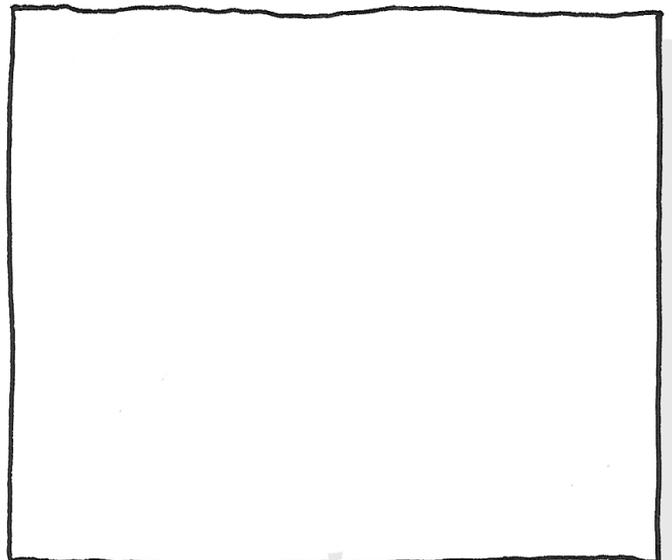
Es ist genau das Wesen, das ich brauche. Jetzt öffne ich die Tür.

Mein Helferwesen wartet schon auf mich. Es ist sehr glücklich, dass ich komme.

Es begleitet mich nach Hause und ist von nun an immer bei mir.

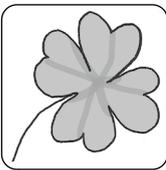


Wie sieht dein Helferwesen aus?
Male es.



Tipp

Du kannst die Schatzkiste ausschneiden und in deine Jackentasche oder dein Mäppchen stecken. Dann hast du deinen Schatz immer dabei!



Glücksstunden: Glücksglas

Name: _____

Datum: _____



Du brauchst:

- ein leeres, sauberes Schraubglas mit Deckel
- Acrylmarker in verschiedenen Farben
- Schere
- Buntstifte und Schreibstifte



So geht's:

- 1) Male mit den Acrylmarkern lustige bunte Punkte auf das Glas.
Schreibe das Wort „Glück“ auf den Deckel.
- 2) Schneide die Zettel unten aus und male sie bunt an.
- 3) Wann warst du schon einmal glücklich?
Schreibe auf die Rückseite eines Zettels, was du erlebt hast.
Beschrifte noch mehr Zettel, wenn du magst.
- 4) Lege alle Glückszettel in das Glas.



Wenn du glücklich bist, dann nimm einen leeren Glückszettel.
Schreibe auf, was dich glücklich gemacht hat.
Immer, wenn du Glück brauchst, nimm einen beschriebenen Zettel.
Lies, was darauf steht. Die Erinnerung kann dich wieder glücklich machen!

