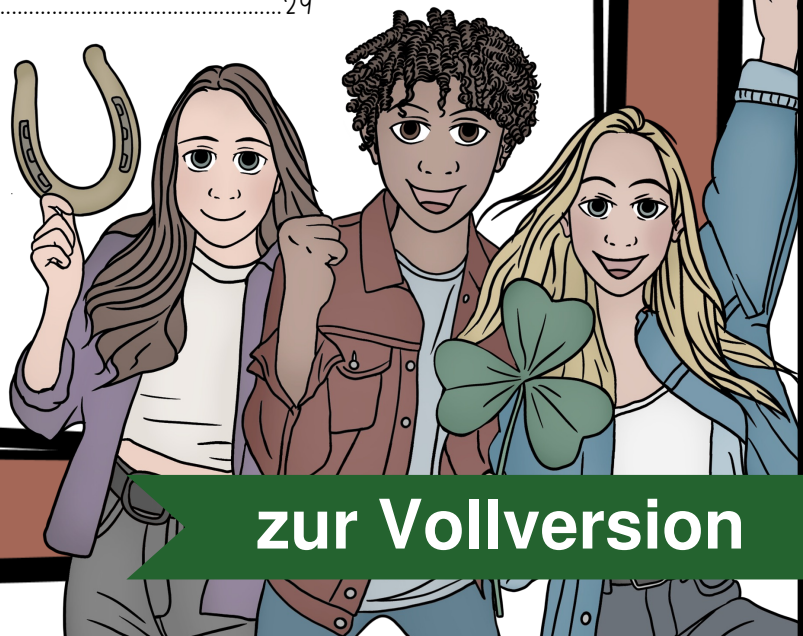


INHALT

Reihenübersicht und Planungsempfehlung	1
Was ist Glück?	
Was bedeutet Glück für mich?.....	3
Glück haben vs. glücklich sein.....	4
Fallbeispiele.....	5
Nachdenkfragen.....	7
Was braucht der Mensch zum Glück?	
Glücksbausteine - Was brauche ich um glücklich zu sein?.....	8
Glücksfaktoren - 5 Dinge, die laut Glücksforschung wichtig sind.....	9
Philosophen über das Glück	
Wie kann man Glück erklären?.....	10
Wie sagen die Philosophen über das Glück?.....	11
Macht Geld glücklich?	
Gedankenexperiment.....	13
Reiche Menschen berichten.....	14
Das sagen Forscher.....	15
Kann man sein Glück beeinflussen?	
Ist jeder seines Glückes Schmied?.....	16
Erkenntnisse aus der Glücksforschung.....	17
Einfache Wege für mehr Glück.....	18
Mein Glückstagebuch	
Glücksmomente einsammeln und festhalten.....	21
Glückstagebuch - der Schlüssel zu mehr Freude?.....	22
Ein Glückstagebuch schreiben.....	23
Glück und Freizeit	
Welche Hobbies machen dich glücklich?.....	25
Warum sind Hobbies wichtig für unser Glück?.....	26
Machen uns Computerspiele glücklich?.....	28
Wenn Glück zur Sucht wird.....	29
Glücksblockaden - Was unser Glück behindern kann	
Unglücklich sein.....	31
Fallbeispiele.....	32
Emma erzählt.....	34
Was sind Depressionen?.....	35
Wiederholung	36
Klassenarbeit	38



ÜBERSICHT

+ PLANUNGSEMPFEHLUNGEN

Hier findest du Planungsempfehlungen, die dir als Orientierung dienen können, wie du die Arbeitsblätter in deinem Unterricht einsetzen kannst. Natürlich sind diese Vorschläge nur eine Möglichkeit – du kennst deine Lerngruppe am besten! Je nach Bedarf kannst du einzelne Stunden anpassen, Inhalte verändern oder sogar weglassen. Flexibilität ist hier der Schlüssel, um den Unterricht optimal an die Bedürfnisse deiner SuS anzupassen. Ob du die Planung exakt übernimmst oder deine ganz eigene Note einbringst, bleibt ganz dir überlassen. Viel Spaß beim Gestalten und Durchführen deiner Unterrichtsstunden!

1.-2. Stunde

Was ist Glück?

In dieser Einstiegsstunde werden die Schülerinnen und Schüler in ihrer Lebenswirklichkeit abgeholt, indem sie ihre persönlichen Vorstellungen von Glück reflektieren. Anschließend lernen sie die zwei verschiedenen Arten des Glücks kennen, indem sie persönliche Erfahrungen und Fallbeispiele analysieren.

Einstieg: Zu Beginn beantworten die SuS Fragen rund um das Thema "Was bedeutet Glück für mich?", um einen persönlichen Bezug herzustellen und die SuS in ihrer Lebenswirklichkeit abzuholen (S.3)

Anschließend erhalten die SuS ein Arbeitsblatt und lesen den kurzen Text "Glücklich sein vs. Glück haben" (S.4). Daraufhin beschreiben sie jeweils eine Situation aus ihrem Leben, in der sie sich glücklich gefühlt haben, und eine, in der sie Glück hatten. Diese Beispiele werden anhand der Reflexionsfragen in den Sprechblasen besprochen, um den Unterschied zwischen den beiden Arten von Glück zu verdeutlichen.

Zur weiteren Festigung lesen die SuS Fallbeispiele und kreuzen an, ob es sich um "glücklich sein" oder "Glück haben" handelt (S.5). Die Lösungen dazu befinden sich auf Seite 6.

Optional stellen sich die SuS im Anschluss gegenseitig verschiedene Nachdenkfragen, die danach im Plenum diskutiert werden.

3. Stunde

Was braucht der Mensch zum Glück?

In dieser Unterrichtsstunde reflektieren die Schülerinnen und Schüler, was zu ihrem persönlichen Glück beiträgt, und lernen die fünf wissenschaftlich fundierten Glücksfaktoren kennen, die sie in Bezug auf ihr eigenes Leben reflektieren.

Einstieg: Die SuS überlegen, was zu ihrem persönlichen Glück beiträgt, indem sie verschiedene Begriffe unterschiedlichen Glücksbausteinen zuordnen. Die Ergebnisse werden danach im Plenum diskutiert.

Anschließend lernen die SuS fünf Glücksfaktoren kennen, die laut der Glücksforschung unser Glück besonders stark beeinflussen. Die SuS beantworten die dazugehörigen Fragen entweder in Einzelarbeit schriftlich oder alternativ in Partnerarbeit. Die Antworten werden anschließend im Plenum diskutiert.

4.-5. Stunde

Philosophen über das Glück

In dieser Unterrichtsstunde versuchen die Schülerinnen und Schüler zunächst selbst zu definieren, was Glück bedeutet, und lernen dann die Ansichten von drei Philosophen kennen, die sie reflektieren und auf ihr eigenes Leben übertragen.

Einstieg: Die SuS versuchen, einem Alien, das nicht weiß, was Glück bedeutet, möglichst präzise zu erklären, was Glück ist. Ihre Definitionen halten sie schriftlich fest. Danach werden die Antworten im Plenum besprochen und diskutiert (S.10).

Anschließend lernen die SuS drei verschiedene Philosophen und ihre Ansichten zum Thema Glück kennen. Die Texte werden jeweils im Plenum gelesen. Die dazugehörigen Fragen, die darauf abzielen, die Ansichten der Philosophen zu reflektieren und auf das eigene Leben zu übertragen, werden zunächst in Partnerarbeit und anschließend im Plenum besprochen (S.11-12).

Danach testen die SuS in einem Richtig-oder-Falsch-Quiz, wie gut sie das Gelernte verstanden haben.

6.-7. Stunde

Macht Geld glücklich?

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren durch ein Gedankenexperiment ihre eigenen Vorstellungen vom Glück durch Geld und reflektieren anhand von Erfahrungsberichten und wissenschaftlichen Erkenntnissen, ob und wie Geld tatsächlich glücklich machen kann.

Einstieg: Die SuS durchlaufen ein Gedankenexperiment und stellen sich vor, dass sie im Lotto gewinnen. Sie notieren in Einzelarbeit die ersten fünf Dinge, die sie mit dem Gewinn machen würden. Anschließend findet ein Austausch im Plenum statt und die Reflexionsfragen in den Sprechblasen werden diskutiert (S.13).

Danach lesen die SuS Erfahrungsberichte von Menschen, die viel Geld haben und darüber berichten, ob sie das Geld glücklich gemacht hat oder nicht. Die dazugehörigen Reflexionsfragen in den Sprechblasen werden zunächst in Partnerarbeit und anschließend im Plenum besprochen (S.14).

Im nächsten Schritt lesen die SuS einen Text darüber, was Forscher über die Frage herausgefunden haben, ob Geld wirklich glücklich macht. Die SuS lesen den Text in Partnerarbeit und besprechen die Ergebnisse im Plenum.

8.-10. Stunde

Kann man sein Glück beeinflussen?

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren darüber, ob und wie man sein Glück selbst beeinflussen kann. Dazu lernen sie wissenschaftliche Erkenntnisse über die Beeinflussbarkeit des Glücks kennen und erkunden in einem Gruppenpuzzle, wie sie diese Erkenntnisse nutzen können, um glücklicher zu werden.

Einstieg: Die SuS sehen ein Bild von einem Schmied, der ein Glückseisen formt, und das bekannte Zitat "Jeder ist seines Glückes Schmied". Dazu beantworten die SuS im Plenum drei Fragen. Anschließend lesen die SuS die Aussagen von zwei verschiedenen Jugendlichen: einer stimmt diesem Zitat zu, der andere nicht. Die SuS äußern daraufhin ihre eigene Meinung (S.16).

Dann lesen die SuS Erkenntnisse aus der Glücksforschung bezüglich der Frage, wie viel von unserem Glück wir selbst in der Hand haben. Die dazugehörigen Fragen werden im Plenum besprochen (S.17).

Schließlich geht es darum zu erkunden, wie genau man sein Glück selbst beeinflussen kann. In Form eines Gruppenpuzzles beschäftigen sich die SuS mit einer von drei Methoden (S.18-19). Die Ergebnisse des Gruppenpuzzles werden stichwortartig auf S. 20 notiert. Im Anschluss werden die dazugehörigen Reflexionsfragen im Plenum besprochen.

11.-12. Stunde

Mein Glückstagebuch

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über ihre alltäglichen kleinen Glücksmomente und lernen, wie sie durch das Führen eines Glückstagebuchs ihre Zufriedenheit steigern können.

Einstieg: Die SuS denken über die kleinen Glücksmomente nach, die uns im Alltag begegnen. Sie machen sich bewusst, dass solche Momente oft im Verborgenen liegen. Dazu lesen sie zunächst Beispiele von Glücksmomenten anderer SuS und überlegen anschließend, welche kleinen Glücksmomente sie in den letzten Tagen selbst erlebt haben. Diese persönlichen Erfahrungen halten sie schriftlich fest und teilen sie später im Plenum (S.21).

Im nächsten Schritt lesen die SuS einen Text, der ihnen erklärt, was ein Glückstagebuch ist, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse dahinterstehen und wie man ein solches Tagebuch führt. Anschließend beantworten sie Reflexionsfragen zu diesem Thema zunächst in Einzelarbeit, bevor die Ergebnisse im Plenum besprochen werden (S.22).

Die SuS erhalten eine Vorlage für ein eigenes Glückstagebuch, das sie über einen festgelegten Zeitraum hinweg führen können. Je nach Länge des geplanten Zeitraums kann die Anzahl der Seiten individuell angepasst werden (S.23-24).

13.-14. Stunde

Glück und Freizeit

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über ihre Freizeitaktivitäten und lernen, wie verschiedene Hobbys unterschiedliche Glücksfaktoren fördern können. Durch Austausch und Zuordnungsübungen vertiefen sie ihr Verständnis für den Zusammenhang zwischen Hobbys und persönlichem Wohlbefinden.

Einstieg: Die SuS schreiben 6 Dinge auf, die sie in ihrer Freizeit gerne tun. Anschließend tauschen sie sich darüber aus und beantworten im Plenum die dazugehörigen Reflexionsfragen. Ziel ist es, die SuS in ihrer Lebenswelt abzuholen und ihre eigenen Freizeitgewohnheiten bewusst zu reflektieren (S.25).

Dann lesen die SuS einen Text, der beschreibt, welche unterschiedlichen Glücksfaktoren mit verschiedenen Hobbys verbunden sein können. Die Fragen zu diesem Text beantworten die SuS zunächst schriftlich in Einzelarbeit, bevor die Antworten im Plenum gemeinsam besprochen werden (S.26).

Zur Festigung der Thematik ordnen die SuS anschließend verschiedene Hobbys den entsprechenden Glücksfaktoren zu, indem sie diese in die passenden Kästchen schreiben. Danach vergleichen sie ihre Antworten im Plenum. Die Reflexionsfragen, die sich daraus ergeben, werden zunächst in Partnerarbeit diskutiert und dann im Plenum besprochen (S.27).

15.-16. Stunde

Machen Computerspiele glücklich?

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit der Frage auseinander, ob Computerspiele tatsächlich glücklich machen können. Dabei reflektieren sie anhand eines Erfahrungsberichts darüber, wie vermeintlich schnelles Glück durch exzessive Computerspiele in langfristiges Unglück umschlagen kann.

Einstieg: Die SuS betrachten das Bild eines Jungen, der vor einem Computer sitzt. Sie analysieren das Bild und diskutieren im Plenum die dazugehörigen Reflexionsfragen, um ihre Gedanken und Eindrücke zum Thema zu teilen.

Im Anschluss daran lesen die SuS ein Interview mit Jonas, der von seiner Spielsucht berichtet und davon, wie die anfängliche Freude an Computerspielen letztlich in Unglück und Unzufriedenheit mündete. Die SuS beantworten die zugehörigen Fragen schriftlich, um ihre eigenen Gedanken und Reflexionen zu vertiefen. Diese Ergebnisse werden dann im Plenum besprochen, um ein gemeinsames Verständnis der Problematik zu entwickeln.

17.-18. Stunde

Unglücklich sein

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über persönliche Erfahrungen mit dem Thema Unglücklichsein und erarbeiten Strategien, wie man sich aus solchen Situationen befreien kann, um wieder glücklicher zu werden. Sie lernen durch Austausch und Reflexion, wie man mit schwierigen Phasen im Leben umgehen kann.

Einstieg: Die SuS stellen sich in Partnerarbeit gegenseitig Fragen zum Thema "Unglücklichsein", die auf ihr eigenes Leben bezogen sind. Die Antworten können anschließend im Plenum diskutiert werden, um verschiedene Perspektiven und Erfahrungen auszutauschen (S.31).

Im nächsten Schritt lesen die SuS Fallbeispiele von Jugendlichen, die derzeit eine unglückliche Zeit durchmachen. Die dazugehörigen Fragen werden gemeinsam im Plenum besprochen, um ein tieferes Verständnis für die Situation und mögliche Bewältigungsstrategien zu entwickeln (S.32-33).

Dann denken die SuS darüber nach, wann sie selbst zuletzt unglücklich waren, und welchen Rat sie sich aus heutiger Sicht damals gegeben hätten. Wenn sie möchten, können sie ihre Geschichten im Plenum teilen und sich gegenseitig Unterstützung anbieten. Gemeinsam diskutieren sie, was man tun kann, um sich aus unglücklichen Situationen zu befreien (S.33).

19. Stunde

Dauerhaft unglücklich - Depressionen

Die Schülerinnen und Schüler werden für das Thema Depressionen sensibilisiert, indem sie persönliche Erfahrungen und grundlegendes Wissen über diese Krankheit kennenlernen.

Die SuS lesen die Geschichte von Emma und beantworten die dazugehörigen Fragen im Plenum. Anschließend lesen die SuS einen informativen Text, der erklärt, was Depressionen sind, und vertiefen ihr Verständnis durch weitere Fragen.

Wdh. & Klassenarbeit

In der Stunde vor der Klassenarbeit werden den SuS zur Vorbereitung Fragekärtchen ausgeteilt, die sie entweder zu zweit oder in Gruppen beantworten können (S.36-37). Bei der abschließenden Klassenarbeit sollen sie diese Fragen beantworten und begründen.

GLÜCK & ICH

WAS BEDEUTET GLÜCK FÜR MICH?

Glück ist ein großes Wort, das für jeden von uns etwas anderes bedeuten kann. Für manche sind es die kleinen Dinge im Leben, wie ein sonniger Tag oder ein freundliches Lächeln. Für andere sind es besondere Erlebnisse oder große Erfolge. Was dich glücklich macht, kann von dem abweichen, was andere glücklich macht. Heute wollen wir herausfinden, was Glück für jeden von uns bedeutet. Lasst uns gemeinsam entdecken, welche Momente und Dinge uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern!

Versuche in nur einem Satz zu erklären, was genau Glück ist:

Ein Moment, in dem ich so richtig glücklich war:

Ich kann nicht glücklich sein, wenn...

Menschen, Aktivitäten und Dinge, die mich glücklich machen:

Einmal hatte ich wirklich großes Glück, als...

Welche Begriffe verbindest du mit Glück? Schreib sie ins Kleeblatt!

So glücklich fühle ich mich jetzt gerade:

FALLBEISPIELE

GLÜCKLICH SEIN ODER GLÜCK HABEN?

Auf diesem Arbeitsblatt findet ihr verschiedene Fallbeispiele. Eure Aufgabe ist es, anzukreuzen, ob es sich in dem Beispiel eher um "Glück haben" oder um "glücklich sein" handelt. Überlegt dabei gut, denn manchmal ist der Unterschied nicht sofort erkennbar. Viel Erfolg!

- | | Glück haben | Glücklich sein |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Lilli findet auf dem Weg zur Schule einen 10-Euro-Schein auf der Straße. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Selim gewinnt bei einem Gewinnspiel ein neues Handy. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Marie verbringt einen schönen Tag mit ihren besten Freunden im Park und fühlt sich dabei sehr wohl und zufrieden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Jonas bekommt eine gute Note in einer Prüfung, für die er lange und hart gelernt hat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Emma bekommt von ihrer Oma zu Weihnachten zufällig genau das Buch geschenkt, das sie sich gewünscht hatte. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Paul erlebt einen wundervollen Sonnenuntergang am Strand und fühlt sich dabei innerlich sehr ruhig und zufrieden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Anna wird von ihren Mitschülern für ihre Hilfsbereitschaft gelobt und fühlt sich darüber sehr glücklich. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Tom findet auf dem Flohmarkt eine seltene Sammelkarte, die er schon lange gesucht hat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Lisa bekommt einen Platz im überfüllten Bus und ist erleichtert, nicht stehen zu müssen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Mia verbringt einen gemütlichen Abend mit ihren Eltern, an dem sie zusammen einen Film schauen und Popcorn essen, und fühlt sich sehr wohl. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



PHILOSOPHEN

WIE HABEN SIE ERKLÄRT, WAS GLÜCK IST?

Schon vor Hunderten und Tausenden von Jahren haben sich Menschen Gedanken darüber gemacht, was Glück bedeutet und wie man glücklich wird. Einige Philosophen haben damals ihre Gedanken aufgeschrieben. Philosophen sind Menschen, die viel über das Leben und die Welt nachdenken. Schauen wir uns an, was drei berühmte Philosophen über das Glück gesagt haben.

Aristoteles war ein berühmter griechischer Philosoph, der vor über 2000 Jahren gelebt hat. Er war der Meinung, dass Glück das wichtigste Ziel im Leben eines Menschen ist. Das bedeutet, dass wir alles, was wir tun, eigentlich tun, um glücklich zu sein. Wir gehen z.B. zur Schule, um später einen guten Job zu bekommen. Mit dem Job verdienen wir Geld, und mit dem Geld können wir ein gutes Leben führen und glücklich sein. Wir essen gesundes Essen, weil es unserem Körper gut tut. Wenn wir gesund sind, fühlen wir uns besser und sind glücklicher. Oder wir helfen unseren Freunden, denn das gibt uns ein gutes Gefühl und macht uns selbst auch glücklich. Glück ist also das Endziel hinter allem, was wir tun. Wir wollen glücklich sein, einfach weil es das Beste ist. Um glücklich zu werden, sollen wir das tun, was wir am besten können, unser ganzes Leben lang. Dazu brauchen wir auch Dinge wie Freunde oder Geld. Fehlen diese, ist es nämlich schwerer, glücklich zu sein.



Warum dachte Aristoteles, dass Glück das wichtigste Ziel im Leben ist?

Finde Beispiele aus deinem Leben: Was tust du jeden Tag, um glücklich zu sein?

Was denkst du, wie wichtig Geld und Freunde sind, um glücklich zu sein?

Stimmst du Aristoteles zu? Warum oder warum nicht?

Immanuel Kant war ein berühmter deutscher Philosoph, der vor über 200 Jahren gelebt hat. Kant war der Meinung, dass Glück zwar wichtig ist, aber nicht das einzige Ziel im Leben sein sollte. Kant fand es nämlich viel wichtiger, moralisch richtig zu handeln. Moralisch zu handeln bedeutet, das Richtige zu tun und fair zu anderen zu sein. Kant dachte, dass wir nicht einfach alles tun sollten, was uns glücklich macht, wenn es nicht richtig oder unfair ist. Wahres Glück kann nämlich nur erreicht werden, wenn wir auch moralisch gut handeln.

Einige Menschen finden vielleicht Spaß daran andere zu ärgern oder Dinge kaputt zu machen. Obwohl sie dadurch vielleicht kurz Glück empfinden können, sind diese Dinge moralisch nicht in Ordnung. Für Kant ist es besser, das Richtige zu tun, auch wenn es uns nicht sofort glücklich macht.



Warum meinte Kant, dass Glück nicht das wichtigste Ziel im Leben ist?

Fallen dir Dinge ein, die dich sofort glücklich machen würden, die aber nicht fair oder richtig sind?

Hast du schon mal fair und gut gehandelt und jemandem geholfen?

Denkst du, dass man nur wirklich glücklich sein

GLÜCK & FREIZEIT

WARUM SIND HOBBIES WICHTIG FÜR UNSER GLÜCK?

Freizeit ist die Zeit, in der wir das machen können, was uns Spaß macht. Verschiedene Hobbys können uns auf unterschiedliche Weise glücklich machen. Aber wie genau funktioniert das? Lass uns das herausfinden!

Stell dir vor, du hast nach einem langen Schultag endlich Zeit für dich. Du könntest ein spannendes Buch lesen, ein Bild malen, dich mit deinen Freunden treffen oder draußen Sport machen. Jede dieser Aktivitäten bringt ganz eigene unterschiedliche Glücksfaktoren mit sich.

Wenn du zum Beispiel ein Buch liest oder Musik hörst, kannst du dich entspannen und den Stress des Tages vergessen. Das hilft dir, dich ruhiger und zufriedener zu fühlen. Entspannung ist wichtig, weil sie uns neue Energie gibt und uns ausgeglichener macht.

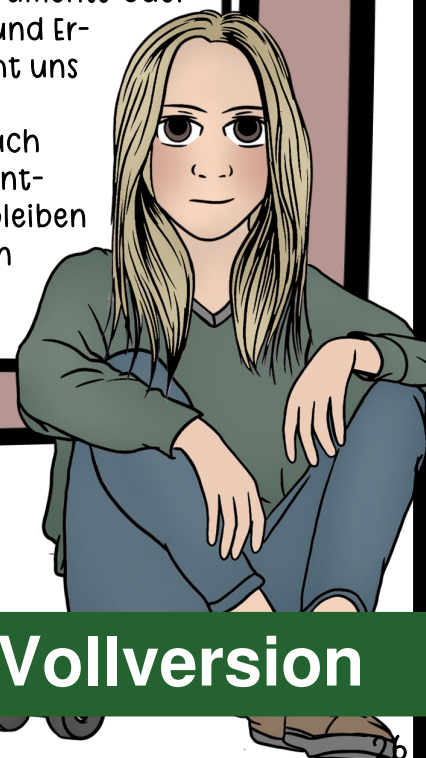
Vielleicht verbringst du gerne Zeit mit deinen Freunden. Ob ihr zusammen spielt, redet oder Sport macht - gemeinsam lachen und Spaß haben stärkt eure Freundschaften. Diese Freundschaften sind ein wichtiger Teil unseres Glücks, denn sie geben uns das Gefühl, nicht allein zu sein.

Manche Menschen finden auch viel Freude daran, kreativ zu sein. Wenn du malst, zeichnest oder ein Instrument spielst, kannst du deine Gefühle und Ideen ausdrücken. Kreativität gibt dir die Möglichkeit, etwas Einzigartiges zu schaffen und stolz auf das zu sein, was du erreicht hast.

Bewegung und Sport sind ebenfalls tolle Freizeitaktivitäten. Ob du rennst, Rad fährst oder tanzt - körperliche Aktivität hält dich fit und gesund. Ein gesunder Körper trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei und hilft uns, uns gut zu fühlen.

Vielleicht probierst du auch gerne neue Dinge aus und lernst gerne etwas dazu. Das Lernen neuer Fähigkeiten, wie das Spielen eines Instruments oder das Kochen eines neuen Gerichts, kann uns ein Gefühl von Stolz und Erfüllung geben. Neue Dinge zu lernen und besser zu werden, macht uns glücklich.

Freizeitaktivitäten sind also nicht nur Spaß und Spiel, sondern auch ein wichtiger Schlüssel zu unserem Glück. Sie helfen uns, uns zu entspannen, Freundschaften zu pflegen, kreativ zu sein, gesund zu bleiben und uns weiterzuentwickeln. All diese Aspekte zusammen machen unser Leben reicher und glücklicher.



Warum können Hobbys dazu führen, dass wir uns glücklicher fühlen?

Welche verschiedenen Glücksfaktoren können unterschiedliche Hobbys mit sich bringen?

Denkst du, dass Menschen auch ohne Hobbys glücklich sein können? Warum oder warum nicht?



[zur Vollversion](#)

「MACHT ZOCKEN GLÜCKLICH?」



Wie oft spielst du Computer- und Handyspiele in deiner Freizeit? Welche Spiele zockst du am liebsten?

Wie fühlt es sich an, wenn man in einem Computerspiel gewinnt oder ein schwieriges Level gemeistert hat?

Was denken deine Eltern über deine Spielgewohnheiten?

Wie lange findest du, sollte man pro Tag höchstens mit Computerspielen beschäftigt sein?

Kennst du jemanden, der zu viel Zeit mit Spielen verbringt? Was passiert, wenn man zu viel

Wie würdest du dich fühlen, wenn du eine Woche lang nicht spielen dürftest?

Hast du jemals darüber nachgedacht, weniger oft Computerspiele zu spielen, warum

Glaubst du, dass Computerspiele dich glücklicher machen? Warum oder warum

DEPRESSIONEN

WENN DAS UNGLÜCKLICHSEIN NICHT MEHR AUFHÖRT

Depressionen sind eine ernste Krankheit, die viele Menschen betrifft. Es ist mehr als nur manchmal traurig zu sein. Wenn jemand depressiv ist, fühlt er sich sehr lange Zeit traurig und hoffnungslos. Dinge, die früher Spaß gemacht haben, machen plötzlich keinen Spaß mehr. Diese Gefühle bleiben nicht nur ein paar Tage, sondern oft viele Wochen oder Monate.

Menschen mit Depressionen fühlen sich oft sehr müde und haben keine Energie. Sie haben Schwierigkeiten zu schlafen oder schlafen zu viel. Auch das Essen kann schwerfallen – manche essen viel zu wenig, andere viel zu viel. Manchmal tut auch der Körper weh, zum Beispiel der Kopf oder der Bauch, obwohl es keinen richtigen Grund dafür gibt.

Der Unterschied zwischen normaler Traurigkeit und Depressionen ist die Dauer und Stärke der Gefühle. Wenn man einfach nur mal traurig ist, geht das meistens nach ein paar Tagen vorbei. Bei einer

Depression ist es anders: Die traurigen Gefühle hören nicht auf und machen das Leben schwer.

Depressionen sind weit verbreitet. Viele Millionen Menschen auf der Welt haben diese Krankheit. Aber es gibt Hilfe: Man kann mit einem Arzt oder Therapeuten sprechen. Es gibt spezielle Therapien und manchmal auch Medikamente, die helfen können, sich besser zu fühlen.

Es ist wichtig, dass man bei Anzeichen von Depressionen Hilfe sucht. Depressionen sind eine Krankheit wie jede andere und man braucht keine Angst zu haben, darüber zu sprechen. Mit der richtigen Hilfe kann es einem wieder besser gehen.



Was ist der Unterschied zwischen normaler Traurigkeit und einer Depression?

Wie fühlen sich Menschen mit Depressionen?

Wie viele Menschen auf der Welt haben Depressionen?

Warum ist es wichtig, über Depressionen zu sprechen und sich Hilfe zu suchen?

netzwerk lernen

zur Vollversion