

## Glücksmomente: jetzt

**Mia** und **Mona** gehen Eis essen. Beide bestellen sich eine große Tüte mit Erdbeer- und Vanilleeis. Sie setzen sich auf eine Bank. Da beginnt Mona, sich über ihre Eltern aufzuregen. In allen Details schildert sie den Streit von heute Mittag. Mia kann gar nicht richtig zuhören, weil sie das Eis auf der Zunge zergehen lässt und den Geschmack von Erdbeere und Vanille genießt.

Beide essen Eis.

Mona ist in schlechter Stimmung, weil sie in Gedanken bei einem Problem ist.

Mia genießt ihr Eis, sie ist mit ihrer Aufmerksamkeit im **JETZT**.

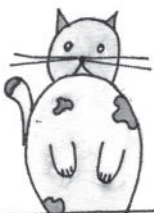
Mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu sein, hilft dabei, öfter glücklich zu sein und Dinge genießen zu können.

Was hätte Mona anders machen können?

Suche nach Situationen, in denen du mit deiner Aufmerksamkeit nicht in der Gegenwart warst und deswegen Glücksmomente verpasst hast:



In welcher Situation ist es dir gelungen, das Glück wahrzunehmen, dich nicht ablenken zu lassen?

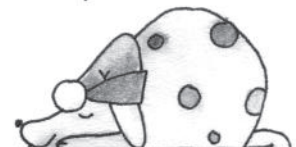
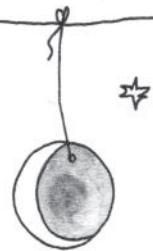


### Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Sehr oft sind wir gedanklich bei einem Problem, bei einem Ärgernis oder bei einem zukünftigen Geschehen. Dadurch verpassen wir sehr viele Glücksmomente.

Mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu sein, schafft den Landeplatz für das Glück.

In fernöstlichen Glücksphilosophien wird dies mit dem Wort **Achtsamkeit** umschrieben.



Mit der Aufmerksamkeit im **HIER** und **JETZT** zu sein, ist die Basis für **Genuss**.

### Aufgaben für Profis

- Macht eine Übung zu zweit: Beschreibt abwechselnd, was ihr jetzt gerade seht, hört, riecht, fühlt und schmeckt!
- Beobachte dich selbst beim Schlafengehen: Woran denkst du? Oder bist du beim Einschlafen im **HIER** und **JETZT** und spürst die warme Decke, die weiche Matratze, ...

## Checkliste: Was ist Glück?

<p>Dazu gehört ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... das Wissen, was man selber etwas dazu beitragen kann, um zufrieden und glücklich zu sein oder zu werden.</li> <li>... dass man Herausforderungen mit einer positiven Grundeinstellung annimmt.</li> <li>... das man dieses Wissen selbstverantwortlich umsetzen kann.</li> </ul>	Darin bin ich besonders gut.	Daran denke ich oft.	Daran arbeite ich noch.
Ich habe mich mit dem Begriff Glück auseinandergesetzt.			
Ich weiß Bescheid, über den Unterschied zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“.			
Ich kann meine persönliche Vorstellung vom Glück bildlich darstellen.			
Ich kenne verschiedene Arten von Glück.			
Ich habe eine Glücksumfrage durchgeführt.			
Ich schenke meinen alltäglichen Glücksmomenten bewusst Aufmerksamkeit und halte sie in meinem Glückstagebuch fest.			
Ich weiß, wie wichtig es ist, die Glücksmomente in der Gegenwart bewusster wahrzunehmen.			
Ich weiß, was die Begriffe Genuss, Flow und Entspannung bedeuten.			
Ich weiß, dass man Glücksmomente mit allen Sinnen wahrnehmen kann.			
Ich kenne den Unterschied zwischen Entspannung, Ruhe und Stille.			
Ich kenne einige Entspannungstechniken (Fantasiereisen, progressive Muskelanspannung, richtiges Atmen, ...).			
Ich weiß, dass auch Vorfreude glücklich macht.			
Ich rege mich bei Problemen nicht gleich auf, sondern suche optimistisch nach einer Lösung.			
Angenehme Erinnerungen bringen mich in gute Stimmung.			
Ich bemühe mich, Herausforderungen mit einer positiven Grundeinstellung, Gelassenheit und Humor zu begegnen.			

# Atme dich frei!

Kennst du das?

Du sitzt da, Zähne aufeinandergepresst, Schultern hochgezogen.

Du atmest schnell ein, dann schnell wieder aus. Vielleicht fängt sogar dein Kopf an, dir wehzutun. Du fühlst dich schlecht und es fällt dir schwer, dich zu konzentrieren.

In welchen Situationen kann es dir passieren, dass du zu schnell und nicht tief genug einatmest? Kreuze an!

- Ich fühle mich unwohl.
- Ich bin total entspannt und es geht mir gut.
- Ich bin unsicher.
- Ich habe Angst.
- Ich bin fröhlich und zufrieden.
- Ich fühle mich glücklich.
- Ich unterdrücke meine Wut.
- Ich lache lauthals.
- Ich springe und tanze.
- Ich bin total angespannt.

Flache Atmung erzeugt unangenehme Gefühle.

Zum Glück gibt es ein Gegenmittel, das bewusste Atmen!

## Probiere es gleich einmal aus:

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl!
- Atme durch die Nase ein, zähle dabei langsam bis vier!
- Achte dabei darauf, dass sich beim Atmen dein Bauch bewegt, die Schultern aber ruhig bleiben!
- Halte die Luft etwas an!
- Atme erst dann wieder aus, zähle dabei langsam bis vier!
- Beginne wieder von vorne!
- Wiederhole das so lange, bis du dich besser fühlst!

## Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

In unserer schnellebigen Zeit kann einem schon mal die Luft ausgehen! Dann verspannt man sich und atmet zu schnell und flach ein und aus. Das führt zu Verspannungen und der Körper erhält zu wenig Sauerstoff. Wenn das Gehirn zu wenig Sauerstoff bekommt, dann arbeitet es schlechter. Die logische Folge: Man kann sich kaum konzentrieren. Richtiges und tiefes Atmen ist da ein einfaches, meditatives und sehr wirkungsvolles Gegenmittel!



„Atman“ ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet Lebenshauch & Seele.

## Aufgaben für Profis

- Lies den Atem-Trick aufmerksam durch! Übe das bewusste tiefe Bauchatmen und beobachte dich dabei!
- Schreibe die Atem-Tipps in wunderschöner Schrift für dein Glücksportfolio auf! Du kannst auch ein Plakat machen und es in deinem Zimmer aufhängen!

# Kreativität – die Spitze der Lebenspyramide

## Lebens- und Bedürfnispyramide

Der Psychologe Abraham Maslow entdeckte, dass die menschlichen Bedürfnisse einer bestimmten Rangordnung folgen. Das stellte er mit seiner Bedürfnis-Pyramide anschaulich dar. Sobald die Bedürfnisse einer unteren Stufe erfüllt sind, will man die nächste Stufe erreichen.



Welche Stufe hast du bereits erreicht?

Welche Stufe(n) hast du teilweise erreicht?

Welche Stufe willst du als nächste erreichen?

### Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Kreativität bedeutet auch, dass man eine Sache von verschiedenen Seiten aus betrachtet und so zu einem oder mehreren neuen Lösungswegen kommt. Kreativität bringt als schöpferische Kraft Neues hervor. Kein Wunder also, dass Kreativität als äußerst wichtige Zukunftskompetenz betrachtet wird. Kinder bringen mit ihrer Neugier und Offenheit die besten Voraussetzungen für Kreativität mit. Kreative Menschen konnten sich diese kindliche Neugier und den Mut, neue Wege zu gehen, erhalten. Auch aus diesem Grund setzen viele Fördermaßnahmen für benachteiligte Kinder an ihrer ursprünglichen Kreativität an. So kann man ihnen Erfolgserlebnisse ermöglichen, die ihre Chancen verbessern.

**Kreatives Denken und Handeln** stellt die **Spitze der Lebenspyramide** dar.

## Aufgaben für Profis

Die 5. Stufe der Lebenspyramide steht für Talente, Kunst und Kreativität. Kreativ bist du immer, wenn du eigene Ideen umsetzt. Kreise ein, was du besonders gerne machst: zeichnen, malen, basteln, musizieren, tanzen, schreiben, schauspielern, dichten, etwas erfinden, ... Zeichne oder schreibe auf ein Blatt für dein Portfolio auf, was du besonders gerne machst!



# Zauberformeln für ein glückliches Leben

- ICH ENTSCHEIDE MICH JEDEN MORGEN DAFÜR, DASS ICH AUS DEM KOMMENDEN TAG EINEN GUTEN TAG MACHE.
- ICH BIN BEI ALLEM, WAS ICH TUE, AUFMERKSAM, ACHTSAM UND PRÄSENT (GANZ BEI DER SACHE).
- ICH BEMÜHE MICH, (FAST) IMMER GUTE LAUNE ZU HABEN UND ANDERE DAMIT ANZUSTECKEN.
- ICH LÄCHLE OFT UND LACHE GERNE – AUCH ÜBER MICH.
- ICH BEMERKE, WENN JEMAND HILFE BRAUCHT UND HELFE GERNE.

Lies die Zauberformeln durch und rede mit anderen darüber, was sie bedeuten. Antworte ehrlich auf folgende Fragen:

- Welche Regel(n) hältst du (fast) immer ein?  
Zeichne ein ☺ dazu!



- Welche Regel(n) hältst du (noch) zu wenig ein?  
Nimm dir vor, daran zu arbeiten und zeichne einen ↗  
(Aufwärts-Pfeil) dazu!



**Achtung, dieser Text ist für Lehrer!**

Die Aussage des altbekannten Sprichwortes „**Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied**“ wird durch die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung bestätigt – ebenso wie die Weisheit „**Lachen und Lächeln sind Tür und Tor zu den Herzen der Menschen**“.

Mit anderen auf gute Weise in Beziehung zu treten, jemandem zu helfen, eine gute Sache zu unterstützen – all das bewirkt gute Gefühle und beschert nachhaltige Glücksmomente.



Eine **positive Grundeinstellung, Achtsamkeit, Humor, heitere Gelassenheit, und Hilfsbereitschaft** sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes glückliches Leben!

## Aufgaben für Profis

- Schreibe die Zauberformeln in deiner schönsten Schrift ab! Du kannst das Blatt in dein Glücksportfolio einordnen!
- Schneide den Text aus und klebe ihn auf buntes Papier! Verziere das Blatt mit passenden Zeichnungen! Nun hast du ein tolles Plakat und kannst die Zauberformeln auch deiner Familie erklären.

