

# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

## 1 Stärken

### Dankbarkeitsbrief

<b>Beschreibung</b>	<p>Teilen Sie die Blätter aus und geben Sie etwa folgende Anweisung: „Schreiben Sie einen Brief an eine Person, der Sie für eine gewisse Aktion dankbar sind. Lassen Sie sich Zeit aber versuchen Sie, sich maximal auf eine Din A4-Seite zu beschränken. Die Person, an die Sie schreiben soll noch leben. Der Brief soll Folgendes enthalten: Wofür Sind Sie dankbar? Welche Folgen hat das positive Erlebnis für Sie gehabt. Was fühlen Sie, wenn Sie an das Ereignis denken? Schließen Sie den Brief mit einem Satz der Dankbarkeit. Nehmen Sie den Brief mit nach Hause.“ Beachten Sie für die folgenden Variationen den Tipp ganz unten.</p> <p>Variation 1: Nach dem Schreiben können Freiwillige den Brief vor der Gruppe vorlesen. Der Brief wird inhaltlich nicht diskutiert, es sei denn, die TNin wünscht das ausdrücklich.</p> <p>Variation 2: Die TNinnen können den Brief der Person vorlesen, an die er gerichtet ist - entweder am Telefon oder persönlich. Vorher kann die TNin erläutern, in welchem Kontext das steht (Dass man gerade eine Dankbarkeitsübung gemacht und die Person als wichtig für das eigene Leben ausgewählt hat usw.).</p>
<b>Material</b>	Pro Person ein Din A4-Blatt und einen Stift
<b>Hintergrund</b>	Eine Übung, die von Prof. Seligman gerne genannt und durchgeführt wird. Sie hat nach seinen Studien einen signifikanten positiven Effekt auf die Lebenszufriedenheit.
<b>Zeitaufwand</b>	30 Minuten
<b>Tipp</b>	Als Vorbereitung eignet sich die Übung „Lebensweg“. Die Übung kann sehr persönlich und emotional werden. Über die Variationen können Sie und die TNinnen den Grad an Emotionalität selbst wählen. Gehen Sie sensibel damit um und weisen Sie die TN entsprechend ein.

---

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

---

---

---