

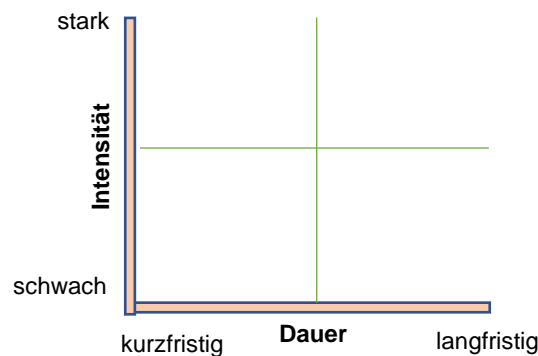
# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

## 1 Stärkung

### Glücks-Kreuz

#### Beschreibung

Kleben Sie auf den Boden zwei Achsen mit einem Kreppband und legen Sie die Achsenbeschriftungen hinzu. In das Achsenkreuz kleben Sie nochmals ein Kreuz, um die vier Quadranten deutlich zu machen.

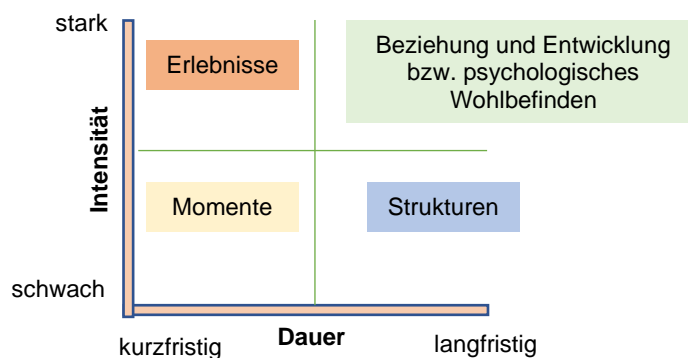


Erläutern Sie das Kreuz. Es geht um Dinge, Situationen, Menschen usw. die glücklich machen. Dabei gibt es Dinge, die nur einen kurzfristigen Effekt haben und andere mit langfristiger Wirkung. Einiges erzeugt nur ein schwaches Gefühl, anderes ein starkes Gefühl.

Geben Sie jeder TNin ein Kärtchen pro Quadranten. Folgender Farbcode für die Kärtchen ist nicht unbedingt nötig aber sinnvoll, wenn das Material dafür vorhanden ist: kurz/schwach=Gelb, kurz/stark=Rot, lang/schwach=Blau, lang/stark=Grün. Lassen Sie von den TNinnen Kärtchen beschreiben, „Was alles glücklich macht“, pro Karte einen Begriff. Die TNinnen sollen für jeden Quadranten mindestens ein Kärtchen beschriften. Die TNinnen können mehrere Kärtchen beschreiben und dahin platzieren, wo sie hinpassen. So füllt sich das Kreuz.

Anschließend besprechen Sie die Ergebnisse.

Im nächsten Schritt versuchen Sie gemeinsam, Überschriften für die Quadranten zu finden. Hier die Überschriften des FSI:

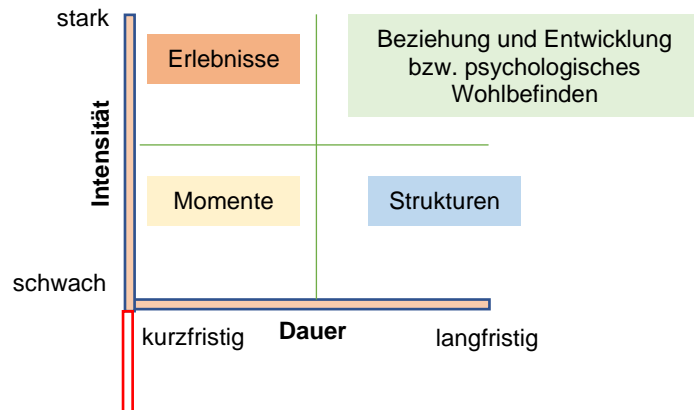


Sie können nun damit einiges besprechen, z.B.:

- Die linke Seite sind die unterschiedlich starken Glücksmomente, die rechte die Lebenszufriedenheit

## Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

- Wie kommt man von einem Quadranten zum bzw. einer Farbe zur anderen? Z.B. durch Dankbarkeit, Achtsamkeit, Rituale ...
- Was wäre, wenn man einen Kurs gestalten würde, der sich nur in einem Quadranten aufhält? Z.B. Bungee-Jumping für Erlebnisse.
- Das „Schulfach Glück“ beschäftigt sich mit allen vier Quadranten. Beziehung und Entwicklung ist hier am anspruchsvollsten zu bearbeiten, daher nimmt es im Gesamtmodell einen besonderen Raum ein.



Zudem können Sie die unangenehmen Gefühle mit dazu nehmen. Kleben Sie z.B. dazu einen roten Streifen unter die Intensitätsachse. Sie könnten diskutieren, wie man von kurzfristigen unangenehmen Gefühlen auf „neutral“ oder sogar zu positiven/glücklichen Momenten kommt. Seien Sie mit diesem Thema entsprechend achtsam, um nicht in den therapeutischen Bereich zu geraten. Hier ergibt sich andererseits die Chance, das Thema Resilienz und Umgang mit unangenehmen Gefühlen einzuleiten.

**Material** Kreppband, Kärtchen (stark/schwach, kurz-/langfristig), Stifte

**Hintergrund** Es gibt in der Psychologie verschiedene Ansätze von „Glück“ bzw. Wohlbefinden. Diese sind z.B. psychologisches, subjektives, objektives, soziales Wohlbefinden. Die Übung eignet sich, um in die verschiedenen Qualitäten des Glücks einzuführen.

**Zeitaufwand** 15 Minuten

**Tipp** Vor allem in der ersten Sitzung sinnvoll

---

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

---