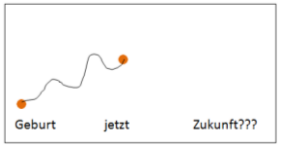
LPE 1 - Freude am Leben (Oberstufe)

Ulrike B., Claudia, Marianne, Ulrike K.

Die Stunden evtl. mit einer Geschichte oder – je nach Klasse – mit Legitimation und Forschungsergebnissen aus der Wissenschaft beginnen.

1. Doppelstunde	2. Doppelstunde	3. Doppelstunde	4. Doppelstunde	5. Doppelstunde	6. Doppelstunde
Kennenlernen und **miteinander warm werden**	**Vertrauens-übungen**	**Das bin ich – Persönliche Potentiale**	**Wertschätzung**	**Ich und meine Freunde (1)**	**Ich und meine Familie (2)**
Mögliche Übungen: • **Postkartenspiel** • **Input „Glück"** - sammeln Inhalte - sortieren - welche Bereiche kann ich beeinflussen? • **Namensspiele** - Ball - …	**Mögliche Übungen:** • **Das kleine Glück** • **Die Birke** • **Seilschaft**	Selbst- und Fremdwahrnehmung z. B. gemeinsames Sammeln von Adjektiven, dann Tabelle 1. selbst ausfüllen und 2. als HA von 4 bis 5 Freunden, Familie … ausfüllen lassen **Mögliche Übungen:** • **Ich kann gut …** • **Biographiebild** 	Besprechung der HA **Mögliche Übungen:** • **Warme Dusche** • **Stärkenball** • **Umdeuten von Eigenschaften** Rücken an Rücken geizig – sparsam … • **Werte auf den Boden legen**	Thematisierung: ➔ Selbstwirksamkeit ➔ Niederlage als Schritt zum Ziel ➔Krise als Chance **Mögliche Übungen:** • **Stage-Diving** • **Seilschaft** • **Vier-Elemente-Übung** • **HA: Stammbaum mit 3 Stärken je Familienmitglied**	HA besprechen **Mögliche Übungen:** • **Vater-Mutter-Sohn-Tochter-Übung** • **Plateau-Aufstellung** • **Aufstellung von einer gedachten Familie, Stärken, Hobbies …** **Wichtig:** *niemals* konkrete Personen, sondern nur Stärken und evtl. Schwächen aufstellen!!
Reflektion, als HA oder im Gespräch	**Reflektion, als HA oder im Gespräch**	**Reflektion, als HA oder im Gespräch**	**Reflektion, als HA oder im Gespräch**	**Reflektion, als HA oder im Gespräch**	**Reflektion, als HA oder im Gespräch**