

9 Praxisumsetzung - Unterrichtseinheiten „Schulfach Glück“

Name: Dominik

Klasse: 9+10

Modul: **Stärkung**

	1. DS	2. DS	3. DS	4. DS	5. DS	6. DS	7. DS	8. DS
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • Reflektieren • Kennenlernen • Vertrauen schaffen • Einführung Glück 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen • Über sich sprechen • Vertrauen schaffen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stärken • Über sich sprechen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stärken/Schwächen • Vertrauen/ Körperliche Nähe 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaft als Stärke • Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> • Wertschätzung • Dankbarkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Stärken im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich und die Gruppe
Übungen	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Glück? (Gemeinsames Brainstorming, Vortrag + kl. Übungen) • Energizer • Namensspiel • Reflexion • Ausblick 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Reflexion • Postkartenspiel • Namensspiel mit 5 Bällen • Reflexion • Portfolio • Übung für zu Hause (Vorbilder Erwachsene) • Abschlussritual 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Reflexion • Was sind Stärken? Wer sind Vorbilder? • Reflexion • Portfolio • Übung für zu Hause (Stärken sammeln) • Abschlussritual 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Reflexion • Schwankende Birke • Markt d.s.E. • Mesotes • Reflexion • Portfolio • Übung für zu Hause (Kompliment machen) • Abschlussritual 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Reflexion • 24 Charakterstärken • Warme Dusche • Reflexion • Portfolio • Übung für zu Hause (eine Stärke beobachten) • Abschlussritual 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Reflexion • Für was ich dankbar sein kann • Warmer Rücken • Reflexion • Portfolio • Übung für zu Hause (Warmen Rücken für jemanden) • Abschlussritual 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Reflexion • Kleines Glück • Flow • Flow-Stärken-Karte • Reflexion • Portfolio • Übung für zu Hause (Flow beobachten) • Abschlussritual 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Reflexion • Balance-Kreis • Gummizelle • Reflexion • Portfolio • Abschlussritual
Optional		<ul style="list-style-type: none"> • JoHari erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> • Namensspiel „Ich heiße und kann gut“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Familie Müller 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Elemente • Theorie Charakterstärken 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebens-Linie • Dankbarkeitsbrief • Video „Experiment“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Flow-Forschung 	<ul style="list-style-type: none"> • Balkenlauf • Stage-Diving
Energizer	Klatschkreis, Gordischer Knoten, Seilschaft, Balance-Kreis, Obstsalat, Namensspiele							