

Rahmen: Kurzvorstellung und Schnupperworkshop von *Glück* als Freigegegenstand

Zielgruppe: SuS einer HAK (etwa 15- bis 19-Jährige)

Zielsetzung: Die Kurzvorstellung (2-3 min) in einzelnen Klassen soll die SuS neugierig machen und motivieren, zum Workshop zu kommen. Ziel des Workshops ist es, den SuS einen Einblick zu geben, was im Freigegegenstand gemacht wird und was die Teilnahme ihnen persönlich bringen könnte.

Kurze Vorstellung in einzelnen Klassen - grafisch begleitet von einem Kreisdiagramm (siehe Fotos):

- Was bestimmt eigentlich, ob du ein glücklicher Mensch bist? (Bild 1)
- *Etwa 50% davon ist angeboren.* (Bild 2)
- *Frage and SuS: Wie ist die andere Hälfte verteilt: Lebensumstände vs. selbst beeinflussbar?* (Bild 3)
- *Etwa 10% Prozent Lebensumstände*
- *40% Dinge, die du selbst lernen und tun kannst, um glücklich zu sein.* (Bild 4) – *Was da dazu gehört und was dir das persönlich überhaupt bringt -> Freigegegenstand Glück*



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

Schnupper-Workshop

	Zeit	Inhalt	Ziel	Material
1.	10'	Energizer	SuS werden nach langem Unterrichtstag wieder aktiviert, Stimmung wird aufgelockert	
2.	10'	Inhalte Freigegegenstand	SuS bekommen einen Einblick, was im Freigegegenstand Glück gemacht wird und was die Teilnahme ihnen für ihr Leben bringen könnte	PPT
3.	5'	Aufstellen nach Namen	SuS lernen einander kennen, werden aktiviert; Partnereinteilung, sodass man die folgende Übung nicht mit jemandem macht, den man schon gut kennt	
4.	5'	Einführung „Vom Flow zur Stärken-Karte“	Übung wird erklärt, Fragen können geklärt werden	Stärkentabelle, Stärken-Kärtchen
5.	15'	Übung	SuS finden Stärken ihrer Partnerin/ihrer Partners	Stärkentabelle, Stärken-Kärtchen
6.	5'	Reflexion	SuS reflektieren die gefundenen Stärken und den Prozess	Reflexionsfragen

1. - SuS suchen sich unauffällig eine Person aus (niemand, der direkt nebenan steht) – auf Kommando soll jede/r SuS die gewählte Person drei Mal umkreisen
 - 2. Durchgang mit Steigerung: zwei Personen werden ausgesucht – erste Person umkreisen, bei der zweiten durch die Beine krabbeln
 - 3. Durchgang mit Steigerung: erste Person umkreisen, zweite Person durch die Beine krabbeln, dritte Person mit bestimmtem Handschlag begrüßen
 - Anschließend Hinweis: Solche Energizer werden im Freigegegenstand Glück auch immer wieder gemacht
 2. - Verknüpfung zu Schule: viele Inhalte und Kompetenzen in Schule gelernt, die einen im Leben weiterbringen können – aber manchmal andere Hindernisse (z.B. fehlende Motivation, man kennt eigene Ziele nicht, man hat Angst davor, etwas falsch zu machen, etc.) – kann einen anderen hindern, ein glückliches Leben zu haben
 - ABER: „zum Glück“, sind das Dinge, die man lernen kann – damit beschäftigen wir uns im Freigegegenstand Glück - Bsp. für Inhalte des Freigegegenstandes geben (Stärken kennenlernen, Ziele finden, Handlungsmotive kennenlernen, Planen, Entscheiden, mit Hindernissen umgehen, Ressourcen erkennen, Kommunikation und Interaktion mit anderen, Emotionen, ...)
 - mit Übungen, Spielen, Gruppenarbeiten, Diskussionen – kreativ – im Team/alleine – Dinge zum Lachen und zum Nachdenken; skills für ein glückliches Leben
 3. SuS stellen sich alphabetisch sortiert nach Vornamen auf – die Person nebenan ist Partner/in in der folgenden Übung
 4. - Übung wird erklärt
 - SuS bekommen Blatt mit Stärkentabelle und Kärtchen um Stärken für Partner/in aufzuschreiben
 - Kurze Vorbereitung: Stärken ansehen bzw. Flow-Situation überlegen
 5. - ein/e S erzählt von Flow-Situation – der/die andere filtert und notiert 3 Stärken
 - nach 5 Minuten Wechsel
 - nach weiteren 5 Minuten: Stärken-Karten werden ausgetauscht und erklärt
 6. - *Wie war es für dich, von jemand anderem zu hören, was du gut kannst?*
 - *Gab es Stärken, von denen du selbst schon wusstest, dass du sie hast? Gab es welche, die dich überrascht haben?*
 - *Hättest du aus dem, was du erzählt hast, auch selbst herausgehört, dass du diese Stärken hast?*
 - *Wie war es, die Stärken für die Partnerin bzw. den Partner herauszufiltern?*
- Während Diskussion werden auch die 24 Charakterstärken kurz erklärt