

GLÜCKSWORKSHOP für Peermediatoren Oberstufe (16 - 18)

Dauer 1 x 50 Minuten

Energizer: Dirigierspiel

Mag. Heidelinde Gratzl

Theorie: Hinführung zum Thema Glück

Wie kannst du das kleine Glück vermehren? - Glücksgenerator

Entwurf: Glücksbringer

Reflexion

Aufgabe

Dirigierspiel - Energizer

Lockern + Strecken + Abklopfen + Stimme Aufwärmen - glissando

Jede Person stellt sich in Choraufstellung hin, 1 Dirigent:in ist gegenüber aufgestellt und leitet das Spiel. Bei vielen Teilnehmer:innen kann die Gruppe in zwei geteilt werden. Eine Hälfte performt, die andere Hälfte ist Publikum.

Modul 1:

jede Person denkt sich ein Geräusch / einen Klang / einen kurzen akustischen Impuls aus (Ausgangspunkt: Klänge, die Glück ausdrücken bzw. Sounds, die dich glücklich machen, z. B. aus der Natur)

Jede Person wird von Dirigent:in auf Signal aktiviert, um diesen Klang zu erzeugen.

(Person wird „aktiviert“ mit Fingerzeig von Dirigent:in, flache Hand bedeutet Stop)

2. Durchgang: + Lautstärke (pp bis ff - kleine bis große Bewegungen der Hände)

Modul 2:

jede Person bekommt einen Zettel mit je einem Wort oder einer Silbe (abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden)

Die Worte werden nach Aktivierung in dieser Runde nur 1 mal gesagt!
z. B.

"Viele Menschen verpassen das kleine Glück, wenn sie auf das Große vergebens warten."

Pearl S. Buck, Schriftstellerin (1892-1973)

2. Durchgang - mit Handbewegungen (oben und unten) - Glissandi

Theorie

Welche Formen von Glück fallen euch ein?

Zufallsglück, Lebensglück, Glücksmomente,.....

Schätzfragen:

1. Wieviele unbewußte Gedanken denkt ein Mensch durchschnittlich pro Tag? (auch Bewertungen von Menschen und Situationen)

ca. 40.000

2. Wieviel Prozent schätzt du kann man durchschnittlich sein persönliches Glück beeinflussen? - ist wissenschaftlich bewiesen.....

50 % Glücksfixpunkt - genetisch bedingt

10 % definiert durch Lebensumstände (Familie, Single / in Partnerschaft, Stadt / Land)

40 % durch eigenes Zutun - bewußte Denk- und Verhaltensweisen (Sonja Lyubomirsky - weltweit anerkannte Glücksforscherin)

3. Balance zwischen gut und schlecht in Erfahrungen, Beziehungen.....

wieviel Gutes braucht es, um das „Schlechte“ aufzuwiegen?

mindestens 3 mal so viel. In Beziehungen eher mehr. Warum? Weil das Gehirn genetisch auf Gefahr trainiert ist (Angst - Flucht - Kampf)

4. Welche Worte können Glück verhindern bzw. auch zu Streit führen?

aber, nein, nie, trotzdem, immer, typisch,...

im Gegensatz zu ICH-Botschaften

Ihr kennt sie sicher aus eurer Arbeit... was sind die Vorteile?

Vermeidung von Schuldzuweisungen und Machtkämpfen, das Vertrauen zueinander wird größer, gegenseitige Toleranz und Kooperation, größere Kompromissbereitschaft und Lösungsorientierung, Sprechfreude und Sprechbereitschaft, mehr Eigenverantwortung

5. Was ist in eurem Leben anders, wenn ihr euch glücklich fühlt?

Ausdauer + Begeisterung nehmen zu, Sozialkompetenz, Selbstbewußtsein, Mut, Lebensfreude, Inspiration, Wunsch, das Glück zu teilen

6. Wie kann man sein Glück vergrößern?

Glücksmomente

Lebenszufriedenheit

Umgang mit negativen Gefühlen

Glücksgenerator

Was kann mich glücklich machen, wenn ich mich nicht so gut fühle?

Sammlung gemeinsam erstellen und aufschreiben auf kleinen Papierblättern für eine leere Taschentücher-Box

Beispiele bzw. mögliche Unterteilungen:

für zu Hause - eine Gesichtsmassage, mein Lieblingslied hören, die Katze streicheln, einen lieben Menschen anrufen, Fotos von einem besonders schönen Tag anschauen, etwas selbst zubereiten zum Essen,.....

für unterwegs / die Schule...

kreative Beschäftigung

Entwurf: Glücksbringer

Entwirf auf Basis deiner Ideen für den Glücksgenerator oder auch einfach so deinen persönlichen Glücksbringer und versuche ihn zeichnerisch festzuhalten.

Wenn möglich kannst du ihn auch formen, z. B. aus Ton / Papiermaché als Objekt, Figur oder als Amulett.

Reflexion

Wie war es heute, sich mit deinem Glück zu beschäftigen? Wirst du etwas davon in deinen Alltag mitnehmen?

Aufgabe

bis zum nächsten mal: versuche deine eigenen Stärken und die Stärken der anderen Teilnehmer:innen aufzuschreiben und mitzubringen (für ein Stärkenplakat).