

Unterrichtsequenz „Glück“, Volksschule 2. Schulstufe: Start-Einheit;

Kinder kennen einander bereits

Geschätzte Dauer

*)Energizer „Der gute Ruf“

5 Min.

*)Achtsamkeitsübung „Bewusstes Gehen“

Spüren der Schritte beim Gehen, ohne Sprechen. Bewusstes Abrollen; Temposkala 1-10 vorstellen, nun Tempo 3 wählen, dann switchen nach Lehrer-Angabe zwischen verschiedenen Tempi.

5 Min.

*)Glücks-Momente: Bildkarten liegen am Boden. KK suchen daraus eines (oder zwei) aus, das ihnen ein gutes Gefühl gibt.

Paarbildung: Jeder zieht eine Memory-Karte.

10 Min.

Dem Partner erklären, warum das Bild gefällt bzw. ein gutes Gefühl auslöst.

*)Im Plenum das Glücksbild vorstellen (einige Freiwillige, die das möchten)

5 Min.

Verschiedenheiten werden bewusst -> Glück ist, was glücklich macht!

*)Wie kann ich mir zu Glücksmomenten verhelfen, z.B. wenn es mir gerade nicht gut geht?

➔ Geheimnis: Dankbarkeit macht glücklich!

10 Min.

Wofür warst du heute schon dankbar?

Kärtchen in Gelb nehmen, etwas darauf schreiben oder zeichnen.

Zusammenfügen zu einer Sonnen-Collage

*)Dankbarkeitstagebuch als Geschenk wird ausgegeben (kleines, gebundenes Büchlein)

„Hausaufgabe“: Täglich mindestens eine Sache schreiben oder zeichnen, für die man dankbar war.

5 Min.

*)Abschluss: Lied „I am happy“

10 Min