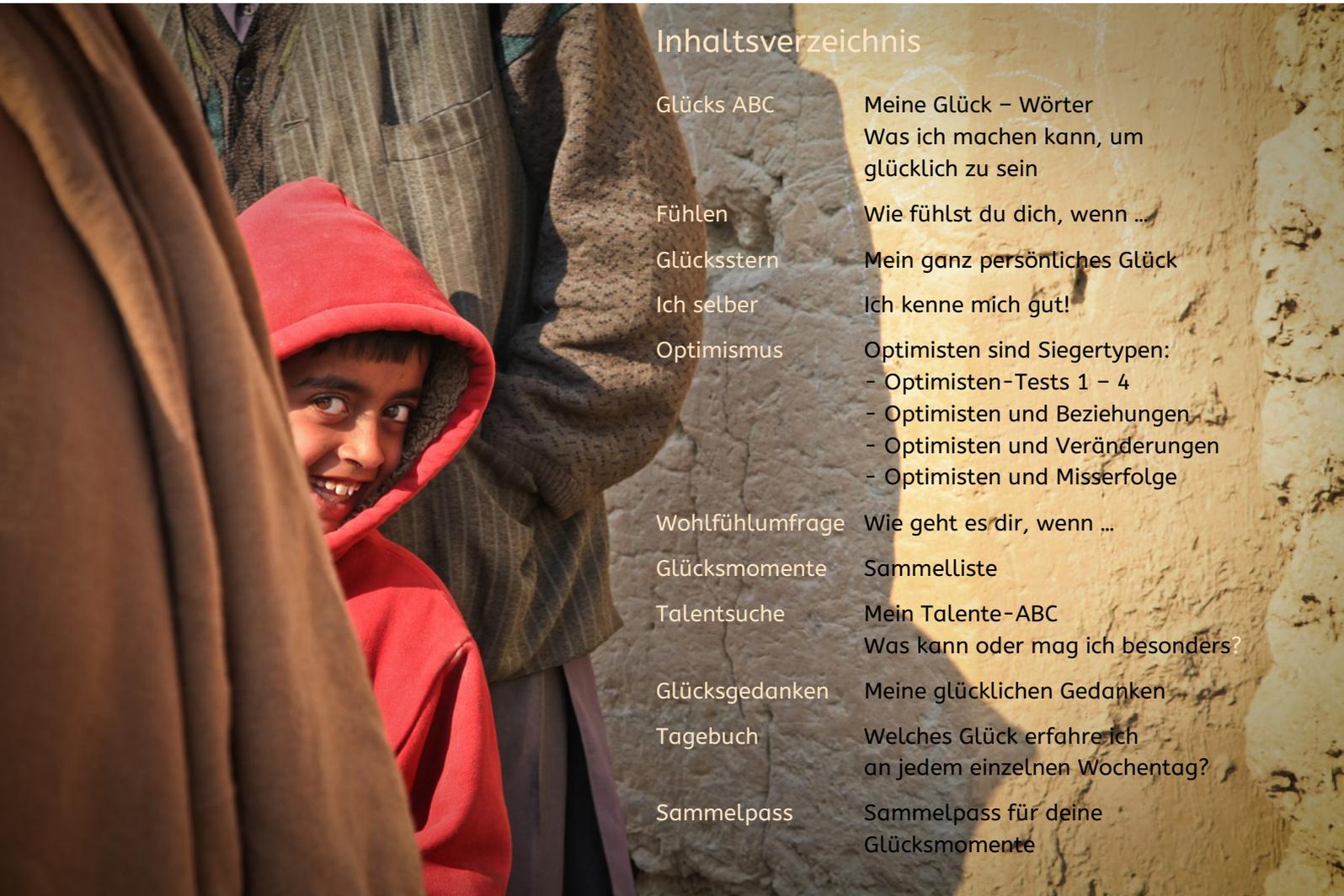


Mit den Glücksformularen in diesem Heft erkennst du, wie viel Glück du tagtäglich erlebst, ohne dass es dir wirklich bewusst ist.

Du brauchst die Formulare nicht in einer bestimmten Reihenfolge auszufüllen – nimm einfach das, welches gerade am besten passt.



Inhaltsverzeichnis

Glücks ABC	Meine Glück – Wörter Was ich machen kann, um glücklich zu sein
Fühlen	Wie fühlst du dich, wenn ...
Glücksstern	Mein ganz persönliches Glück
Ich selber	Ich kenne mich gut!
Optimismus	Optimisten sind Siegertypen: - Optimisten-Tests 1 – 4 - Optimisten und Beziehungen - Optimisten und Veränderungen - Optimisten und Misserfolge
Wohlfühlumfrage	Wie geht es dir, wenn ...
Glücksmomente	Sammelliste
Talentsuche	Mein Talente-ABC Was kann oder mag ich besonders?
Glücksgedanken	Meine glücklichen Gedanken
Tagebuch	Welches Glück erfahre ich an jedem einzelnen Wochentag?
Sammelpass	Sammelpass für deine Glücksmomente

© Lehrmittel Boutique Marisa Herzog

Autorin: Ingrid Teufel

Foto: Pixabay.com <https://pixabay.com/> Lizenz CC0 Public Domain

Cliparts: Clker <http://www.clker.com/>

Glück- Glück- Glück

Name _____

Meine Glück-Wörter

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Qu	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	

Glück- Glück- Glück

Name _____

Was ich machen kann, um glücklich zu sein.

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Qu	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	

Glück- Glück- Glück

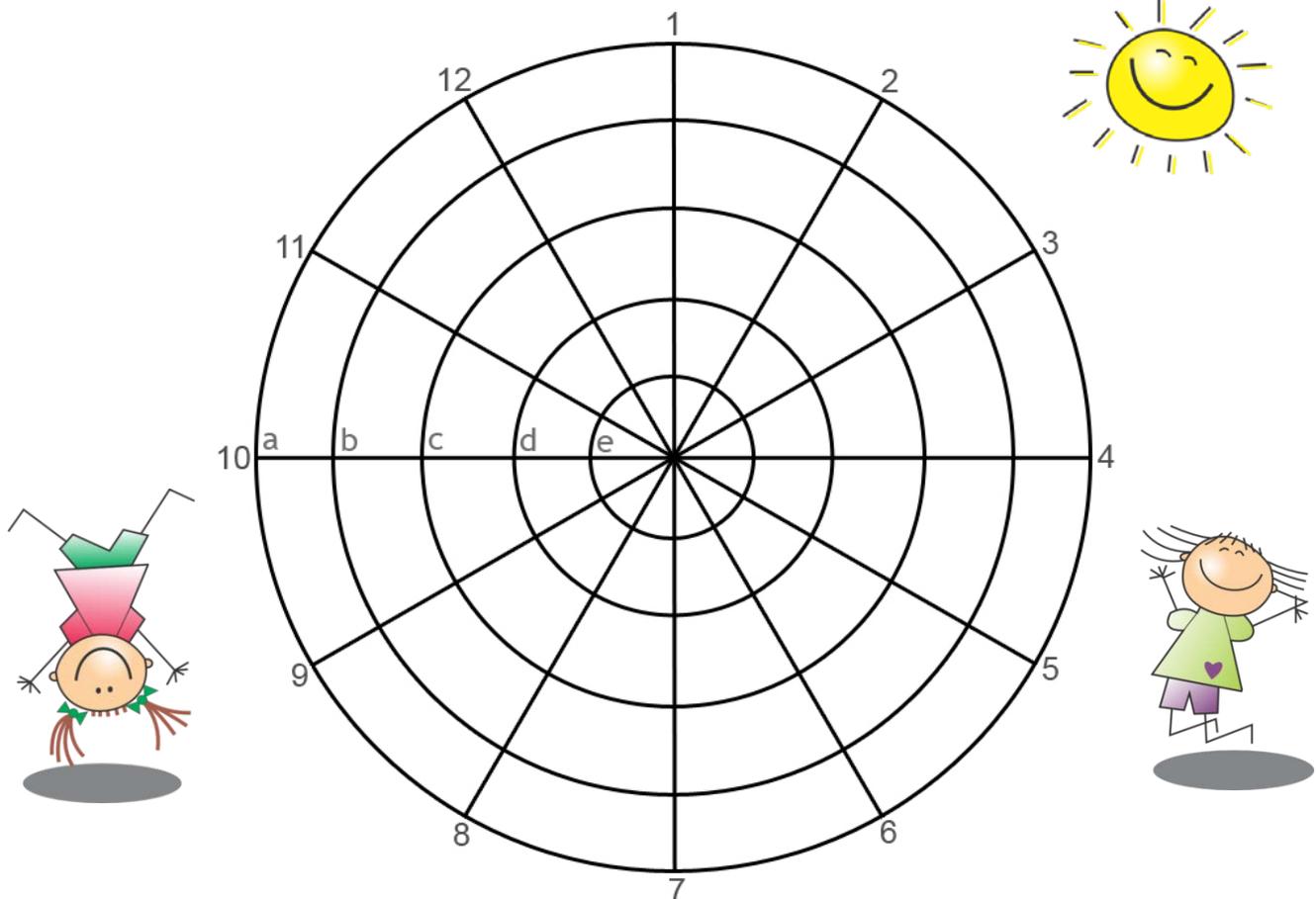
Name _____

Wie fühlst du dich, wenn ...



1. ... du angeschrien wirst?				
2. ... wenn dich jemand anlächelt?				
3. ... dir jemand etwas wegnimmt?				
4. ... jemand ruhig und einfühlsam mit dir redet?				
5. ... wenn dich jemand schubst?				
6. ... wenn sich andere peinlich benehmen und man denkt, du gehörst dazu?				
7. ... es laut ist?				
8. ... andere dich stören?				
9. ... wenn jemand dir hilft?				
10. ... jemand schlecht über dich redet?				
11. ... wenn du bei einer Lüge erwischt wirst?				
12. ... andere machen, was sie wollen, ohne Rücksicht auf dich zu nehmen?				
13. ... alle zusammenhalten?				
14. ... wenn du in Ruhe arbeiten kannst?				
15. ... dich jemand beim Arbeiten stört?				
16. ... in der Klasse eine gute, friedliche Stimmung ist?				
17. ... du beim Arbeiten nicht weiterkommst?				
18. ... du dich über deine Arbeiten freuen kannst?				
19. ... du deine Arbeiten schlecht gemacht hast?				
20. ... du warten musst, bis die anderen ruhig sind und zuhören?				
21. ... du dich in der Klasse wohlfühlst?				
22. ... andere freundlich mit dir reden und umgehen?				
23. ... du spürst, dass man dich mag?				
24. ... man zu dir unfreundlich ist?				
25. ... du gut über andere denkst?				
26. ... du schlecht über andere denkst?				

Mein ganz persönlicher Glücksstern



1. Ich gehe mit mir selber liebevoll um. (Gedanken, Bewegung, Ernährung)
2. Ich kann mit Stress umgehen und weiß, wie ich mich am besten entspannen kann.
3. Ich achte aufmerksam darauf, was rund um mich passiert, damit ich jeden möglichen Glücksmoment erkenne und ihn genießen kann.
4. Ich gehe mit anderen so um, wie ich mir es von ihnen wünsche. (→ Kant'scher Imperativ, „Goldene Regel“, ...)
5. Ich übernehme Verantwortung (für mich, andere und die Umwelt).
6. Ich kenne meine Stärken und setze sie gezielt ein.
7. Wenn etwas nicht klappt, suche ich nach (kreativen) Lösungen statt nach Schuldigen.
8. Ich bin zufrieden und kenne viele Dinge, für die ich dankbar bin.
9. Ich bin kreativ und am kulturellen Leben interessiert.
10. Ich bin fröhlich und lache oft und gerne.
11. Ich bin neugierig und habe Interesse an Menschen und der Umwelt.
12. Ich erkenne einen Sinn in dem, was ich tue.

Ich kenne mich gut.

Meine Talente:	
Mein letzter Glücksmoment war, als ...	
Meine guten Eigenschaften:	
Was mich glücklich macht:	
Was mich unglücklich macht:	

Beispiele, Ideen:

Meine Talente	Mich in andere einfühlen; merken, wenn jemand Hilfe braucht, immer mitdenken, nett arbeiten, Sachen wieder wegräumen, lachen, fröhlich sein, turnen, schwimmen, lesen, malen und zeichnen, schön schreiben, Geschichten schreiben, rechnen, gute Ideen haben, singen, tanzen, musizieren, nachdenken, Spiele erfinden, anderen eine Freude machen, im Team mit anderen arbeiten, ...
Meine guten Eigenschaften	Ich bin fleißig, freundlich, fröhlich, witzig, positiv, liebenswürdig, aufmerksam, geduldig, ruhig, lebhaft, hilfsbereit, schlau, genau, ordentlich, sportlich, ausdauernd, zuverlässig, kreativ, ...

Optimisten sind Sieger-Typen

Wissenschaftler bewiesen, dass Optimisten gesünder sind und länger leben als Pessimisten. Seele, Gehirn und Körper arbeiten nämlich zusammen und daher wirken sich Gefühle und Denken auch auf dein Immunsystem aus.

Denk also immer dran:

Positive Gedanken und Gefühle bewirken Positives - und negative Negatives!

Optimisten-Test 1	😊	😐	😞
Ich freue mich beim Aufstehen auf den neuen Tag.			
Ich fühle mich in meiner Haut wohl.			
Ich interessiere mich dafür, was rund um mich passiert.			
Ich bin neugierig und lerne jeden Tag Neues dazu.			
Auch wenn ich Stress habe, bleibe ich ruhig und gelassen.			
Ich kann andere mit guter Laune anstecken.			
Wenn mal was schief geht, akzeptiere ich es, lerne daraus und mache es in Zukunft besser.			
Ich traue anderen Gutes zu und erkenne es an.			
Ich kann mich in andere einfühlen und nehme daher ihre schlechte Laune nicht persönlich.			

Was stimmt?	ja	nein
Wenn ich gut gelaunt bin, lerne ich leichter.		
Wenn ich schlecht gelaunt bin, lerne ich leichter.		
Wenn ich gut gelaunt bin, fühle ich mich besser.		
Wenn ich schlecht gelaunt bin, fühle ich mich besser.		
Gute Gefühle und Wohlfühlen stärken meine Abwehrkräfte gegen Krankheiten.		
Gute Gefühle und Wohlfühlen schwächen meine Abwehrkräfte gegen Krankheiten.		

Aufgaben für Glück-Profis

1. Überlege, was dazu beiträgt, dass du dich gut fühlst!
2. Nimm eine ABC-Liste, fülle sie mit Wörtern aus, die für dich „Gutes“ bedeuten und dich glücklich machen.
3. Arbeite „gut“, damit die Liste „gut“ aussieht und du dich „gut“ fühlst, wenn du sie in dein Glücks-Portfolio einordnest!

Glück- Glück- Glück

Name _____

Optimisten-Test 2	😊	😐	☹️
Ich verstehe mich mit meiner Familie gut.			
Ich verstehe mich mit meinen Mitschüler/innen gut.			
Ich kann mich in andere einfühlen.			
Ich glaube, dass andere ehrlich und fair zu mir sind.			
Ich glaube, dass andere unehrlich und unfair zu mir sind.			
Ich komme mit anderen gut aus.			
Ich komme mit anderen nicht gut aus.			
Anderer sind freundlich zu mir.			
Anderer sind unfreundlich zu mir.			

Mit wem fühlst du dich wohl?



Warum fühlst du dich mit diesen Menschen wohl?



Welche Eigenschaften sind dir an anderen wichtig?



Optimisten haben gute Beziehungen zu anderen. Warum?
Sie erkennen das Gute in anderen, weil sie selber gut denken.
Auch wenn sie mal enttäuscht werden, behalten sie ihre positive Einstellung.
Daher begegnen sie anderen offen und freundlich.
Das macht sie sympathisch, man mag sie und ist gerne mit ihnen zusammen.

Aufgabe für Glück-Profis: Schreibe den Text im grauen Kasten wunderschön ab.

Optimisten-Test 3	😊	😐	😞
Ich mag Veränderungen.			
Ich kann gut mit Veränderungen umgehen.			
Ich lerne gerne.			
Ich lerne gerne Neues.			
Ich kann mich schnell auf Neues einstellen.			
Ich freue mich auf neue Herausforderungen.			
Ich traue mir zu, herausfordernde Situationen zu meistern.			

Was möchtest du in deinem Leben unverändert beibehalten?



Was möchtest du in deinem Leben gerne ändern?



Was wünschst du dir von deinem Leben?



Optimisten können gut mit Veränderungen umgehen.

Dank ihres Selbstvertrauens fürchten sie sich nicht davor, sondern sehen sie als Chance zur Verbesserung.

Aufgabe für Glück-Profis: Schreibe den Text im grauen Kasten wunderschön ab.

Glück- Glück- Glück

Name _____

Was ist für dich ein Missgeschick und was ein Misserfolg?
Redet miteinander darüber, was die Wörter bedeuten.

Optimisten-Test 3	😊	😐	😞
Ich kann mich an Misserfolge erinnern.			
Ich kann mich an alle meine Missgeschicke erinnern.			
Misserfolge entmutigen mich.			
Meine Missgeschicke entmutigen mich.			
Misserfolge spornen mich an, es besser zu machen.			
Missgeschicke spornen mich an, etwas besser zu machen.			

An welche Missgeschicke kannst du dich erinnern?



Wie hast du darauf reagiert?



An welche Misserfolge kannst du dich erinnern?



Wie hast du darauf reagiert?



Optimisten lernen aus Missgeschicken
und Misserfolgen und lassen sich davon nicht entmutigen.
Sie lernen daraus, was sie beim nächsten Mal besser machen können.
Daher haben sie auch keine Angst vor Rückschlägen.

Aufgabe für Glück-Profis: Schreibe den Text im grauen Kasten wunderschön ab.

Wohlfühl-Umfrage

Wie geht es dir, wenn ...



... du in Ruhe lernen und arbeiten kannst?				
... du nicht in Ruhe lernen und arbeiten kannst?				
... dein Platz in Ordnung ist, wenn du in die Schule kommst?				
... dein Platz in Unordnung ist, wenn du in die Schule kommst?				
... du in Ruhe mit anderen plaudern kannst?				
... du mit jemanden plauderst und du wirst unterbrochen?				
... wir dir vertrauen und du selbstverantwortlich lernen, turnen und spielen kannst?				
... wir verbieten müssen, dass du die Bewegungsstation machen darfst?				
... du beim Lesen auf unseren Sitzpolstern kuscheln kannst?				
... wir die Sitzpolster wegräumen müssen?				

Deine Ideen sind gefragt! ✎

Was können wir alle tun, damit es uns in der Klasse supergut geht?	
Was kannst DU dazu beitragen, damit es uns allen in der Klasse supergut geht?	

Was wünschst du dir? ✎

Was können wir alle tun, damit es uns gut geht? ✎ (Schreib auf der Rückseite!)

Glück- Glück- Glück

Name _____

Sammelliste für Glücksmomente

Datum _____

Was oder wer hat mir Freude bereitet?	
Was hat mir an mir selbst gefallen?	
Was habe ich heute gelernt?	
Welche Erfolge hatte ich?	
Was habe ich mir Gutes getan?	
Was habe ich anderen Gutes getan?	
Was habe ich an anderen gut gefunden?	

Unternehmen Talentsuche

Ziel

Talente entdecken, fördern, entwickeln - bei sich und anderen

Regeln

- Achtsamkeit
Auf Begabungen jeder Art, eigene und die anderer achten
- Perspektivenwechsel
In die Rolle anderer schlüpfen
- Eigenständigkeit
Selber (nach)denken, nicht einfach nachplappern!

Jobs

- Manager
Sie tragen Verantwortung für das Wohl aller.
Sie behalten das gemeinsame Ziel im Auge und regen bei Bedarf Kurskorrekturen an.
Sie sind "achtsame Freunde", einfühlsame Berater, nachahmenswerte Vorbilder.
Ihre Verantwortungen sollen nämlich - nach einer individuell langen Lernzeit - ALLE Mitglieder unseres Unternehmens „Lerngemeinschaft“ übernehmen können.
- LEHRLinge
Lehrberufe: (Selbst-) Manager, Talente-Scout, nachahmenswertes Vorbild, Verantwortungsträger

Verantwortungen aller

- Vorbild sein
- Empathie (→ einfühlsam handeln)
- Talente (an)erkennen

Mein Talente-ABC

		Kann ich sehr gut	Mache ich sehr gerne	Will ich besser lernen
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
I				
J				
K				
L				
M				

Glück- Glück- Glück

Name _____

		Kann ich sehr gut	Mache ich sehr gerne	Will ich besser lernen
N				
O				
P				
Qu				
R				
S				
T				
U				
V				
W				
X				
Y				
Z				

Glück- Glück- Glück

Name _____

So viele Talente!

Was kann oder mag ich besonders?

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	

Glück- Glück- Glück

Name _____

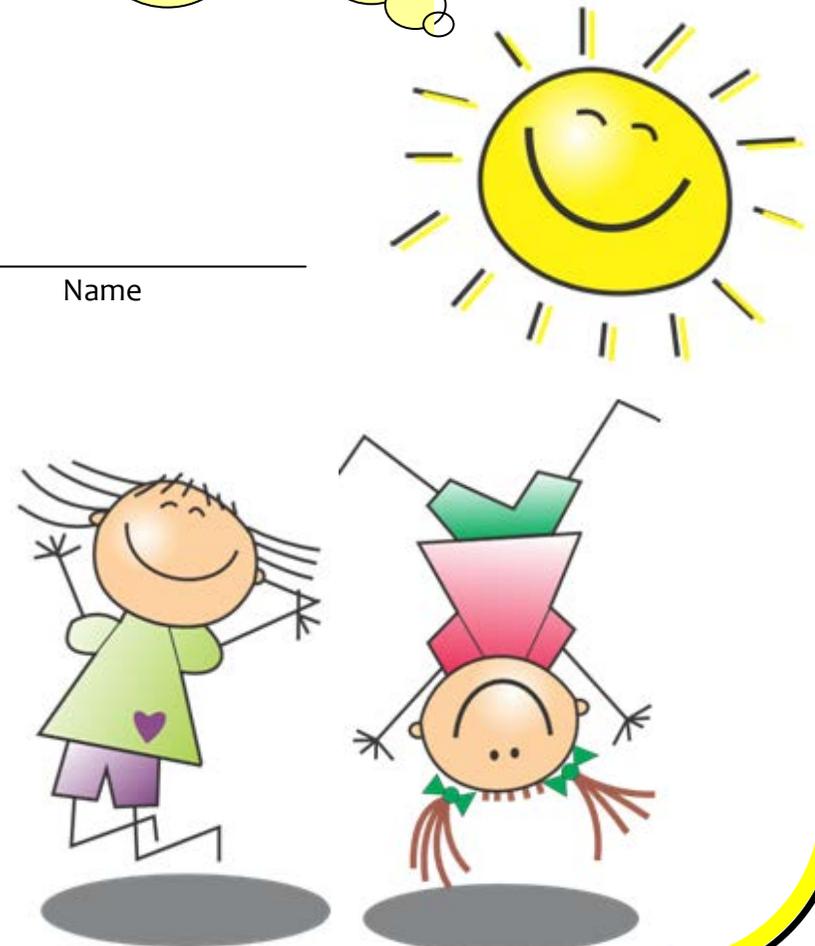
N	
O	
P	
Qu	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	

Glückliche Gedanken

- Wofür ich dankbar bin
- Menschen, die mich lieben
- Was ich gelernt habe
- Schöne Zeiten mit Freunden
- Worauf ich mich freue
- Schöne Orte, an denen ich war
- Wo ich mal hingehen möchte
- Zukunftsträume und Ziele
- Was ich gut kann
- Wie mir andere Menschen halfen
- Wie ich anderen helfen konnte
- Was mich zum Lachen bringt
- Etwas Witziges, was ich erlebt habe
- Freiheit, die ich liebe
- Wo ich etwas Besonders bin

Meine
Glücks-
Gedanken

Name



MEINE
GLÜCKLICHEN
GEDANKEN

Lined writing area for thoughts.

Datum _____



Dated lined writing area with a cartoon eye icon.



Datum _____

Dated lined writing area with a cartoon eye icon.



Datum _____

Sonntag

Was war heute schön und angenehm?



Was habe ich heute gelernt?



Wofür war ich heute dankbar?

Wem konnte ich heute Gutes tun?



Ich freue mich auf morgen, weil.....



von

Montag

Was war heute schön und angenehm?



Was habe ich heute gelernt?

Wofür war ich heute dankbar?



Wem konnte ich heute Gutes tun?

Ich freue mich auf morgen, weil.....



Samstag

Was war heute schön und angenehm?



Was habe ich heute gelernt?

Wofür war ich heute dankbar?



Wem konnte ich heute Gutes tun?

Ich freue mich auf morgen, weil.....



Freitag

Was war heute schön und angenehm?



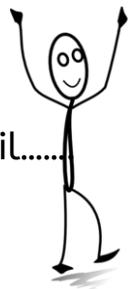
Was habe ich heute gelernt?

Wofür war ich heute dankbar?



Wem konnte ich heute Gutes tun?

Ich freue mich auf morgen, weil.....



Dienstag

Was war heute schön und angenehm?



Was habe ich heute gelernt?

Wofür war ich heute dankbar?



Wem konnte ich heute Gutes tun?

Ich freue mich auf morgen, weil.....



Mittwoch

Was war heute schön und angenehm?



Was habe ich heute gelernt?

Wofür war ich heute dankbar?



Wem konnte ich heute Gutes tun?

Ich freue mich auf morgen, weil.....



Donnerstag

Was war heute schön und angenehm?



Was habe ich heute gelernt?

Wofür war ich heute dankbar?



Wem konnte ich heute Gutes tun?

Ich freue mich auf morgen, weil.....

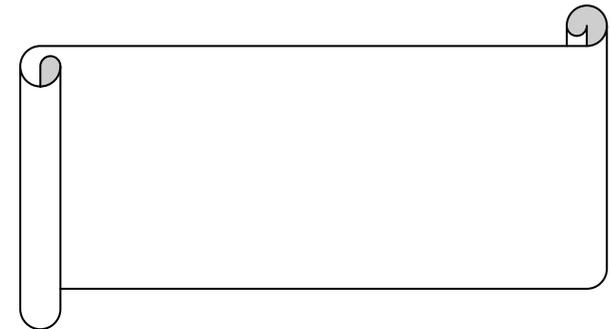


Das nehme ich mir als Nächstes vor:

An dieser „Tugend“: will ich arbeiten:	
... für mich.	
... für _____	
... für _____	
... für _____	

Datum: _____ -

Glücksmomente Sammel-Pass



Was oder wer hat mir Freude bereitet?

Was hat mir an mir selbst gefallen?

Was habe ich heute gelernt?

Welche Erfolge hatte ich?

Was habe ich mir Gutes getan?

Was habe ich anderen Gutes getan?

Was habe ich an anderen gut gefunden?

Das war besonders schön: