Werkraum **Schöpflin**:

Reise zum Glück in 10 Tagen: Komm mit uns!

Online-Workshop von Lorina Brugger

Reise zum Glück in 10 Tagen

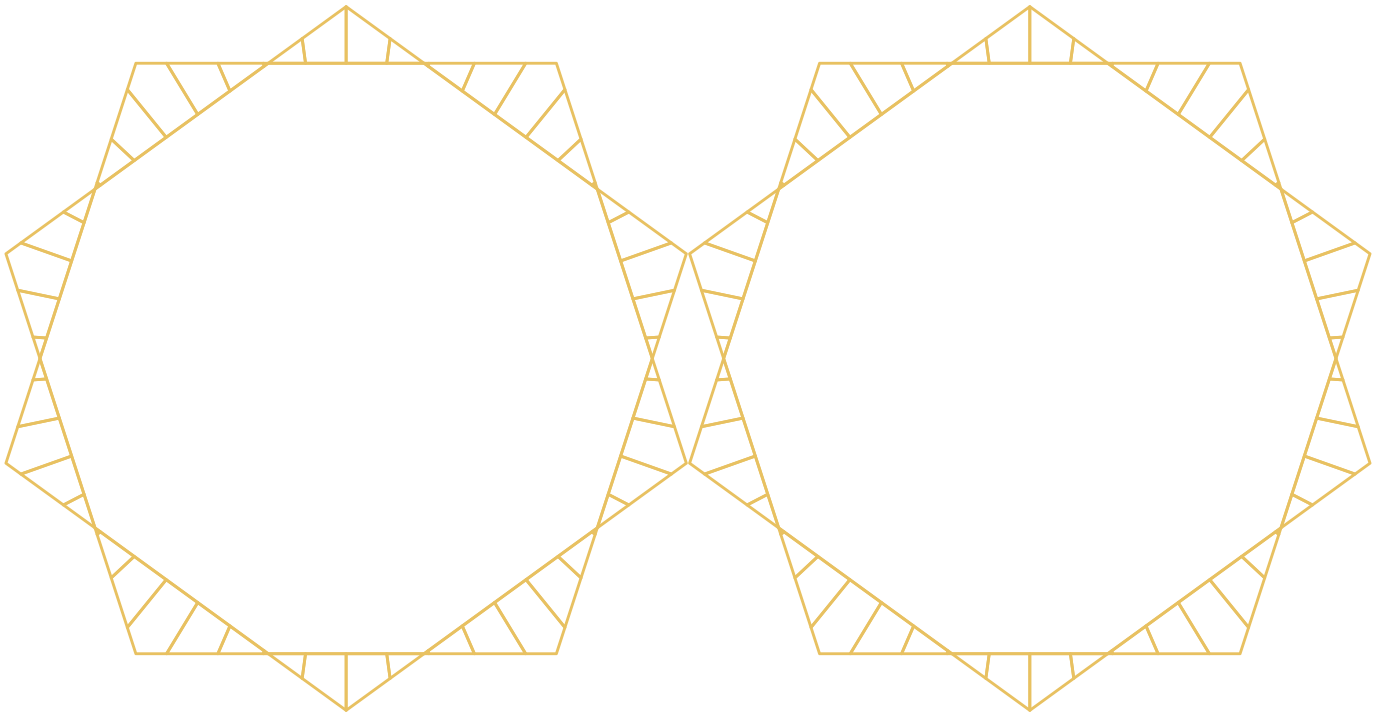
Schön, dass du da bist, um noch glücklicher zu werden! Mein Name ist Felicitas – das bedeutet "Glück" auf Latein!

Glück kann man trainieren, wie einen Muskel. Es ist gar nicht schwer. An 10 Tagen zeige ich dir nach und nach, wie das funktioniert!

Tag 1

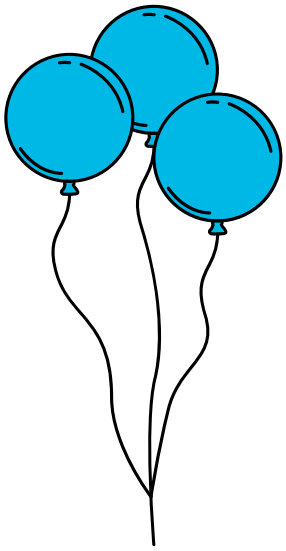
Lass uns die Reise beginnen!
Heute, zum Start, klären wir die Frage, was Glück denn überhaupt ist, und was dich glücklich macht!

Überlege dir Situationen, in denen du **Glück hattest** oder **glücklich warst** und male sie auf die richtige Seite.



Ich war glücklich...

Ich hatte Glück...



Du siehst: **Glücklich sein** und **Glück haben** ist nicht dasselbe! Kannst du den Unterschied deiner Familie erklären?

Wir erstellen eine **Glücks-Collage**!

Schnappe dir Zeitschriften, die deine Familie nicht mehr dringend braucht oder drucke passende Bilder aus: Klebe alle Bilder, auf denen Dinge zu sehen sind, die dich glücklich machen, auf ein Blatt Papier! Bestimmt macht auch deine Familie mit.
Bastelt eine Glücks-Collage für Jede*n!

Hänge deine bunte Collage dort auf, wo du sie immer sehen kannst! **Sie erinnert dich daran, was dich glücklich macht.** Wenn du einmal traurig bist, suche dir eine Sache auf deinem Bild aus und setze sie um!

Tag 2

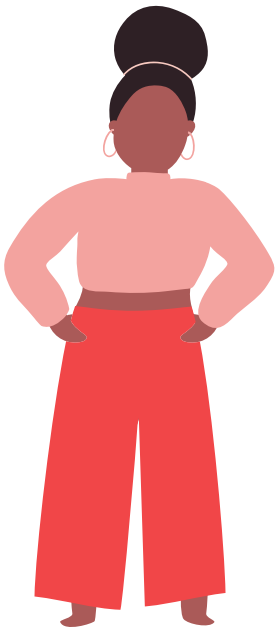
Körperhaltung und Glück

Wenn wir traurig sind, lassen wir die Schultern hängen und schauen nach unten, die Mundwinkel zeigen nach unten. Jeder kann sehen, wie wir uns fühlen.

Gefühle beeinflussen also unsere Körperhaltung. Doch was viele nicht wissen: Das funktioniert auch umgekehrt!

Wenn du das nächste Mal traurig bist, verändere deine Körperhaltung so, als ob du glücklich wärst. Dadurch werden Hormone ausgeschüttet, die dich automatisch glücklicher machen. Ist das nicht cool?

Wie bewegst du dich, wenn du glücklich bist?



Deine Aufgabe für heute heißt "**Superman**": Stelle dich zwei Minuten in einen hüftbreiten Stand, recke das Kinn stolz in die Luft, lächle und stemme die Arme in die Seiten. Studien zeigen, dass nach nur zwei Minuten in dieser Haltung schon weniger Stress- und mehr Glückshormone in deinem Körper sind!

Tag 3

Achtsamkeit klingt kompliziert, ist es aber gar nicht!

Achtsamkeit und Glück

Schließe die Augen und stelle dir vor, du beißt in eine Scheibe Zitrone. Du spürst, wie sauer es in deinem Mund wird und riechst den fruchtigen Geschmack.

Was passiert in deinem Mund, wenn du dir das vorstellst? Wahrscheinlich sammelt sich gerade viel Spucke. Das ist spannend, denn: **Was wir denken, beeinflusst unseren Körper!** Wir können es üben, nicht an Dinge zu denken, die unserem Körper nicht gut tun.

Achtsamkeit bedeutet auch, dass man nur eine Sache macht: Wenn du isst, dann isst du nur. Wenn du liest, dann liest du nur. (…)

Heute testen wir: **Achtsames Essen**!

Wenn bei deiner nächsten Mahlzeit das Essen vor dir steht, **rieche** mit geschlossenen Augen daran. Wie riecht es? **Schaue** das Essen dann ganz genau an, als ob du noch nie sowas gesehen hättest! Was fällt dir auf? **Probiere** zuerst nur einen Teil des Essens, zum Beispiel nur die Erbsen. Lass dabei die Augen zu und kaue gaaaanz oft! Wie schmecken Erbsen denn eigentlich genau? Probiere die weiteren Zutaten, in Zeitlupe, mit geschlossenen Augen. Fällt dir auf, dass das Essen viel intensiver schmeckt als sonst?

Tag 4

Stress und Angst

Das sind die **Gegner deines Glücks**! Trotzdem sind sie ganz normal: Jeder Mensch hat mal Stress oder Angst. Wenn du weißt, wie, kannst du aus der Angst oder dem Stress – zack – schnell wieder zurück ins Glück hüpfen!

Stell dir vor, wir alle haben eine Art Wachhund in unserem Kopf. Dieser hat den seltsamen Namen "Amygdala". Dein Wachhund will dich natürlich beschützen, deshalb bellt er bei jeder neuen Situation, die er noch nicht kennt. Das meint er nur gut! Wenn er laut bellt, dann spürst du das als Stress in deinem Körper. Vielleicht wird dir schlecht, du bekommst Kopfweh oder deine Hände sind kalt und zittern.

In welchen Situationen spürst du Angst oder Stress? Sprich mit deiner Familie darüber!

Wenn dein Wachhund bellt, zum Beispiel vor einer Klassenarbeit, hilft es, ihn zu beruhigen und ihm zu sagen, dass das doch gar nicht so gefährlich ist, wie er denkt.

Das schaffst du zum Beispiel, indem du einige Male tiiief ein- und ausatmest. Mach deinen Bauch ganz voll mit Luft, sodass er rund wird, wie ein Luftballon!

Eine wunderschöne Möglichkeit, deine Amygdala und auch den Rest deiner Körpers zu entspannen, ist eine **Traumreise**. Komm doch heute mal mit in den Zauberwald!

www.youtube.com/watch?v=dsgOgpf5d3A

Zeichne hier auf, was du gesehen hast! Immer, wenn du Angst oder Stress hast, schließe einfach schnell die Augen und träume dich in deinen Zauberwald!

Tag 5

Na, wie geht es dir? Übst du fleißig das Glücklichsein?

Glück sehen

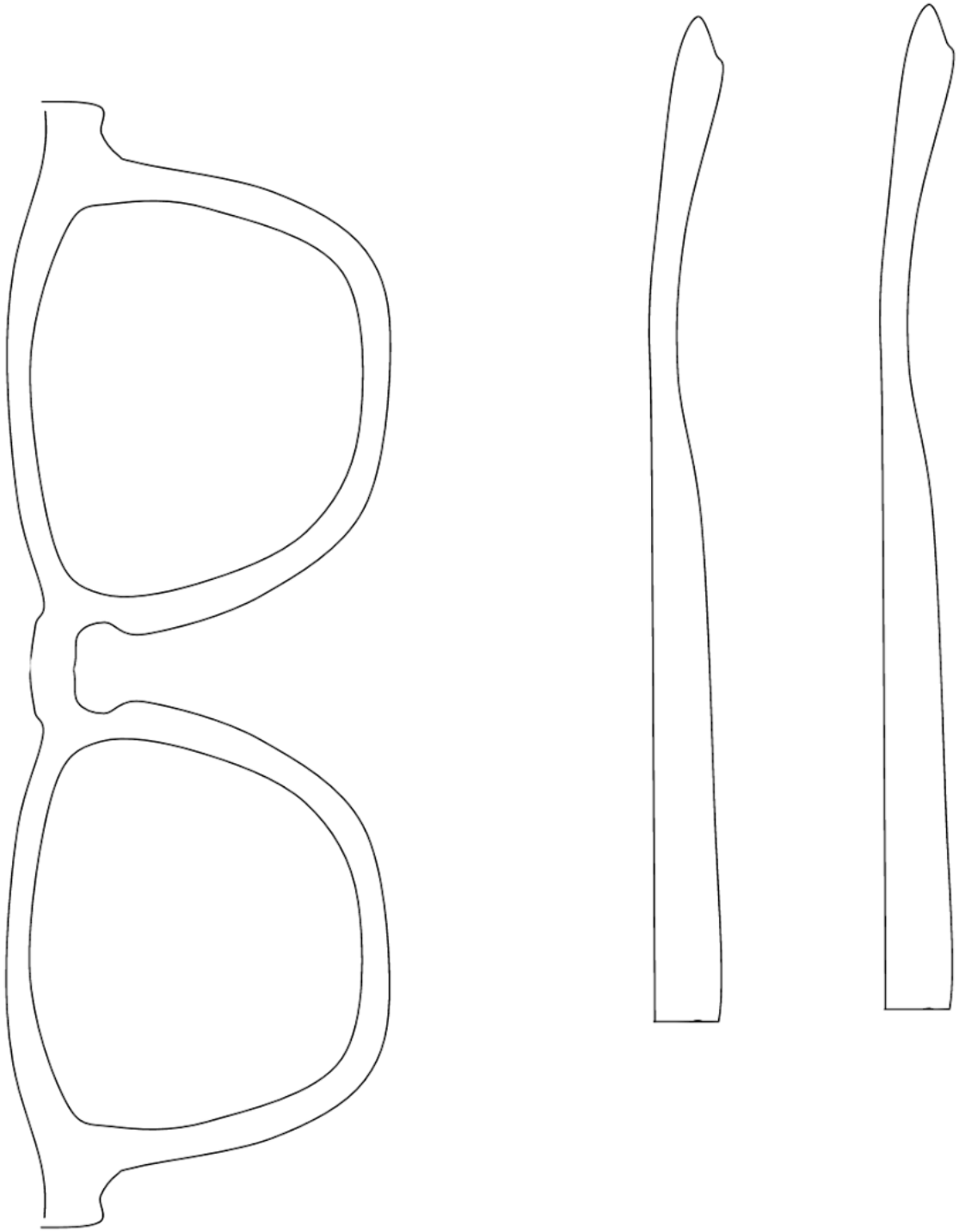
Unser Gehirn ist wirklich spannend: Um uns zu schützen, merken wir uns schlechte Dinge besser als gute. Das liegt daran, dass es gaaanz früher wichtig war, zu wissen, wo ein böser Tiger wohnt, und nicht, wo hübsche Blumen wachsen. Damit sich unser Gehirn auch Schönes merkt, müssen wir es also trainieren!

Stell dir vor, du hast die Wahl zwischen zwei Brillen: Mit der einen siehst du nur die schönen Dinge und mit der anderen nur die schlechten. Welche ziehst du an?

Viele Menschen vergessen, dass sie auch eine Glücksbrille haben und tragen deshalb oft die andere. DU jedoch weißt jetzt, dass du immer, in jeder Situation, die **Wahl** zwischen den beiden Brillen hast!

Stelle dir eine Situation vor, in der du dich sehr gestresst fühlst (zum Beispiel, wenn du morgen eine Mathearbeit schreiben musst). Jetzt zieh deine Glücksbrille auf und überlege dir – so doof sich die Situation anfühlt: Was ist auch gut daran? Dir wird bestimmt etwas einfallen!

Klebe die Vorlage der Brille auf der nächsten Seite auf ein Stück Karton, schneide sie aus, bemale und beklebe sie nach deinen Wünschen – es ist **deine Glücksbrille**!
Sie wird dich ab jetzt daran erinnern, dass du in jeder unangenehmen Situation immer auch etwas kleines Gutes finden wirst!



Tag 6

Selbstbewusstsein

Die meisten Menschen wissen sehr gut, was sie nicht können, aber haben keine Ahnung, was sie gut können. Wie ist das bei dir?

Schreibe auf: Was kannst du richtig gut?

_____

_____

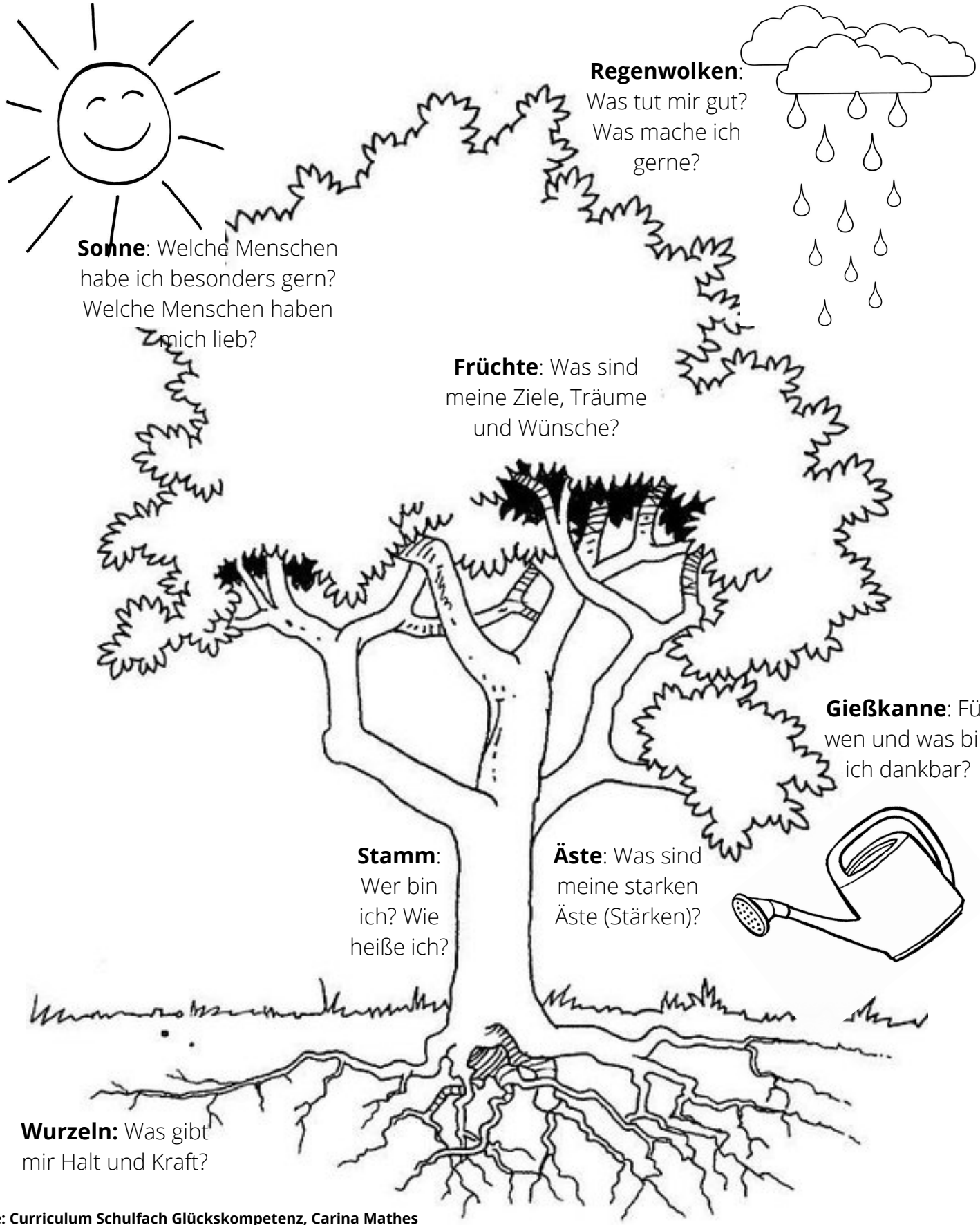
_____

_____

Frage nun deine Familie und deine Freunde, was du gut kannst! Oft sind das andere Dinge, als die von dir aufgeschriebenen. Ergänze deine Liste!

Baum des Selbstbewusstseins

Male diesen Baum ab, beantworte alle Fragen direkt im Bild und male ihn bunt an!



Quelle: Curriculum Schulfach Glückskompetenz, Carina Mathes

Tag 7

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist einer der großen Schlüssel zum Glück! Wenn du das nächste Mal traurig bist (wenn du zum Beispiel etwas nicht bekommst, was du gerne gehabt hättest), versuche dir zu überlegen, was du alles bereits hast! Du wirst sofort weniger traurig sein.

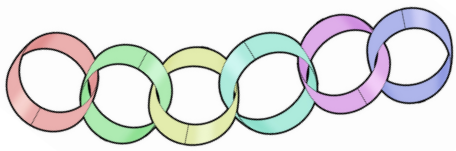
Wir basteln Dankbarkeitsketten!

Du brauchst:
Buntes Papier, Schere, Kleber, Stifte

Schneide aus dem bunten Papier mindestens 15 Streifen aus (ca. 2cm breit und 15cm lang).

Schreibe auf jeden Streifen eine Sache, für die du dankbar bist!

Klebe die Enden der Papierkringel zu einer Kette zusammen, etwa so:



Geschafft! Hänge sie irgendwo hin, wo du sie oft siehst. Wenn dir npch was Neues einfällt, kannst du die Kette immer noch länger machen!

Tag 8

Wertschätzung anderer

Komplimente kosten uns nichts und trotzdem sind wir sparsam damit – warum eigentlich? Indem wir anderen Wertschätzung zeigen, ihnen sagen, dass wir sie mögen oder ihr T-Shirt toll finden, verbreiten wir viel Glück auf der Welt! Was war das schönste Kompliment, das du einmal bekommen hast? Wie hast du dich dabei gefühlt? Möchtest du dieses Gefühl nicht auch anderen Menschen schenken?

Schnappe dir ein Blatt Papier und schreibe einer oder mehreren Personen einen netten Brief. Suche dir Leute aus, denen du einfach „Danke“ sagen magst oder, dass du sie lieb hast. Schicke oder gebe die Briefe am besten heute noch ab. Die Personen werden sich riesig darüber freuen!

Tag 9

Glaubenssätze

Das ist ein spannendes und gleichzeitig schwieriges Thema. Über Glaubenssätze gibt es ganze Bücher! Kurzgefasst: Negative Glaubenssätze sind Überzeugungen, die unglücklich machen, oft aber garnicht wahr sind.

Vielleicht hat mal ein Lehrer zu dir gesagt: "Du bist schlecht in Mathe!" – und seitdem glaubst du, du bist schlecht in Mathe. Selbst, wenn das gar nicht (mehr) stimmt, wirst du vor der nächsten Mathearbeit Angst haben, weil du glaubst, dass du bist schlecht darin bist.

Damit das nicht passiert, ist es wichtig, dass wir uns selbst immer wieder gute Glaubenssätze sagen.

Probiere mal Folgendes: Male die nächste Seite aus und hänge sie an eine Stelle, wo du sie jeden Tag siehst (am besten im Badezimmer oder neben deinem Bett).
Morgens und Abends liest du die Sätze – am besten in der Superman-Pose – laut vor! Das macht dich stärker und glücklicher!

ICH BIN STARK!

ICH BIN GUT SO
WIE ICH BIN!

ICH KANN ALLES
SCHAFFEN WAS
ICH WILL!

ICH GLAUBE AN
MICH UND
SCHAFF DAS!

ICH BIN SCHÖN!

ICH BIN NICHT
PERFEKT UND
DAS IST GUT SO!

Tag 18

Glücksglas

Wir sind am Ende deiner Glücksreise! Wie fühlst du dich? Natürlich muss man das Glück weiter trainieren – wie einen Muskel: Wer einmal Sport macht, wird nicht gleich zum Body Builder.

Heute, am letzten Tag, basteln wir gemeinsam etwas, das dir helfen wird, weiterhin dein Glück zu trainieren. Wir haben ja besprochen, dass es hilft, sich auf das Gute zu konzentrieren. Das darfst du ab jetzt jeden Abend machen – mit Hilfe deines **GLÜCKSGLASES**!

Du brauchst: ein leeres Marmeladenglas, buntes Papier, Stifte, Kleber, Deko für das Glas (zum Beispiel Glitzerstifte oder Aufkleber).

Schnappe dir ein leeres Mameladenglas und wasche es gut aus. Beklebe und gestalte es nach deinen Wünschen. Schreibe vome "Glücksglas" darauf.

Schneide nun das bunte Papier zu kleinen Zetteln und gebe diese in das Glas. Stelle das Glas mit einem Stift neben dein Bett. Jeden Abend nimmst du dir einen Zettel heraus und schreibst etwas auf, das dich an diesem Tag glücklich gemacht hat!

Wenn es dir mal schlecht geht, lies dir den Inhalt deines Glückglases durch!

DANKE,

dass du deine Reise zum Glück gemeinsam mit mir angetreten hast! Denke an mich, wenn du traurig bist: Es geht vorbei! Und Glück ist eine Entscheidung!

Deine Felicitas