

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Praxisteil Woche 18

In dieser Woche werde ich euch im Praxisteil ein paar Ideen vorstellen, wie wir das Thema Glück im Unterricht erarbeiten können.

Eine Übung (Glücksmomente) habt ihr bereits in der Partnerübung kennengelernt. Diese eignet sich besonders gut für die Erwachsenenbildung sowie SchülerInnen ab 12 Jahren.

Arten von Glück

(alle Altersstufen)

Den SchülerInnen wird kurz vorgestellt, welche Arten von Glück es gibt. Dann können die SchülerInnen mittels Fragebogen (nächste und übernächste Seite) Beispiele für ihr persönliches Glück finden.

- Glücksmomente: Das ist das Glück, was ich im Hier und Jetzt über meine Sinne wahrnehmen kann.
- Das Glück der Zukunft / Vorfreude: Das ist alles, worauf ich mich in Zukunft freue.
- Das Glück der Vergangenheit / Nachfreude: Das sind die schönen Erinnerungen an Glücksmomente aus der Vergangenheit.
- Zufriedenheit: Hier überlegen sich die SchülerInnen, wofür sie dankbar sind und was sie wertschätzen.

Für die Schule befindet sich die Kopiervorlage auf Seite 2, für das Training auf Seite 3.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Arten von Glück

Heute wollen wir uns dem Thema „Glück“ widmen. Hier gibt es verschiedene Ebenen:

<p style="text-align: center;">Glücksmomente</p> <p>Glücksmomente sind kleine Momente, die uns glücklich machen, z.B. ein Stück Schokolade essen, ein lustiges Spiel,...</p> <p><i>Trage hier deine persönlichen Glücksmomente ein:</i></p>	<p style="text-align: center;">Das Glück der Zukunft</p> <p>Das Glück der Zukunft ist all das, worauf du dich in der Zukunft freust, z.B. dein Geburtstagsfest, der nächste Urlaub,...</p> <p><i>Trage hier dein persönliches Glück in der Zukunft ein:</i></p>
<p style="text-align: center;">Das Glück der Vergangenheit</p> <p>Das Glück der Vergangenheit ist das, was dich in deiner Vergangenheit glücklich gemacht hat, z.B. dein Geburtstagsfest, das letzte Treffen mit einem Freund,...</p> <p><i>Trage hier dein persönliches Glück der Vergangenheit ein:</i></p>	<p style="text-align: center;">Zufriedenheit</p> <p>Das Glück der Zufriedenheit ist all das, wofür du dankbar bist und was du wertschätzt, z.B. dass du ein eigenes Zimmer hast, dass du Freunde hast, dass du gesund bist,...</p> <p><i>Trage hier dein persönliches Glück der Zufriedenheit ein:</i></p>

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Arten von Glück

Heute wollen wir uns dem Thema „Glück“ widmen. Hier gibt es verschiedene Ebenen:

<p style="text-align: center;">Glücksmomente</p> <p>Glücksmomente sind kleine Momente, die uns glücklich machen, z.B. ein Stück Schokolade essen, einen zwitschernden Vogel hören,...</p> <p><i>Trage hier deine persönlichen Glücksmomente ein:</i></p>	<p style="text-align: center;">Vorfreude</p> <p>Vorfreude können wir zelebrieren, indem wir uns ausmalen, wie fein z.B. der nächste Urlaub sein wird.</p> <p><i>Trage hier deine persönlichen Vorfreudemomente ein:</i></p>
<p style="text-align: center;">Nachfreude</p> <p>Nachfreude können wir empfinden, wenn wir uns z.B. den letzten schönen Abend mit Freunden in Erinnerung rufen, wenn wir uns an vergangene Urlaube oder andere schöne Ereignisse zurück erinnern.</p> <p><i>Trage hier deine persönlichen Nachfreude Erinnerungen ein:</i></p>	<p style="text-align: center;">Zufriedenheit</p> <p>Das Glück der Zufriedenheit ist all das, wofür du dankbar bist und was du wertschätzt, z.B. dass du eine Familie hast, dass du gesund bist, dass du Freunde hast,...</p> <p><i>Trage hier dein persönliches Glück der Zufriedenheit ein:</i></p>

Glücksinterview

(alle Altersstufen)

Im Glücksinterview geht es darum, dass die SchülerInnen sich mit dem Thema Glück auseinandersetzen und selbst ein paar Fragen dazu beantworten.

Zuerst füllen sie das Interview selbst aus, dann können sie auch noch andere SchülerInnen befragen und werden auch erkennen, dass für jeden Menschen Glück etwas anderes bedeutet.

Die Kopiervorlage ist auf der nächsten Seite.

Ein Fragebogen kann zum Beispiel bei SchülerInnen auch als Hausaufgabe mitgegeben werden, indem sie Eltern, Freunde,.. befragen.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Glücksinterview

Heute geht es um Interviews. Befrage zuerst dich selbst und dann deine Kollegen.

- + Wie glücklich bist du jetzt, wenn du das auf Skala von 0-10 bewertest?
(0 = gar nicht / 10 = sehr sehr glücklich)

- + Hast du heute schon einen Glücksmoment gehabt? Wenn ja, welchen?

- + Was war das glücklichste Ereignis in deinem Leben?

- + Wofür bist du dankbar?

- + Was würdest du anderen Menschen empfehlen, damit diese ein glückliches Leben haben?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Glück mit VAKOG

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-13)

Hier werden Fragen gestellt, die das Thema Glück mit unseren Sinnen verknüpfen. Dazu bekommt jeder Schüler ein paar Fragen (Kopiervorlage der einzelnen Sinne auf den nächsten Seiten) und beantwortet diese.

Im Anschluss kann ein Austausch stattfinden und entweder in einer Partnerübung oder in der Gruppe darüber reflektiert werden.

Davor oder danach können auch noch Glücksbilder gestaltet werden. Dazu kann man einfach den SchülerInnen ein großes leeres Blatt Papier geben und sie aus verschiedenen Katalogen schöne Bilder ausschneiden lassen. Diese Bilder werden dann auf das Papier geklebt und fertig ist die eigene Glückskollage.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Glück sehen

Beim Sehen können wir viel entdecken, was uns Freude bereitet. Es gibt sehr viele schöne Dinge (z.B. andere Menschen, Tiere, Pflanzen, Bilder), die uns glücklich machen.

+ Welche Menschen siehst du gerne?

+ Welche Bilder gefallen dir?

+ Welche Gegenstände siehst du gerne?

+ Wenn du in der Natur bist: Welche Pflanzen oder Tiere siehst du gerne?

+ Wen oder was siehst du gerne in der Schule?

+ Woran kannst du sehen, dass ein anderer Mensch glücklich ist?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Glück hören

Auch über das Hören können wir zu Glücksgefühlen kommen. Manche Geräusche sind unangenehm und störend, während andere angenehm und schön für dich sind.

- ✚ Welche Geräusche, Klänge oder Töne magst du?

- ✚ Welche Musik magst du am liebsten?

- ✚ Welche Worte hörst du am liebsten?

- ✚ Wenn du in der Natur bist: Welche Geräusche hörst du gerne?

- ✚ Welche Geräusche magst du in der Schule?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Glück fühlen

Auch das Fühlen oder Spüren kann uns Menschen glücklich machen.

- + Was spürst du gerne auf deiner Haut? Welche Kleidung, Stoffe fühlen sich auf deiner Haut angenehm an?

- + Was fällt dir sonst noch ein, was sich gut auf deiner Haut anfühlt?

- + Gibt es Tiere, die du gerne berührst. Wenn ja, welche?

- + Welche Gegenstände berührst du gerne?

- + Auch Wasser kann sich sehr angenehm anfühlen. Welches Wasser (z.B. Schaumbad, Schwimmbad, See, Meer,...) fühlt sich für dich gut an?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Glück riechen und schmecken

✚ Riechen und Schmecken können angenehme Gefühle wecken. Schreib hier auf, was dir gut schmeckt:

Saure Speisen und Getränke:	Süße Speisen und Getränke:
Kalte Speisen und Getränke:	Warme Speisen und Getränke:
Salzige Speisen:	Pikante Speisen:
Scharfe Speisen:	Frische Speisen:

✚ Das Riechen ist dem Schmecken sehr nahe. Was du gerne riechst, das schmeckt dir auch. Welche Gerüche fallen dir ein, die du sehr gerne magst?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Die gute Laune-Liste

(alle Altersstufen)

In dieser Übung werden die SchülerInnen angeregt, eine Liste zu erstellen, wie sie sich in gute Stimmung bringen können. Diese Liste kann für sie eine Erinnerung sein, wie sie sich wieder in eine gute Stimmung bringen, wenn sie nicht so gut drauf sind.

Die Kopiervorlage findest du für die Schule auf Seite 12. Fürs Training oder ältere SchülerInnen heißt die Übung „Meine Grant- und Langeweile Vertreibungs-Aktivitäten-Liste“ und diese befindet sich auf der Seite 13.

