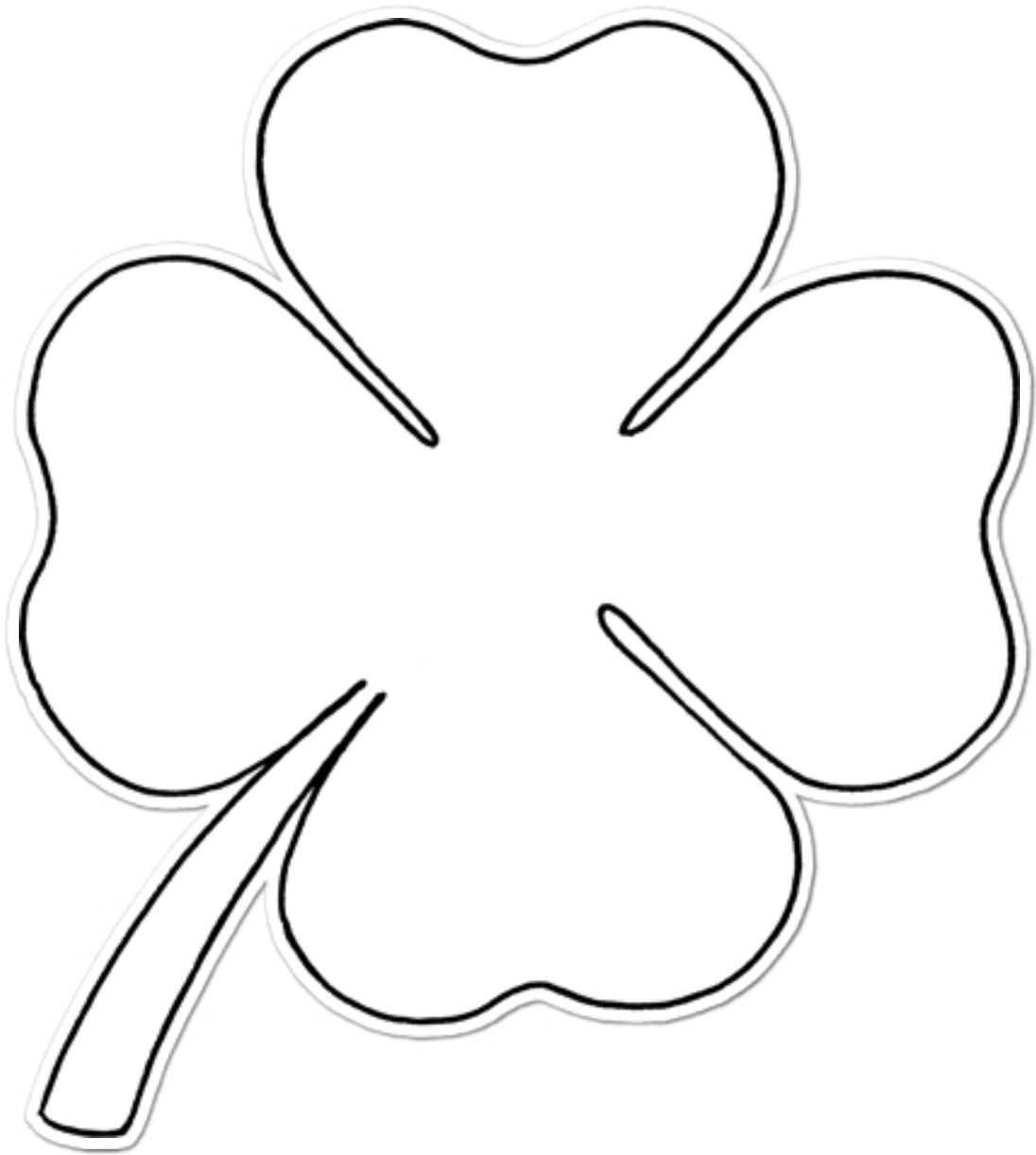


Glück ist nicht gleich Glück

Der Begriff „Glück“ und ich

Gestalte ein Wortwolken-Kleeblatt mit allen möglichen Begriffen, die dir zum Thema Glück einfallen.



1. Brainstorming: Überlege und notiere dir in einem ersten Schritt mindestens 25 Begriffe/Gefühle/Eigenschaften rund um Glück.
2. Schreibe nun deine Antworten in die Form des vierblättrigen Kleeblattes. Versuche dabei, die ganze Form auszufüllen.
3. Hebe nun deine ersten drei Begriffe hervor! Warum sind dir diese direkt eingefallen? Was verbindest du persönlich mit ihnen und Glück?
4. Verfasse anschließend eine kleine Geschichte zum Thema Glück. Versuche dabei, möglichst viele der Begriffe aus der Wortwolke zu verwenden.

Keep on smiling – Was bringt mich zum Lachen?



1. Schaue dir die beiden Bilder genau an.
 - a) Was siehst du?
 - b) Was könnte den abgebildeten Personen vielleicht durch den Kopf gehen?
 - c) Was passiert mit dir, wenn du dir die beiden Personen anschaust?
2. Wann musst du lachen? Was bringt dich zum Schmunzeln?
3. Liste deine TOP 5 der lustigsten Momente auf! Kannst du diese gleichsetzen mit glücklichen Augenblicken?
4. Ist Lachen ansteckend? Setze dich deinem Sitzpartner gegenüber und notiere deine Beobachtungen, wenn ihr ...
 - a) versucht, ein neutrales Gesicht zu machen.
 - b) langsam ein Lächeln über die Lippen bringt.
 - c) euch gegenseitig in die Augen schaut.
5. Eine japanische Weisheit besagt: „Das Glück kommt zu denen, die lachen.“ Was könnte damit gemeint sein?
6. Schaue dir die Gedankenblase unten an. Erkläre sie und setze sie in Verbindung mit Aufgabe 5.

*„Traurige Menschen
lachen am schönsten,
weil sie wissen, was
Glück bedeutet!“*

Verfasser unbekannt



3. Was bringt dich wieder zur Ruhe? Fülle die Ideenwolken aus. Tauscht euch anschließend im Plenum aus. Gibt es hier weitere Tipps aus der Klasse, die für dich interessant sein könnten?



ein gutes
Buch lesen

Youtube
schauen

Gassi gehen
mit dem Hund

basteln
und malen

4. Hast du Lust, eine Entspannungsübung auszuprobieren? Wie wäre es mit der „Gorilla-Atmung“? Folge den Anweisungen. Wie geht es dir danach?

Unter Stress und Anspannung wird auch die Atmung oberflächlicher. Mit gezielten Atemübungen zur Beruhigung lernst du, tief in den Bauch zu atmen. Alternativ kannst du dir vorstellen, ein Gorilla zu sein. Du musst hierbei tief einatmen, beim Ausatmen brüllen wie ein Gorilla und dir dabei (nicht zu fest) auf den Brustkorb trommeln. Dadurch wird der ganze Körper gelockert und durch das Brüllen löst sich auch mentale Anspannung.



(leicht verändert nach: <https://magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder/>)