

## Keine Zeit für Glück?

Wir rennen täglich von A nach B. Schule, Sport, Social Media checken, vielleicht noch einkaufen ... Wo bleibt denn da überhaupt noch Zeit für Glück? Schnell fühlen wir uns gestresst.

- 1) Liste typische Orte/Aktionen aus deinem Alltag auf.
- 2) Vergib nun Punkte auf einer Skala von -3 (sehr stressig/belastend) bis +3 (Highlight/Ausgleich), z.B. Schule -1, Fitnessstudio +2, Freunde treffen +3 usw.
- 3) Was fällt dir auf?
  - a) Ist dein Tag eher stressig?
  - b) Oder findest du unbewusst schon viele positive Dinge in deinem Alltag?
- 4) Überlege dir nun Orte/Aktionen, die stressige Situationen ausgleichen oder minimieren, z.B. erst zur Schule, dann in den Sport oder nach dem Aufräumen des Zimmers im Internet surfen ...
- 5) Betrachte das Zitat.



© Mykola Syvak – stock.adobe.com

- a) Was möchte es uns mitteilen?
- b) Wie kannst du diesen Spruch auf dein alltägliches Zeitgefühl spiegeln?
- 6) Der amerikanische Politiker David Dunn (1811–1894) sagte einst: „Zeit für das Glück ist heute, nicht morgen.“ Forme dieses Zitat in einen Motivationsspruch unter Berücksichtigung des vorherigen Zitats und deiner alltäglichen Glücksskala.

„Mir Zeit für mein Glück zu nehmen lohnt sich, denn

## Erfüllende Zeit – Mein Blick zurück

Immer wieder einmal lohnt es sich zurückzublicken, z.B. am Jahresende, nach einem Schuljahr usw. Dieser Rückblick sammelt schöne Momente, zaubert dir ein Lächeln aufs Gesicht, zeigt aber auch Fehler auf und gibt dir die Möglichkeit, daraus zu lernen. Fertige einen Steckbrief zu deinem nächsten Rückblick an – frei nach dem Motto: „Was ist, darf sein. Was sein darf, kann sich verändern.“



© oxinox – stock.adobe.com

### Mein Rückblick auf \_\_\_\_\_



© Dinosoftlab – stock.adobe.com

Das hat mich besonders beschäftigt:

Hier musste ich lauthals lachen:

Mit diesen Menschen habe ich tolle Momente geteilt:

Das möchte ich unbedingt wiederholen:

Dieser Ort bleibt mir in guter Erinnerung:

Darauf bin ich besonders stolz:

Hier habe ich mich wirklich glücklich gefühlt:

Wenn ich eine zweite Chance bekomme, nehme ich mir dies vor:

Das hat mich stärker gemacht:

Platz für ein  
schönes Foto

# Fokus – Wie konzentriere ich mich auf das Wichtige?

Manchmal fällt es dir bestimmt schwer, dich auf das zu konzentrieren, was gerade ansteht. Du verlierst den Fokus, weil wieder eine Aufgabe die andere jagt. Konzentration ist eine wichtige Fähigkeit, die uns dabei hilft, unsere Ziele im Blick zu behalten und diese zu erreichen.

- 1) Schaue dir die Bilder an und beurteile, welche Faktoren hier die Konzentration stören könnten.



© thodonal – stock.adobe.com



© Gina Sanders – stock.adobe.com



© Farknot Architect – stock.adobe.com



© robert – stock.adobe.com

- 2) Stelle ein Ranking auf, welche der oben dargestellten Störfaktoren deine Konzentration am wenigsten (Platz 4) und am meisten (Platz 1) beeinflussen.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

- 3) Fertige anhand deines Rankings eine To-do-Liste mit Ideen an, um deine Konzentration im Alltag zu steigern.

## TO-DO-LISTE

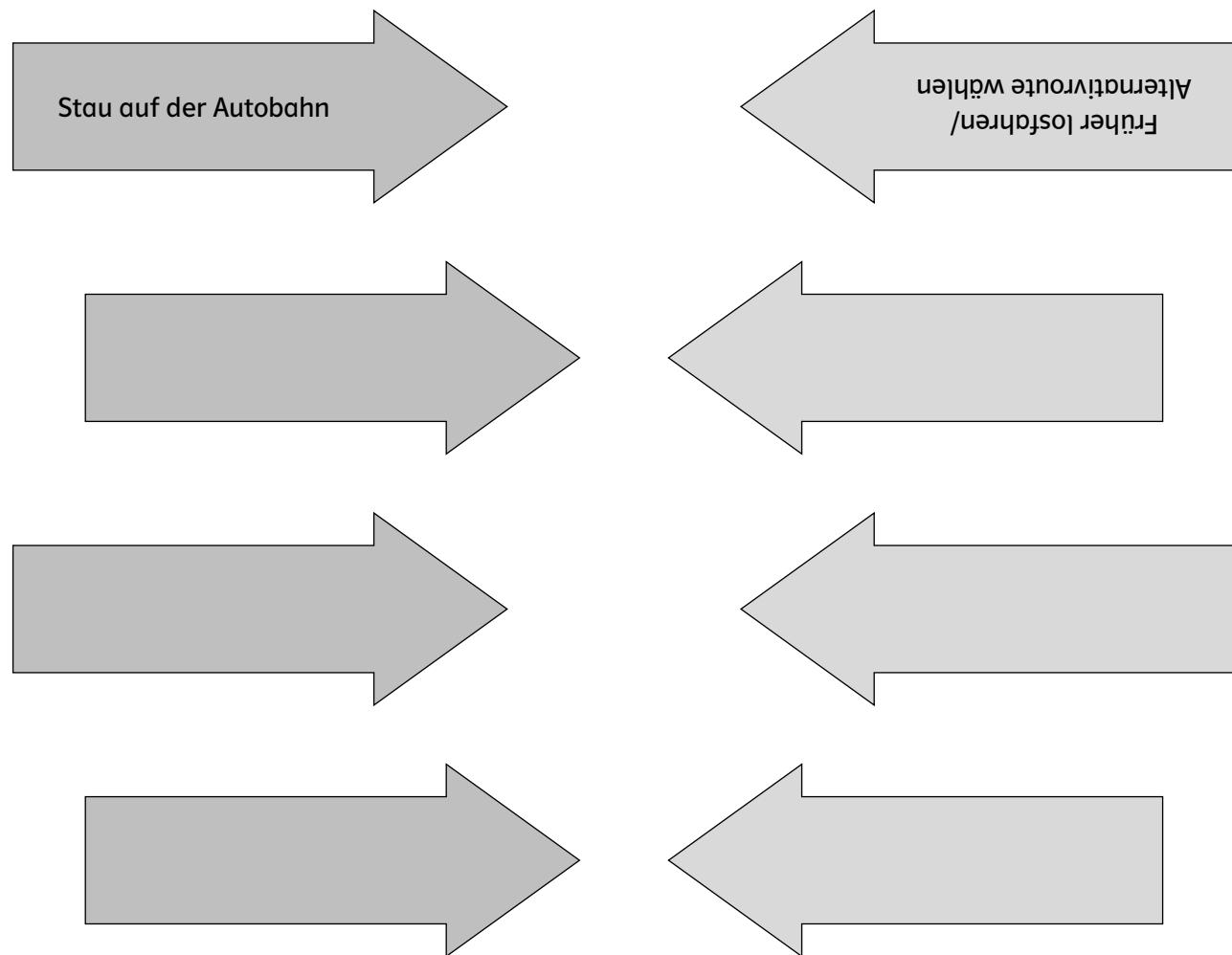
Aufgaben und To-dos sortiert nach Priorität

Aufgabe	Priorität	Erledigt
	○ ○ ○	<input type="checkbox"/>
	○ ○ ○	<input type="checkbox"/>
	○ ○ ○	<input type="checkbox"/>
	○ ○ ○	<input type="checkbox"/>
	○ ○ ○	<input type="checkbox"/>
	○ ○ ○	<input type="checkbox"/>
	○ ○ ○	<input type="checkbox"/>
	○ ○ ○	<input type="checkbox"/>

## #glueckimurlaub

Urlaub, Ferien, einfach mal weg ... Verreisen ist für viele Menschen ganz eng mit Glücksempfinden verbunden. Damit der Urlaub auch erlebnisreich wird und lange in Erinnerung bleibt, bedarf es einer guten Planung.

- 1) Welche Urlaubs-Glückskiller fallen dir ein und wie kann man diese vielleicht umgehen?



© ALF photo – stock.adobe.com



© Davidzfr – stock.adobe.com



© Jeanette Teare – stock.adobe.com



© undi – stock.adobe.com

**„Momente, die dich sprachlos machen und dein Herz berühren, sind Momente, die du nie vergessen wirst.“**

- 2) Schreibe einen Blogbeitrag zum Thema Glück im Urlaub (#glueckimurlaub). Führe deine Mitschülerinnen und Mitschüler in einem vergangenen, schönen Urlaub oder auch in einem Wunschurlaub durch Glücksmomente, Highlights usw.