

Geleitwort von Prof. Dr. Gerald Hüther 4

Einleitung 5

Erläuterungen zu den Unterrichtsvorschlägen und Arbeitsblättern 11

Das Projekt „Glücklichsein, wie geht das?“ auf einen Blick 16

1. Tag: Glücklichsein 19

2. Tag: Glück stärken 32

3. Tag: Glückshelfer 39

4. Tag: Glücksgeschenke 44

5. Tag: Gemeinsam glücklich 49

Kopiervorlagen

Kurzer Fragebogen zum Glück 58

Dauer des Glücks 59

Was ist Glück für dich? 60

Atemtechniken für zu Hause 61

Aufmerksames Verweilen für zu Hause 62

Die eigenen Stärken nennen 63

Positive eigene Quellen der Energie erinnern 64

Leporello: Unser Glücksbuch 65

Die zehn Hilfsregeln der „Themenzentrierten Interaktion“ für Gespräche in der Gruppe .. 66

Die Kurzform der Hilfen für die TZI 67

Arbeitsblatt Soundwalk 68

Literaturliste 69

Dank 71

© AOL-Verlag