

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