
Geleitwort von Gert Scobel	3
Einleitung	5
Erläuterungen zu den Unterrichtsvorschlägen und Arbeitsblättern	10
Das Projekt „Glücklichsein, wie geht das?“ auf einen Blick	15
1. Tag: Die Frage nach dem Glück	18
2. Tag: Grundlagen des Glücks	30
3. Tag: Glück in der Philosophie (von Dr. phil. Erich Reisen)	37
4. Tag: Glück in der Kommunikation	44
5. Tag: Gemeinsam glücklich	51

Kopiervorlagen

Die Farbe Rot	58
Die Zutaten des Glücks	59
Mein Glückstagebuch	60
Atemtechniken für zu Hause	61
Aufmerksames Verweilen für zu Hause	62
Die eigenen Stärken nennen	63
Stärken und Schwächen – Beide sind Teile von mir	64
Kleine Auszeit für den Nacken	65
Reframing von Schwächen	66
LEO – Liebe, Erkenntnis und Ordnung	67
Was ist ein Philosoph?	68
Der Moment der Entscheidung	69
Der Lauf des Lebens	69
Robert Crumb: Der Lauf des Lebens	70
Die Stachelschweine	71
Rollenkarten	71
Die Kunst, glücklich zu sein	72
Aufmerksames Zuhören	73
Gewaltfreie Kommunikation im Überblick	74
GfK – Bedürfnisliste	75
GfK – Gefühle, die bei unerfüllten Bedürfnissen auftreten können	76
GfK – Gefühle, die bei erfüllten Bedürfnissen auftreten können	77
GfK – Die Unterscheidung zwischen einer Forderung und einer Bitte	78
Glücksbotschafter	79
 Literaturliste	80
Dank	80