

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 6  |
| <b>I Einführung und Erläuterung über die Implementierung des Glückcoach-Prinzips in den Schulalltag</b> ..... | 7  |
| 1 Ist das <i>Glückcoach</i> -Prinzip ein sinnvolles Projekt für unsere Schule oder Einrichtung? .....         | 7  |
| 2 Schulische Rahmenbedingungen .....  | 7  |
| <b>II Ausbildungsprogramm</b> .....   | 8  |
| 1 Inhalte der Ausbildung .....  | 8  |
| 2 Die <i>Glückcoach</i> -Level .....  | 8  |
| <b>III Bausteine der Ausbildung mit Kopiervorlagen und Lösungsvorschlägen</b> .....                           | 9  |
| <b>Baustein 1: <i>Glückcoach</i> werden – dein Projekt!</b> .....   | 10 |
| 1.1 Zeitmanagement .....  | 10 |
| 1.2 Lernziel: Anforderungsprofil <i>Glückcoach</i> .....  | 10 |
| 1.3 Kopiervorlagen .....  | 10 |
| AB 1: Was ist ein <i>Glückcoach</i> ? .....   | 11 |
| AB 2: Deine Ausbildung .....  | 12 |
| AB 3: <i>Glückcoach</i> -Regeln .....   | 13 |
| AB 4: Dein persönlicher Leitgedanke! .....  | 14 |
| AB 5: Wissensquiz .....   | 15 |
| <b>Baustein 2: Glück zu verschenken!</b> .....  | 17 |
| 2.1 Zeitmanagement .....  | 17 |
| 2.2 Lernziel: Glück verschenken macht glücklich! .....  | 17 |
| 2.3 Kopiervorlagen .....  | 17 |
| AB 6: Was ist Glück? .....  | 18 |
| AB 7: Was passiert im Körper, wenn wir Glück empfinden? .....   | 19 |
| AB 8: Eigenexperiment .....   | 20 |
| AB 9: Wissensquiz .....   | 22 |
| <b>Baustein 3: Das Gehirn ist flexibel!</b> .....   | 24 |
| 3.1 Zeitmanagement .....  | 24 |
| 3.2 Lernziel: Die eigene Lernentwicklung positiv mitgestalten .....   | 24 |
| 3.3 Kopiervorlagen .....  | 25 |
| AB 10: Die Landkarte deines Gehirns .....   | 26 |
| AB 11: Das dreigeteilte Gehirn .....  | 28 |
| AB 12: Vom inneren Leibwächter oder Quälgeist .....   | 30 |

|   |           |
|---|-----------|
| AB 13: Von falschen Werkzeugen des Lebens .....                   | 32        |
| AB 14: Wenn Botenstoffe „Hilfe“ rufen – Teil 1 .....              | 33        |
| AB 15: 4-F-Reflex .....   | 35        |
| AB 16: Wenn Botenstoffe „Hilfe“ rufen – Teil 2 .....              | 36        |
| AB 17: Lernspiel zum Thema „Überwinden von Frust“ .....           | 37        |
| AB 18: Die Macht der inneren Haltung – Teil 1 .....               | 38        |
| AB 19: Unterschiedliche Charaktere machen ein Team stark .....    | 39        |
| AB 20: Die Macht der inneren Haltung – Teil 2 .....               | 41        |
| AB 21: Goldene Regeln .....                                       | 44        |
| AB 22: Wissensquiz .....  | 45        |
| <b>Baustein 4: Andere Sichtweisen machen reich!</b> .....         | <b>46</b> |
| 4.1 Zeitmanagement .....  | 46        |
| 4.2 Lernziel: Andere Sichtweisen machen reich! .....              | 46        |
| 4.3 Kopiervorlagen .....  | 47        |
| AB 23: Wer ist im Recht? .....                                    | 48        |
| AB 24: Eva und Mats: Wie denkst du darüber? .....                 | 49        |
| AB 25: Lernspiele zum Thema „Wahrnehmung“ .....                   | 51        |
| AB 26: Gefühle benennen macht dich stark! .....                   | 52        |
| AB 27: Helden brauchen Selbstkontrolle .....                      | 54        |
| AB 28: Wissensquiz .....  | 56        |
| <b>Baustein 5: Fehler sind der Schlüssel!</b> .....               | <b>57</b> |
| 5.1 Zeitmanagement .....  | 57        |
| 5.2 Lernziel: Fehler sind der Schlüssel! .....                    | 57        |
| 5.3 Kopiervorlagen .....  | 60        |
| AB 29: Das Fehlerdankeschön – Jeder Schritt ist ein Gewinn! ..... | 61        |
| AB 30: Vergleichen tut weh! – Lernen durch Beobachtung .....      | 62        |
| AB 31: Der Fehler mit der Mobbingfalle .....                      | 63        |
| AB 32: Fehler: Gefangen im Hamsterrad .....                       | 64        |
| AB 33: Teufelskreis der Enttäuschung .....                        | 65        |
| AB 34: Wissensquiz .....  | 66        |
| <b>Baustein 6: Wertschätzende Worte wirken Wunder!</b> .....      | <b>67</b> |
| 6.1 Zeitmanagement .....  | 67        |
| 6.2 Lernziel: Wertschätzende Worte wirken Wunder! .....           | 67        |
| 6.3 Kopiervorlagen .....  | 68        |
| AB 35: Motivation und Selbstwirksamkeit .....                     | 69        |
| AB 36: Die Belohnungsfalle .....                                  | 71        |
| AB 37: Wie stellst du dich vor? .....                             | 73        |
| AB 38: Bleib authentisch! .....                                   | 75        |
| AB 39: Sprache ist ein Code .....                                 | 76        |
| AB 40: Lösungsorientierte Gesprächsmodelle .....                  | 78        |
| AB 41: Gewalt im Ungleichgewicht .....                            | 80        |

AB 42: Problemlösetrick: Offene Fragen ..... 81  
 AB 43: Werde Feedbackexperte! ..... 82  
 AB 44: Vertrauen muss man sich verdienen ..... 83  
 AB 45: Gute und schlechte Geheimnisse ..... 85  
 AB 46: Wissensquiz ..... 86

**Baustein 7: Wecke deine Kräfte!** ..... 87

7.1 Zeitmanagement ..... 87  
 7.2 Lernziel: Wecke deine Kräfte! ..... 87  
 7.3 Kopiervorlagen ..... 87  
     AB 47: Heilkräfte, die nichts kosten ..... 88  
     AB 48: Heilkraft Ernährung – Heilkraft Sauerstoff ..... 90  
     AB 49: Heilkraft Bewegung ..... 92  
     AB 50: Heilkraft Entspannung und Entschleunigung ..... 94  
     AB 51: Wissensquiz ..... 95

**Baustein 8: Schritt für Schritt zum Ziel!** ..... 96

8.1 Zeitmanagement ..... 96  
 8.2 Lernziel: Schritt für Schritt zum Ziel! ..... 96  
 8.3 Kopiervorlagen ..... 97  
     AB 52: Lösungsvereinbarungen/Manöverpläne ..... 98  
     AB 53: Langsam kann oft schneller sein ..... 100  
     AB 54: Ziele sind die Ergebnisse erfüllter ... ..... 101  
     AB 55: Ein Vertrag heißt Vertrag ..... 103  
     AB 56: Wissensquiz ..... 104


**Baustein 9: Prüfung zum Glückcoach** ..... 105

9.1 Zeitmanagement ..... 105  
 9.2 Lernziel: Prüfung zum Glückcoach ..... 105  
 9.3 Kopiervorlagen ..... 106  
     AB 57: Prüfungen sind wertvoll ..... 107

**IV Fachbegriffe/Glossar** ..... 108

**Danksagung** ..... 111

**Quellen- und Literaturverzeichnis** ..... 112

 Die Lösungen zu den Wissensquiz-Seiten befinden sich im Downloadmaterial.

## 1.1 Zeitmanagement

| Lerneinheit | Arbeitsabschnitt                           | Zeitaufwand |
|-------------|--|-------------|
| 1           | Was ist ein <i>Glückcoach</i> ?            | 15–45 Min.  |
|             | Deine Ausbildung                           | 30 Min.     |
| 2           | <i>Glückcoach</i> -Regeln                  | 60 Min.     |
|             | Dein persönlicher Leitgedanke              | 60 Min.     |
| 3           | Wissensquiz mit anschließender Besprechung | 120 Min.    |

## 1.2 Lernziel: Anforderungsprofil *Glückcoach*

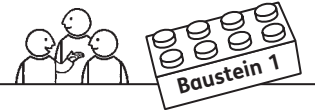
Die Schüler erfahren, welche Aufgaben ein *Glückcoach* hat und welche Voraussetzungen er mitbringen sollte. Dauer und Inhalte der Ausbildung werden erläutert. Grundsätzliche Regeln und Leitgedanken werden gemeinsam besprochen und festgelegt. Dies dient auch dem Ziel, den Schülern die Entscheidung, die Ausbildung erfolgreich abschließen zu wollen, zu erleichtern.

Es sollten sich nur die Schüler für eine weitere Teilnahme entscheiden, die helfen möchten, das Projekt voranzutreiben. Denn Lernen gelingt nur, wenn man sich für etwas begeistern kann oder man seinen persönlichen Nutzen feststellt.

Zum Ende der Ausbildung sollen schließlich neu erworbene oder gefestigte soziale Fähigkeiten wie Teamfähigkeit, Achtsamkeit, wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander, sprachliche Kompetenz, Durchsetzungsvermögen, eine demokratische Grundhaltung und kreatives Denken die Teilnehmer motivieren, sich in einer lebensbejahenden und positiven Daseinsweise wahrzunehmen. Diese wiederum soll sie dazu befähigen, glücklich, zuversichtlich und erfolgreich durchs Leben zu gehen.

## 1.3 Kopiervorlagen

siehe nachfolgende Seiten



**Aufgabe**

Informiert euch über die Aufgaben eines *Glückscoaches*.

Markiert Stellen, die euch wichtig sind, grün, zu denen ihr noch Fragen oder Anregungen habt, rot sowie Formulierungen, die euch besonders gut gefallen, blau.

**Was ist ein *Glückscoach*?**

*Glückscoach* zu werden, ist eine anspruchsvolle und bedeutsame Herausforderung. Es wird euer Leben für immer verändern. Ihr werdet dabei Fähigkeiten entfalten, die euch auch im eigenen Leben und nicht nur in der Schule begleiten und eure weitere Lebensweise positiv beeinflussen. Die wohl wichtigsten Grundlagen, um Glück zu erfahren und zu vermitteln, sind die Kompetenzen, die ein *Glückscoach* anstrebt. So wirkt es sich beispielsweise sehr nachteilig aus, wenn man gute Geheimnisse verrät, jemandem ständig ins Wort fällt, sich selbst zu wichtig nimmt oder besserwisserisch, machtbesessen, unfair oder verletzend auftritt.

Während der Ausbildung erwerbt oder festigt ihr soziale Fähigkeiten wie Teamfähigkeit, Achtsamkeit, einen wertschätzenden und respektvollen Umgang miteinander, sprachliche Kompetenz, Durchsetzungsvermögen, eine demokratische Grundhaltung und kreatives Denken.

Ein *Glückscoach* hat in erster Linie die Aufgabe, sich und anderen dabei zu helfen, Glück wahrzunehmen, wenn man es sucht, und Glück zu erfahren, wenn man es nicht erwartet.

Ihr werdet euch Kenntnisse darüber aneignen, wie Lernen gelingt und wodurch es uns besonders erschwert werden kann.

Auch werdet ihr die Möglichkeit haben zu erkennen, wie wertvoll es ist, unterschiedliche Sichtweisen zu verstehen, zu respektieren und daran zu wachsen.

Die weiteren Bausteine werden euch sicher ebenfalls interessieren. So erfahrt ihr u. a., wie Selbstbemächtigung und Selbstbestimmung konstruktiv umgesetzt werden können, was euch und andere stark macht und warum jeder Schritt, sei er auch noch so klein, ein Gewinn für euch und andere ist. Die Tipps und Informationen zu den Themen *Motivation* und *Kommunikation* werden darüber hinaus dazu beitragen, dass ihr Veränderungen im Verhalten, in der Einstellung und im Verstehen von Sachverhalten überzeugend, lösungsorientiert und zielführend bewirken könnt. Jede Veränderung kann eine Superkraft wecken, die in euch verborgen liegt.

**Aufgabe**

Erklärt die Begriffe mit euren Worten.

● SELBSTERMÄCHTIGUNG (Empowerment): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● SELBSTBESTIMMUNG: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● KONSTRUKTIV: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2.1 Zeitmanagement

| Lerneinheit | Arbeitsabschnitt                                  | Zeitaufwand |
|-------------|---|-------------|
| 1           | Was ist Glück?                                    | 45 Min.     |
|             | Was passiert im Körper, wenn wir Glück empfinden? | 75 Min.     |
| 2           | Was macht glücklich?                              | 120 Min.    |
| 3           | Wissensquiz mit anschließender Besprechung        | 120 Min.    |

## 2.2 Lernziel: Glück verschenken macht glücklich!

Im folgenden Kapitel wird die Idee des Glücks genauer betrachtet. Was ist Glück und wie wird man glücklich? Das vorrangige Lernziel ist die Erkenntnis der Teilnehmer, dass sie ihre Einstellung zum persönlichen Lebensglück jederzeit ändern können und dass sie dadurch Entwicklungsanregungen erhalten, die ihnen im Umgang mit Problemen, Lösungen und ihren bisher gemachten Lernerfahrungen neue, konstruktive Chancen und Möglichkeiten eröffnen. Die Schüler finden heraus, dass Lebensglück kein Zufall ist.

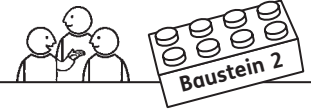
Dies ist nicht zu verwechseln mit dem Versuch, ständig daran arbeiten zu wollen, eine positive Einstellung zu haben. Die Unterdrückung von Gedanken, Bedürfnissen und Gefühlen ist sehr nervenaufreibend und stiehlt uns übermäßig viel Energie. Je mehr wir den angenehmen Gefühlen und Gedanken hinterherjagen, desto niedergeschlagener fühlen wir uns, wenn sie uns wieder entgleiten oder unerreichbar erscheinen. Schmerzliche oder belastende Gefühle und Gedanken können wir nur verarbeiten, wenn wir lernen, damit umzugehen, sie zulassen, mit Menschen unseres Vertrauens nach Lösungen suchen oder erkennen, warum sie wichtig und richtig sind, und wie wir sie annehmen, um uns über sie zu erheben.

Das bekannte Sprichwort „Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade daraus!“ bringt es auf den Punkt: Ohne Zitronen keine Zitronenlimonade! Negative Gedanken oder Gefühle sind nicht unser Feind.

Die Teilnehmer sollen lernen, welche Möglichkeiten sie haben, auf ihr ureigenes Glück, ihren Erfolg und ein sinnreiches Leben bewusst Einfluss zu nehmen, wenn negative Wahrnehmungen zu positiven Handlungen führen und sie sich nicht von ihnen auf destruktive Weise beherrschen lassen.

## 2.3 Kopiervorlagen

siehe nachfolgende Seiten



**Aufgabe**

Lest den Text gemeinsam mit euren Teammitgliedern.  
 Wägt gemeinsam ab, was und wie es markiert werden sollte.  
 Markiert wieder die Stellen, die euch wichtig sind, grün, zu denen ihr noch Fragen oder Anregungen habt, rot sowie Formulierungen, die euch besonders gut gefallen, blau.  
 Besprecht die Fragen und Anregungen anschließend im Plenum.

**Was ist Glück?**

Das Wort Glück kommt von dem alten Wort „gelücken“, einer alten Form des Wortes „gelingen“. Damit uns etwas gelingt, müssen wir etwas bewirken. Es fällt uns also nicht einfach in den Schoß. Wenn ihr Glück empfinden möchtet, solltet ihr euer Leben möglichst oft selbstwirksam gestalten. Dazu gehört vor allen Dingen die Fähigkeit zu entdecken, aus Fehlern zu lernen, neue Dinge auszuprobieren und dabei nebenbei herauszufinden, was glücklich macht. Vergesst nicht, dass ihr für selbstwirksame Entscheidungen auch selbst die Verantwortung übernehmt. Schnell werdet ihr feststellen, dass es nicht darum geht, das eigene Ego in den Mittelpunkt zu stellen, sondern seine Bedürfnisse auszuleben und dabei Rücksicht auf die Bedürfnisse der Menschen zu nehmen, die uns in unserem Leben begleiten. Denn wenn sie es euch nachmachen, werdet ihr erfahren, dass 1 + 1 viel mehr als 2 ist.

Jeder Mensch kann selbst dazu beitragen, ein glücklicher Mensch zu werden. Manchmal muss man nur die Sichtweise auf die Dinge ändern. Glück bedeutet auch nicht immer das Gleiche. Es kommt auf den Moment an, auf die Situation, auf die innere Haltung, die Erfahrungen, die man im Leben gemacht hat – kurz gesagt: Glück kann für jeden von uns in jedem Moment etwas anderes sein. Was jedoch immer gilt, ist, dass die Wahrnehmung von Glück trainiert werden kann. Sich nicht ausgeliefert zu fühlen, sondern seine Gedanken zu beeinflussen und seinen Werten anzugleichen, ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt. Während deiner *Glückcoach*-Ausbildung wirst du erfahren, wie dir das gelingen kann.

**Aufgabe**

Erkläre die Begriffe/Redewendungen mit deinen Worten.

- EIGENES EGO / EGOIST: \_\_\_\_\_
- 1 + 1 = MEHR ALS 2: \_\_\_\_\_
- APHORISMUS: \_\_\_\_\_
- PARTIZIPATION: \_\_\_\_\_
- SELBSTWIRKSAMKEITSBEFÄHIGUNG: \_\_\_\_\_

### 3.1 Zeitmanagement

| Lerneinheit | Arbeitsabschnitt                                   | Zeitaufwand    |
|-------------|--|----------------|
| 1           | Die Landkarte deines Gehirns                       | 120 Min.       |
| 2           | Das dreigeteilte Gehirn                            | 120 Min.       |
| 3           | Vom inneren Leibwächter oder Quälgeist             | 120 Min.       |
| 4           | Von den falschen Werkzeugen des Lebens             | 60 Min.        |
|             | Wenn Botenstoffe „Hilfe“ rufen, Teil 1             | 60 Min.        |
| 5           | Der 4-F-Reflex                                     | 60 Min.        |
|             | Wenn Botenstoffe „Hilfe“ rufen, Teil 2             | 60 Min.        |
|             | Lernspiele zum Thema „Überwinden von Frust“        | je nach Bedarf |
| 6           | Die Macht der inneren Haltung, Teil 1              | 60 Min.        |
|             | Unterschiedliche Charaktere machen ein Team stark! | 60 Min.        |
| 7           | Die Macht der inneren Haltung, Teil 2              | 60 Min.        |
|             | Der Teufelskreis                                   | 60 Min.        |
| 8           | Goldene Regeln                                     | 60 Min.        |
| 9           | Wissensquiz mit anschließender Besprechung         | 120 Min.       |

### 3.2 Lernziel: *Die eigene Lernentwicklung positiv mitgestalten*

Wenn der Fokus bei der Bewertung von Schülerkompetenzen defizitorientiert ist, hemmt es sie in ihrer Entwicklung. Wie soll man an den Lernerfahrungen und neuen Erkenntnissen wachsen, wenn Fehler machen regelrecht abgestraft wird? Gesunde und subsidiäre Lernerfahrungen setzen eine ressourcenorientierte Vermittlung von Fähigkeiten voraus. Eine essenzielle Grundlage für die Fähigkeit des Lernens und Verstehens ist die Entwicklung des Gehirns. „Glaubte man jedoch bis etwa 1990, dass im Gehirn relativ wenig Veränderung geschieht, wissen wir heute das Gegenteil [...]. Das Gehirn ändert sich laufend mit seinem Gebrauch [...]. Unser Gedächtnis ist nichts anderes als die Summe der Spuren (Gedächtnis-spuren) vergangener Erlebnisse.“<sup>2</sup> Somit erschließt sich, dass ein Kind, das gesund auf die Welt kommt, keinem erblich festgelegten Intelligenzquotienten ausgeliefert ist. Einem Kind den Kontrollverlust darüber einzureden, welche seine Selbstbefähigung hemmt, etwas zu erlernen, egal ob es sein soziales Verhalten oder seine kognitive Fähigkeit betrifft, schließt eine ressourcenorientierte Lernerfahrung aus.

<sup>2</sup> (Manfred Spitzer, 2010)



Intelligenz wird nicht nur vererbt. Vielmehr ist die Intelligenzentwicklung eine Fähigkeit, die von vielen Dingen abhängig ist. Entscheidend dafür ist die Plastizität unseres Gehirns. Es ist abhängig von unseren Bindungserfahrungen, dem sozialen Umfeld, einer förderlichen, reizaktiven Umgebung und der damit verbundenen Lernidentität.

Echte Chancengleichheit bedeutet, dass der Erfolg der Vermittlung von Lehrstoff nicht vom Elternhaus abhängig ist: weder von den Genen der Eltern noch von den Möglichkeiten und der Unterstützung, die ein Kind durch sein Elternhaus erfährt. Schule könnte so viel mehr, wenn es aufhört, die Schuld für das Gelingen oder Nichtgelingen auf das Elternhaus, auf die Herkunft oder andere „äußere Faktoren“ zu schieben. Bildung sollte ein Recht sein, das jedem Kind zusteht! Schule kann das leisten. Der erste wegweisende Schritt ist, so zu lehren, dass Lernen glücklich macht.<sup>3</sup>

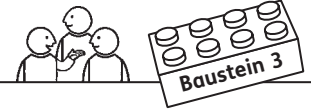
Das Lernziel dieses Bausteins bezieht sich daher insbesondere auf die Selbstbefähigung der Teilnehmer, ihre Lernentwicklung positiv mitzugestalten. Sie sollen verstehen, wie das Gehirn lernt und warum es dies manchmal nicht kann. Darüber hinaus sollen sie erfahren, dass es plastisch ist und sich die „Landkarte“ der Neuronenverbindungen und Gedächtnisspuren täglich verändert. Zu wissen, dass jeder gesunde Mensch, egal welcher Herkunft oder in welchem sozialen Umfeld er aufwächst, über das Potenzial verfügt, dieser „Landkarte“ neue Straßen hinzuzufügen, Baustellen zu beheben, Umwege auszusparen oder die Qualität des Straßennetzes zu verbessern, steigert das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein. Eine gesunde eigenverantwortliche Selbstwahrnehmung wiederum ist ein tragender Pfeiler für unsere innere Haltung zum persönlichen Glück und damit verbunden für unsere Lernidentität und Lernbereitschaft.

### 3.3 Kopiervorlagen

siehe nachfolgende Seiten

VORSCHAU

<sup>3</sup> vgl. <https://www.heise.de/tp/features/Gibt-es-intelligentes-Leben-in-den-bildungsfernen-Schichten-3371752.html> und <https://www.zeit.de/2013/26/fruehfoerderung-james-heckman>



**Aufgabe**

Lest gemeinsam den Text und tauscht euch darüber aus.

**Von falschen Werkzeugen des Lebens**

Ihr habt bereits erfahren, dass eure Gefühle im Kopf entstehen. Aber wie funktioniert das? Angst und Stress regen die Neuronentätigkeiten an, die für die Produktion von **Stresshormonen** zuständig sind. Die Ausschüttung steigt explosionsartig an, sodass der Körper völlig überfordert ist. Im schlimmsten Fall bekommt ihr Herzklopfen, Schweißausbrüche, Übelkeit, Zittern, Atemnot oder das Gefühl, ohnmächtig zu werden. Kein Wunder also, dass man sich so nicht konzentrieren, geschweige denn lernen kann.

Weil unser Körper diesen Zustand gar nicht mag, sucht er nach Werkzeugen, die ihm die Kontrolle darüber geben, diese Stressreaktionen zu vermeiden. Da sich unser Gehirn aber so nicht optimal konzentrieren kann, kommt es an dieser Stelle häufig zu Fehlentscheidungen. Manchmal reagieren wir mit Aggression. Wir können aber auch mit Rückzug oder Verstellung reagieren.

Das bedeutet, dass wir versuchen, der Stresssituation auszuweichen, indem wir beispielsweise Späße machen. Typische Verhaltensweisen sind: Unruhe, zynische, meist verletzende Bemerkungen, Angeberei, Fabulieren, Besserwisserei, Bevormundung, störende Unterbrechungen (reinrufen, ins Wort fallen), körperliche oder seelische Attacken, aber auch das „Einigeln“, Verstummen bis hin zum hysterischen Schreien zählen zum zahlreichen Repertoire verletzender Werkzeuge.

Werden Werkzeuge regelmäßig angewendet, weil wir noch kein besseres gefunden haben, wirken sie wie ein negatives Training auf das Gehirn ein und man gewöhnt sich mit der Zeit Verhaltensweisen an, die einem eher schaden als guttun. Sie werden als auffälliges Verhalten bezeichnet.

**Aufgabe**

Erkläre die Begriffe mit deinen eigenen Worten:

LÖSUNGSORIENTIERT: \_\_\_\_\_

STRESSHORMONE: \_\_\_\_\_

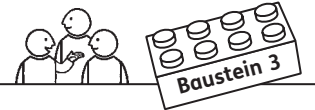
ZYNISCH SEIN: \_\_\_\_\_

FABULIEREN: \_\_\_\_\_

REPertoire: \_\_\_\_\_

**Aufgabe**

Stellt in Rollenspielen nach, in welchen Situationen euch auffällige Verhaltensweisen begegnen. Findet ihr heraus, wie man in diesen Situationen lösungsorientiert handeln könnte? Nach der Vorstellung der Rollenspiele im Plenum könntet ihr von den besonders guten Beispielen ein Drehbuch entwerfen und einen Lehrfilm erstellen. Das könnte zukünftige *Glückseaches* bei ihrer Arbeit unterstützen.



## Lernspiele zum Thema „Überwinden von Frust“

### 1. Spiel: Wut platzen lassen

Nehmt euch einen Luftballon und blast ihn auf. Schreibt mindestens einen Grund auf, der euch schlechte Laune oder ein schlechtes Gefühl macht. Lasst den Luftballon vor Wut platzen und tauscht euch darüber aus, wie ihr euch dabei gefühlt habt. Wünscht ihr euch Lösungsvorschläge, um die Wut darüber in Zukunft zu vermeiden? Bittet die anderen Teilnehmer, Lösungsvorschläge auf ein kleines Blatt Papier zu schreiben. Sammelt die Vorschläge in einer Notfallbox (z.B. selbst gestaltete Streichholzschachtel, kleine Schachtel, Briefumschlag etc.).

### 2. Spiel: Frust zerreißen

Bildet einen Kreis. Nehmt euch altes Zeitungspapier und zerreißt es in kleine Stücke und werft sie in der Mitte auf einen Haufen. Führt das so lange durch, bis ihr glaubt, euren Frust vollständig abgebaut zu haben.

Tauscht euch darüber aus:

Wie hoch wird der Haufen? Gibt es viel Frustration in eurem Team?

Welche Frustsituationen könnt/möchtet ihr besprechen?

### 3. Spiel: Zeitungsknödelschlacht

Aus altem Zeitungspapier kann man prima Knödel formen. Man bildet zwei Mannschaften. Die Knödel legt man in die Mitte auf einen Haufen. Das Spielfeld wird vorher mit Klebeband oder Kreide eingegrenzt. Eine Mittellinie gibt an, welcher Raum jeder Mannschaft zur Verfügung steht. Auf ein vereinbartes Signal beginnen die Teilnehmer, die Knödel ins gegnerische Feld zu werfen. Die Mannschaft, die nach einer festgelegten Zeit weniger Knödel im Spielfeld findet, hat gewonnen.

### 4. Spiel: Geteiltes Leid ist halbes Leid

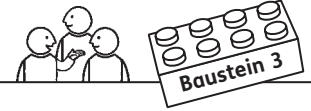
Die Teilnehmer bilden einen Kreis. Jeder Teilnehmer darf im Uhrzeigersinn ein frustrierendes Ereignis beschreiben und andere Teilnehmer einladen, mit ihm in die Mitte zu kommen, wenn sie so etwas auch schon einmal erlebt haben.

„Alle dürfen mit mir mitkommen, die ...“

- schon einmal ein Spiel verloren haben.
- nicht gut verlieren können.
- sich ärgern, wenn sie ausgelacht werden.
- nicht gerne lange warten.
- ...

### 5. Spiel: Aushalten

Man sollte lernen, dass es nicht wichtig ist, wenn jemand etwas besser hat oder kann. Es gibt immer jemanden im Leben, der etwas besser kann. Manchmal ist man es selbst, ein anderes Mal eben der andere. Wenn man lernt, dies auszuhalten, kann man sich von schlechten Gefühlen wie Neid, Wertlosigkeit oder Missgunst befreien. Wenn die Spielleitung dies erklärt hat, beginnt das Spiel. Alle sitzen im Kreis. Die Spielleitung schaut sich um und benennt eine Person: „Marie kann ziemlich gut vorlesen. Was denkst du, Marie, kann jemand besser vorlesen als du?“ Marie darf in der Folge freiwillig aufzählen, wer besser lesen kann als sie selbst. Danach benennt sie jemand anderen, der etwas besonders gut kann: „Jonas, du bist ein toller Fußballspieler ...“



### Aufgabe

Besprecht gemeinsam die folgenden goldenen Regeln und nehmt Stellung dazu. Wie denkt ihr darüber? Gibt es unterschiedliche Meinungen?

Als *Glücksscoaches* könnt ihr die **GOLDENEN REGELN** auch an andere Menschen weitergeben. Es kann euch bei euren Einsätzen helfen, sie als Aufhänger für ein lösungsorientiertes Gespräch zu nutzen.

**1. ES GIBT KEINE SCHLIMMEN EREIGNISSE,  
ES GIBT NUR SCHLIMME BEWERTUNGEN!**

Misserfolge, Fehlschläge und Enttäuschungen könnt ihr sinnvoll und positiv umdeuten, wenn ihr sie nicht als Plage, sondern als Chance wahrnehmt.

**2. MACHE AUS EINER MÜCKE KEINEN ELEFANTEN!**

Manchmal lohnt es sich nicht, seine Kraft, Zeit und Energie an etwas zu verschwenden oder sich deswegen zu streiten.

**3. KONZENTRIERE DICH AUF DEINE PERSÖNLICHEN HERZENSANLIEGEN!**

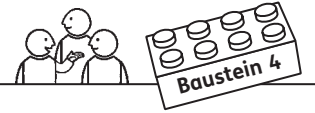
Jeder Mensch benötigt individuelle Kraftressourcen. Das bedeutet: Achtet darauf, was euch guttut. Lasst los, was euch nicht guttut. Setzt euch Ziele, die euch wichtig sind, weil sie euch guttun und nicht, weil ihr es anderen recht machen wollt.

**4. ERST BEIM AUSPROBIEREN ERFÄHRST DU ZUVERLÄSSIGE ENTSCHEIDUNGSHILFEN!**

Die richtigen Entscheidungen können sich erst herauskristallisieren, wenn ihr den Mut habt, eure Fähigkeiten und Ziele in der Praxis umzusetzen. Bedenkt: Jeder Schritt ist ein Gewinn! Denn auch Fehler führen euch auf den richtigen Weg.

**5. SCHAFFE DIR EINE REICHE SEELENWELT!**

Dinge, die man kaufen oder mit denen man angeben kann, führen euch in eine Lust-Frust-Spirale. Wenn ihr langfristig glücklich werden wollt, dann beschenkt euch mit einer positiven Grundhaltung. Es liegt an euch! Jeder von euch kann es schaffen!



## Aufgabe

Lest gemeinsam die folgende Geschichte, in der einiges schief läuft.

### Eva und Mats: Wie denkst du darüber?

Vor einiger Zeit lebte ein Mädchen mit dem Namen Eva in einer Wohngemeinschaft. Eva hatte einen besten Freund. Mats spielte jeden Tag mit ihr und sie verstanden sich so gut, dass es niemals Streit gab.

Eines Tages gewann Mats einen elektrischen Kinderjeep. Seine Eltern bestimmten, dass er ihn aber nur fahren dürfe, wenn sein großer Bruder Linus aufpassen würde, um bei Bedarf Hilfe zu holen.

Eva ging zu Linus, um ihn zu fragen, ob sie und Mats mit dem Kinderjeep fahren dürften. Linus erklärte, dass seine Eltern ihm verboten hätten, dass andere Kinder mitfahren. Eva war sehr traurig und zog sich erst einmal zurück.

Linus war schon lange eifersüchtig auf Eva. Denn seitdem Mats so oft mit ihr spielte, fühlte er sich häufig allein. Er befürchtete, dass er wieder das dritte Rad am Wagen sein würde, wenn Eva sich dazugesellte und er obendrein seltener allein mit dem Kinderjeep fahren könnte.

Nach einer langen, einsamen Woche vermisste Eva Mats sehr, weil er kaum noch Zeit für sie hatte. Also wollte sie noch einmal mit Linus reden. Linus hatte nun so viel Zeit im Kinderjeep verbracht, dass es ihn mittlerweile bereits langweilte. Als Eva kam und ihn fragte, überlegte er, was er machen sollte. Mats nervte ihn zwar schon sehr mit dem ständigen Wunsch, gemeinsam mit dem Kinderjeep zu fahren, aber wenn er sich nun wieder mit Eva verabredete, hätte Mats wieder gar keine Zeit mehr für ihn. Plötzlich kam ihm eine Idee. Ihm fehlte ja noch Taschengeld für das neue Computerspiel.

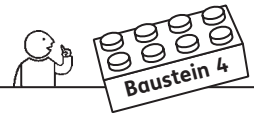
Er schlug Eva vor, dass er sie mit Mats fahren ließe, wenn sie ihm 20 € geben würde. Er wusste, dass sie nicht so viel Geld hatte. Allerdings hatte er aber zufällig entdeckt, dass viel Bargeld im Sparschwein der Wohngemeinschaft lag. Es würde bestimmt nicht auffallen, wenn sie etwas herausnimmt. Schließlich müsste er ja auch seine Eltern belügen, wenn er sie fahren ließe, da müsste es sich schon für ihn lohnen.

Zuerst lehnte Eva empört ab. Sie lief zu einer Freundin, Frieda, um ihr von der misslichen Lage zu erzählen. Frieda wollte mit der Sache aber nichts zu tun haben und schickte sie fort.

Noch eine Woche voller Kummer später vermisste Eva Mats so stark, dass sie jeden Abend weinen musste. Tagsüber klagte sie bereits über Bauchschmerzen – so weh tat ihr der Verlust. Sie sah ein, dass sie die Forderung von Linus annehmen musste, wenn sie nicht mehr allein sein und endlich wieder mit Mats zusammenspielen wollte. Sie nahm das Geld aus der Kasse und war froh, dass es niemand mitbekam, dem sie die Entnahme hätte erklären müssen, denn sie hätte nicht lügen können, ohne rot zu werden.

Linus hielt sein Versprechen und ließe sie mit Mats spielen. Eva quälte aber ihr schlechtes Gewissen und so erzählte sie Mats, was sie getan hatte, um wieder mit ihm spielen zu können. Wütend und enttäuscht stieß Mats sie zurück und sagte ihr, dass sie eine Diebin wäre. Er wollte nichts mehr mit ihr zu tun haben.

Unglücklich lief Eva ins Haus. Da lief ihr Lara über den Weg und sah, dass sie weinte. Sie erklärte ihr, warum. Lara hörte sich voller Mitleid ihre Geschichte an, ging empört zu Mats und verprügelte ihn. Eva freute sich, dass ihr jemand Verständnis entgegenbrachte und ihre Ehre damit wiederhergestellt war.



**1. Erkläre mit deinen Worten, was unterschiedliche Sichtweisen so wertvoll macht.**

---



---



---

**2. Wie reagiert unser Körper auf unseren Umgang mit Gefühlen?**

- A** Das unterdrückte Gefühl lauert auf seine Chance bei jeder Gelegenheit, die sich bietet, nach oben zu kommen. Es verlangt uns viel Energie ab, darüber zu wachen, dass es das nicht schafft. Der Kampf gegen Gefühle erzeugt Verletzungen, unter die der Körper leidet. Er reagiert mit Schmerzen, Unkonzentriertheit oder Krankheit.
- B** Wir lernen zu akzeptieren, dass man schlechte Gefühle nicht immer zeigen sollte. Sonst hält man uns für schwach und diese Einstellung schwächt unseren Körper.
- C** Wir zeigen unsere Gefühle und tauschen uns darüber aus, was sie bewirkt hat und wie wir damit umgehen sollten, um zu verstehen, was unser Körper braucht, um gesund zu bleiben.
- D** Unterdrückte Gefühle lassen uns cool aussehen. Unser Körper strahlt das aus. So erhalten wir Respekt von anderen und das lässt unsere Abwehrkörper aktiv werden.

**3. Wie gelingt es, Gefühle eines anderen richtig zu deuten?**

- A** Ich beobachte seine Gesichtszüge und seine Bewegungen. Das reicht aus.
- B** Ich beobachte seine Gesichtszüge und Bewegungen. Sie geben mir einen ersten Hinweis. Damit ich seine Gefühle aber nicht falsch einschätze, weil ich sie so deute, wie ich an seiner Stelle fühlen würde, befrage ich ihn dazu.
- C** Ich beobachte seine Gesichtszüge und Bewegungen und versuche, ihm schnell zu helfen, ohne lange Diskussionen auszulösen. Man sieht doch, was los ist.

**4. Begründe, warum unterschiedliche Sichtweisen nie richtig oder falsch sind.**

---



---

Viel Spaß!

### Hintergrundwissen Ähnlichkeitshemmung

Das Gesetz der Ähnlichkeitshemmung (Ranschburg'sche Hemmung) bewirkt, dass Erlerntes, welches relativ viele gleichsamer Merkmale aufweist und in unmittelbarer zeitlicher Nähe instruiert wird, zu Verwirrung führen kann. Das unterschiedliche Ergebnis oder eine divergente Bedeutung werden als Fehler eingeschätzt und haben zur Folge, dass das Kind verunsichert wird und die Neuronenimpulse sozusagen „hin und her switchen“. Diese Blockade hemmt den Lernprozess und schlimmstenfalls entwickelt das Kind eine innere Einstellung, die ihm glauben macht, es wäre weniger intelligent. Es ist entscheidend, Kindern, die Erfahrungen mit der Ranschburg'schen Hemmung machen, zu vermitteln, dass es sich nicht um fehlende Intelligenz handelt, sondern dass man an ihre Fähigkeiten glaubt, die Blockade zu überwinden. Schließlich lernt jedes Gehirn, mit Schwierigkeiten umzugehen, wenn es nicht durch Angst oder Stress blockiert wird. In wiederum anderen Fällen führt die Diskrepanz zwischen den eigentlichen kognitiven Fähigkeiten und der Art und Weise, wie sie umgesetzt werden, zu einem gesteigerten Leistungseinsatz (Demosthenes-Effekt), der sie letzten Endes überfordert. Leider entwickelt sich diese lernbiografische Prägung in den meisten Fällen nur schrittweise bis zur Eskalation, sodass zuerst angenommen wird, dass das Kind gelobt werden sollte, um es in seinem Leistungsverhalten zu stärken. Viel zu spät (häufig in der pubertären Phase) werden die Primär- bzw. Sekundärfolgen sichtbar. Ganz zu schweigen, dass die ständige Leistungsüberforderung viel Energie raubt und somit auch zu körperlichen Beschwerden führen kann. Vorteilhaft ist es, wenn ähnliche Lernelemente sukzessive gefestigt werden und dabei verschiedene Wahrnehmungsebenen angesprochen werden. Beispiel: Beim Vermitteln von Richtungen sollte man nicht ständig von links nach rechts wechseln. Durch Wiederholungsübungen, die sich ausschließlich auf nur eine Richtung beziehen, fällt es leichter, diese zu erlernen.

#### Mögliche Praxisvorschläge:

„Wer kann mit der rechten Hand, zum rechten Fenster zeigen?“

„Nun begrüßen wir unseren Tischnachbarn per Handschlag mit der rechten Hand.“

„Auf unserem Snackteller findet ihr heute Gurkenscheiben und Nüsse. Wem gelingt es, seine Snacks nur mit der rechten Hand aufzunehmen und nur mit der rechten Mundhälfte zu zerkauen?“

„Beschreibt, was ihr auf der rechten Wand entdecken könnt.“

Übrigens: Wenn es Ihnen schwerfällt, Linkshänder bei Schreiblernübungen anzuleiten, könnte es hilfreich sein, ältere linkshändige Schüler hinzuzuziehen, die den jüngeren die richtige Schreibhaltung vermitteln können.

### 5.3 Kopiervorlagen

siehe nachfolgende Seiten

## 6.1 Zeitmanagement

| Lerneinheit | Arbeitsabschnitt   | Zeitaufwand |
|-------------|--|-------------|
| 1           | Motivation   | 60 Min.     |
|             | Die Belohnungsfalle  | 60 Min.     |
| 2           | Wie stellst du dich vor?   | 60 Min.     |
|             | Bleib authentisch!   | 60 Min.     |
| 3           | Sprache ist ein Code   | 60 Min.     |
|             | Lösungsorientierte Gesprächsmodelle                              | 60 Min.     |
| 4           | Gefährliche Strategien   | 45 Min.     |
|             | Kommunikation  | 75 Min.     |
| 5           | Werde Feedbackexperte  | 75 Min.     |
|             | Vertrauen muss man sich verdienen                                | 45 Min.     |
| 6           | Gute und schlechte Geheimnisse / Plakate in der Schule verteilen | 120 Min.    |
| 7           | Wissensquiz und Besprechung                                      | 120 Min.    |

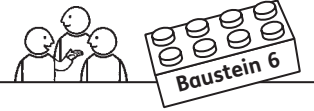
## 6.2 Lernziel: Wertschätzende Worte wirken Wunder!

In vielen Fällen wird bei einer Gesprächsführung auf das Problem oder die Schuldfrage geschaut. Auch birgt die unterschiedliche Rollenverteilung der Gesprächspartner, je nach Alter, Geschlecht, Position oder Machtverhältnis, die Gefahr einer belehrenden oder verletzenden Formulierung. Kommuniziere ich in einer Gesprächsführung so, dass der/die Empfänger sich nicht gleichwertig wahrnimmt/wahrnehmen, wirkt es sich negativ auf die Haltung der/des Gesprächspartner/-s und den damit verbundenen Lerneffekt oder die Zielerreichung aus. Eine kooperative Gesprächsführung erfordert grundsätzlich die Wertschätzung und (liebevolle) Annahme der Gesprächsteilnehmer.

Ressourcenorientiertes Lernen ist ohne lösungsorientierte, gleichwertige oder komplementäre Interaktion gar nicht möglich. Dabei ergänzen sich die Beteiligten in ihren jeweiligen Fähigkeiten und niemand fühlt sich unterlegen, abhängig, abgelehnt oder bevormundet. In der pädagogischen Idee der Partizipation, die mittlerweile von vielen Pädagogen und Eltern umgesetzt wird, spiegelt sich dieser Grundgedanke, wie er von Paul Watzlawicks „fünf Axiomen“ abzuleiten ist.

Die Umsetzung von dem Prinzip der Partizipation birgt aber auch eine Gefahr: nämlich dann, wenn Gleichwertigkeit mit Gleichrangigkeit verwechselt wird. Auf diese Weise tritt der Affekt „hysterischer Symmetrie“ auf. Kinder schutzlos einer Eigenverantwortung und Machtausübung auszuliefern, die sie oder andere verletzen oder in Ungleichgewicht bringen, verunsichert sie und sie wenden verzweifelt die Strategien an, die ihnen hilfreich erscheinen, um mit dieser Überforderung fertig zu werden. Ihr Repertoire ist aber noch nicht ausgereift, ergo setzen sie bereits vorhandene Werkzeuge ein, wie es in den bisherigen Bausteinen bereits anschaulich erläutert wurde. In solchen Interaktionen wird der Be-





**Aufgabe**

Bildet drei Teams und besprecht mindestens zwei Beispiele für sinnvolle, nachhaltig wirksame Belohnungen.

Untersucht dabei verschiedene Situationen.

Welche Belohnung würde bei euch in der entsprechenden Situation ein Glücksgefühl auslösen?

Berücksichtigt bei euren Vorschlägen die Gefahr der Belohnungsfalle.

Welche Belohnungen, die nichts kosten, fallen euch darüber hinaus noch ein?

**Die Belohnungsfalle**

Wenn das Gefühl von innerer Zufriedenheit und Belohnung von äußeren Dingen abhängig wäre, müssten alle reichen Menschen ausnahmslos glücklich sein und stets motiviert. Aber trotz ihres Reichtums sind sie das oft nicht.

**Warum ist das so?**

Motivation und Glücksgefühle stellen sich nach Anstrengungen oder Veränderungen ein. Anstrengungen, die zu Erfolgen führen, oder Veränderungen und neue Erfahrungen, die uns bereichern und uns vielleicht sogar wertvoll erscheinen, funktionieren wie ein Motor, einem neuen Weg zu folgen. Im Gegensatz dazu schließen Bestrafungen und Dressur (durch materielle Belohnungen) ein nachhaltiges Glücksgefühl aus. Logisch, dass sie daher sehr oft kurzfristig überzeugen können, jedoch langfristig zu Rückfällen im Verhalten führen.

Belohnungen, die wir nur erhalten, wenn wir so funktionieren, wie jemand es von uns erwartet, führen sehr häufig zu persönlicher Gier.

*„Und wer sich erst einmal im Raum der Gier befindet, bekommt nie genug.  
Es ist das Wesen der Gier, dass es nie reicht.“  
(Georg Lolos)*

Grenzen werden immer wieder überschritten, da die Belohnung immer wieder etwas Neues oder besser als die vorherige sein muss, damit sie die Begeisterung weckt. Sicher sind euch die dafür typischen Forderungen von Mitschülern bekannt, die da sagen: „Was kriege ich dafür?“ Es wird ein Leckerchen / eine Belohnung wie bei einer Dressur erwartet.

Der traurigste Kritikpunkt für materielle Belohnung ist schließlich, dass euch materielle Belohnungen lehren, dass ihr die Belohnung nur erhaltet, wenn ihr so funktioniert, wie jemand es will, und dass ihr sie also nur dann wert seid, wenn ihr den Ansprüchen gerecht werdet. So werdet ihr manipuliert und tut es nicht, weil ihr verstanden habt, warum das Verhalten euch nutzt oder sinnvoll für euch ist. Die liebevolle und wunderbare Erfahrung, etwas zu tun, einfach weil es euch oder einem Menschen, den ihr gerne habt, große Freude bereitet, wird euch verwehrt. Die Motivationsart, die materielle Belohnungen einsetzt, nennt man extrinsische (von außen kommende) Motivation.

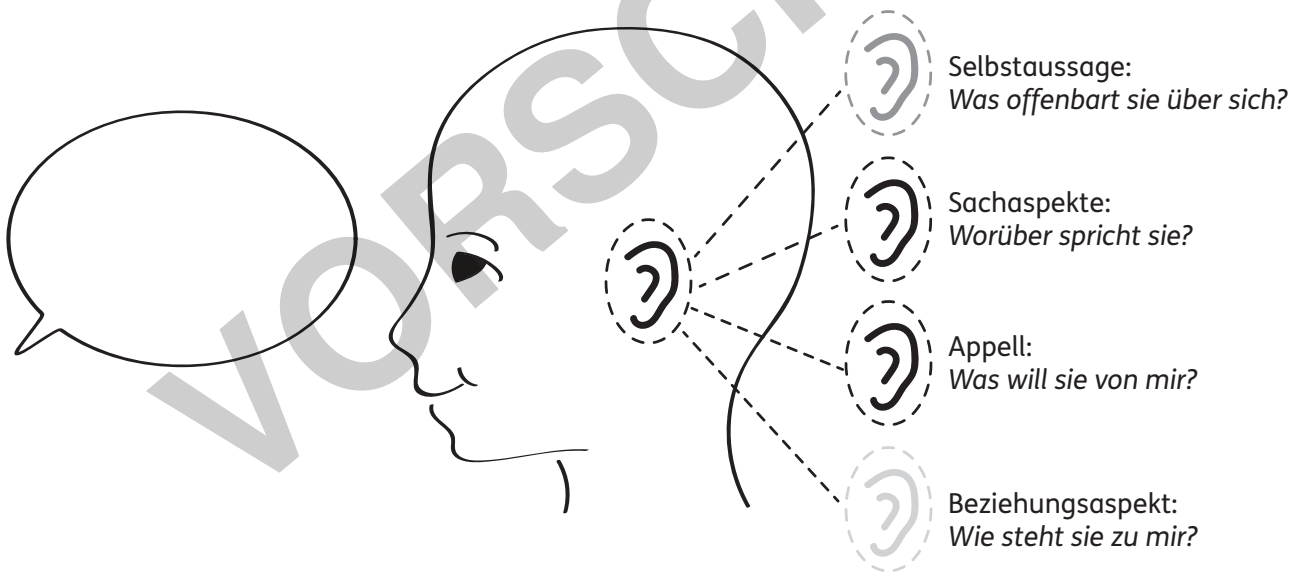
**Aufgabe**

- Erstellt eine Liste von Faktoren, die die Botschaft einer Nachricht/Information beeinflussen.
- Was bedeutet das Wort „Codierung“? Wer kann den Begriff erklären?
- Kennt jemand ein Beispiel dafür?
- Wer kann erklären, warum eine Nachricht immer codiert ist?
- Welche Gefahren birgt das?
- Findet ihr Beispiele von Missverständnissen, die sich daraus ergeben können?
- Wie könnt ihr als *Glückscoach* bewirken, diesen Prozess zu stoppen?

**Sprache ist ein Code**

In vielen Situationen redet man aneinander vorbei. Was bedeutet das? Jede Information ist mit Gefühlen, Erfahrungen und bereits erlernten Fähigkeiten des Menschen verknüpft, der sie ausspricht. Diese sind aber nicht immer identisch mit denen des Empfängers der Nachricht. Es kann daher also zu Missverständnissen kommen.

Ob man eine Information oder Nachricht so versteht, wie sie gemeint war, hängt von vielen Faktoren ab. So spielen beispielsweise die Erwartungshaltung, die aktuelle Verfassung, eigene Wertevorstellungen oder die eigene innere Haltung zu dem Thema eine große Rolle. Man spricht deswegen von einer codierten (verschlüsselten) Nachricht des Senders, die der Empfänger decodieren muss. Dies geschieht in den meisten Fällen unbewusst. Friedrich Schulz von Thun, ein deutscher Psychologe, entwickelte das Modell der vier Botschaften einer Nachricht:



Aus der Ich-Perspektive heißt das:

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Selbstaussage/Selbstoffenbarung | = Was gebe ich von mir preis?  |
| 2. Sachaspekt/Sachinformation      | = Worüber informiere ich?      |
| 3. Appell                          | = Wozu möchte ich veranlassen? |
| 4. Beziehungsaspekt                | = Was halte ich von dir?       |