

Herzensstunde "Glück"

Wie kann ich Achtsamkeit in den Schulalltag integrieren?

1

Spiele mit deiner Klasse eine Runde "Galgenmännchen" mit dem Lösungswort "Glück". Tausche dich mit deinen Schüler*innen über Glück und ihre Definition von Glück aus.



2

Findet gemeinsam raus, wie die Schulgemeinschaft oder Familienmitglieder Glück definieren. Führt Interviews:

- Was ist Glück für dich / Sie?
- In welchem Moment warst du / waren Sie besonders glücklich?
- Was macht ein Leben glücklich?

Alternativ könnt ihr euch auch eigene Fragen ausdenken.



Ziel ist es gemeinsam mit den Schüler*innen zu erarbeiten, dass Glück subjektiv ist und für jeden Menschen anders aussieht. Zudem ist Glück ein momentaner Zustand, der nicht von ewiger Dauer ist.

Durch das Glücksglas sollen diese Momente im Alltag wahrgenommen werden.

3

Erkläre der Klasse: "Im Alltag gibt es immer wieder kleine Momente, die besonders schön sind. Sie lösen in uns das Gefühl von Glück aus. Um diese Momente wahrzunehmen müssen wir besonders achtsam sein. Die Glücksmomente unserer Klasse möchten wir in diesem Glas sammeln."



Das schöne ist, dass du für dieses neue Ritual nicht viel brauchst:

- leeres Marmeladeglas oder eine Fishbowl
- bunte Zettel
- ein wenig Zeit am Ende des Schultages.

Zu Beginn haben wir täglich mehrere "Glücksmomente" ins Glas gepackt. Im Laufe der Zeit wurden die "Glücksmomente" immer differenziert ausgewählt.

Immer wieder haben wir auch alte "Glücksmomente" aus dem Glas gezogen, uns an den schönen Momenten erfreut und sie nochmal wertgeschätzt.

Alles Liebe,
deine Lena

