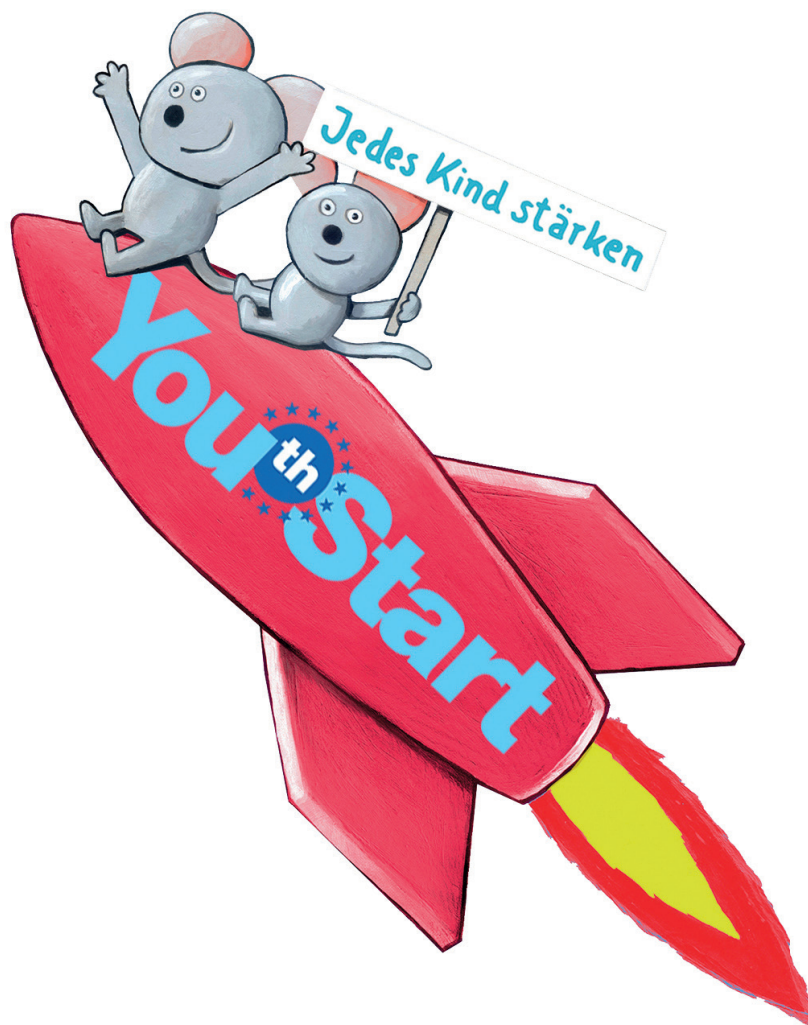




Be A YES Challenge

Achte auf das, was dir guttut!

Unterlagen für SchülerInnen



Autorinnen: Ingrid Teufel (mit Eva Jambor)

Diese Challenge ist als Band 1 von „Jedes Kind stärken“ erschienen. Dieser Band und weitere Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR können gedruckt hier bestellt werden: www.ifte.at/entrepreneur

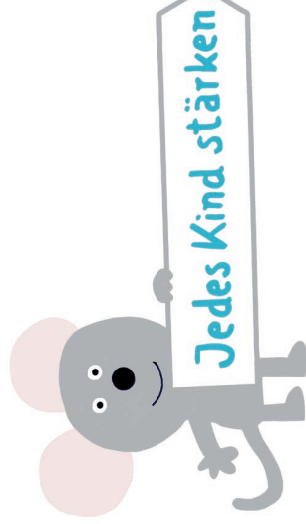


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung




KIRCHLICHE
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
WIEN/KREMS




mit dem Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

**FINDE IDEEN
UND LASS SIE UNS GEMEINSAM UMSETZEN!**

IDEA CHALLENGE
Ideen ins Rollen bringen
Wir schaffen Wert




☐ ☐

HERO CHALLENGE
Du bist mein Vorbild


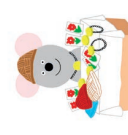


☐

MY PERSONAL CHALLENGE
Mein Preis- und Wertgefühl entwickeln



☐

LEMONADE STAND CHALLENGE
Verkaufen macht Spaß





☐

REAL MARKET CHALLENGE
„Junior Manager/in“ werden





☐

START YOUR PROJECT CHALLENGE
Ich starte durch!





☐

**MACH DIR UND ANDEREN MUT
UND PROBIERE ETWAS GANZ NEUES!**

STORYTELLING CHALLENGE
Kreativ Geschichten erzählen



☐

EMPATHY CHALLENGE
Meine Gefühle – Deine Gefühle





☐

TRASH VALUE CHALLENGE
Aus Alt mach Wert





☐



PERSPECTIVES CHALLENGE
20 Euro auf der Spur



☐

BE A YES CHALLENGE
Das tut mir gut





☐

EXTREME CHALLENGE
Sich selbst einschätzen



☐

**SETZE DICH
UND DEINE IDEEN FÜR ANDERE EIN!**

BUDDY CHALLENGE
Anderen Mut machen



☐

MY COMMUNITY CHALLENGE
Gemeinsam Probleme lösen



☐

OPEN DOOR CHALLENGE
Spuren entdecken





☐

DEBATE CHALLENGE
Reden wir miteinander!





☐

EXPERT CHALLENGE
Ganzheitlich Lernen



☐

VOLUNTEER CHALLENGE
Freiwillig helfen



☐

Das Youth Start Programm „Jedes Kind stärken“ fördert Eigeninitiative und Unternehmensegeist von Kindern in der Primarstufe. Alle Lernunterlagen findet man auf www.youthstart.eu. In der Rubrik „Körper & Geist“ gibt es ein eigenes Achtsamkeitsprogramm mit Videos.



Challenges mit einem **GELBEN PIKTOGRAMM** leiten die Kinder an, unternehmerisch zu denken und zu handeln. Die **FARBE PINK** steht für Persönlichkeitsentwicklung; Gelernt wird empathisches und teamfähiges Handeln und der Glaube an sich selbst. Die **GRÜNE FARBE** bedeutet ein Training der Sozialkompetenz: Kinder lernen, Verantwortung für sich selbst, andere und die Umwelt zu übernehmen.

Jedes Kind stärken ...

... ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Primarstufe** entwickelt wurde.

Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („**Challenges**“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung unserer Kinder relevant sind:

- unternehmerisches Denken und Handeln,
- Persönlichkeitsentwicklung sowie
- soziales Engagement.

Zur besseren Unterscheidung sind die einzelnen Bereiche farbig markiert. Das gesamte Programm ist auf der **vorigen Seite** abgebildet.



Jedes Kind stärken ist Teil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Primarstufe bis zur Oberstufe entwickelt und in sieben Sprachen übersetzt.

Ziel der Be A YES Challenge mit dem Motto „*Achte auf das, was dir guttut!*“ ist es, dass die Kinder am Ende der Challenge zu sich selbst und ihrer Umgebung „Ja“ sagen und sich selbst und dem Leben positiv gegenüberstehen.

Basis dafür bilden wissenschaftliche Erkenntnisse aus der **Positiven Psychologie**, der Lehre für ein gelingendes und sinnerfülltes Leben. Alle Hintergrundinformationen zu den Übungen findet man im Artikel *Von der Positiven Psychologie zu einer „Positiven Pädagogik“*, der in den Begleitmaterialien für LehrerInnen enthalten ist.

Diese Challenge kann und soll über **mehrere Schuljahre** verwendet werden. Jedes Kind entwickelt dadurch im Laufe der Zeit sein ganz **persönliches Stärken- und Glücksportfolio**: Mithilfe der Übungen und Spiele lernen sich die Kinder selbst besser kennen, sie erkennen ihre eigenen Stärken und sie lernen, was glücklich macht. Sie spielen „Glücksspiele“ und einigen sich auf Regeln, wie man gut miteinander leben kann. Am Ende werden sie zum Nachdenken und Diskutieren aufgefordert und entscheiden sich für persönliche Lernziele.

Die Begleitmaterialien für LehrerInnen enthalten Erläuterungen zu den Übungen, Kopiervorlagen und eine **Stärken-Schatzsuche**, die von der Autorin Ingrid Teufel für die Initiative „Jedes Kind“ (www.jedeskind.org) als Inspiration für zahlreiche fächer- und klassenübergreifende Stärken-Projekte entwickelt wurde.

Durch das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden Kinder bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Primarstufe das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes Denken fördert. Die Kinder lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und entwickeln ihren Wortschatz weiter.

Wir wünschen allen Kindern mit dieser Challenge eine beglückende Suche nach ihren persönlichen Stärken auf ihrem Weg in ein erfülltes Leben!

Eva Jambor und Johannes Lindner, HerausgeberInnen
www.ifte.at | www.youthstart.eu










Be A YES Challenge

Achte auf das, was dir guttut!

„Be A YES“ ist Englisch. Wörtlich könnte man es so übersetzen: „Sei ein Ja!“ Das bedeutet, dass du zu dir selbst und deiner Umgebung JA sagst. Das lernst du in der *Be A YES Challenge*. *Challenge* heißt auf Deutsch Herausforderung.

Erklärvideo: www.youthstartchallenges.eu/A1BeAYes






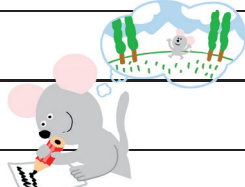


In 7 Schritten zum Ziel:

- | | | |
|---|---------------------------------|----------|
|  | 1 Mich selber kennenlernen | Seite 6 |
|  | 2 Auf Stärken-Schatzsuche gehen | Seite 10 |
|  | 3 Lernen, was glücklich macht | Seite 15 |
|  | 4 Glücklichessein trainieren | Seite 27 |
|  | 5 Glücksspiele spielen | Seite 32 |
|  | 6 Gut miteinander leben | Seite 37 |
|  | 7 Nachdenken | Seite 45 |



Ich kann zu mir
und meiner Umgebung „Ja“ sagen.

1 Wie gerne machst du etwas?

Male das Feld beim passenden Smiley an.				
Mich um Pflanzen kümmern 				
Lesen				
Eine andere Sprache lernen				
Theater spielen				
Singen und Musik machen				
Am Computer neue Dinge herausfinden				
Zeichnen und malen				
Geschichten erfinden und erzählen				
Musik hören 				
Etwas schreiben				
Über Fragen nachdenken				
Rätsel lösen				
Turnen 				
Kochen und backen				
Rechnen				
Tanzen 				
Basteln				
Und was noch?				



Startet dieses Kapitel mit dem „Glücks-Ecken-Spiel“. Es ist im Handbuch für LehrerInnen enthalten.



Wie gut kennst du dich schon? 2

Das macht mich glücklich:



Das macht mich fröhlich:

Das macht mich zufrieden:



Das macht mich ruhig:

Das macht mich aufgeregt (auf gute Art):



Das macht mich dankbar:

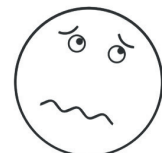
Das macht mich unglücklich:



Das macht mich wütend:

Das macht mich unruhig:

Das macht mich traurig:



Das macht mich aufgeregt (auf stressige Art):

3 Entspannung, Ruhe, Friede, Stille – magst du das auch?

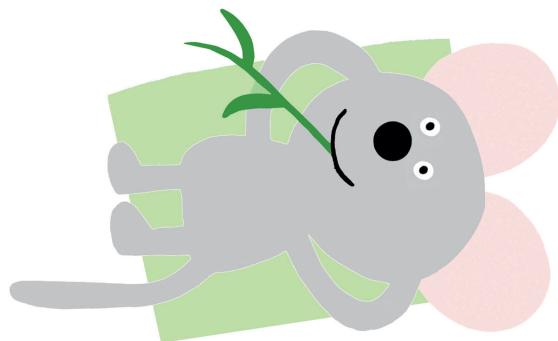
Wie kannst du dich am besten entspannen?

Wo findest du am besten Ruhe?

Wie fühlt sich Entspannung in deinem Körper an?

Was ändert sich bei deiner Atmung?

- ☒ Erzähle anderen, wie du dich am besten entspannst.
- ☒ Zeichne gemeinsam mit anderen Kindern ein Entspannungs-Plakat.





Wie fühlst du dich, wenn 4

Male das Feld beim passenden Smiley an.		
... dir jemand hilft?		
... du anderen hilfst?		
... dir jemand etwas wegnimmt?		
... du jemandem etwas wegnimmst?		
... dich jemand schubst?		
... du jemanden schubst?		
... es laut ist?		
... du laut bist?		
... jemand schlecht über dich redet?		
... du schlecht über jemanden redest?		
... du beim Arbeiten gestört wirst?		
... du andere beim Arbeiten störst?		
... andere freundlich zu dir sind?		
... du zu anderen freundlich bist?		
... du angeschrien wirst?		
... du jemanden anschreist?		
... du spürst, dass man dich nicht mag?		
... du andere spüren lässt, dass du sie nicht magst?		



1 Mein Stärken-ABC

- ☒ Schreibe diese Eigenschaftswörter in deine Stärken-ABC-Liste.
Alle Wörter mit dem gleichen Anfangsbuchstaben kommen in eine Zeile:

fleißig, hilfsbereit, bescheiden, verlässlich, aufmerksam, freundlich,
selbstständig, humorvoll, einfühlsam, fröhlich, begabt, stark,
gutmütig, intelligent, kreativ, liebevoll, neugierig, ordentlich,
gerecht, nachdenklich, sparsam, rücksichtsvoll, fantasievoll,
entspannt, sportlich, friedlich, fair, selbstbewusst, liebenswert,
ehrgeizig, optimistisch, offen, ruhig, diszipliniert, clever, respektvoll,
zuverlässig, erfinderisch, warmherzig, glücklich, lernfähig, klug,
interessiert, herzlich, umsichtig, tüchtig, geduldig, dankbar,
verantwortungsbewusst, beliebt, ehrlich, lustig, achtsam, mutig,
witzig, positiv, lebhaft, schlau, ausdauernd

- ☒ Lies dir die ABC-Liste durch.
Wenn du Wörter nicht kennst, frage nach!
- ☒ Überlege dir, welche deiner Eigenschaften andere an dir mögen.
Suche sie in der ABC-Liste. Wenn dir welche fehlen, schreibe sie dazu.
- ☒ Kreise dann DEINE guten Eigenschaften ein:
ROT: Stärken, die du hast.
GRÜN: Stärken, die du trainieren willst.



Meine Stärken-ABC-Liste

a	
b	
c	
d	
e	
f	
g	
h	
i	
j	
k	
l	
m	
n	
o	
p	
qu	
r	
s	
t	
u	
v	
w	
x	
y	
z	



2 Meine Begabungen – das fällt mir leicht!

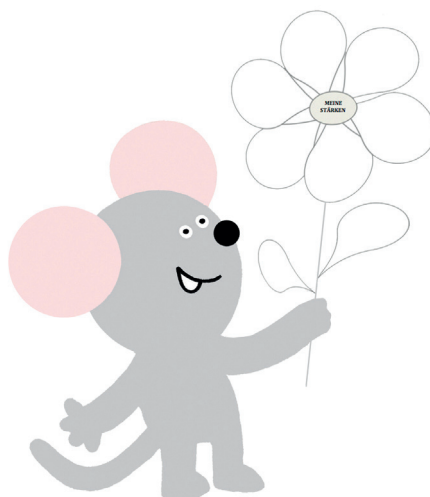


Schreibe auf, was dir leichtfällt und was du gut kannst. Die Wörter im Kästchen mit der „Lupenschrift“ können dir ein paar Ideen geben.

Meine Begabungen ...

Ideen in „Lupenschrift“:

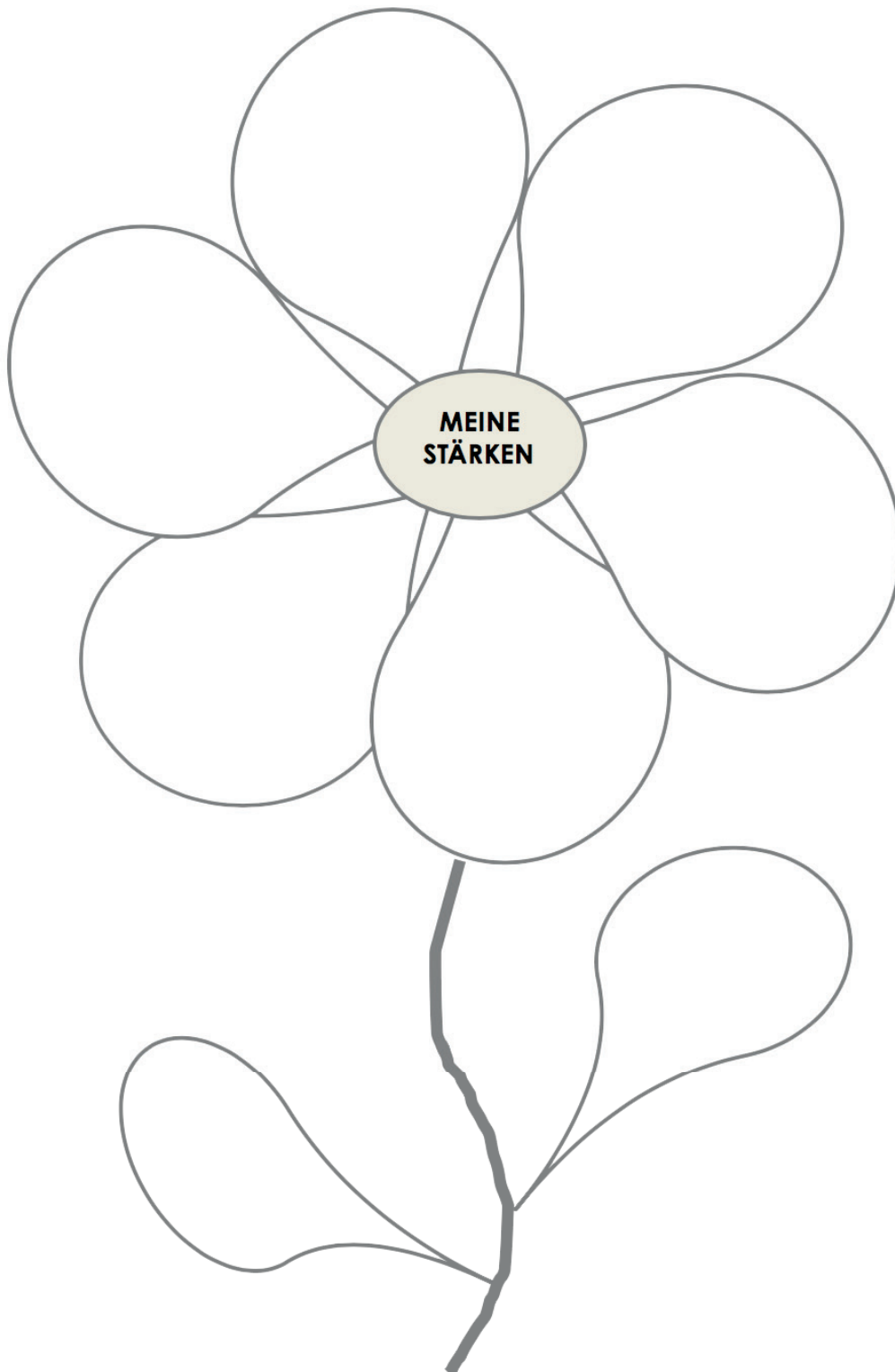
mich in andere einfühlen, immer mitdenken, nett arbeiten, Sachen wieder wegräumen, lachen, fröhlich sein, turnen, schwimmen, lesen, malen und zeichnen, schön schreiben, Geschichten schreiben, rechnen, gute Ideen haben, singen, tanzen, musizieren, nachdenken, Spiele erfinden, anderen eine Freude machen, im Team mit anderen arbeiten, jemandem helfen ...





Meine „DAS KANN ICH“-Blume 3

Jetzt kennst du sicher schon einige deiner Stärken. Schreibe sie in die Blätter deiner „DAS KANN ICH“-Blume. Gestalte deine Blume wunderschön.





4 Meine Stärken in der Zukunft



Denke darüber nach, was deine ganz besonderen FÄHIGKEITEN, STÄRKEN und TALENTE sind. Gibt es etwas, das du noch besser können möchtest?

Schließe deine Augen und reise in der Fantasie in die Zukunft:

Was fühlst du, wenn du es kannst?

Was siehst du?

Was hörst du?

Was riechst du?

Was kannst du mit deinen Händen und mit deinen Füßen ertasten?

Stelle dir alles, was du in deiner Fantasie erlebt hast, noch einmal ganz genau vor und öffne jetzt die Augen.



Zeichne hier oder auf einem Zeichenblatt das schöne Bild aus deiner Fantasiereise.

Es zeigt deine Stärken, die du in der Zukunft hast.



Ideen für Stärken-Projekte gibt es im Handbuch für LehrerInnen. Frage danach!



Dankbarkeit macht glücklich 1

Wofür bist du dankbar? Dir fällt spontan nichts ein? Dann stell dir vor, du lebst in einem sehr armen Land, wo die Menschen nicht genug zu essen haben und wo es kein sauberes Wasser gibt. Oder in diesem Land herrscht sogar Krieg. Wofür wärest du an ihrer Stelle dankbar?

Es gibt sicher viel, wofür du dankbar sein kannst. Und wenn du das weißt, dann bist du garantiert gleich viel glücklicher und zufriedener.

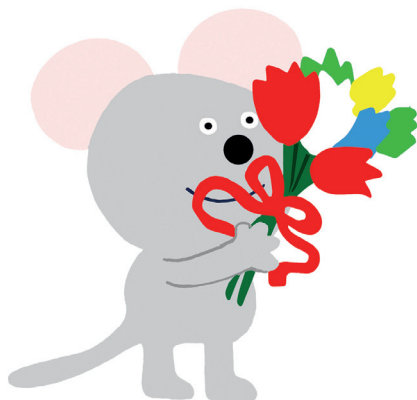
Wie dankbar bist du für dein Leben? Male das Kästchen an, wo du dich auf der Glücksleiste zwischen 0 (= gar nicht) und 10 (= sehr) fühlst.



0									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Wofür bist du dankbar? Denke nicht nur an „große“ Dinge.

WEM bist du WOFÜR dankbar?



Bedanke dich bei den Menschen, denen du für etwas dankbar bist.



Schreibe entweder einen Dankbarkeits-Brief oder eine Dankbarkeits-Karte oder mache einen Dankbarkeits-Besuch. Du wirst sehen, dass dich das sehr glücklich machen wird.

2 Helfen macht glücklich

In der Schule gibt es ganz viele Situationen, in denen man einander helfen kann. Achte darauf, dass du dabei einfühlsam und liebevoll bist.

Wenn dir jemand hilft, sag „Danke“.

Denk immer daran:
Helfen und Dankbarkeit machen glücklich!



In welcher Situation hast du anderen geholfen?

Warum hast du geholfen?

Wobei hat dir schon jemand geholfen?



Überlege mit anderen: In welchen Situationen könnt ihr anderen helfen?
Wie könnt ihr gemeinsam das Leben in der Klasse noch besser machen?
Schreibt eure Ideen auf.



Macht gemeinsam ein „Danke-Plakat“.
Bringt am Plakat Zettel an, auf denen steht, WER WEM WOFÜR dankt.





Achtsam essen macht glücklich 3

Lia und Leo freuen sich riesig auf die nächste Pause. Leo hat für sie beide sein Spezial-Brot gemacht: Vollkornbrot mit Kräuter-Topfen und Paprikastreifen. Superlecker!

Lia hat Hunger und verschlingt ihr Brot gierig, ohne es zu genießen. Sie merkt nicht, dass sie eigentlich schon satt ist. Daher isst sie noch einen Krapfen und Chips.

Leo dagegen genießt jeden Bissen. Er kaut gründlich und lässt sich den Geschmack auf der Zunge zergehen. Als er sein Brot aufgegessen hat, fühlt er sich satt, fit und frisch. Wie fühlt sich Lia?

Wie isst du? Eher so wie Lia oder Leo?

Wer hat mehr vom Essen?

Wer fühlt sich nach dem Essen fit? Wer ist nach dem Essen müde und matt?

Wovon hast du schon einmal zu viel und zu schnell gegessen – wie ging es dir danach?

Zeichne mit Bleistift auf, was du oft isst und trinkst. Male das an, was dich fit und gesund macht.



Denk daran:

- Obst und Gemüse haben viele Vitamine.
- Wasser ist viel gesünder als süße Getränke.
- Burger und anderes Fastfood schadet dem Geschmackssinn, weil es ganz stark gewürzt ist. Dann will man immer mehr davon und findet Gemüse und gesünderes Essen langweilig.
- Isst man dann auch noch ganz schnell, merkt man nicht, wenn man schon satt ist. So isst man meistens zu viel – und das macht dick.



4 Gute Laune macht glücklich

Es gibt Tage, da ist man sehr gut aufgelegt. Es gibt aber auch Tage, an denen man schlecht drauf ist. Die miese Laune wirkt wie eine graue Brille und man bemerkt (fast) nur mehr das, was die schlechte Laune verstärkt. Das ist ganz normal.

Überlege, was du tun kannst, um an „schlechten Tagen“ wieder in bessere Stimmung zu kommen. Eine „Gute Laune-Liste“ kann helfen.

Was macht dir schlechte Laune?

Was macht dir gute Laune?

Wie kannst du helfen, wenn jemand einmal nicht so gut drauf ist?



Macht eine Sammlung eurer besten „Gute Laune“-Tricks.

Schreibt die besten Tipps und Tricks auf ein großes „Gute Laune-Plakat“ und hängt es in der Klasse auf.

Ihr werdet staunen, wie viele tolle Einfälle ihr gemeinsam habt.





Freundlich sein macht glücklich 5

Kennst du das? Jemand ist unfreundlich zu dir, du ärgerst dich und es fällt dir sehr, sehr schwer, freundlich zu bleiben.

Bleib ruhig und denk dran, dass unfreundliche Menschen vielleicht deswegen unfreundlich sind, weil es ihnen nicht so gut geht. Leider können sie mit ihrem Ärger nicht gut umgehen und lassen ihn an anderen aus. Du kannst ihnen aber helfen. Bleib geduldig, verständnisvoll und stecke andere mit deiner Ruhe und Freundlichkeit an.

Es kann sein, dass dir das nicht gleich gelingt. Bleib trotzdem freundlich.

Male das passende Kästchen auf der Glücksleiste zwischen 0 (= nie) und 10 (= immer) an.



Lässt du dich von schlechter Laune leicht anstecken?

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

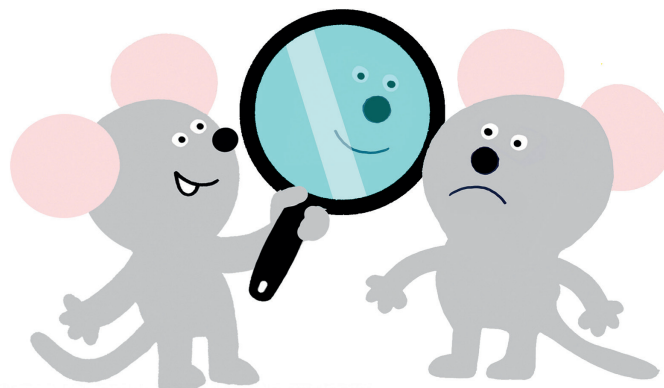
Bleibst du ruhig und freundlich, auch wenn dich jemand nervt?

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Stell dir eine Situation vor, in der du es schaffst, dich zu beherrschen und gut gelaunt zu bleiben, obwohl man dich nervt. Du lässt dich nicht anstecken und bleibst freundlich.



Erzähle den anderen diese „Glücks-Geschichte“.



6 Gelassen bleiben macht glücklich

Tanja und Tonio sind in der Schule ein tolles Team. Beide sind schlau, neugierig und voll Freude, wenn ihnen etwas gut gelingt.

Tonio ist manchmal so unter Strom, dass er hektisch ist. Da passieren ihm dann viele Fehler. Tanja dagegen bleibt immer ruhig und gelassen. Wenn sie Tonio dann gute Ratschläge gibt wie „Sei nicht so hektisch!“, dann ist er beleidigt - aber wie! Ganz im Geheimen gibt er aber Tanja recht und trainiert, ruhig zu bleiben.

Wie Tonio das macht?

Nun, dann zählt er von 30 zurück bis 20. (Manchmal braucht er sogar von 30 bis 1.) So kommt er langsam „runter“ und vermeidet unüberlegte Reaktionen. Manchmal hilft es ihm aber auch, einiaae Male tief durchzuatmen.

In welchen Situationen wirst du hektisch und nervös?

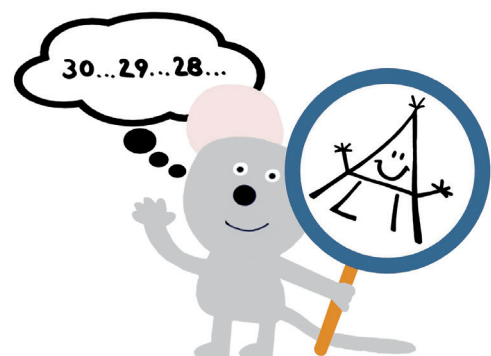
Was kann dir passieren, wenn du hektisch bist?

Was kannst du tun, um ruhiger zu werden?



Lies den Text (im Kästchen oben) noch einmal durch.

Überlege, ob du Tanja oder Tonio ähnlicher bist?



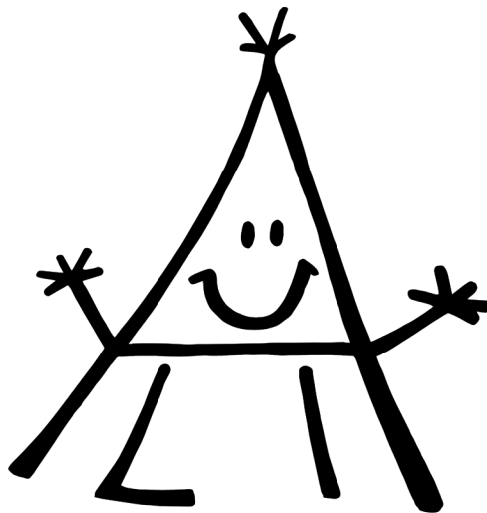


ALI hilft dir, gelassen und ruhig zu bleiben 7

Kennst du jemanden, der oft hektisch und schlecht gelaunt ist? Fühlst du dich selber auch manchmal – oder sogar oft – gestresst? Ja?

Dann ist es besonders wichtig zu trainieren, wie du in stressigen Situationen ruhig und gelassen bleibst. Nur so kannst du unüberlegte Reaktionen, die dir und anderen schaden können, vermeiden.

ALI hilft dir gerne dabei.



ALI

ist ein schlaues Wesen und ein guter Freund.
Er hilft dir dabei, auch so klug zu sein wie er. Wie?

ALI erinnert dich,
wenn du ohne nachzudenken
„in die Luft“ gehen willst,
an seinen wunderbaren ALI-Zauber:

ATMEN

LÄCHELN

I NNEHALTEN & NACHDENKEN

8 Mut machen macht glücklich

Jana war krank und hat einige Wochen in der Schule gefehlt. Sie hat viel versäumt. Als sie wieder in die Schule kommt, bekommt sie einen großen Stapel an Aufgaben, die sie „nacharbeiten“ muss. Sie ist entmutigt und denkt, dass sie das nie schafft.

Ihre Freundin Leni hilft ihr aber und ermutigt sie: „Weißt du was, wir werden einen Plan machen, wie viel du jeden Tag schaffen kannst, gemeinsam Schritt für Schritt.“

Das hilft Jana sehr. Sie sieht nicht mehr den riesigen Aufgaben-Berg, sondern nur einzelne, kleine Schritte, die sie schaffen kann. Leni hat ihr Mut gemacht, nicht aufzugeben.

Warst du auch schon einmal entmutigt?



Wie ist es dir gelungen, wieder Mut zu fassen?

Hast du schon einmal jemandem Mut gemacht? Wie?



Suche mit anderen nach Sätzen, die ermutigen und nach solchen, die entmutigen. Die Ermutigungs-Sätze helfen, in schwierigen Situationen durchzuhalten und weiterzumachen.

Schreibe sie in deiner schönsten Schrift auf ein Zeichenblatt und verziere es. Die Zeichenblätter können in der Klasse oder außerhalb aufgehängt werden und so andere Kinder ermutigen.



Durchhalten lohnt sich und macht glücklich 9

Wilma hat in letzter Zeit wenige Erfolgserlebnisse. Willi gelingt dagegen immer mehr.

Was ist da los?

1. Willi hat halt immer Glück und Wilma immer Pech.
2. Willi bleibt dran, wenn ihm etwas nicht gleich gelingt.
3. Wilma hört auf, wenn etwas nicht gleich gelingt.

Was glaubst du, welche zwei Antworten richtig sind?

Schreibe die Nummern der richtigen Antworten hier auf: _____

Kennst du jemanden, der durchhält, auch wenn ihm etwas schwerfällt?
Wer ist da ein Vorbild für dich?

Wobei hältst du durch?

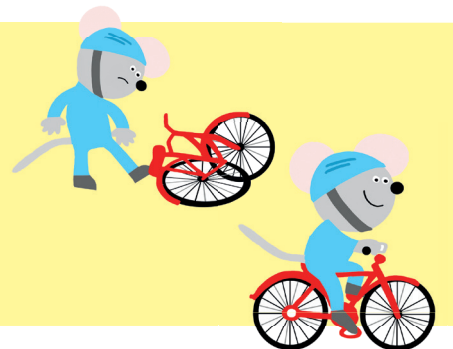
Wobei wirst du das nächste Mal durchhalten und dich weiter bemühen?

Lies mit einem anderen Kind diesen Text:

Manche lassen sich durch Fehler entmutigen.

Fehler können aber Freunde sein.

Wieso? Sie sagen uns, was man als Nächstes üben und lernen kann. Ist das nicht toll, wenn man (fast) allein daraufkommt, wie man besser werden kann?






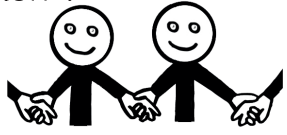
Was bedeutet das? Rede mit dem anderen Kind darüber.

10 Das macht mich glücklich, wenn ich ...

... daran denke:		
... es mache:		
... es sehe:		
... es höre:		
... es schmecke:		
... es rieche:		
... es spüre:		
... anderen damit eine Freude bereite:		
... mit anderen zusammen bin:		
... es geschafft habe:		



Sammelliste für Glücksmomente 11

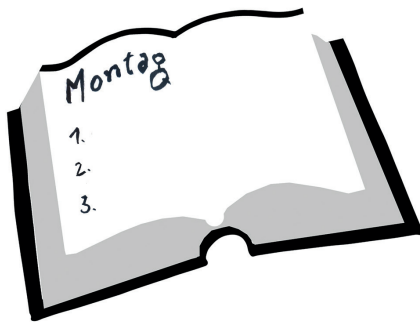
<p>Was habe ich in letzter Zeit gelernt?</p> 	
<p>Welche Erfolge hatte ich?</p> 	
<p>Dafür war ich dankbar:</p> 	
<p>Dabei konnte ich anderen helfen:</p> 	
<p>Damit konnte ich andere „anstecken“:</p> 	
<p>Mit diesem Menschen war ich sehr gerne zusammen, weil ...</p> 	

12 Glückstagebuch

-  Nimm ein Heft oder Notizbuch und mache daraus dein eigenes Glückstagebuch. Lege es mit einem Lieblingsstift neben dein Bett.


Schreibe oder zeichne jeden Abend mindestens drei Glücksmomente in dein Glückstagebuch:


- Was hast du Schönes erlebt?
- Wem konntest du etwas Gutes tun?
- Was ist dir gut gelungen?
- Worüber hast du dich gefreut?
- Wofür bist du dankbar?



Es ist egal, ob es drei große oder drei kleine Dinge sind. Wichtig ist, dass du lernst, auf deine Glücksmomente zu achten. Das macht dich immer dankbarer, zufriedener und glücklicher.

Dein Glückstagebuch ist ein echtes Zauberbuch.

-  Lies es, wenn es dir einmal nicht so gut geht. Du wirst sehen, dass es dir dann garantiert schnell wieder besser geht.

-  Auf www.youthstart.eu gibt es unter der Rubrik „Körper & Geist“ ein Kurzvideo, in dem die Geschichte von den Glücksbohnen erzählt wird. Dabei erinnert man sich wie beim Glückstagebuch am Abend an die Glücksmomente des Tages.



Chinesisches Zeichen für Glück 1

Wonach sieht dieses Zeichen aus, was siehst du?



Lerne, dieses Zeichen zu erkennen und es zu schreiben.

Überlege, wie du dir etwas am leichtesten merkst:

- durch genaues Anschauen und dann im Kopfkino ansehen
- durch genaues Hinhören und dann im Kopfradio abhören
- durch Bewegungen und „Rhythmik“

Übe, das chinesische Zeichen für Glück „auswendig“ zu zeichnen.
Mach es so, wie es für dich am leichtesten ist.



Diese kleine Übung hilft dir, dich besser zu konzentrieren



Stelle dich hin, halte den Rücken gerade und stemme deine Arme in die Hüften. Beuge deinen Kopf so weit wie möglich nach hinten. Atme dabei tief ein. Beuge den Kopf nach vor **bis** zur Brust und atme dabei aus. Entspanne dich und atme wieder ein. Wiederhole die Übung zehnmal.

Das Kurzvideo „Nackenübung“ und weitere Übungen zur Aktivierung & Konzentration findest du in der Rubrik „Körper & Geist“ auf www.youthstart.eu.

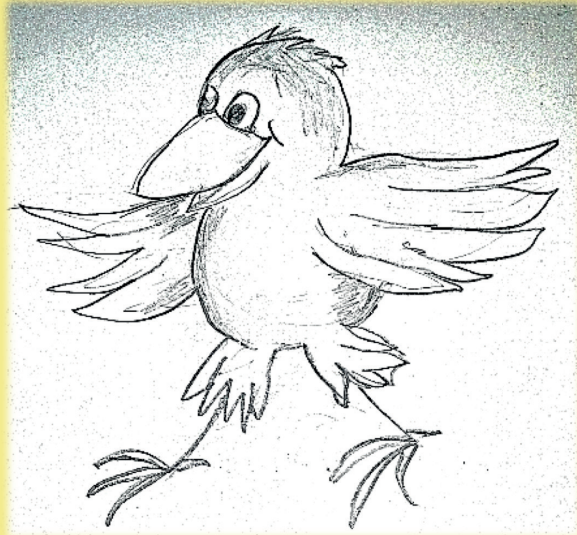
2 Rudi, der Glücksrabe

Es war einmal ein Rabe namens Rudi. Er hatte es satt, dass man ihn und seine Freunde immer „Unglücksraben“ schimpfte. Deswegen beschloss er, ein fröhlicher Glücksrabe zu werden.

Er lächelte andere an und half, wo er nur konnte.

Bald freuten sich alle, wenn sie Rudi sahen und sein Krächzen hörten, das wie ein fröhliches Lachen klang. Er steckte alle mit seiner guten Laune und seiner hilfsbereiten Art an.

Und da die anderen nun selbst gut aufgelegt waren, gingen sie auch freundlich miteinander um und hatten gemeinsam viel Spaß.



Ja, so leicht kann aus einem Pechvogel ein Glücksvogel werden. Man muss nur bereit sein, selber an seinem Glück zu arbeiten. Probier's doch einmal selber aus!

 **Mach deine eigenen Glücksraben-Bilder!**

Das brauchst du:

- einen ausgeschnittenen Raben aus schwarzem Papier, Stoff, Leder ...
- ein Ästchen
- einen Hintergrund, auf den du den Raben und das Ästchen aufklebst. Das kann ein großes, buntes Bild aus einer Zeitschrift sein, Geschenkpapier, farbiges Papier ...



Macht in der Klasse oder am Gang eine Glücksraben-Ausstellung. Wenn ihr zu euren Raben Glücksgeschichten oder Glücksgedichte schreibt und zu den Bildern hängt, dann macht eure Ausstellung sicher anderen Lust, auch über das Glück nachzudenken.



Glücks-Rondell schreiben 3

Was ich gerne mag

1. Im Gras liegen und träumen,
2. **das mag ich gerne.**
3. Mit Freunden lachen und spielen,
4. **das mag ich gerne.**
5. Sachen machen, die mich interessieren
6. und mehr darüber lernen,
7. **das mag ich gerne.**
8. Was magst du gerne?

Diese Gedichtform nennt man Rondell. Es besteht aus 8 Zeilen, die sich nicht reimen müssen.

Wichtig ist nur, dass ein Satz, der zur Überschrift passt, dreimal vorkommt und zwar in der 2., 4. und 7. Zeile.

Schreib in schöner Schrift ein Rondell mit dem Titel „Das macht mich glücklich“. Schreib, was dir zum Thema einfällt, und zeichne dazu.



„Das macht mich glücklich“

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

4 Wortfamilie GLÜCK

das Glück	glücklich	unglücklich	beglücken
das Unglück	glücklicher	unglücklicher	beglückt
das Glückskind	am glücklichsten	am unglücklichsten	verunglücken
der Glücksbringer	der Glücksklee	die Glücksfee	der Glückspilz

- ☒ Schreib 5 Sätze, in denen mindestens ein Wort aus der Wortfamilie „GLÜCK“ vorkommt. Es können auch Wörter aus der Wortfamilie „GLÜCK“ sein, die nicht in der Tabelle stehen.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Glücksgedicht auswählen 5

Hier findest du einige Glücksgedichte. Welches gefällt dir besonders gut? Schreibe es auf ein Blatt und gestalte es so schön, dass du es in der Klasse oder zu Hause aufhängen magst.



So muss man leben!

Die kleinen Freuden aufpicken,
bis das große Glück kommt.
Und wenn es nicht kommt,
dann hat man wenigstens
die „kleinen Glücke“ gehabt.

Theodor Fontane

Zum Glückhsein braucht es nicht viel.
Ein wenig Freude am Lebensspiel
und Heiterkeit und guten Mut,
so scheint die Welt weit, hell und gut.

Dr. Carl Peter Fröhling

Ich gebe dir meine Hand,
weil ich das Glück,
das ich gerade fühle,
mit dir teilen möchte.


Monika Minder

Glück

Glück ist ein anderes Wort für Zufriedenheit;
Zufriedenheit ist ein anderes Wort für Dank-
barkeit;
Dankbarkeit ist ein anderes Wort für Liebe;
Liebe ist ein anderes Wort für Glück.

Stefan Fleischer

1 Würfelspiel „Stärken erkennen und trainieren“

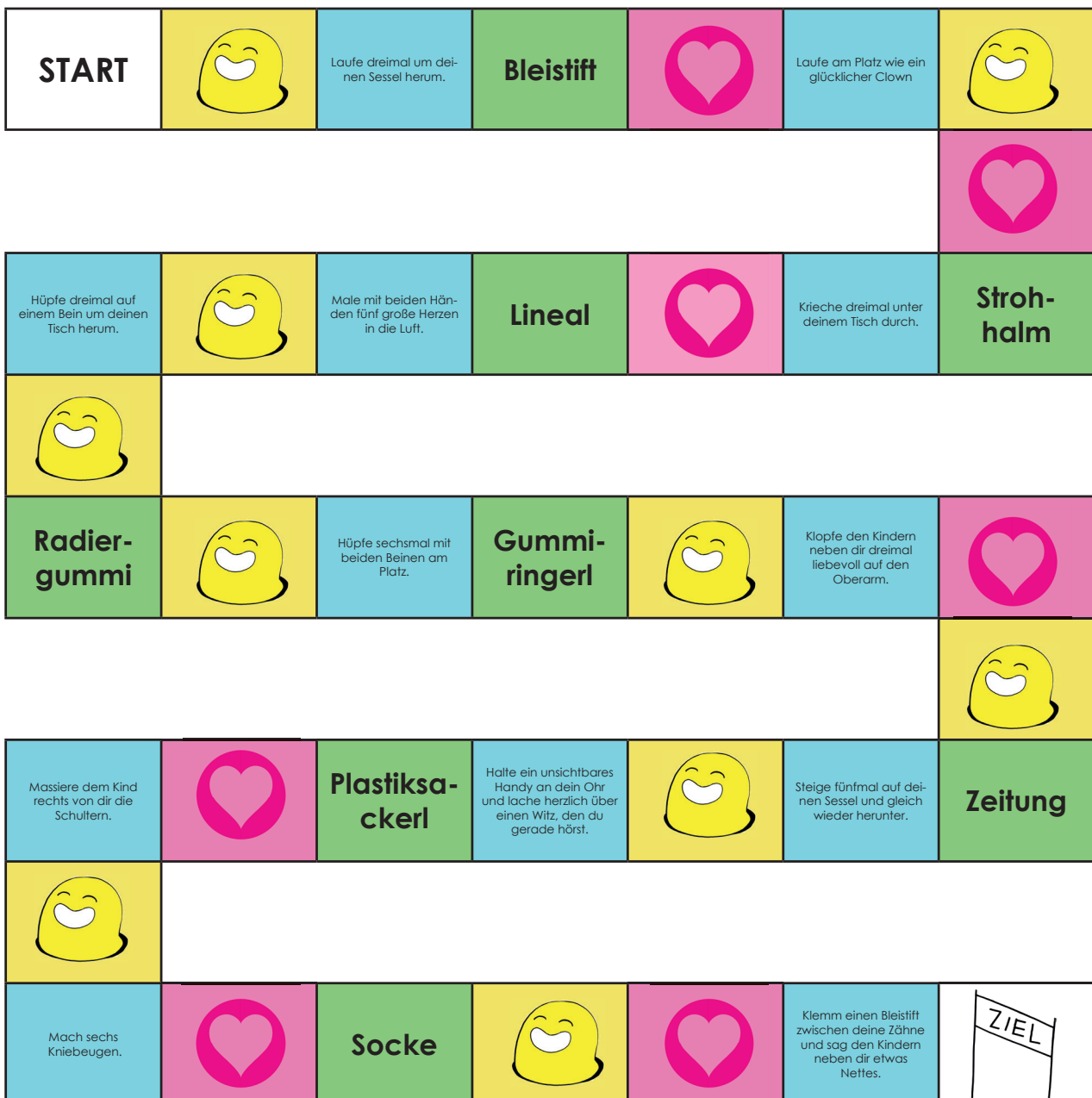
-  Hole kleine Steine als Spielfiguren und einen Würfel. Lege die Steine auf das Feld START und würfle. Rücke deinen Stein so viele Felder vor, wie der Würfel anzeigt. Auf dem Feld machst du dann, was in der Erklärung für diese Farbe steht:

GELB (Humor): Bringe andere zum Lachen.

BLAU (Bewegungstalent): Lupenlesen: Befolge die Anweisung.

GRÜN (Kreativität): Sag, was man alles mit dem Ding machen kann.

PINK (Einfühlungsvermögen): Sag anderen, was du an ihnen gut findest.











Würfelspiel „Vorsatz des Tages“ 2


Hole dir einen Würfel. Würfle jeden Tag einen Vorsatz des Tages.
Denk darüber nach, was in dem Feld steht, und nimm es dir vor.
Rede mit anderen darüber.
Überlege, was dir schon gut gelingt und woran du noch arbeiten willst.









 <p>Große Ziele erreichen wir nur gemeinsam.</p>	 <p>Sei immer mit vollem Einsatz und Freude bei der Sache.</p>
 <p>Gib nicht auf, auch wenn's schwierig wird.</p>	 <p>Behandle alle mit dem Respekt, mit dem du selber behandelt werden willst.</p>
 <p>Freu dich über den Erfolg anderer wie über deinen eigenen.</p>	 <p>Sei ehrlich – zu anderen, aber auch zu dir selber.</p>

Im Handbuch für LehrerInnen gibt es auch noch das Spiel „Tanz ins Glück“.  Frage danach!


3 Bewegungsspiel

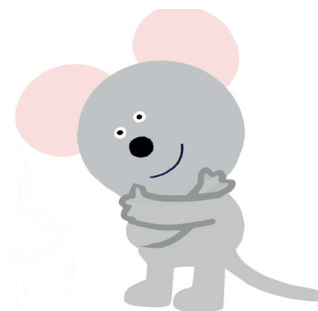
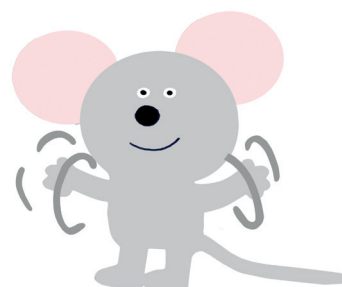
 Hole dir einen Würfel. Würfle mehrmals hintereinander und bewege dich dann so, wie es am heutigen Wochentag im Feld mit der gewürfelten Zahl steht.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
	Mache 10 Hampelmänner.	Schüttle deinen Körper und zähle dabei bis 10.	Berühre mit dem rechten Ellbogen dein linkes Knie.
	Drücke mit der rechten Hand ganz fest deine linke Hand.	Stütze dich mit deinen Händen an einer Wand ab und drücke dich mit den Armen fünfmal weg.	Drehe deinen Oberkörper im Stehen zehnmal abwechselnd nach rechts und links.
	Bewege nur die rechte Seite deines Körpers.	Spreize deine Beine und schaue zwischen deinen Beinen nach hinten.	Mache mit deinen Armen 10 große Kreise.
	Massiere deinen linken Arm mit deiner rechten Hand.	Berühre mit der rechten Hand dreimal den linken Fuß.	Schwinge deine Arme nach vor und zurück.
	Berühre mit der rechten Hand die linke Schulter und mit der linken Hand die rechte Schulter.	Marschiere am Platz und zieh dabei deine Knie zehnmal ganz hoch.	Drücke mit der linken Hand ganz fest deine rechte Hand.
	Laufe am Platz und zähle dabei bis 20.	Bewege nur deine untere Körperhälfte und halte dabei den Oberkörper ganz ruhig.	Falte deine Hände über deinem Kopf und stehe dabei auf einem Bein. Wie lange schaffst du es?








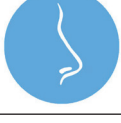

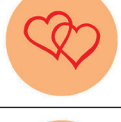
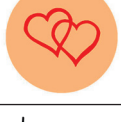

Du kannst zusätzlich auch Übungen von einem anderen Wochentag machen. Das Bewegungsspiel kann gut in der Schule in den Pausen gespielt werden. Macht ein Plakat mit allen Übungen und hängt es im Klassenzimmer auf.

Donnerstag	Freitag	
Springe zehnmal am Platz.	Massiere deinen rechten Arm mit deiner linken Hand.	
Lege ein Blatt Papier auf deinen Kopf und gehe dreimal um deinen Sessel herum, ohne dass das Papier herunterfällt.	Berühre mit deiner linken Hand dreimal deinen rechten Fuß.	
Hüpfe 20 Mal seitwärts über einen Stift, der am Boden liegt, ohne ihn zu berühren.	Umarme dich selber 10 Sekunden lang ganz lieb.	
Drehe dich fünfmal um dich selbst.	Mache mit deinen Armen 10 große Kreise.	
Bewege nur die linke Seite deines Körpers.	Berühre fünfmal abwechselnd mit der linken Hand den rechten Fuß und mit der rechten Hand den linken Fuß.	
Mache 10 Kniebeugen.	Atme zehnmal tief ein und aus.	



4 ABC-Glück!

- ☒ Ein Kind sagt „A“ und flüstert dann das Alphabet ganz leise vor sich hin, bis ein anderes Kind „Stopp!“ ruft. Das erste Kind sagt nun den Buchstaben, bei dem es gerade war. Mit diesem Anfangsbuchstaben suchen alle Kinder passende Wörter für alle Zeilen. Hier ist Platz für zwei Durchgänge.

Das macht mich glücklich, wenn ich ...		1. Buchstabe	2. Buchstabe
... daran denke:			
... es mache:			
... es sehe:			
... es höre:			
... es schmecke:			
... es rieche:			
... es spüre:			
... anderen damit eine Freude bereite:			
... mit anderen zusammen bin:			
... es geschafft habe:			



Andere gut kennenlernen 1

Suche ein Kind, das du besser kennenlernen willst. Mache ein Interview. Schreibe die Antworten hier auf.



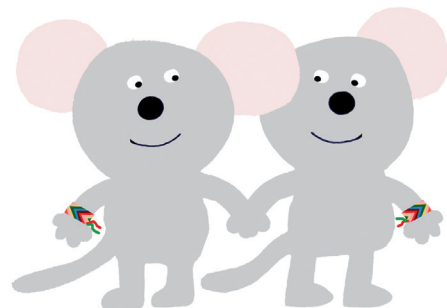
Name des Kindes: _____

Alter: _____ Datum: _____

Was spielst du besonders gerne?

Mit wem spielst du am liebsten?

Hast du eine besondere Freundin oder einen besonderen Freund?



Was sammelst du gerne?



Was kannst du besonders gut?

Was möchtest du noch ein bisschen besser können?

Was machst du am liebsten in der Schule?

Was gefällt dir in der Schule am besten?



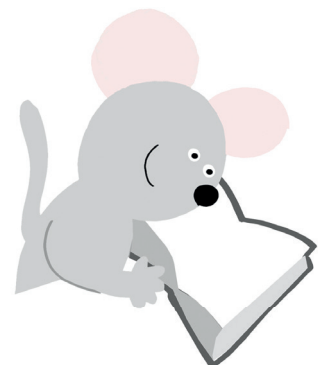
Was ist in der Schule schwierig für dich?

Gibt es etwas, das dich manchmal nervt?

Was ist dir ganz besonders wichtig?

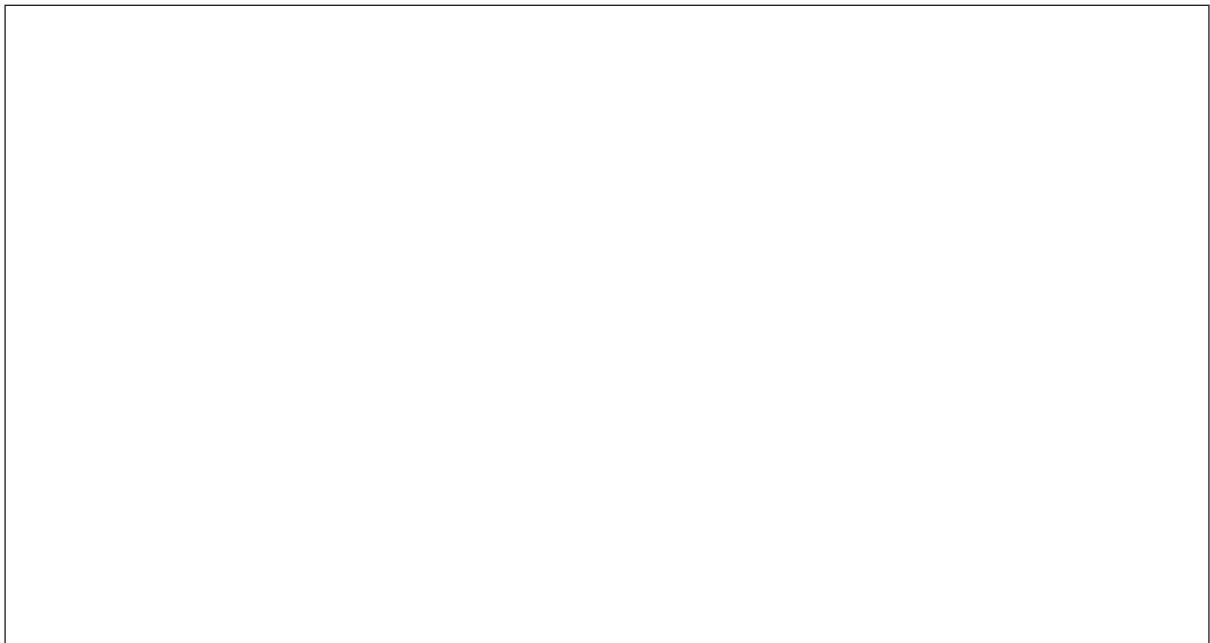
Wie heißt dein Lieblingsbuch?

Was gefällt dir daran besonders?



Was möchtest du gerne lernen?

Schreibe oder zeichne etwas auf, was dir gelungen ist und worauf du richtig stolz bist.



Was willst du später einmal werden?

Du triffst eine Fee, die alles über die Welt und das Leben weiß.
Was würdest du sie gerne fragen?





Erst denken – dann handeln 2

Überlege dir folgende Frage, bevor du etwas machst:



Sprich mit anderen darüber, was passiert, wenn alle ...

... unfreundlich sind.

... nur an sich selber denken.

... ihre Abfälle auf den Boden werfen.

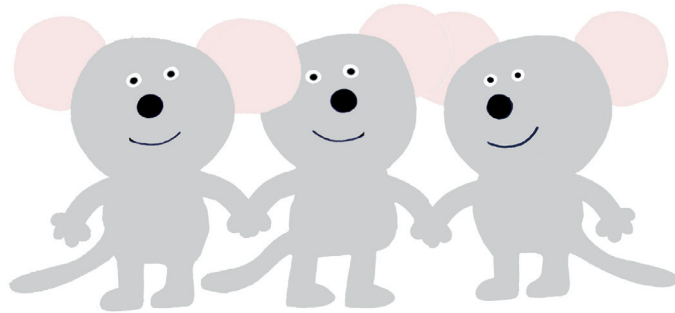
... dazwischenreden und nicht zuhören.



Finde selbst weitere Beispiele:

3 An diesen Stärken arbeiten

Wenn viele Menschen diese Stärken haben, leben wir gut und friedlich miteinander.



- ☒ Suche zu jedem Eigenschaftswort (Adjektiv) das passende Namenwort (Nomen). Verwende dazu die Wörter in „Lupenschrift“ im Kasten unten.

mutig	
bescheiden	
verantwortungsbewusst	
einfühlsam	
gutmütig	
verlässlich	
friedlich	
rücksichtsvoll	
ehrlich	
gerecht	
dankbar	
optimistisch	
tolerant	
freundlich	
hilfsbereit	

Namenwörter (Nomen) in „Lupenschrift“:

Freundlichkeit, Mut, Toleranz, Gerechtigkeit, Friedlichkeit, Gutmütigkeit, Optimismus, Verantwortungsbewusstsein, Rücksicht, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, Bescheidenheit, Einfühlungsvermögen, Verlässlichkeit, Dankbarkeit



Freundlich miteinander reden 4

Mit freundlichen Worten kannst du anderen den Tag schöner zaubern. Probiere diese Zauberworte doch einmal aus.

Guten Tag!

Grüße, lächle und zeige anderen, dass du sie bemerkst und schätzt.

Danke!

Sag doch öfter einmal „DANKE“.
So zeigst du anderen, dass du schätzt, was sie für dich tun.

Bitte!

Benütze das Zauberwort „BITTE“, wenn du etwas von jemandem brauchst.
Lerne, um etwas zu bitten und es nicht zu verlangen.

Möchten Sie sich setzen?

Biete anderen Menschen deinen Sitzplatz an, wenn sie ihn dringender brauchen als du. So zeigst du, dass du aufmerksam und höflich bist.

Darf ich helfen?

Schau nicht weg, wenn jemand Hilfe braucht. Denke daran, wie froh du in einer solchen Situation bist, wenn dir jemand hilft.

Entschuldigung!

Viele tun sich damit schwer, um Entschuldigung zu bitten und etwas zuzugeben. Es ist aber ein Zeichen von Stärke, sich zu entschuldigen.

Ich mag dich!

Wenn man jemandem sagt, dass man ihn mag, tut man ihm gut. Tust du das oft genug? Denk daran und lass keine Gelegenheit aus, um anderen zu zeigen, dass du sie magst.

5 So kommen wir gut miteinander aus

- ☒ Finde Regeln für ein friedliches und gutes Zusammenleben. Schreibe sie hier auf. Unterschreibe einen Vertrag mit dir selbst, dass du diese Regeln auch einhältst.

Vertrag mit mir selbst



Ich verspreche, mich an diese Regeln zu halten.

Datum _____ Unterschrift _____



Überlegen und diskutieren 1

In welchen Situationen wäre so ein Schild gut, damit es allen miteinander besser geht? Überlege allein und diskutiere dann mit anderen Kindern aus der Klasse darüber.



<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>3 Bitte (noch) draußen bleiben und Mundwinkel-Gymnastik machen!</p> 	<p>4 Herzlich willkommen! Wir bitten um Ansteckung!</p> 

Schreibe hier ein paar Ideen auf, die ihr gemeinsam gefunden habt:

1. _____

2. _____

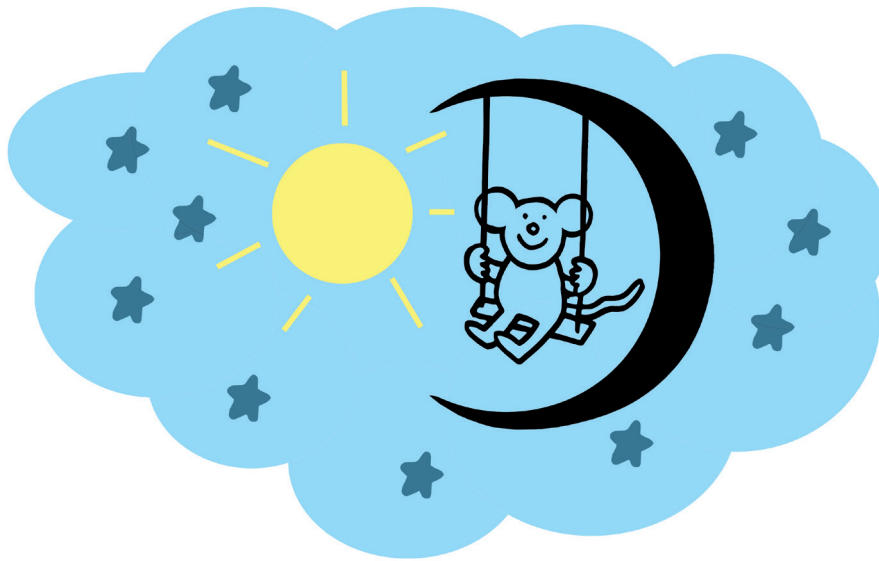
3. _____

4. _____

2 Mit anderen darüber reden

 Lies dir den Text durch, denke darüber nach und rede mit anderen darüber.

Du bist ein ganz besonderes Wesen!



Es gibt viele Sachen, in denen du gut bist.

Das kann Rechnen, Denken, Singen,
Trösten, Lachen, Organisieren ... sein.

Es ist egal, welche Begabung es ist.

All deine Talente arbeiten nämlich
bei allem, was du tust, zusammen.

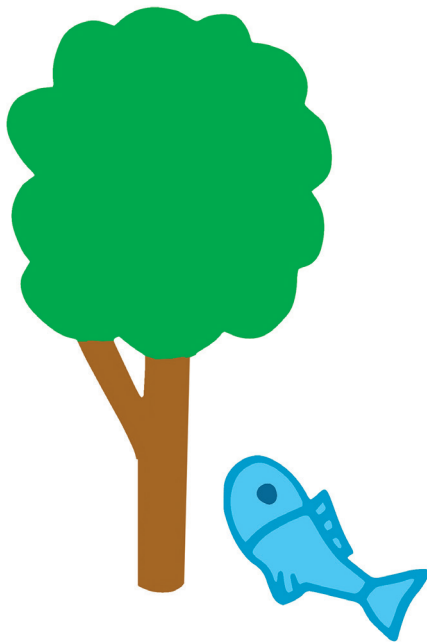
Nutze sie so oft wie möglich.

Je öfter du deine Begabungen nutzt,
umso stärker werden sie.



Mit anderen darüber reden 2

Lies dir den Text durch, denke darüber nach und rede mit anderen darüber.



Jeder ist ein Genie.

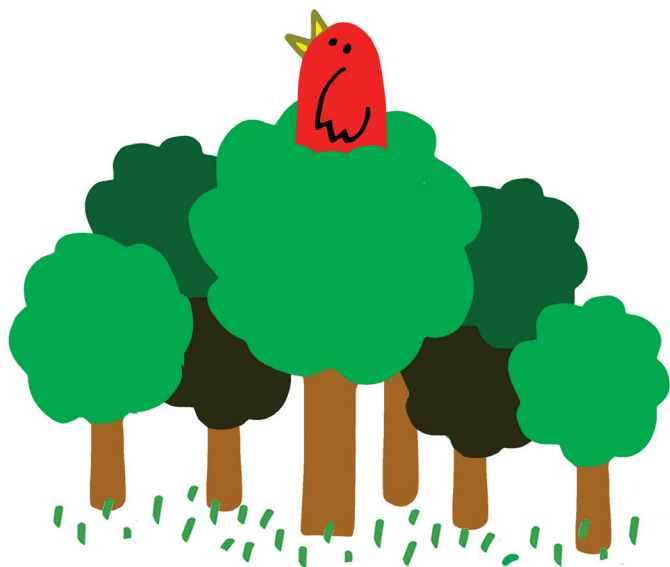
Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst,
wie er auf einen Baum klettert,
dann wird er sich sein ganzes Leben lang
für dumm halten.

– Albert Einstein

Nutze alle Talente, die DU hast!

Die Wälder wären sehr still,
wenn nur der Vogel singt,
der es am besten kann!

– Henry van Dyke



2 Mit anderen darüber reden

 Lies dir den Text durch, denke darüber nach und rede mit anderen darüber.

SEI ACHTSAM!

Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden deine Gedanken.
 Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten.
 Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Taten.
 Achte auf deine Taten, denn sie werden zu deinen Gewohnheiten.
 Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie bilden deinen Charakter.
 Achte auf deinen Charakter, denn er bestimmt dein Leben.

(aus dem Talmud)



Was kannst du daraus lernen? Schreibe auf, was du allein oder mit anderen herausgefunden hast.





Über das Glück philosophieren 3

Hole dir einen Würfel und würfle. Lies dir das Kärtchen mit dem passenden Würfelbild durch.



Rede mit einem anderen Kind darüber, was der Spruch bedeuten kann.


 <p>Man muss immer etwas haben, worauf man sich freut. – Eduard Mörike</p>	 <p>Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben. – Abraham Lincoln</p>
 <p>Glück entsteht oft durch Auf- merksamkeit auf kleine Dinge. – Wilhelm Busch</p>	 <p>Das Glück des Lebens besteht nicht darin, keine Schwierig- keiten zu haben, sondern sie zu überwinden. – Carl Hilty</p>
 <p>Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück. – Indisches Sprichwort</p>	 <p>Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu wer- den. – Mark Twain</p>

4 „Knietzsche und das Schicksal“


- ☒ Schau dir den Zeichentrick-Film „Knietzsche und das Schicksal“ an. Rede mit anderen Kindern über den Film.



[y2u.be/WziUFk1pxFO](https://www.youtube.com/watch?v=y2u.be/WziUFk1pxFO)

 Wenn du gerne zeichnest und malst:

- Zeichne eine Bildergeschichte oder einen Comic mit Sprechblasen zum Thema „Schicksal“.
- Drucke eine Knietzsche-Anziehpuppe aus und ziehe Knietzsche verschiedene Gewänder an.
Du findest die „Knietzsche Anziehpuppe“ unter diesem Link:
<https://www.planet-schule.de/>

 Wenn du gerne schreibst:

- Überlege dir Fragen zum Film und schreibe sie auf.
- Vielleicht magst du mit anderen Kindern damit ein Quiz machen. Frage doch deine Lehrerin/deinen Lehrer und beweise, dass du Unternehmergeist besitzt.
- Mache eine Schicksal-ABC-Liste. Wie das geht, weißt du ja schon. Nimm dir ein Blatt Papier und starte. Nur zur Erinnerung:

A	
B	
C	
D	



Fragebogen für „Be A YES Detektive“ 5

Du hast an der Be A YES Challenge gearbeitet. Du hast viel über dich und deine Stärken gelernt. Du hast auch viel über das Glück und Regeln für ein gutes Zusammenleben nachgedacht.

1. Welche Stärken hast du an dir entdeckt?

2. Worüber möchtest du noch mehr erfahren?

3. Was kannst du selber tun, damit es dir gut geht?

4. Was kannst du tun, dass du gut mit anderen auskommst?


5. Was wirst du deinen Eltern erzählen, damit sie etwas Neues von dir lernen können?

Rede mit anderen über deine Antworten.



6 Wie gut gelingt dir das schon?

Hast du dir gemerkt, was Menschen glücklich macht und wie sie gut miteinander auskommen können? In der Tabelle unten gibt es eine Zusammenfassung. Wenn du lernst, so zu handeln, wird das dich und andere glücklich machen.

 Lies dir die Sätze aufmerksam durch und überlege, was dir davon wie gut gelingt. Male das Feld unter dem Symbol an, das am besten passt.

Das bedeuten die vier Symbole:



Das habe ich noch nie gemacht.





Das mache ich manchmal.



Das mache ich selten.



Das mache ich sehr oft.

So mache ich mich und andere glücklich:				
Ich bin für viele Dinge dankbar und sage das auch.				
Ich habe gute Laune.				
Ich lasse mich nicht von der schlechten Laune anderer anstecken.				
Ich bin freundlich.				
Ich bleibe ruhig und gelassen – auch wenn es stressig ist.				
Ich mache anderen Mut.				
Ich halte durch – auch wenn es mir schwerfällt.				
Ich arbeite mit anderen zusammen.				
Ich gehe respektvoll mit anderen um.				
Ich freue mich für andere, wenn sie Erfolg haben.				
Ich esse achtsam.				
Ich wähle meine Worte achtsam.				
Bevor ich handle, überlege ich: Was wäre, wenn es alle so machen würden wie ich?				



In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel ... 7

Wähle aus der Tabelle links etwas aus, was du selten machst oder noch nie gemacht hast, dir aber gerne angewöhnen möchtest. Verfolge dein Ziel Schritt für Schritt.



Schreibe auf, was du dir genau vornimmst.



Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf: Wie wirst du dich dann fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten?



Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.



Trainiere deine neue Stärke täglich mindestens drei Mal.



Erinnere dich jeden Abend daran, wie du deine neue Stärke heute trainiert hast, und freue dich darüber.

Wenn dir das Durchhalten schwerfällt: Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!



Du hast es geschafft!

Schreibe auf, woran andere merken, dass du dein Ziel erreicht hast. Feiere deinen Erfolg.

Wähle dir nun ein neues Ziel und verfolge es auch Schritt für Schritt.

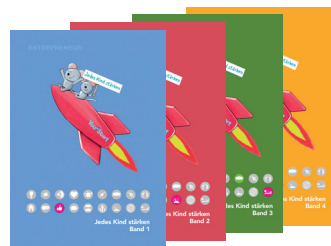
Weiterführende Literatur

- Bauer, J.: Schmerzgrenze: Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. Karl Blessing Verlag, München, 2011
- Blickhan, D.: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann, Paderborn, 2015
- Brohm, M., Endres, W.: Positive Psychologie in der Schule: Die »Glücksrevolution« im Schulalltag. Mit 5x8 Übungen für die Unterrichtspraxis. Beltz Verlag, Weinheim/Basel, 2015
- Burow, O.-A.: Positive Pädagogik: Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück. Beltz Verlag, Weinheim, 2010
- Diener, E.: The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Springer Netherlands, 2009
- Frank, R.: Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis. Klett-Cotta, Stuttgart, 2010
- Esch, T.: Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz Verlag, Weinheim, 2017
- Frederickson, B.: Positivity. Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. Crown Publishers, New York, 2009
- Fredrickson, B.: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag, Frankfurt, 2011
- Hüther, G.: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, Maja et al.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Bern, 2006
- Klein, St.: Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen. Rowohlt, Hamburg, 2012
- Lyubomirsky, S.: Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Frankfurt, 2008
- Maslow, A.: A Philosophy of Psychology. The Need for a Mature Science of Human Nature. In: Severein, F. (Ed.): Humanistic Viewpoints in Psychology. McGraw-Hill, New York, 1965
- Seligman, M.: Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Verlag, Köln-Mülheim, 2007
- Seligman, M.: Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press, New York, 2011
- Seligman, M.: Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel-Verlag, München, 2012
- Streit, P.: Jugendkult Gewalt. Was unsere Kinder aggressiv macht. Überreuther, Wien, 2010
- Streit, P.: Positiv und gelassen durch die Pubertät. Kreuz, Freiburg, 2014

Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

Jedes Kind stärken, Band 1–4

Ideen ins Rollen bringen
Meine Gefühle, deine Gefühle
20 Euro auf der Spur
Gemeinsam Probleme lösen
Wir schaffen Wert
Verkaufen macht Spaß



Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf

Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur





„Jedes Kind stärken“ ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Primarstufe und Bestandteil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms. Alle Teile des Programms sind online als Challenges auf Kompetenzniveau A1 (= Primarstufe) auf der Website www.youthstart.eu inklusive Begleit-Videos verfügbar.

Erklärvideo zur Challenge: www.youthstartchallenges.eu/A1BeAYES

App zur Stärken-Schatzsuche: www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp

Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer/innen und Schüler/innen aus dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Die genauen Details der Lizenzierung finden Sie unter <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Impressum:

Herausgeber/in: Eva Jambor, Johannes Lindner
Autorinnen: Ingrid Teufel, www.jedeskind.org (mit Eva Jambor)
Redaktion: Martin Obermayr
Gestaltung: Valentin Mayerhofer und Raphael Lorenzi (Layout), Helmut Pokornig (Titelbild und Illustrationen), Lukas Philippovich (Umschlaginnenseite), Peter Stromberger (Piktogramme), Stefan Torreiter (Smileys), Ingrid Teufel (ALI und Illustration von Spielen und Gedichten), Fußabdruck-Icon von Freepik von www.flaticon.com

Diese Challenge ist gedruckt als Band 1 von Jedes Kind stärken erschienen.

Titel: Jedes Kind stärken, Band 1
2., überarbeitete
Auflage: Wien/Salzburg 2019
ISBN: 978-3-200-06353-2
Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur



© 2019 Initiative for Teaching Entrepreneurship
Eschenbachgasse 11, 1010 Wien
www.ifte.at