



„Glück
ist für mich ...“

Über Glück sprechen
und Glück erleben



Kleine Ideen, Stunden & Projekte
für die Grundschule





„Glück
ist für mich...“

Über Glück sprechen
und Glück erleben



Kleine Ideen, Stunden & Projekte
für die Grundschule

Impressum

Titel

„Glück ist für mich ...“ Über Glück sprechen und Glück erleben

Kleine Ideen, Stunden & Projekte für die Grundschule

Autorin

Sylvia Lochner

Externes Lektorat

Redaktion und Lektorat – Dr. Andrea Geffers

Illustrationen Umschlag und Innenteil

Wenn nicht anders angegeben: Kleeblätter © dianameise,
Pilz und Marienkäfer © orangeberry – alle Shutterstock.com
Kleeblattmännchen und Zettel: Bettina Weyland

Druck

Athesia Druck GmbH, Bozen, IT



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de



Geeignet für die Klassen 1–4

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Auch digitale Zusatzangebote, die über im Werk enthaltene QR-Codes/Links zum Download oder Stream angeboten werden, dürfen im Rahmen dieser Lizenz an die zu unterrichtenden Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses weitergegeben werden.

Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien, QR-Codes oder Download-Angeboten an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung. Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/Lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

QR Code is registered trademark of DENSO WAVE INCORPORATED.

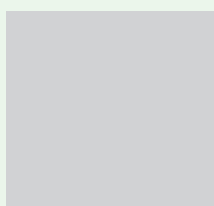
© **Verlag an der Ruhr 2025**, Wilhelmstr. 20, 45468 Mülheim an der Ruhr
info@verlagruhr.de

ISBN 9-783-8346-6698-7



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Kleine Glücksmomente	5
Philosophieren über Glück (Kl. 1–4)	5
Steckbrief – Ich bin super! (Kl. 1–4)	9
Superkräfte (Kl. 2–4)	11
Glücksgrüße (Kl. 2–4)	14
Legekreis „Glücksunterricht“ (Kl. 3/4)	16
Glücksrituale (Kl. 1–4)	19
Glücksbasteleien	21
Komplimente (Kl. 2–4)	21
Glückspilz (Kl. 1–4)	29
Glückskekse (Kl. 1–4)	31
Mutmachkarten (Kl. 1–4)	33
Meine gesammelten Wünsche (Kl. 1–4)	36
Zum Glück gibt es Spiele	38
Glücksbingo (Kl. 2–4)	38
Brettspiele (Kl. 1–4)	40
Glücksrallye (Kl. 2–4)	47
Fotorallye (Kl. 2–4)	57
Glücksstunden	59
Glücksstrahl (Kl. 1/2)	59
Glückskreuz (Kl. 3/4)	63
Weltglückstag (Kl. 3/4)	65
Glücksgeheimnisse (Kl. 3/4)	67
Wünsche und Träume (Kl. 1–4)	73
Taurige Gedanken verwandeln (Kl. 3/4)	75
Glücksprojekte	84
Gesammelte Glücksmomente (Kl. 1–4)	84
Glückskalender (Kl. 1–4)	87
Glückstagebuch (Kl. 1–4)	99
Glücks-Workshop (Kl. 1–4)	100
Medientipps und Literaturempfehlungen	103



Downloads – Ihr persönlicher Zugang

Alle im Download enthaltenen Dateien können Sie unter folgendem Link oder über das Einscannen des QR-Codes herunterladen:

Passwort: xxxx

Link: [xxxxxxxxx](#)



Liebe Lehrkräfte,

als ich meine Ausbildung als Glückslehrerin am Fritz-Schubert-Institut aufnahm und parallel dazu unglaublich viele positive und intensive Glücksmomente mit meinen Schulkindern erleben durfte, wurde mir schnell die große Bedeutung des Glücksunterrichts für die **Persönlichkeitsentwicklung** der Kinder klar.

Denn im Glücksunterricht gibt es kein Richtig oder Falsch, kein Schwarz oder Weiß, sondern hier geht es um die Kinder selbst: um die Stärkung ihres **Selbstwerts und ihrer Selbstkompetenz** sowie um die Unterstützung eines **stabilen Selbstkonzepts**.

Für die Umsetzung dieser Ziele braucht es themenbezogene Aktionen und angeleitete Selbstreflexionen, die den Kindern verdeutlichen, dass sie ihr Leben mit Zuversicht **selbstwirksam** und **ressourcenorientiert** gestalten können. Und es gilt, ihnen Wege für die Umsetzung aufzuzeigen.

Der Fokus des Glücksunterrichts liegt neben der Stärkung des*der Einzelnen auch auf der **Stärkung der Gruppe**. Über prozessorientierte und herausfordernde Aufgaben innerhalb der Gemeinschaft machen die Kinder positive Erfahrungen, die schließlich zu einem **Glücksgefühl** führen, das Teil des psychologischen Wohlbefindens ist (mehr Fachwissen in den Literaturempfehlungen, S. 103).

Das **psychologische Wohlbefinden** wiederum bildet die Grundlage der körperlichen und seelischen Gesundheit, mit der ein erfolgreiches und positiv besetztes Lernen möglich wird. Der Glücksunterricht schafft somit einen

positiven Gegenpol zum leistungsorientierten Lernen, das meiner Erfahrung nach für viele Kinder mit Angst, Stress und Leistungsdruck verbunden ist.

Meine **Praxismaterialien** greifen all diese Aspekte auf und können flexibel im Klassenunterricht, im Vertretungsunterricht, zwischendurch, in Projekten, in Projektwochen oder in AGs eingesetzt werden. Dabei bietet es sich an, mit einführenden Übungen aus dem ersten Kapitel **„Kleine Glücksmomente“** zu beginnen, da sie die Grundlage für die weiteren Übungen bilden.

Im Kapitel **„Glücksbasteleien“** verknüpfe ich die Themen „Achtsamkeit“, „Wertschätzung“ und „Visionen“ mit kreativen Angeboten, während im Kapitel **„Zum Glück gibt es Spiele“** der hohe Aufforderungscharakter der Spiele zu einem handlungsorientierten Erleben von Glücksmomenten und zum Nachdenken über Glück einlädt.

In dem Kapitel **„Glücksstunden“** nehme ich verschiedene Glücksthemen genauer unter die Lupe und vertiefe sie, bevor ich im letzten Kapitel die Glückseinheiten zu **größeren Projekten** zusammenfasse.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Klasse mit meinen Materialien viele wundervolle Glücksmomente!

Tragen auch Sie das Glück in die Schule hinein!

Ihre Sylvia Lochner

Philosophieren über Glück

Zeitbedarf:

ca. 20–30 Minuten

Sozialform:

Sitzkreis, ggf. Gruppenarbeit

Ziele:

- ▶ Selbstreflexion: Was bedeutet Glück für mich und andere?
- ▶ sich über Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit bewusst werden
- ▶ über Werte reflektieren

Material:

- ggf. Bilderbuch
- Kopiervorlagen „Impulssätze“ (S. 7) und „Impulsfragen“ (S. 8), je einmal vergrößert auf DIN A3 für das Gespräch im Sitzkreis
- ggf. beide Kopiervorlagen in DIN A4, je einmal pro Kleingruppe

Wissenswertes

Die Karten mit den **Impulssätzen** eignen sich für die anfängliche Auseinandersetzung mit dem Thema und regen die Kinder zum ersten Nachdenken über Glück an. Die Karten mit den **Impulsfragen** hingegen motivieren zu einem vertiefenden Gespräch und zielen auf den Austausch unterschiedlicher Ansichten und Wahrnehmungen.

Vorbereitung

Schneiden Sie die Karten „Impulssätze“ oder „Impulsfragen“ für das gemeinsame Gespräch zur Fragestellung „Was ist Glück für dich?“ aus.

Ablauf

- ➔ Initiieren Sie die Einstiegsphase mit dem Vorlesen eines Bilderbuchs zum Thema „Was ist Glück?“ (s. Literaturempfehlungen, S. 103) oder fragen Sie die Kinder einfach danach.
- ➔ Betten Sie die Impulse sinnvoll in das Unterrichtsgespräch ein.
- ➔ Nutzen Sie die Satzanfänge für die Einführung in das Thema „Glück“, sodass die Kinder zunächst einmal darüber nachdenken, was Glück für sie bedeutet.
- ➔ Die Impulsfragen setzen Sie in Lerngruppen ein, in denen Sie mit Kindern über Glück diskutieren oder philosophieren möchten.
- ➔ In beiden Fällen zielt das Gespräch auf die Erkenntnis, dass Glück für jeden Menschen etwas anderes bedeutet.
- ➔ Im Anschluss an das Gespräch mit den Impulsfragen bietet sich für die Klassen 3 und 4 das Brettspiel mit den Gesprächsanlässen an (S. 40). Hier können die Kinder weiteren Impulsen nachgehen und sie vertiefen.



Glück bedeutet im Glücksunterricht vor allem „sich wohlfühlen“ oder „sich sicher fühlen“. Bringen Sie diesen Gedanken immer wieder in Folgestunden in das Gespräch mit ein und schaffen Sie den Kindern einen offenen Raum mit ausreichend Zeit, um über bestimmte Dinge nachzudenken, andere Sichtweisen zu hören und miteinander in ein wertschätzendes Gespräch zu kommen.

Varianten

- ❁ Die Kinder ziehen eine Frage und lesen sie vor, bevor Sie gemeinsam nach Antworten suchen.
- ❁ Geübten Klassen geben Sie die Impulse in die Gruppenarbeit, damit sie selbstständig über verschiedene Aspekte und Meinungen diskutieren. Es reicht dann völlig aus, die Karten einmal pro Gruppe in DIN A4 zu kopieren.
- ❁ Alternativ geben Sie in jede Gruppe nur eine oder zwei Fragen. Nach der Diskussion innerhalb der Gruppe treffen sich alle Kinder erneut im Sitzkreis und stellen ihre Frage sowie ihre Ergebnisse vor. Gegebenenfalls entfacht eine neue Diskussion. Hierfür benötigen Sie die Kopiervorlage insgesamt nur einmal und können die einzelnen, ausgeschnittenen Fragen an die Gruppen verteilen.
- ❁ Integrieren Sie die Impulse oder Impulsfragen in Ihr tägliches Morgenritual als „Glücksfrage des Tages“.

Impulssätze



Mein Glücksort ist ...

Ich war glücklich, als ...

Ich träume von ...

Ich bin stolz ...

Wenn ich glücklich bin, fühle ich mich ...

Ich kann die Zeit um mich herum
vergessen, wenn ich ...

Es macht mich glücklich, wenn ...

Am liebsten ...

