

Glück

Glück ist für jeden Mensch etwas anderes. Für die einen ist es ein Ausflug in die Natur, für die anderen der wohlverdiente Feierabend oder eine Kugel Eis. Für viele ist Glück der Umgang mit vertrauten Menschen, die vor Ort sind und ein offenes Ohr haben.

Glück ist schwer zu definieren. Jeder Mensch strebt nach Glück. Trotzdem ist es schwer es in Worte zu fassen.

Mögliche Auseinandersetzung mit dem Thema Glück:

- Wie fühlt sich Glück für dich an?
- Kannst du dein Gefühl hierfür beschreiben?
- Was löst ein Glücksgefühl in dir aus?
- Wo fühlst du es?

Hans im Glück

Kleine Geschenke in der Stadt eintauschen

Alter	Mindestens 12 Jahre
Dauer	Ca. 30 – 120 Minuten, lebhaft
Material	Kostenloses Material aus dem man kleine, auch symbolische Geschenke basteln kann
Setting	Paare oder zu dritt
Stichwörter	Kreativ sein, improvisieren, handeln – empathisch handeln, Selbsterfahrung
Ablauf	Jeder Mitspieler bastelt ein kleines Geschenk oder wählt einen kostenlosen Gegenstand. Anschließend gehen alle mit ihren Geschenken an die Öffentlichkeit, d.h. richtig nach draußen, z.B. in die Fußgängerzone. Jeder versucht hier, sein Geschenk gegen etwas anderes einzutauschen. Es kann so lange getauscht werden, bis jeder zufrieden ist. Zum Schluss treffen sich alle und berichten über ihre Erlebnisse.
Anmerkung	„Schüchterne“ Spieler können auch zu zweit oder zu dritt losziehen.
Quelle	S. 100 „666 Spiele“ Ulrich Baer

Collage

über das Thema Glück zusammenstellen

Alter	Mindestens 10 Jahre
Dauer	Ca. 10 – 30 Minuten, ruhig
Material	Illustrierte, Scheren, Klebstoff, unterschiedlichste Materialien
Setting	Alle im Raum verteilt
Stichwörter	Universell verwendbar, kombinieren,
Ablauf	Jeder bekommt eine Illustrierte oder Tageszeitung und soll nur aus Textschnipseln ein oder zwei Sätze über das Thema „Glück“ zusammenkleben. Jeder darf bis zu 5 Wörtern hinzufügen. Fotos oder Bilder, welche in Verbindung mit Glück gebracht werden können aus der Zeitung gerissen oder geschnitten werden. Die Fragestellung „Was bedeutet für mich Glück? Welche Glücksdefinitionen gibt es? Was löst Glücksgefühle aus oder wie fühlt sich Glück für mich an? Stehen im Vordergrund. Gestalte Dein Glücksplakat mit dem von Dir aus gewählten Material. Am Ende können die einzelnen Plakate z.B. in der Mitte ausgestellt oder im Raum aufgehängt werden. Wer möchte, darf seine Glückscollage vorstellen oder die Collage dient als Impuls zum Austausch.
Anmerkung	Glücksempfinden ist sehr individuell
Quelle	

Glücksbox

Alter	ab 10 Jahre
Dauer	1 Minute bis 20 Minuten
Material	Stift, Papier, Sammelbox
Setting	Alleine oder in der Gruppe
Stichwörter	Glück im Alltag
Ablauf	Du kennst Sprüche, welche mit Glück in Verbindung gebracht werden können. Sammelt möglichst viele Glückssprüche und schreibt jeweils einen Glücksspruch auf einen Zettel, welcher gefaltet wird. Die Glücksbox wird am Ende mit vielen Glückssprüchen gefüllt sein, sodass sich jeder gelegentlich einen dieser Zettel nehmen darf.
Anmerkung	
Quelle	

HAPPY SCALE

Alter	beliebig
Dauer	Kurzweilig, eine Woche, jeweils 5-10 Minuten
Material	Tapetenrolle oder anderweitige Papierbahn, Klebeband, farbige Stifte,
Setting	Alleine, in der Gruppe
Stichwörter	Reflexion, Innenkehr, ruhig, kreativ, wahrnehmen
Ablauf	Befestigt z.B. eine Tapetenrolle waagrecht an eine Wand auf einer für Kinder oder Jugendliche angemessene Höhe, unterteilt die Skale in Wochentage in der Waagrecht und in der Senkrechten in 0 -10. Die 10 wäre das absolute Glücksgefühl. Nehme dir täglich 5-10 Minuten Zeit und spüre für dich wo dein Glücksgefühl heute auf der Skala steht. Du kannst den Verlauf beliebig zeichnen (dick, dünn, zackig ...), mit Momenten in Schriftform oder mit einem Bildchen versehen. Dieser Prozess kann sehr unterschiedlich ablaufen, sodass sich mancher mehr Zeit ins Hineinspüren oder aber auch in die kreative Ausgestaltung lässt. Am Ende einer Woche kann man in der Gruppe den HAPPY SCALE Verlauf wirken lassen, kommentieren oder diskutieren.
Anmerkung	sehr individuell
Quelle	

Sammelsurium Glück

Alter	beliebig
Dauer	eine Woche, Prozess
Material	Unterschiedlichste Materialien
Setting	Alleine, Gruppe, Kreis
Stichwörter	Kreativ, wahrnehmen, prozessorientiertes Arbeiten
Ablauf	Legt einen Raum für eure Glücksmaterialien fest. Sammle über eine Woche alles, was du mit Glück und Glücksmomenten verbindest. Dies können z.B. Bücher, Zeitschriften, eine Tonaufnahme, Sprüche, ein Teddy, eine Blume, ein Familienfoto, deine Freundin, ein Foto von deinem Lieblingsessen u.v.m. sein. Gestaltet diesen Raum gemeinsam. Schaut euch die gesammelten Materialien an, lasst diese auf euch wirken, setzt euch im Kreis zusammen um einen Austausch zu finden. Wer seinen Glücksraum oder sein Glücksmaterial vorstellen mag, lädt die Gruppe zur Vorstellung ein. Wichtig: bitte keine Bewertungen einfließen lassen! Am Ende wird der Raum mit den Materialien wieder zurückgebaut. Jeder nimmt sein Eingebrahtes wieder an sich.
Anmerkung	Verbot von Bewertungen!
Quelle	

Viel Freude wünscht euch das Jufö-Team.

Glückscocktail für das Gehirn

Alter	beliebig
Dauer	5-10 Minuten
Material	Liedtext: z.B. Epo i Tai Tai E S. ?
Setting	alleine oder zu mehreren
Stichwörter	Singen, Tönen, Summen, Schwingen
Ablauf	Wähle ein einfaches Lied mit kurzem Text oder eine Melodie aus, welche(s) du immer wiederholen kannst. Singe oder töne und beobachte die Wirkung in deinem Körper.
Anmerkung	Verblüffend ist, dass gerade das Singen eines der wirksamsten Mittel darstellt, um das Gehirn zur Ausschüttung glücksfördernder Hormone zu bewegen.
Quelle	Bossinger

Glücksschwein aus Pappmaché basteln

Alter	beliebig
Dauer	40 Minuten
Material	Eierkarton, Kleister, Schüssel für Kleister, Pinsel, Bastelhemd, Tischunterlage, Luftballon, Schere, Farben, Messer,
Setting	alleine oder zu mehreren
Stichwörter	Farbig, kreativ, selbst basteln
Ablauf	Glücksschwein http://www.vorname.com/ratgeber/basteln/anleitung-sparschwein-pappmache-basteln-1700/
Anmerkung	
Quelle	http://www.vorname.com/ratgeber/basteln/anleitung-sparschwein-pappmache-basteln-1700/