

AG-Konzept

Schulprojekt : **Glück und Wohlbefinden.**

Zielgruppe. : Schüler

Dauer : 1-mal wöchentlich, jeweils 2 x 45min.

Ziel der AG

- Den Schüler:innen Werkzeuge an die Hand geben, die das eigene Wohlbefinden steigern und stabilisieren.
- Vermitteln, was Glück aus psychologischer Sicht eigentlich bedeutet.
- Entwickeln und fördern von Achtsamkeit, psychologischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und positiv sozialen Beziehungen.
- Den Schüler:innen so ermöglichen, ihre eigenen Stärken zu entdecken und zu nutzen.

Aufbau der AG

1. Einführung in das Thema Glück (Woche 1-2)

- Ziel: Die Schüler:innen sollen verstehen, was Glück und Wohlbefinden bedeutet und wie es sich auf ihr Leben auswirkt.
- Was ist Glück? Unterschied zwischen kurzzeitigem und nachhaltigem Glück.
- Einfluss von Emotionen auf das Wohlbefinden.
- Gruppenaktivität: Glücksdefinitionen sammeln und diskutieren.

2. Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung (Woche 3-5)

- Ziel: Achtsamkeitstechniken erlernen, um das eigene Wohlbefinden bewusst wahrzunehmen zu können und zu fördern.
- Einführung in Achtsamkeit: Was bedeutet „Hier und Jetzt“?
- Einfache Achtsamkeitsübungen (Atemübungen, Body-Scan, usw.).
- Übung „Glücks-Tagebuch“ führen.
- Reflexion und Austausch in der Gruppe.

3. Positive Psychologie: Stärken erkennen und nutzen (Woche 6-7)

- Ziel: Die eigenen Stärken erkennen und für das persönliche Glück nutzen.
- Einführung in die Positive Psychologie und Sprache.
- Testbogen: Was sind meine persönlichen Stärken?
- Gruppenarbeit: Wie können wir unsere Stärken überall nutzen?
- Kreativprojekt: Die Schüler:innen gestalten eine „Stärken-Collage“, die ihre positiven Eigenschaften und Talente zeigt.

4. Resilienz: Mit Schwierigkeiten umgehen lernen (Woche 8-10)

- Ziel: Den Schüler:innen werden angemessene Strategien vermittelt, um Herausforderungen und Rückschläge besser bewältigen zu können.
- Was ist Widerstandsfähigkeit? Wie kann man sie stärken?
- Strategien zum Umgang mit Stress und negativen Gefühlen.
- Rollenspiele: Wie bewältigen wir schwierige Situationen.
- Diskussion: Eigene Stress-Erfahrungen und wie die neuen Techniken helfen können.

5. Soziale Beziehungen und Glück (Woche 11-12)

- Ziel: Die Bedeutung von sozialen Beziehungen für das eigene Glück und Wohlbefinden erkennen.
- Was macht gute und stabile Freundschaften und Beziehungen aus?
- Kommunikationstechniken: Wie kann man empathisch und wertschätzend kommunizieren?
- Die Schüler:innen lernen in Übungen, wie positive Rückmeldungen das persönliche und das Wohlbefinden aller steigern.
- Gruppenaktivität: Positive Nachrichten an die Mitschüler:innen schreiben und die Auswirkung beobachten.

6. Abschlussprojekt: Mein persönlicher Glücksweg (Woche 13-14)

- Ziel: Die erlernten Inhalte in ein persönliches Projekt einfließen lassen und einen eigenen Glücksweg gestalten.
- Die Schüler:innen visualisieren ihre persönliche Strategie für Glück und Wohlbefinden (Glücks-Boards)
- Präsentation und Reflexion: Die Schüler:innen stellen ihre Boards der Gruppe vor und teilen ihre wichtigsten Erkenntnisse.

Lehrmethoden in der AG

- Reflexionsrunden in Kleingruppen.
- Kreative Übungen (Collagen, Glückstagebuch).
- Rollenspiele und szenische Übungen.
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.
- Gruppenarbeit und Diskussionen.

Abschluss der AG

- Ein Zertifikat oder eine kleine Anerkennung für die Teilnahme.
- Optional: Eine Ausstellung der „Glücks-Boards“ in der Schule, um die AG zu präsentieren und andere Schüler:innen zu inspirieren.

Fazit

Die AG soll Schüler:innen dabei unterstützen, eine positive Einstellung zum Leben zu entwickeln. Sie sollen dabei erkennen, wie man Glück und Wohlbefinden aktiv fördern und auch seine Widerstandskräfte aktiv stärken kann.

Durch eine Mischung aus praktischen Übungen, psychologischem Wissen und kreativen Methoden lernen die Schüler:innen ihr Wohlbefinden selbst zu gestalten und sich in schwierigen Situationen zu stabilisieren.