

Man kann wählen, glücklich zu sein

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

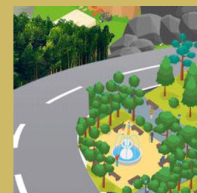
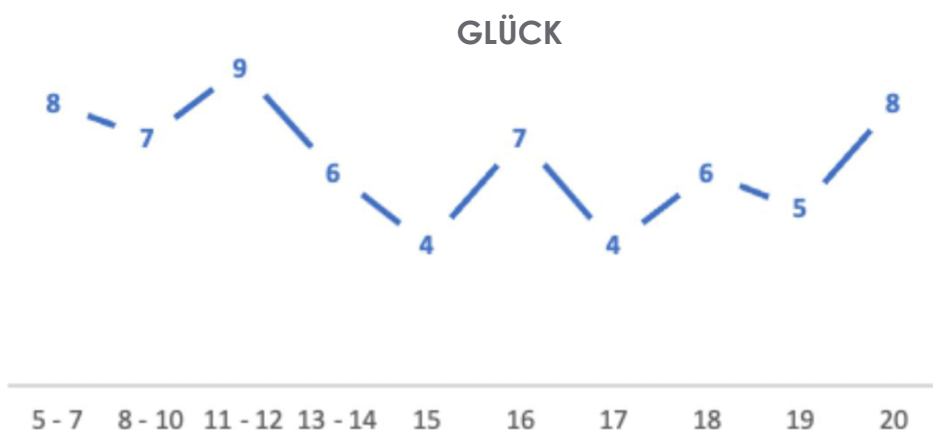
Für diese Aktivität muss man im Vorfeld nicht viel vorbereiten, außer sicherzustellen, dass die Teilnehmer über Papier und Stift verfügen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Einleitend werden die Schritte der Aktivität besprochen. Zunächst arbeiten die jungen Menschen einzeln und überlegen, wie ihr Weg zum Glück aussieht. Anschließend können sie paarweise diskutieren. Abschließend kommt die ganze Gruppe zusammen und teilt die wichtigsten Lehren.

Befolgen Sie nachstehendes Beispiel:

„Erstellt eine Zeitleiste vom jüngsten Alter bis heute und vergibt auf einer Skala von 0-10 (10 entspricht am glücklichsten) Punkte für jedes Alter, wie in nachstehendem Beispiel gezeigt. Erstellt gerne eine eigene Zeitleiste.“



Art der Aktivität:
Übung zur Änderung der Perspektive

Nutzen der Aktivität:
Anhand von Überlegungen dazu, wie glücklich sie im Laufe ihres Lebens waren und durch das Beantworten gestellter Fragen können die jungen Menschen Ereignisse in einem neuen positiven Licht sehen und zu innovativem Handeln motiviert werden, um die eigenen Umstände zu ändern.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 5 Minuten
Umsetzung: 20 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 10 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:



Zitierter Wert:

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Lassen Sie die jungen Menschen am Ende über folgende Fragen nachdenken: Betrachtet die von Euch erstellte Glückskurve und fragt Euch:

- V Gibt es Ähnlichkeiten zwischen den Zeiten mit hoher Glückskurve - wann warst Du am glücklichsten?
- V Kannst Du jetzt mehr Dinge tun, die Dich so glücklich gemacht haben? Findest Du mehr davon in Deinem Leben?
- V Gibt es Ähnlichkeiten zwischen den Zeiten mit niedriger Glückskurve? Wenn Du es jetzt mit frischem Blick betrachtest, siehst Du etwas, das Du bislang nicht gesehen hast und kannst Du jetzt anders über das denken, was passiert ist?
- V Kannst Du jemanden bitten, Dir bei ähnlichen Problemen zu helfen, sollten sie in Zukunft auftreten?
- V Was könntest Du heute anders machen, um beispielsweise auf der Glückskurve von 5 zu 6 zu wechseln?

Ihre Notizen:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...