

Glücksunterricht in der Sekundarstufe: 10 Übungen auf einen Blick

Zehn kurze Übungen für Klasse 7 bis 10, jede ohne Vorbereitung durchführbar. Alles Geschriebene bleibt bei den Jugendlichen, nichts wird eingesammelt oder vorgelesen, wenn es nicht freiwillig passiert.

Nr.	Übung	Dauer	Klasse	Ablauf in einer Zeile
1	Zwei Fragen vor der eigenen Geschichte	10 Min.	7 bis 10	Zu zweit: A erzählt, B darf nur nachfragen und am Ende zusammenfassen, kein Rat, nichts von sich. Dann Wechsel.
2	Die Noch-Woche	5 Min. + 1 Woche	7 bis 10	Eigenen "Ich kann nicht"-Satz notieren, ein "noch" einbauen, eine Woche lang bei jedem Auftauchen innerlich anhängen.
3	Sollte laut wem?	15 Min.	8 bis 10	Drei "Sollte"-Dinge notieren, fragen, von wem sie stammen, dann je Punkt: übernehmen, umdeuten oder streichen.
4	Die Münze in der Luft	10 Min.	8 bis 10	Offene Entscheidung wählen, Münze werfen, im Flug auf das eigene Hoffen achten. Das Gefühl zählt, nicht die Münze.
5	Zwei Kuchen	20 Min.	9 bis 10	Woche als Kreis nach fünf Lebensbereichen aufteilen, daneben den Wunschkreis. Der Abstand ist die Information.
6	Drei Dinge	3 Min. × 5 Tage	7 bis 10	Am Stundenende drei Dinge ins Heft, für die man heute dankbar war. Kleine Dinge zählen.
7	Der Wohlwollen-Trick	5 Min. + 3 Tage	7 bis 10	Wenn sich jemand blöd verhält, einen freundlichen Grund dafür erfinden und den eigenen Ärger beobachten.
8	Einmal Nein	10 Min. + 2 Tage	8 bis 10	Zu zweit ein Nein ohne Begründung üben, dann zwei Tage je einmal im Alltag. Den Drang zu erklären bemerken.

Nr.	Übung	Dauer	Klasse	Ablauf in einer Zeile
9	Ankommen mit 5-4-3-2-1	2 Min.	7 bis 10	Still: 5 sehen, 4 hören, 3 fühlen, 2 riechen, 1 schmecken. Vor Arbeiten oder nach der Pause.
10	Muss, sollte, will	3 Min. × 3 Tage	8 bis 10	Drei Dinge des Tages einordnen: Muss, Sollte oder Will. Nach drei Tagen zählen, wovon es am meisten gab.

So läuft eine 20-Minuten-Einheit

1. Einstieg (3 Minuten): ein Satz, worum es heute geht. Keine Vorrede über das Glück.
2. Übung (12 Minuten): eine der Übungen 1 bis 5. Alles Geschriebene bleibt im Heft.
3. Auswertung (5 Minuten): eine Frage ins Plenum, Antworten freiwillig.
4. Eine Challenge (Übung 6 bis 10) als Aufgabe für die nächsten Tage mitgeben, ohne Kontrolle, danach fünf Minuten zurückblicken.

Drei Dinge, die alles leichter machen

- Sie machen selbst mit. Wer Drei Dinge einführt, nennt seine eigenen zuerst.
- Nichts wird eingesammelt, nichts wird benotet, niemand wird drangenommen.
- Eine Übung pro Woche reicht. Lieber eine, die sitzt, als fünf in einer Stunde.

Herkunft: Die Übungen 1 bis 5 stammen aus den Basics-Modulen 1 bis 5 der LeuchtMensch-App (Brücken bauen, Licht und Schatten, Dein innerer Kompass, An der Kreuzung, Dein Leuchtfeuer), die Übungen 6 bis 10 aus den Challenges der App.

Mehr dazu: leuchtmensch.de/uebungen/gluecksunterricht-sekundarstufe