

# **Konzeption des Workshops GLÜCK in der Jahrgangsstufe 6**

## **Bausteine für Klasse 6:**

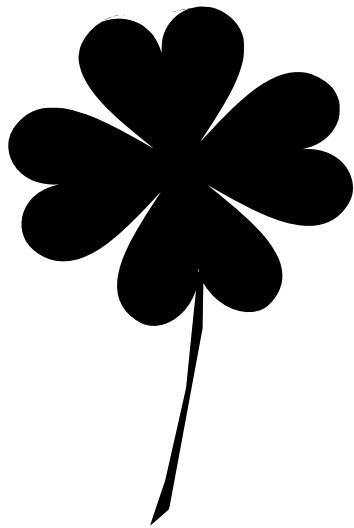
<b>Sitzung</b>	<b>Modul</b>
Modul 1	<b>Wann bist du in deinem Element?</b>  (Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung, eigene Stärken erkennen)
Modul 2	<b>Was/ Wer macht dich GLÜCKlich?</b>  (Wertschätzung und Achtsamkeit, falsche und echte Freunde)
Modul 3	<b>Was treibt mich an?</b> (Was sind meine inneren Antreiber?)
Modul 4	<b>Was möchtest du gerne loswerden?</b>  (Umgang mit Niederlagen, Scheitern, mit vermeintlich schlechten Eigenschaften und Störungen)
Modul 5	<b>Wie bleibe ich GLÜCKlich?</b> (Erhaltung von Lebensfreude und Lernmotivation)



# Konzeption des Workshops GLÜCK in der Jahrgangsstufe 8

## Bausteine für Klasse 8:

Sitzung	Modul
1	<b>Das bin ICH:</b> Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung
2	<b>Das sind die ANDEREN:</b> Umgang mit Stellung innerhalb einer Gruppe – Wertschätzung/ Geringschätzung
3	<b>Umgang mit Scheitern &amp; Niederlagen</b> „ständig schlechte Noten – was macht das mit mir?“
4	<b>Umgang mit Prüfungsängsten</b> „Hilfe, die Klassenarbeit kommt...!“
5	<b>Umgang mit Kommunikation &amp; Kommunikationslosigkeit:</b> „Kein Bock mehr auf Sprechen“
6	<b>„Raus aus dem Sumpf“</b> Erhaltung von Lebensfreude und Lernmotivation



# **Konzeption des Workshops GLÜCK in der Jahrgangsstufe 10**

## **Bausteine für Klasse 10:**

Sitzung	Modul
1	<b>Das sind meine Stressoren!</b> Wie sieht mein Lebensalltag gerade aus?
2	<b>Was bleibt nach 5 Jahren Klassengemeinschaft?</b> Wer bin ich heute? Was bleibt an Fundament, an Freundschaften nach 5 Jahren Klassengemeinschaft?
3	<b>Stress lass nach! Umgang mit Prüfungsängsten</b> Kennenzlernen von Entspannungs- und Mutmachtechniken
4	<b>Wie soll's jetzt weitergehen?</b> Aktive Gestaltung eines neuen Lebensabschnitts.



HEUTE SCHON GLÜCK  
GEHABT?

