

# GLÜCK UND RESILIENZ

## WAHLMODUL

### ZIELSETZUNG DES WAHLMODULS

Die Schülerinnen und Schüler werden sich ihrer Verhaltensweisen in unterschiedlichen Lebenssituationen bewusst. Sie entwickeln und erproben Strategien für den Umgang mit emotionalen Belastungen und Stresssituationen, um in schwierigen Situationen handlungsfähig und damit langfristig gesund zu bleiben.

### KOMPETENZERWARTUNGEN

Schülerinnen und Schüler

- reflektieren positive und negative Gefühle und deren Ursachen
- nehmen ihre eigenen Wünsche und Träume bewusst wahr und artikulieren diese
- üben den wertschätzenden Umgang mit sich selbst und anderen
- praktizieren Achtsamkeits-, Bewegungs- und Entspannungsübungen
- stellen fest, dass man selbst etwas bewirken und dadurch Zufriedenheit schaffen kann
- kennen den Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit
- sind sich bewusst, dass ein selbstbestimmtes Leben die Gesundheit fördert

### THEMENVORSCHLÄGE

- Kann man Gestalter des eigenen Glücks sein?
- Was ist Glück, was ist Zufriedenheit?
- Auf der Suche nach dem Glück
- Glückstagebuch
- Glück im Glücksspiel
- Achtsamkeit in der Schule und im Alltag
- Positive und negative Gefühle sind wichtig
- Umgang mit Trauer
- Helfen macht glücklich

### VERNETZUNGS- UND UMSETZUNGSMÖGLICHKEITEN

- Basismodule: Meine Ernährung, meine Gesundheit (Lernbereich Lebensgestaltung), Schreiben (Lernbereich Deutsch), Moralisches Handeln – das Gewissen (Lernbereich Ethik), Religionen (Lernbereich Ethik)