

Geleitwort von Gert Scobel . . . . .	3
Einleitung . . . . .	5
Erläuterungen zu den Unterrichtsvorschlägen und Arbeitsblättern . . . . .	10
Das Projekt „Glücklichsein, wie geht das?“ auf einen Blick . . . . .	15
1. Tag: Die Frage nach dem Glück . . . . .	18
2. Tag: Grundlagen des Glücks . . . . .	30
3. Tag: Glück in der Philosophie (von Dr. phil. Erich Reisen) . . . . .	37
4. Tag: Glück in der Kommunikation . . . . .	44
5. Tag: Gemeinsam glücklich . . . . .	51
 <b>Kopiervorlagen</b>	
Die Farbe Rot . . . . .	58
Die Zutaten des Glücks . . . . .	59
Mein Glückstagebuch . . . . .	60
Atemtechniken für zu Hause . . . . .	61
Aufmerksames Verweilen für zu Hause . . . . .	62
Die eigenen Stärken nennen . . . . .	63
Stärken und Schwächen – Beide sind Teile von mir . . . . .	64
Kleine Auszeit für den Nacken . . . . .	65
Reframing von Schwächen . . . . .	66
LEO – Liebe, Erkenntnis und Ordnung . . . . .	67
Was ist ein Philosoph? . . . . .	68
Der Moment der Entscheidung . . . . .	69
Der Lauf des Lebens . . . . .	69
Robert Crumb: Der Lauf des Lebens . . . . .	70
Die Stachelschweine . . . . .	71
Rollenkarten . . . . .	71
Die Kunst, glücklich zu sein . . . . .	72
Aufmerksames Zuhören . . . . .	73
Gewaltfreie Kommunikation im Überblick . . . . .	74
GfK – Bedürfnisliste . . . . .	75
GfK – Gefühle, die bei unerfüllten Bedürfnissen auftreten können . . . . .	76
GfK – Gefühle, die bei erfüllten Bedürfnissen auftreten können . . . . .	77
GfK – Die Unterscheidung zwischen einer Forderung und einer Bitte . . . . .	78
Glücksbotschafter . . . . .	79
Literaturliste . . . . .	80
Dank . . . . .	80