
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
I Einführung und Erläuterung über die Implementierung des <i>Glückcoach</i>-Prinzips in den Schulalltag	7
1 Ist das <i>Glückcoach</i> -Prinzip ein sinnvolles Projekt für unsere Schule oder Einrichtung?	7
2 Schulische Rahmenbedingungen	7
II Ausbildungsprogramm	8
1 Inhalte der Ausbildung	8
2 Die <i>Glückcoach</i> -Level	8
III Bausteine der Ausbildung mit Kopiervorlagen und Lösungsvorschlägen	9
Baustein 1: <i>Glückcoach</i> werden – dein Projekt!	10
1.1 Zeitmanagement	10
1.2 Lernziel: Anforderungsprofil <i>Glückcoach</i>	10
1.3 Kopiervorlagen	10
AB 1: Was ist ein <i>Glückcoach</i> ?	11
AB 2: Deine Ausbildung	12
AB 3: <i>Glückcoach</i> -Regeln	13
AB 4: Dein persönlicher Leitgedanke!	14
AB 5: Wissensquiz	15
Baustein 2: Glück zu verschenken!	17
2.1 Zeitmanagement	17
2.2 Lernziel: Glück verschenken macht glücklich!	17
2.3 Kopiervorlagen	17
AB 6: Was ist Glück?	18
AB 7: Was passiert im Körper, wenn wir Glück empfinden?	19
AB 8: Eigenexperiment	20
AB 9: Wissensquiz	22
Baustein 3: Das Gehirn ist flexibel!	24
3.1 Zeitmanagement	24
3.2 Lernziel: Die eigene Lernentwicklung positiv mitgestalten	24
3.3 Kopiervorlagen	25
AB 10: Die Landkarte deines Gehirns	26
AB 11: Das dreigeteilte Gehirn	28
AB 12: Vom inneren Leibwächter oder Quälgeist	30

AB 13: Von falschen Werkzeugen des Lebens	32
AB 14: Wenn Botenstoffe „Hilfe“ rufen – Teil 1	33
AB 15: 4-F-Reflex	35
AB 16: Wenn Botenstoffe „Hilfe“ rufen – Teil 2	36
AB 17: Lernspiel zum Thema „Überwinden von Frust“	37
AB 18: Die Macht der inneren Haltung – Teil 1	38
AB 19: Unterschiedliche Charaktere machen ein Team stark	39
AB 20: Die Macht der inneren Haltung – Teil 2	41
AB 21: Goldene Regeln	44
AB 22: Wissensquiz	45
Baustein 4: Andere Sichtweisen machen reich!	46
4.1 Zeitmanagement	46
4.2 Lernziel: Andere Sichtweisen machen reich!	46
4.3 Kopiervorlagen	47
AB 23: Wer ist im Recht?	48
AB 24: Eva und Mats: Wie denkst du darüber?	49
AB 25: Lernspiele zum Thema „Wahrnehmung“	51
AB 26: Gefühle benennen macht dich stark!	52
AB 27: Helden brauchen Selbstkontrolle	54
AB 28: Wissensquiz	56
Baustein 5: Fehler sind der Schlüssel!	57
5.1 Zeitmanagement	57
5.2 Lernziel: Fehler sind der Schlüssel!	57
5.3 Kopiervorlagen	60
AB 29: Das Fehlerdankeschön – Jeder Schritt ist ein Gewinn!	61
AB 30: Vergleichen tut weh! – Lernen durch Beobachtung	62
AB 31: Der Fehler mit der Mobbingfalle	63
AB 32: Fehler: Gefangen im Hamsterrad	64
AB 33: Teufelskreis der Enttäuschung	65
AB 34: Wissensquiz	66
Baustein 6: Wertschätzende Worte wirken Wunder!	67
6.1 Zeitmanagement	67
6.2 Lernziel: Wertschätzende Worte wirken Wunder!	67
6.3 Kopiervorlagen	68
AB 35: Motivation und Selbstwirksamkeit	69
AB 36: Die Belohnungsfalle	71
AB 37: Wie stellst du dich vor?	73
AB 38: Bleib authentisch!	75
AB 39: Sprache ist ein Code	76
AB 40: Lösungsorientierte Gesprächsmodelle	78
AB 41: Gewalt im Ungleichgewicht	80

AB 42: Problemlösetrick: Offene Fragen	81
AB 43: Werde Feedbackexperte!	82
AB 44: Vertrauen muss man sich verdienen	83
AB 45: Gute und schlechte Geheimnisse	85
AB 46: Wissensquiz	86

Baustein 7: Wecke deine Kräfte! 87

7.1 Zeitmanagement	87
7.2 Lernziel: Wecke deine Kräfte!	87
7.3 Kopiervorlagen	87
AB 47: Heilkräfte, die nichts kosten	88
AB 48: Heilkraft Ernährung – Heilkraft Sauerstoff	90
AB 49: Heilkraft Bewegung	92
AB 50: Heilkraft Entspannung und Entschleunigung	94
AB 51: Wissensquiz	95

Baustein 8: Schritt für Schritt zum Ziel! 96

8.1 Zeitmanagement	96
8.2 Lernziel: Schritt für Schritt zum Ziel!	96
8.3 Kopiervorlagen	97
AB 52: Lösungsvereinbarungen/Manöverpläne	98
AB 53: Langsam kann oft schneller sein	100
AB 54: Ziele sind die Ergebnisse erfüllter	101
AB 55: Ein Vertrag heißt Vertrag	103
AB 56: Wissensquiz	104

Baustein 9: Prüfung zum Glückcoach 105

9.1 Zeitmanagement	105
9.2 Lernziel: Prüfung zum Glückcoach	105
9.3 Kopiervorlagen	106
AB 57: Prüfungen sind wertvoll	107

IV Fachbegriffe/Glossar 108

Danksagung 111

Quellen- und Literaturverzeichnis 112

 Die Lösungen zu den Wissensquiz-Seiten befinden sich im Downloadmaterial.