

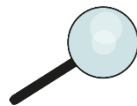
Spiel dich glücklich!

Rein körperlich betrachtet, befindet sich unsere gute Laune direkt in unserem Kopf. Manchmal scheint es jedoch, als sei sie komplett verschwunden und auch nicht so schnell wieder auffindbar. Inständig hoffen wir dann, dass sie so bald wie möglich wieder auftauchen mag.

Doch Glücksgefühle entstehen nicht zufällig. Wie wir uns fühlen, hängt nicht von Situationen, Besitztümern oder anderen Menschen ab, sondern von dem, was wir gerade denken. Vor allem in schwierigeren Situationen neigen wir zu negativen Gedankenmustern, aus denen sich Gefühle entwickeln, mit denen wir uns selbst im Weg stehen. Doch gute Laune lässt sich trainieren. Genau wie eine neue Sprache, können wir lernen, unser Gehirn auf „Glücksgefühle“ zu programmieren.

Happy Horst zeigt uns auf 57 anregenden Spielkarten mit jeder Menge Fragen und Aktionen, wie wir unsere Stimmung positiv beeinflussen können.

Happy Horst ist ein Kartenspiel, das in mehreren Varianten gespielt werden kann. Zusätzlich bieten viele Tipps aus der Glücksforschung und eine Glücksrezept-Vorlage zum Ausfüllen viel Raum, um ganz eigene Stimmungsaufheller ausfindig zu machen.



Zur Autorin:

Melanie Busse wurde 1975 in Bielefeld geboren und entwickelt seit 2011, parallel zu ihrer Tätigkeit als Pädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, kreative Materialien für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien.

Bisher erschienen:

Wutfaktor X – Der Wut auf der Spur

ich@familien – Das Familienspiel

ich@freunde – Das Freundschaftsspiel

Angst macht Ah! – Los, lass uns die Angst kennenlernen, sie bewältigen und mutig werden.

Donnergrummel – Achtung, Schlagfertig, los!

Zum Donnergrummel - Buch: Wie funktioniert das mit der Wut? Wie werde ich schlagfertig?

Mein Donnergrummel – Das grummelstarke Begleitheft zum Buch

Löwenlaune – Gefühle wahrnehmen, verstehen und regulieren

Monsterpakt – Konflikte lösen leicht gemacht

Happy Horst – Spiel dich glücklich!

Fühliis – Spielerisch Lösungsstrategien und Handlungsansätze entwickeln



Inhalt

Glück

WIE FUNKTIONIERT DAS ÜBERHAUPT?

- Glücksquiz: Richtig oder falsch?
- Brainstorming: Was macht glücklich, wann hat man Glück?
- HAPPY HORSTs Erkenntnisse aus der Glücksforschung
- Allgemeine Lebenszufriedenheit: Vergleiche

Happy Horst

GLÜCKSEMPFINDEN SPIELERISCH TRAINIEREN

- Spielvarianten für unterschiedliche Settings
Online, direkt, Einzelkontakt, kleine Gruppen, große Gruppen

Mein Glücksrezept

WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?

- Mein eigenes Glücksrezept
- Glücksgefühle gezielt erzeugen

Sherlock Horst

KONSTRUKTIV MIT PROBLEMEN UMGEHEN

- Es gibt ein Problem, was kann ich tun?

✓ Für **ONLINE-Angebote** geeignet.

✓ Für **Einzelkontakte, kleine und große Gruppen** geeignet.



Glück: WIE FUNKTIONIERT DAS ÜBERHAUPT?



Material: Happy Horst, Zettel oder Tafel / Whiteboard und Stift

Thema: Was genau macht uns eigentlich glücklich?

Aufgaben:

1. Glücksquiz: Richtig oder falsch?

Die Aussagen werden einzeln vorgelesen und jeder kann direkt seine Einschätzung dazu abgeben. Richtig oder falsch?

Aussagen:

1. Wer über eine Millionen Euro im Lotto gewinnt, ist langfristig glücklicher.
2. Glückliche Menschen wirken attraktiver/anziehender auf andere.
3. Glück hat man oder hat man nicht, das läßt sich nicht beeinflussen.
4. Das Glücksgefühl läßt sich wie eine neue Sprache trainieren.
5. Anderen zu helfen macht glücklich.
6. Je mehr Freunde wir haben, desto glücklicher sind wir.
7. Glück ist ansteckend.

Antworten:

1. Falsch. Sobald das Geld ausreicht, um gewisse Grundbedürfnisse zu erfüllen, werden wir mit noch mehr Geld und Besitztümern kaum noch glücklicher. Aus Glücksgefühlsicht lohnt sich also ein Lottogewinn nicht wirklich.
2. Richtig. Lächeln wir und wirken zufrieden, wirken wir auch auf andere attraktiv. Eine positive Ausstrahlung hat also eine große Anziehungskraft.
3. Falsch. Konzentrieren wir uns auf das, was uns glücklich macht, fühlen wir uns automatisch glücklicher.
4. Richtig. Lenken wir unseren Blick immer wieder bewusst auf das, was uns glücklich macht, wird unser Gehirn automatisch auf „Glücksgefühle“ programmiert.
5. Richtig. Wer anderen hilft oder eine Freude macht hat ein Erfolgserlebnis. Wir fühlen uns selbstwirksam und die positive Rückmeldung steigert den Selbstwert und die Zufriedenheit.
6. Falsch. Gute Beziehungen machen glücklicher und gesünder. Hierbei ist jedoch nicht die Anzahl an Freunden ausschlaggebend, sondern die Qualität der Beziehungen.
7. Richtig. Sind wir von glücklichen Menschen umgeben, fühlen wir uns mit großer Wahrscheinlichkeit selbst glücklicher.



2. Brainstorming: Was macht glücklich? Wann hat man Glück?

Ideen werden gesammelt und auf einzelne Zettel geschrieben, die für alle sichtbar platziert werden.

Im zweiten Schritt, kann jeder eine Einschätzung abgeben, was davon für die meisten Glücksgefühle sorgt.

Ein Ranking wird erstellt.

3. HAPPY HORSTs Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Erkenntnisse aus der Glücksforschung anschauen und besprechen (Anleitung: Seite 10)

Anschließend das gemeinsam erstellte Ranking anschauen und reflektieren.

Was macht langfristig glücklich, was eher nur kurzfristig?

KURZFRISTIG:	LANGFRISTIG:

4. Allgemeine Lebenszufriedenheit: Ländervergleich, Früher-Heute-Vergleich

Sehr spannend kann es auch sein, sich Unterschiede zwischen einzelnen Ländern anzuschauen (z.B. mit dem OECD Better life Index), oder auch die Unterschiede zwischen Früher und heute zu ergründen.

Fragenbeispiele:

Wie lassen sich die Unterschiede erklären?

Warum werden wir mit all den technischen Hilfsmitteln und dem wirtschaftlichen Wachstum nicht automatisch auch glücklicher?

...





Happy Horst:

GLÜCKSEMPFINDEN SPIELERISCH TRAINIEREN

Material: Happy Horst

Thema: Spielvarianten für unterschiedliche Settings - direkt, online, im Einzelkontakt, in kleinen und großen Gruppen

HAPPY HORST spielen

Im DIREKTEN Kontakt (bis zu 15 Spielern), kann das Spiel so gespielt werden, wie in der Anleitung beschreiben (siehe S. 6f)

Für den ONLINE-Kontakt und größere Gruppen im DIREKTEN Kontakt (2-30 Spieler), kann das Spiel auch etwas abgewandelt/vereinfacht werden:

HAPPY HORST-Variante

Je nach Spieleranzahl wird die Anzahl der Karten festgelegt:

Anzahl der Spieler: 31 Karten → 2 bis maximal 6 Spieler

57 Karten → 2 bis maximal 15 Spieler

Die Karten die nicht benötigt werden, können einfach aussortiert werden. Nur die HAPPY HORST-Karte darf natürlich nicht fehlen und wird gut mit den Spielkarten vermischt.

Für den Spieler der anfängt, wird eine Karte aufgedeckt. Der Spieler führt die jeweilige Aktion der Karte aus. Anschließend ist der nächste Spieler an der Reihe. Solange bis die die HAPPY HORST-Karte aufgedeckt wird. Der Spieler für den diese Karte aufgedeckt wird, gewinnt das Spiel und darf sich aussuchen, was er machen möchte:

- Laut schreien oder wiehern
- Einen Freudentanz machen
- 3 Karten hintereinander beantworten
- Etwas erzählen über das er/sie sich besonders freut
- Einem Mitspieler ein Kompliment machen

...

Für den Einzelkontakt oder kleiner Gruppen könnte der Gewinner z.B. auch aussuchen dürfen, was am Anschluss/beim nächsten Treffen gemacht wird, oder eine warme Dusche erhalten, oder, oder, oder....

▣ Besonders schön ist es auch, wenn die Spieler im Vorfeld eigene „Wenn ich gewinne, würd ich gern...“-Ideen einbringen.

Gespielt wird solange bis jeder mindestens 1x an der Reihe war.

Für den ONLINE-Kontakt und kleinere Gruppen im DIREKTEN Kontakt (2-6 Spieler)

Ich packe meinen „Glücks“-Koffer

Eine Karte wird aufgedeckt. Der Beginner führt die jeweilige Aktion der Karte aus. Diese Aktion/Antwort wird nun in den gedanklichen Koffer gepackt. Dann ist der nächste Spieler an Z.B. Der Spieler beantwortet die Karte mit der Frage nach einer Lieblingsbeschäftigung

„Ich packe meinen Koffer und nehme meine Gitarre mit“

Der nächste Spieler führt diese Aktion aus: Tu so, als hättest du das Spiel gewonnen!

„Ich packe meinen Koffer und nehme meine Gitarre und einen Jubelschrei mit“

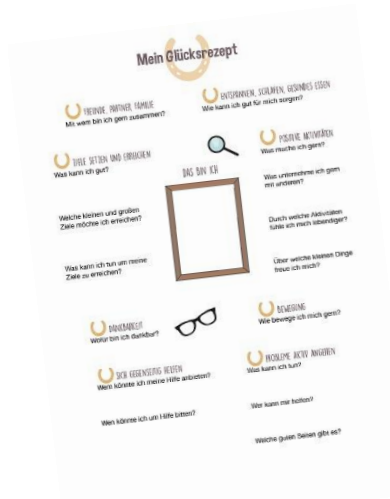
- ▣ Besonders lustig wird es, wenn die Aktionen auch beim Kofferpacken ausgeführt werden, z.B. anstatt Jubelschrei zu sagen, zu jubeln.
- ▣ Hilfreich ist es, die Antworten und Aktionen möglichst knapp zu halten, bzw. für den Koffer etwas zu verkürzen.

Mein Glücksrezept WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?

Material: Mein Glücksrezept Vorlage (Anleitung: S.11) oder Mein Glücksrezept- Download: https://www.sternwiese-verlag.de/wp-content/uploads/2020/10/Gluecksrezept_Happy_Horst.pdf, Stift

Thema: Den Blick bewusst auf das lenken, was einen selbst glücklich macht.

1. Mein eigenes Glücksrezept



2. Glücksgefühle gezielt erzeugen

Konkrete Aufgaben und Ziele werden formuliert und einen Zeitraum für die Umsetzung festgelegt. Hierbei kann es auch sehr spannend sein, eine Aufgabe auszuwählen, die für alle gilt.

Aufgabenbeispiele:

Wem könnte ich helfen?

Wem könnte ich eine Freude machen?

Mit wem könnte ich mal wieder Kontakt aufnehmen?

Welches Ziel möchte ich mir als nächstes vornehmen?

Usw.



Sherlock Horst: KONSTRUKTIV MIT PROBLEMEN UMGEHEN

Material: HAPPY HORST, Detektivkarten, Zettel oder Tafel / Whiteboard und Stift

Thema: Strategien kennenlernen und ausprobieren

Bitte beachten: Der Einsatz der Detektivkarten sollte stets gut begleitet werden. Geht es um sehr schwerwiegende Probleme, muss der Einsatz abgewogen werden bzw. gut durchdacht sein.

Es gibt ein Problem, was kann ich tun?



Am Beispiel eines Problems werden die Detektivkarten vorgestellt und gemeinsam bearbeitet. Die Reihenfolge der Karten kann dabei ganz willkürlich sein. Bei weiteren Ideen können die entsprechenden Karten auch wiederholt betrachtet werden.

Beispiel:

Problem: Ich schaffe eine Aufgabe nicht

Wie würdest du dich verhalten, wenn du das Problem nicht hättest?

Ich würde mich richtig freuen und wäre stolz auf mich.

Was kannst du jetzt tun (machen, denken, fühlen), um die Situation zu verändern?

Ich könnte mir einen Plan machen, Schritt für Schritt, wie ich die Aufgabe doch lösen kann.

Ich könnte mir überlegen, ob es wirklich so schlimm wäre, wenn ich die Aufgabe nicht schaffe.

Ich könnte mir überlegen/beobachten, wie es denn bei anderen ist, wenn die eine Aufgabe nicht schaffen. Usw.....

Wer könnte dir bei der Lösung des Problems helfen?

Ich könnte jemanden fragen, der die Aufgabe schon geschafft hat.

Ich könnte jemanden fragen, der auch Aufgaben nicht schafft und trotzdem zufrieden ist.

Was ist gut an diesem Problem? Was kannst du daraus lernen?

Ich kann beobachten/ fragen, wie andere mit dem Problem umgehen und lerne dabei vielleicht etwas Neues. Ich lerne mich besser kennen und kann mich so noch besser auf das konzentrieren, was ich will und was ich kann.

Mögliche Aufgabe im Anschluss:

Ein eigenes Problem mit den Karten bearbeiten und anschließend gemeinsam reflektieren. Wichtig! Geht es um sehr schwerwiegende Probleme, muss der Einsatz abgewogen werden bzw. gut durchdacht sein.



Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg,

euer Sternmiese Verlag