

Inhaltsverzeichnis

Vorspann	4
Übergeordnete didaktisch-methodische Hinweise	5
1. Glück AUF und Glück AB oder: eine Einführung ins Thema.	6
Didaktisch-methodische Hinweise	6
Was ist Glück? – Miteinander im Gespräch	7
Was ist Glück für mich? – Mein Glücksbuch	10
2. Glück LICH sein oder: die Bahnfahrt meines Lebens.	12
Didaktisch-methodische Hinweise	12
Der Fahrplan: meine individuellen Ziele	15
Die Weichen stellen: erfüllende Aufgaben finden	17
Auf der Strecke bleiben: verpasste Gelegenheiten und Scheitern.	19
Kopfbahnhof: Innehalten und Neuausrichten	23
„Sicherheitshinweis: Lassen Sie Ihr Glück nicht unbeachtet!“	25
3. Glücks GEMEINSCHAFT oder: Wie der Sinn „voller“ wird	31
Didaktisch-methodische Hinweise	31
Einsam oder zweisam – Braucht es für das Glück den anderen?	33
Echte Freunde?! – Drei Arten der Freundschaft	34
Einen besonderen Menschen treffen – Verliebt sein und lieben.	36
„Trautes Heim – Glück allein?!“ – Partnerschaft und Familie	37
„Geben ist seliger als nehmen.“ (Apg 20,35) – Soziales Engagement	39
4. Glücks BRINGER oder: Wie man zuverlässig Unglück abwendet – garantiert!	41
Didaktisch-methodische Hinweise	41
Fatal: die Glücks- und Schicksalsgöttin Fortuna.	43
Gegenständlich: mein Talisman	45
Abergläubisch: von schwarzen Kleeblättern und vierbeinigen Katzen	46
Brauchbar: Geld macht nicht glücklich – aber weniger traurig	48
5. Glücks GEFÜHLE oder: die Chemie des Glücks	50
Didaktisch-methodische Hinweise	50
Glück ist Kopsache – Von Endorphinen und anderen Glücksboten(stoffen)	53
Köstlich – Warum Schokolade gute Laune macht	57
Künstlich – High sein und frei sein.	60
Tun statt Ruh'n – Im Flow sein	62
Chemie aus dem Gleichgewicht – Eine Depression ist mehr als schlechte Laune	64
6. Glück SELIG oder: der unbedingte Sinn	68
Didaktisch-methodische Hinweise	68
Unendlich glücklich: mit Gott	70
Beten macht Sinn: mit Gott im Gespräch bleiben.	74
Die innere Mitte finden: Meditation und Kontemplation	76
Das Glück liegt auf der Straße: Pilgern	79
„Werdet weise!“ (Spr 8,33): Verantwortung für die Schöpfung übernehmen	82
Endgültiges Glück: bei Gott sein.	84
7. Glück AN! oder: eine Projektidee	86
Didaktisch-methodische Hinweise	86
Gestaltung einer Glücksausstellung	86
Lösungen	87
Quellenverzeichnis	91