



PROGRAMMKONZEPT

REISE INS GLÜCK

Einfach richtig gut leben lernen – Ein Bildungs- und Schulungskonzept zur Förderung von Lebenskompetenz und nachhaltigen Lebens- bzw. Konsumstilen auf der Basis aktueller Glücksforschung

Das Projekt

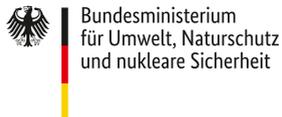
Ergebnisse der Glücksforschung zeigen, dass subjektives Wohlbefinden nur bedingt mit materiellem Wohlstand zu tun hat. Wenn die Grundbedürfnisse erst einmal gedeckt sind, dann werden wichtig: Leidenschaft/Sinn, Gesundheit/Fitness, Gemeinschaft/Erlebnis. „Wenn wir im Einklang mit uns selbst sind, brauchen und verbrauchen wir weniger, erzeugen aber mehr Sinn“ (Dominik Veken).

Hieraus ergibt sich ein neuer Bildungsansatz, der zur Entlastung der Umwelt beitragen kann. Das Projekt verbindet die Themen Glück und Nachhaltigkeit durch die Verknüpfung von Persönlichkeitsbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung auf innovative Weise. Der im Rahmen des Projektes entwickelte „Glücksmethodenkoffer“ mit 46 Methodenkarten, mit Spielen, einem Konsumquiz, Achtsamkeitsübungen und einer Konzeptbroschüre bietet Anregungen für die Umsetzung im Rahmen der schulischen und außerschulischen Arbeit. Der Glücksmethodenkoffer kann online bestellt werden unter www.glueck-und-nachhaltigkeit.de

Der modulare Aufbau ermöglicht Bildungsangebote von drei Stunden bis zu mehreren Tagen. Die Zielgruppe sind Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren. In Schulungen bereiten wir TeamerInnen und LehrerInnen auf die Durchführung der Programme vor.

Im Sinne eines werteorientierten Unternehmenskonzeptes setzen Workshops für Führungskräfte im Deutschen Jugendherbergswerk Impulse, eine lebendige Kultur des kreativen Miteinanders zu installieren, die Mitarbeiter einbindet, stärkt und zufriedener macht. Das Projekt begann im April 2018, endet im März 2020 und ist Teil der Nachhaltigkeitsstrategie des Deutschen Jugendherbergswerkes.

Dieses Projekt wird gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.



Das Bildungskonzept

Im Projekt werden Methoden angewendet, die eine individuelle Ressourcenbildung stimulieren. Es wurden neue Ansätze entwickelt sowie bereits erprobte Methoden zur Veränderung von Haltungen und Verhalten transferiert, zum Beispiel aus dem systemischen Coaching und der Glücksbildung. Das Konzept zielt durch das Verbinden von Sinnstiften und positiven Gefühlen darauf ab, die Motivation für nachhaltiges Verhalten zu verstärken. Neu ist insbesondere die Verbindung von Persönlichkeitsbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung. Der vermeintliche Gegensatz zwischen einem nachhaltigen Lebensstil und der persönlichen Lebensqualität löst sich auf.

Es sollen eine erlebnisorientierte Umweltbildung sowie die persönliche Zufriedenheit und Lebenskompetenz gefördert werden. Diese werden im Prozess anhand von Nachhaltigkeitskriterien und Gruppenerlebnissen in der Natur, bei denen die Einfachheit und das Wesentliche in Wert gesetzt werden, reflektiert. Die Teilnehmenden definieren dabei die Ziele für eine Veränderung des persönlichen Lebensstils selbst, dies fördert deren tatsächliche Umsetzung.

Das Programmziel ist erreicht, wenn die Jugendlichen folgendes „Aha-Erlebnis“ haben:



NICHT IMMER, ABER HÄUFIGER ALS MAN GLAUBT!



Das Etappenkonzept „Reise ins Glück“

Das Konzept beruht auf fünf aufeinander aufbauenden „Reiseetappen“ (Phasen).

1. Tourstart: Der Auftrag: „Finde das ‚gute Leben‘!“
2. Tour zu mir: Wer bin ich?
3. Tour in die Zukunft: Glück und Nachhaltigkeit
4. Tour zu den Gegnern und Stärken
5. Tour zu den Heldentaten

1. PHASE Der Tourstart

Am Anfang wird der Auftrag formuliert: Finde das „gute Leben“! Mit Methoden wie „Glückslinie“, „Big Five – Glücksmomente“ oder den „Glücksgeschichten“ zu Lebensstilen wird zum Thema hingeführt. Welche Aspekte sind wichtig für ein „gutes Leben“? Diese Frage wird in Kleingruppen diskutiert. Bereits hier sollte sich der Zusammenhang von persönlichem Glück, dem Glück der Anderen und dem ökologischen Aspekt (Nachhaltigkeit) zeigen. Die Schaffung einer Wohlfühlatmosphäre (z. B. Lebensstilcocktails) ist hier wichtig. Auch die Initiierung eines „Roten Faden-Spiels“ (z. B. Verwöhnspiel) über das gesamte Programm macht an dieser Stelle Sinn.

2. PHASE Tour zu mir

Hier geht es darum, sich und seine glücksbezogenen Kompetenzen kennenzulernen (Wer bin ich? Wie glücklich bin ich? Was ist überhaupt Glück?). Hierfür stehen Methoden wie „Mein Lebenskuchen“, „Glückstests“, „Geben oder nehmen“ oder das Spiel „Lebenskompetenz- und Gesundheitskompass – Tausch dich fit“ zur Verfügung. Die Ergebnisse können anhand der empirischen Glücksforschung und am Modell des Erfüllungsglücks reflektiert werden.



3. PHASE Tour in die Zukunft

In dieser Phase wird der Zusammenhang von Glück und Nachhaltigkeit verdeutlicht. Das persönliche Glück ist auch immer das Glück der Anderen und von einer intakten Umwelt abhängig. Hierfür stehen erlebnisorientierte und spielerische Methoden wie „Nachhaltigkeits-Cocktail-Aktion“, „Fleisch oder Fahrrad – Tausch dich glücklich“ und „Lebensglück-Werte-Boccia“ zur Verfügung.

Gruppenerlebnisse in der Natur (z. B. Achtsamkeits-Waldspaziergang) machen den Suffizienzansatz in besonderer Weise erlebbar. Zur Vertiefung gibt es Hintergrundmaterial z. B. zu den „Planetaren Grenzen“ und den „Welterschöpfungstag“. Reflexionsfragen dazu sind: Wie viel ist genug? Was ist das Wesentliche? Auf was kannst du verzichten? Wie gelingt die Entkopplung von materieller Ausstattung und Zufriedenheit?



Tour zu den Gegnern und Stärken

An dieser Stelle beschäftigen wir uns zunächst mit den „Gegenspielern“. Was hindert uns am Glück und am nachhaltigen Verhalten (z. B. Geld, Bequemlichkeit, Schulstress, mangelndes Wissen, gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Werbung, Gier, übersteigerter Ehrgeiz)?

Das Ziel: Hindernisse als Herausforderungen erkennen, annehmen und überwinden – jeder für sich und gemeinsam. Hierfür stehen Methoden wie „Hindernis-Fußball“ oder „Kauf dich glücklich“ zur Verfügung. Thematische Kooperationsspiele wie „Schmelzende Eisscholle“ zeigen: Vieles können wir nur gemeinsam lösen!

Im zweiten Schritt geht es darum, die eigenen Ressourcen zu stärken und die Hindernisse zu überwinden.

- Was mache ich gerne?
- Was mache ich gut?
- Was macht für mich Sinn?
- Was ist mein Herzenswunsch?

Persönlichkeits- und teamstärkende Methoden sind beispielsweise: „Kugellager“, „Warmer Rücken“, „Gruppentwister“, „Dankbarkeitssteine“, „Stärkekarten“, „Achtsamkeits-Meditation“. Hierbei werden u. a. Teamfähigkeit, Offenheit und Empathie, Loben und Ermutigung erlebt und geübt – alles wichtige Ressourcen für ein „gutes Leben“.



Tour zu den Heldentaten

So gestärkt gehen wir in die Umsetzungsplanung.

- Welche Ziele und Maßnahmen nehme ich mir vor, um zufriedener und nachhaltiger zu leben?
- Ist das, was zufriedener macht, oft auch nachhaltiger?
- Wie möchte ich mein „gutes Leben“ gestalten?

Hierfür stehen verschiedene Methoden und Evaluationsinstrumente zur Verfügung („Mein Weg zum ‚guten Leben‘“, „Baum der Erkenntnis“, „Baum des Handelns“, „Barometermethoden“, „Brief an mich selbst“).

Ein Abschlussfest (z. B. „Pizza-Event am Lagerfeuer“ mit der „Big Five Happy N'd Aktion“) beendet das Programm.

Die Auswertung des „Briefes an mich selbst“ nach einigen Wochen zeigt, inwieweit die Vorsätze auch umgesetzt wurden.



Verzeichnis der Methodenkarten



Tourstart

- Glückslinie mit Gruppenfoto
- „Big Five“-Glücksmomente
- Glücksgeschichten
- Lebensglücksgetränke
- „Big Five“ deines „Guten Lebens“
- Verwöhnspiel



Tour zu mir

- Mein Lebenskuchen
- Lebenskompetenz- und Gesundheitskompass
- Fragebogen Glück
- „Big Five“-Achtsamkeitsübung
- Achtsamkeitsübung „Small Dance“
- Bist du stärker als ...
- Geben oder nehmen



Tour in die Zukunft

- Nachhaltigkeits-Cocktail-Aktion
- Ja-Nein-Aufstellung
- Nachhaltigkeits-Videos
- Fleisch oder Fahrrad – Tausch dich glücklich
- Konsumquiz
- Lebensglück-Werte-Crossboccia
- Achtsamkeitsspaziergang
- Socken Soccer
- Stadtrallye Glück
- Suffizienzerlebnis in der Natur
- Kochshow „Volle Kanne in die Pfanne“
- Black or green – Shirtys Weltreise
- Toolkit „Nachhaltiger Konsum durch Achtsamkeit“



Tour zu den Gegnern und Stärken

- „Big Five“-Hindernis-Teamspiel
- Glücksversprechen
- Kauf dich glücklich?
- Schmelzende Eisscholle
- Kugellager Gespräche
- Dankbarkeitssteine
- Warmer Rücken
- Vom Flow zur Stärkenkarte
- Herzenswünsche
- Gruppentwister
- Dialogisches Lernen



Tour zu den Heldentaten

- Baum des Handelns
- Mein Weg zum „Guten Leben“
- Auswertungskuchen
- Auswertungskuchen Programmziele
- Programmbarometer
- Brief an mich selbst
- Meine „Big Five“-Vorsätze
- Abschlussfest mit Suffizienz-Ansatz
- „Big Five“ - Happy N'd-Aktion

Hintergrundinformationen zum Konzept

Die Spiele

Zu den Grundlagen des pädagogischen Konzeptes haben wir eine Foliensammlung zusammengestellt.

Thema Glück

- Begrifflichkeiten, Definitionen und Glücksarten
- Physiologische Aspekte des Glücks
- Was macht glücklich?
- Weltglücksreport
- Zitate zum Lebensglück
- Psychische Ressourcen und Erkrankungen
- Glück und materieller Wohlstand

Thema Nachhaltigkeit

- Dimensionen und Strategien der Nachhaltigkeit
- Agenda 2030 und Sustainable Development Goals (SDG's)
- Nachhaltigkeit und Suffizienz
- Klimaerwärmung und Energiewende
- CO₂-Fußabdruck
- Planetare Grenzen und „Welterschöpfungstag“
- Marktentwicklung von nachhaltigen Produkten
- Lohas und Lebensstile

Zusammenhang von Glück und Nachhaltigkeit

- Grundlagen des pädagogischen Konzeptes
- Ergänzungen zu einzelnen Methoden
- Gesellschaftliche Entwicklung
- Ergebnisse der empirischen Glücksforschung
- Happy Planet Index
- Modell des Erfüllungsglücks
- Neue Fortschritts- bzw. Wohlstandsindikatoren bzw. Konzepte
- Zitate zum Lebensglück
- Natur und Gesundheit

Fleisch oder Fahrrad – Tausch dich glücklich

Das Aktionsspiel trägt das Thema „Nachhaltiger Konsum“ spielerisch an Jugendliche heran. Es soll ihnen helfen, ihre Konsumententscheidungen zu reflektieren und Neues auszuprobieren. Für Jugendliche relevante Konsumbereiche werden in nachhaltige und weniger nachhaltige Produkte und Verhaltensweisen übersetzt. In einer Kartentauschaktion stellen die Jugendlichen ihren eigenen, zu ihnen passenden Warenkorb zusammen.



Lebenskompetenz- und Gesundheitskompass – Tausch dich fit!

Ziel des Spiels ist es, Kompetenzen zu vermitteln, die für ein gesundes und zufriedenes Leben wichtig sind. Die Jugendlichen erkennen, was sie bereits erworben und umgesetzt haben und wo sie zukünftig ansetzen müssen. In einer Kartentauschaktion wird versucht, die Karten zu bekommen, die zum eigenen Verhaltensmuster passen. Die Farbkodierung ergibt die Zuordnung zu: Fit Drauf-Starter, Fit Drauf-Amateur oder Fit Drauf-Profi.

Das Konsum-Quiz

Mit dem „Konsum-Quiz“ können wichtige Themen der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes vertieft werden.

Für die Erarbeitung stehen Hintergrundinformationen zu den Bereichen Wasser, Energie, Ernährung und Mobilität zur Verfügung. Der Fokus wird dabei auf die globale sowie deutschland- bzw. europaweite Ebene gesetzt. Weiterhin werden Handlungsoptionen aufgezeigt.

Die Materialien werden uns dankenswerterweise vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung zur Verfügung gestellt.



Toolkit „Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit“

Achtsamkeit kann ein hilfreicher Ansatz sein, Jugendlichen ihr Konsumverhalten bewusst zu machen. Die Übungen stammen aus einem dreijährigen Forschungsprojekt, das untersucht hat, inwiefern achtsame Praktiken zu einem nachhaltigen Konsum und zu einem zufriedenen Leben beitragen können (Projekt BiNKA an der technischen Universität Berlin und der Leuphana Universität Lüneburg). Das Toolkit bietet eine Vielzahl an Übungen und Anregungen, um Achtsamkeitsübungen ausprobieren zu können.

Kochshow „Volle Kanne in die Pfanne“

Kochshows sind moderierte Events mit einer speziellen Erlebnisinszenierung bei denen Interaktivität, Kommunikation, Multisensualität und Wettbewerb eine große Rolle spielen.

Mit dieser Kochshow werden folgende Ziele verfolgt:

- Heranführen ans Kochen
- Kennenlernen von gesunden und nachhaltigen Aspekten bzw. Kriterien beim Kochen
- Vermittlung von Freude und Spaß beim Kochen
- Vermittlung von Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln



Black or Green - Shirtys Weltreise



Augen auf beim Kauf von Textilien. Ein T-Shirt hat meist viele tausend Kilometer zurückgelegt, bis es bei uns gekauft wird. Der Baumwollanbau und die Verarbeitung erfolgen oft unter schlechten Arbeitsbedingungen. Im Chaosspiel wird die „Textile Kette“ thematisiert und ökologische und soziale Alternativen bei der Herstellung und dem Kauf von Textilien aufgezeigt. Das Suchen und Beantworten von Fragen nach dem Konzept von Chaosspielen sorgen für Action und neue Erkenntnisse. Kreative Aufgaben ergänzen das Teamspiel.

2 – 3 Tages-Modellprogramm

1. PHASE Tourstart	2. PHASE Tour zu mir	3. PHASE Tour in die Zukunft	4. PHASE Tour zu den Gegnern und Stärken	5. PHASE Tour zu den Heldentaten
Der Auftrag: Finde das „gute Leben“!	Wer bin ich?	Glück und Nachhaltigkeit	Hindernisse erkennen und Stärken bzw. Ressourcen aktivieren	Abschlussreflexion, -fest, Umsetzungsevaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Glückslinie • „Big Five“-Glücksmomente • Lebensstilgeschichten • Verwöhnspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Glückskuchen • Spiel: Lebenskompetenz- und Gesundheitskompass • „Big Five“-Achtsamkeitsübung • Geben oder nehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachhaltigkeits-Cocktail-Aktion • Spiel: Fleisch oder Fahrrad • Lebensglück-Werte-Crossboccia • Naturgruppenerlebnis mit Suffizienzansatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Teamspiel Schmelzende Eisscholle • Big Five-Hindernis Teamspiel • Kauf dich glücklich? • Kugellager Gespräche • Warmer Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> • Baum des Handelns • Brief an mich selbst • Abschlusspizzafest • Big Five-Happy N'd-Aktion



Musterausschreibung

Reise ins Glück – Einfach richtig gut leben lernen

Wer möchte nicht glücklich und zufrieden leben? Auf der Klassenfahrt begeben wir uns auf eine Reise ins Glück mit mehreren Etappen. Der Auftrag: Finde das gute Leben. Die einzelnen Etappen heißen: Tour zu mir, Tour in die Zukunft, Tour zu den Gegnern und Stärken, Tour zu den Heldentaten. Bei dieser spielerischen und erlebnisreichen Reise stellen wir folgende Fragen:

- Wer bin ich?
- Was hat Glück mit Nachhaltigkeit zu tun?
- Was verhindert oft das gute Leben?
- Wie können wir unsere persönlichen und gemeinsamen Stärken aktivieren?
- Welche Rolle spielen Gruppenerlebnisse in der Natur?
- Ist weniger manchmal mehr, Einfachheit manchmal besser?
- Was will ich im Sinne eines „guten Lebens“ umsetzen und anstreben?

Die SchülerInnen definieren dabei die Ziele für eine Veränderung des persönlichen Lebensstils selbst, dies fördert deren tatsächliche Umsetzung.

Die erste gute Nachricht: Auch wenn es kein einfaches Rezept für Glück gibt, so kann man doch lernen, wie man ein erfülltes Leben führt. Die Glücksforschung zeigt uns: Wenn die Grundbedürfnisse einmal gedeckt sind, macht der nichtmaterielle Anteil des Lebensstils das Glück aus: sich an mehr Freizeit zu erfreuen, sich um Freunde, Familie und andere soziale Beziehungen kümmern, Muße, Kreativität und Spielfreude ausleben, sich mit Leidenschaft einer sinnvollen Tätigkeit widmen oder die Natur genießen.

Die zweite gute Nachricht: Was mich wirklich glücklich macht, ist oft auch nachhaltiger. Denn wenn wir im Einklang mit uns selbst und zufrieden sind, verbrauchen wir weniger und erzeugen mehr Gemeinsinn. Ziel ist es, Jugendlichen dieses „**Aha-Erlebnis**“ zu vermitteln. Wer glücklicher ist, agiert oft nachhaltiger, wer nachhaltiger agiert, wird oft glücklicher. Hierbei hilft uns der im Projekt entwickelte „Glücksmethodenkoffer“. Er verbindet Methoden der Persönlichkeitsbildung mit Ansätzen einer Bildung für nachhaltige Entwicklung zu einem innovativen Bildungskonzept. Das Programm ist Teil eines vom Umweltbundesamt geförderten Projektes.



Leistungen des Angebotes

- 4 Ü/VP im Mehrbettzimmer
- Pädagogisch betreute Reise ins Glück (Ein-, Zwei- oder Dreitagesprogramm)
- Gruppenerlebnis in der Natur (z. B. Feuer machen, Kanutour, Waldrallye, Achtsamkeitswanderung, Fahrradtour, eine Übernachtung optional im Baumzelt)
- Mit Abschlussfest (z. B. „Pizza-Event“ oder „Brotback-Event“ am Lagerfeuer“)
- Zusätzlich regionales Erlebnisprogramm
- Aktionen zur Programmevaluation (z. B. Baum des Handelns, Brief an mich selbst)

Saisonzeiten und Preise:

-

Mindestteilnehmerzahl:

-

Allgemeine Informationen:

- Weitere Programminformationen auf Anfrage

Die Musterausschreibung dient
der Orientierung für die Ausschreibung eigener
Programme in den Jugendherbergen, Bildungsstätten und Schulen.

Literaturhinweis und MitarbeiterInnen

Die Methoden wurden neu entwickelt oder für unser Konzept adaptiert. Inspirieren lassen haben wir uns u. a. von folgenden Veröffentlichungen:

- Ernst Fritz Schubert u. a.: Praxisbuch Schulfach Glück: Grundlagen und Methoden, 2015
- Catherine O'Brien: Sustainable Happiness and Health Education Teacher's Guide, 2013
- Publikationen zum Projekt Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit (BiNKA), 2018
- Diverse Veröffentlichungen: siehe Hintergrundinformationen zum pädagogischen Konzept (Foliensammlung)

Das Projektteam (v.l.n.r.):



- Helge Beißert-Riegel, Projektleiter, Teamleiter Nachhaltigkeit und Wissensmanagement im DJH.
- Jochen Dallmer, Experte für Glück und Nachhaltigkeit
- Ines Blumenthal, Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung
- Prof. Dr. Armin Lude, Pädagogische Hochschule Ludwigsburg
- Doreen Remer, Remer Consulting
- Dominic Veken, Unternehmensphilosoph und -berater
- Adrian Wachendorf, Nature-Guides

Redaktion:

- Jochen Dallmer
- Bernd Lampe

Kontakt:

Jochen Dallmer, Projektkoordination,
mail@jochendallmer.net

Zur Anleitung

Mit dem „Glücksmethodenkoffer“ stehen den Teamern und Lehrkräften alle Informationen und Methoden zur Verfügung, die für die Programme „Reise ins Glück“ benötigt werden.

In dieser Anleitung finden Sie Informationen:

- zum Projekt (Kurzbeschreibung)
- zum pädagogischen Grundkonzept
- zum Etappenkonzept der Reise ins Glück
- zu den Modellprogrammen und Musterausschreibungen

Der „Glücksmethodenkoffer“ enthält zusätzlich:

- Projektflyer
- Methodenset mit den Methodenkarten
- Hintergrundinformationen (Foliensammlung)
- Spiel „Fleisch oder Fahrrad – Tausch dich glücklich!“
- Spiel „Lebenskompetenz- und Gesundheitskompass – Tausch dich fit!“
- Spiel „Black or green – Shirtys Weltreise
- Kochshow „Volle Kanne in die Pfanne“
- Konsum-Quiz
- Toolkit „Bildung durch nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit“

Es handelt sich um einen Programmbaukasten, der je nach Rahmenbedingungen (Zielgruppe, Alter, Zeitbudget, Betreuungsaufwand, Schwerpunktsetzung, Naturraum etc.) sehr flexibel ein gesetzt werden kann. Orientierung bieten Modellprogramme für ein oder mehrere Tage und Musterausschreibungen.

Dieses Projekt wird gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.

**Deutsches Jugendherbergswerk
Hauptverband für Jugendwandern
und Jugendherbergen e. V.**

Leonardo-da-Vinci-Weg 1, 32760 Detmold

Gedruckt auf
Papier mit
FSC-Zertifikat,
hergestellt aus
100% Altpapier.

