








# Inhaltsverzeichnis

Vorspann . . . . .	4
Übergeordnete didaktisch-methodische Hinweise . . . . .	5
1. Glück <b>AUF</b> und Glück <b>AB</b> 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 <b>LICH</b> 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 <b>GEMEINSCHAFT</b> 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 <b>BRINGER</b> 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 <b>GEFÜHLE</b> oder: die Chemie des Glücks . . . . .	50
 Didaktisch-methodische Hinweise. . . . .	50
Glück ist Kopfsache – 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 <b>SELIG</b> 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 <b>ANI</b> oder: eine Projektidee . . . . .	86
 Didaktisch-methodische Hinweise. . . . .	86
Gestaltung einer Glücksausstellung . . . . .	86
Lösungen . . . . .	87
Quellenverzeichnis . . . . .	91