

Name:

Datum:

### Dem eigenen Glück auf der Spur...



...oder:  
Was haben Cristiano  
Ronaldo, Schönheit  
und Oma Berta mit  
dem Glück am Hut?



Bearbeite **Aufgabe 12** unbedingt mit deiner Lernbegleitung!

# Ziele

- ▶ Du nimmst die Glücksversprechen deiner Umgebung wahr und überprüfst diese.
- ▶ Du machst dir bewusst, was kurzzeitiges Glück ist.
- ▶ Du entwickelst Ideen, wie du selbst dein Glück in die Hand nehmen kannst um auch bei Frustration durchzuhalten.
- ▶ Du kannst Stellung beziehen zu unterschiedlichen Glücksvorstellungen.

# Glücksversprechungen

## Stars & Sternchen



Britney Spears

Als ich noch jung war, gab es einen Star, den viele Mädchen anhimmelten: **Britney Spears**.

Sie war in den 2000er Jahren die erfolgreichste Musikerin – und das als Teenagerin! Sie war wunderschön, hatte tolle Kleider, eine perfekte Figur. Sie war berühmt, konnte sich alles leisten, strahlte glücklich in die Kamera. Wir wollten alle ein bisschen wie sie sein...  
Einer ihrer Top-1-Hits war das Lied „Lucky“ (engl.: glücklich). Es handelt von ihrem Leben als Star: *Alle sagen, sie müsste glücklich sein*. Aber das Leben als Star hat auch seine Schattenseite...



### Aufgabe 1:

**Schau dir Britney Spears Musikvideo „Lucky“ an oder lies dir den Liedtext auf der folgenden Seite durch.**



Hier geht's zum Musikvideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=4vvBAONkYwI>



This is a story about a girl named Lucky

Das ist eine Geschichte über ein Mädchen namens Lucky

Early morning, she wakes up  
Knock, knock, knock on the door  
It's time for makeup, perfect smile  
It's you they're all waiting for

Sie wacht jeden Morgen auf  
Klopf, klopf, klopf an ihre Tür  
Es ist Zeit für Make-up, perfektes Lächeln  
Du bist es, auf die sie alle warten

They go, "Isn't she lovely,  
this Hollywood girl?"  
And they say

Sie sagen: „Ist es nicht wunderbar, dieses  
Hollywood-girl?“  
Und sie sagen



"She's so lucky, she's a star."  
But she cry, cry, cries in her lonely heart,  
thinking  
If there's nothing missing in my life  
Then why do these tears come at night?

„Sie ist so glücklich, sie ist ein Star!“  
Aber sie weint, weint, weint in ihrem  
einsamen Herzen. Sie denkt:  
Wenn da nichts in meinem Leben fehlt,  
warum kommen nachts diese Tränen?

**Aufgabe 2:** Überlege: Was **HABEN** Lucky und andere Stars in ihrem Leben? Und was könnte ihnen **FEHLEN**?  
Ordne die Begriffe der **HABEN-** bzw der **FEHLT-**Seite zu.

Ruhm // Luck // Happiness // Einsamkeit // Freunde  
Geborgenheit // Liebe // Reichtum // Schönheit //  
Zuhause Talent // Glück

*She's so lucky, she's a star*  
**HABEN-Seite**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*If there's nothing missing in my life*  
**FEHLT-Seite**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Aufgabe 3** a) Mit Britney Spears kannst du sicher nicht mehr viel anfangen.  
Wie heißen deine Stars / Vorbilder / Influencer?

\_\_\_\_\_

## b) Was beeindruckt dich an diesen Stars / Vorbildern / Influencern?

### Werbung / Influencer

Jeder von uns möchte glücklich sein – das ist ja klar! Dieses Streben nach dem Glück macht sich auch die Werbung zunutze. Firmen bezahlen für emotionale Werbung, die wir im Internet, Fernsehen oder auf Plakaten sehen. Jugendliche werden besonders gut über Influencer in den Sozialen Medien (Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok etc) erreicht.

**Influencer** sind Menschen, die mit ihren Posts/Videos so viele Nutzer erreichen, dass sie z.B für Werbeagenturen interessant werden.

Top-Influencer auf Instagram weltweit sind (2021):

1 cristiano, 2 leomessi, 3 kyliejenner, 4 therock, 5 arianagrande, 6 selenagomez



Timothy ist leidenschaftlicher Fußballer. Sein Top-Fußballer ist Cristiano Ronaldo. Er folgt ihm auf Instagram – so wie über 300 Millionen Follower. Ein so erfolgreiches Leben wie Ronaldo – das wäre das größte Glück!



Ronaldo lässt seine Fans in seinen Insta-Posts an seinem Leben teilhaben: seine Erfolge, seine Kinder, seine Liebesgeschichte, sein Training. Timothy kennt Ronaldo fast wie einen Freund. Heute postet Ronaldo ein Bild von seinem neuen Fußballschuh von nike!



Timothy wünscht sich zum Geburtstag neue Fußballschuhe. Ronaldo empfiehlt die von nike. Timothy: „Wenn Ronaldo damit Tore schießt, werden sie auch mich zum Star machen.“

Die Firma nike zahlt Ronaldo für den Post mit dem neuen Fußballschuh 1.400.000 Euro.



Als Ergänzung findest du hier einen Werbespot:



<https://www.youtube.com/watch?v=rvmNrs1KjTc>

**Aufgabe 4 a) Bei Timothy hat die Werbung funktioniert. Erkläre warum.**

---

---

**b) „Timothy kennt Ronaldo fast wie einen Freund.“ Was fehlt für eine echte Freundschaft?**

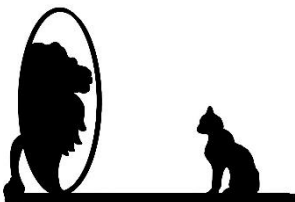
---

---

**c) Wolltest du auch schon mal gerne ein bisschen mehr wie *jemand anders sein*? (Natürlich entscheidest du selbst, was du erzählen möchtest!)**

Ich wäre gerne mehr wie \_\_\_\_\_ , weil \_\_\_\_\_

---



**Aufgabe 5: Sicherlich hast du dir auch schon mal ein angesagtes Produkt gewünscht und warst glücklich, als du es bekommen hast. Warum machen uns die neuen Schuhe von Nike, das bestellte Päckchen von Amazon oder der neue Lippenstift glücklich?**

---

---

Jeder möchte manchmal ein bisschen mehr wie diese glücklichen Menschen in der Werbung sein! Sie sollten uns über das Produkt informieren (Werde ich satt? Ist etwas pflegeleicht?), aber anstatt dessen verkaufen sie uns **Glücksversprechen**: Die neuen Schuhe sind nicht nur Schuhe – sie sind das Ticket in ein besseres Leben. Und mit dem Lippenstift von BibisBeautyPalace gehörst du zur angesagten Szene.

Doch ganz ehrlich:

**Ist man glücklich, weil man den neusten Trend mitmacht  
oder angesagte Produkte besitzt?**

Ja! Allerdings nur kurzzeitig. Auf Dauer machen uns schicke Handys und Markenschuhe aber nicht glücklich. Die Werbung verkauft uns hier eine ganz schöne Mogelpackung: Mach den Menschen vor, dass sie mit diesem Produkt glücklicher sind! Eigentlich geht es aber nur darum mit dem Verkauf ein Millionengeschäft zu machen.

Also bitte vergiss nicht:



**Aufgabe 6:** Erkläre, was mit dieser Aussage gemeint ist und nenne Beispiele?

---

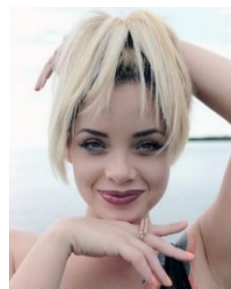
---

---

---

## Schönheitshype

**Aufgabe 7:** Sieh dir die Bilder unten an. Was denkst du über „Schönheit“, wenn du die Bilder anschaust?



---

---

---

Uns fällt es fast gar nicht mehr auf: Kaum ein Bild zeigt noch den „echten“ Menschen. Fast alle Bilder auf Instagram, Facebook, in Zeitschriften oder im Fernsehen haben einen **Filter** oder sind **retuschiert**.

„Mein Wecker klingelt morgens um 5.30 Uhr. Das ist schon früh, aber ich brauche die Zeit morgens um mein Beauty-Programm zu schaffen. Zuerst mache ich 20 Minuten meine Fitness-Übungen und gehe dann duschen. Anschließend checke ich mein Handy und sehe mir die neusten Posts meiner Insta-Stars an. Haben Lisa&Lena einen neuen Styling-Tipp? Nach dem Make-up und dem Haare machen noch ein Outfit aussuchen und dann kann ich in den Tag starten. Ob Mary bemerkt, dass ich das neue Mascara aufgetragen habe?“ **Selina, 16 Jahre**



**Aufgabe 8: Was ist Selina wichtig? Wie wichtig ist dir DEIN Aussehen?**

---

---

---

*Reinere Haut, eine schlankere Figur, muskulösere Arme, glänzenderes Haar oder längere Beine.*

...und welche „Verschönerung“ wünschst du dir?  
Es gehört zu den großen Lebensaufgaben, zu sich selbst sagen zu können: „**Ich finde mich schön. Genau so wie ich bin.**“

### Aufgabe 9:

„Wahre Schönheit kommt von innen“ – wie ist diese Aussage gemeint?



#### Hilfestellung:

Du kannst folgende Begriffe verwenden:

**Ausstrahlung, positiv, Charakter, strahlen, Perfektion**

---

---

---

---

---

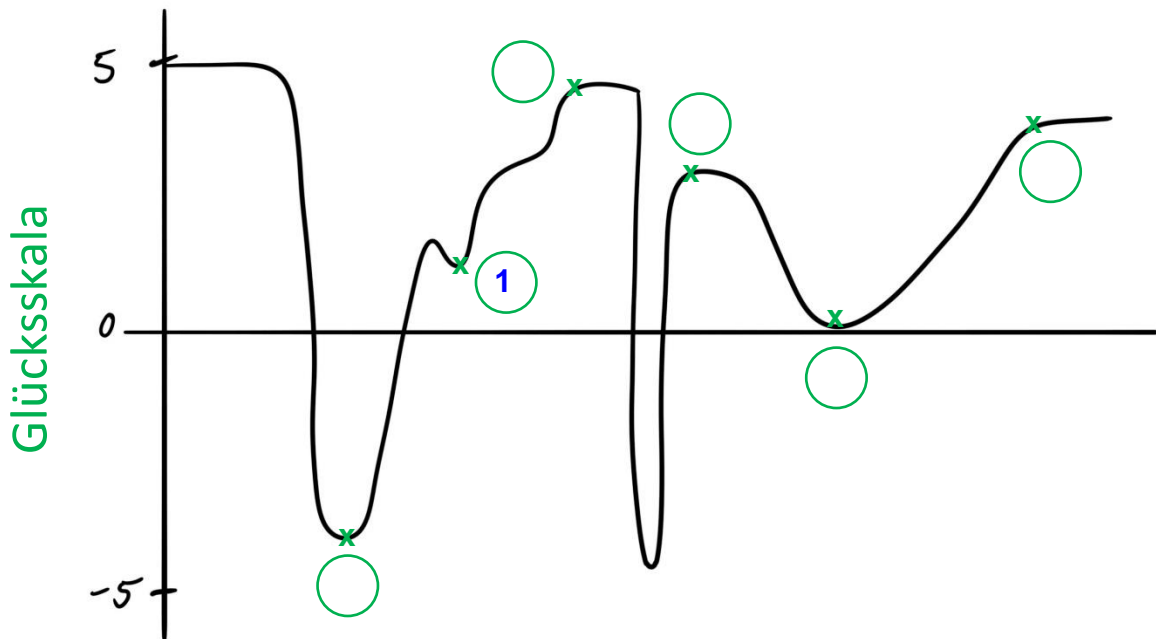
## MEIN glückliches Leben – eine Berg- und Talfahrt



Oma Berta ist 82 Jahre alt. Heute kann sie auf ein langes, erfülltes Leben zurückblicken und für sich sagen: „Ich bin glücklich“. Das war aber nicht immer so!! In ihrem Leben gab es – wie in jedem Leben! – Höhen und Tiefen.

### Bertas Glücksdiagramm:

<i>Kindheit</i>	<i>Jugend</i>	<i>Familie</i>		<i>Alter</i>
0 – 10 Jahre	10 – 20 Jahre	20 – 50 Jahre	50 – 60 Jahre	Ab 60



**Aufgabe 10: a) Berta hat eine Menge erlebt. Ordne folgende Lebensereignisse einem Punkt in Bertas Glücksdiagramm zu. Trage die Zahl in den grünen Kreis.**

**Beispiel:**

- 1 „All meine Freundinnen dürfen nach dem Schulabschluss einen Urlaub im Ausland machen. Wir haben dafür nicht genug Geld.“
- 2 „Ich lerne Karlchen kennen und lieben. Er ist die Liebe meines Lebens.“
- 3 „Meine Tochter darf endlich nach einer schweren Krankheit nach Hause. Wir sind glücklich, dass wir wieder alle gesund sein dürfen.“
- 4 „Ich blicke zurück und bin erfüllt, stolz und zufrieden mit meinem Leben.“
- 5 „Mit 10 Jahren ziehen wir von Polen nach Deutschland, weil mein Papa dort eine Stelle bekommt. Der Neubeginn ist schwer.“
- 6 „Manchmal ist mein Leben zurzeit langweilig. Die Kinder sind groß und brauchen mich nicht mehr. Sollte ich mir eine neue Aufgabe, einen Job suchen?“

b) Markiere drei weitere Punkte im Diagramm und erkläre sie. Entscheide selbst, was du erzählen möchtest.

1.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

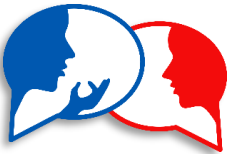
3.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Aufgabe 12:

Beschreibe deiner Begleitperson dein Glücksdiagramm. Notiere einen zusammenfassenden Abschlussatz.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Den folgenden Text kannst du dir auch als **Audio-Nachricht** von mir anhören:

<https://lernplattform.flex-fernschule.de/files/audios/ethik/et-3-3-2-voice-nachricht.m4a>



Neulich wurde ich von einem Freund gefragt: „**Was ist dein Ziel im Leben?**“. Ohne lange nachzudenken antwortete ich: „Mein wichtigstes Ziel ist es glücklich zu sein“. Hinterher dachte ich nochmal darüber nach: Übersehen wir nicht etwas, wenn wir die ganze Zeit auf der Suche nach dem großen Glück sind? Wie soll das überhaupt aussehen? Mache ich irgendwann eine Tür auf und befinde mich im Raum der Glückseligkeit? Oder trinke wie Harry Potter den Zaubertrunk „Felix Felicis“ und plötzlich gelingt mir für den Rest meines Lebens alles, was ich anpacke?



*Ich glaube das lässt sich leicht beantworten, oder? So ist es sicherlich NICHT!  
Ich glaube es ist viel mehr so: Jeder Tag in meinem Leben hält etwas bereit, was ich als „Glück“ wahrnehmen kann. Ich muss lernen, ganz genau hinzuschauen.“*

## Wie finde ich das Glück?

### Achtsamkeitsübungen

Oft nehmen wir uns in unserem Alltag nicht die Zeit, den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Unser Kopf ist eher voll von negativen, anstrengenden Gedanken: Stress, To-dos, Sorgen, der Angst vor der Zukunft. Es fällt uns schwer, der Gegenwart Raum zu geben und uns auf das zu konzentrieren, was wir **jetzt gerade** sind. Uns fehlt die **Aufmerksamkeit**. Das kann man üben: Nur da zu sein, sich selbst wahrzunehmen. Die Gedanken fließen zu lassen. Sie kommen zu lassen, aber auch wieder gehen zu lassen. Sie nicht zu bewerten.

Textquelle: orientiert an westermann Bayern 7/8, Seite 104

Im Folgenden möchten wir dir ein paar Übungen vorstellen. Sicherlich wirst du verschiedene Ansätze ausprobieren müssen, bis du weißt, wie du gut auf dein ICH achten kannst.

#### Aufgabe 13:



**Mache mindestens eine Achtsamkeitsübung A, B oder C. Wähle unten aus, was dich anspricht.**

Für alle Übungen solltest du eine wichtige Regel befolgen: Befreie dich von Ablenkungen. Lege zum Beispiel dein Handy in ein anderes Zimmer und schalte es auf lautlos.

**Dann: Los geht's auf der nächsten Seite!**



## Traumreise „Die Wolke“

- **Legt Euch entspannt hin.** Ihr könnt Euch auf eine Decke legen, auf das gemütliche Sofa, ins Bett, auf den Boden oder einfach den Kopf in die Arme legen wenn Ihr am Tisch sitzt.
- **Schaltet alle Geräte auf lautlos** damit Ihr nicht gestört werdet.
- **Schließe jetzt die Augen.** Hör auf deinen Herzschlag. Hör genau hin und zähl mit.
- Die **Reise kann los gehen.**
- Versucht Euch jetzt ganz genau **vorzustellen**, wie es sich für Euch anfühlt. Die Farben, die Gerüche und die Ruhe.
- Es geht los:

Ich sitze auf einer Wolke. Sie ist kuschelig weich wie Watte und es fühlt sich an, als sitze man auf einem ganz warmen und gemütlichen Kissen am Kamin. Die Wolke ist weiß und um mich herum weht ein leichter und sanfter Wind.

Die Wolke bewegt sich langsam weiter. Der blaue Himmel über mir sieht sehr schön aus. Ein Flugzeug fliegt an mir vorbei. Die Menschen darin winken mir fröhlich zu. Wo sie wohl hinfliegen? Meine Wolke gleitet jetzt langsam an einer anderen Wolke vorbei. Ganz vorsichtig, als wolle sie niemanden stören, schleicht sie sich vorbei. Ich kann auf der anderen Wolke aber niemanden sehen. Vielleicht holt sie jemanden ab.

Als ich zur Wolke hinunter schaue, sehe ich die Landschaft unter mir. Das sieht witzig aus, weil es so viele verschiedene Farben sind. Ich sehe hellgrüne Wiesen, dunkelgrüne Wälder, blaue Seen, rote Dächer von Häusern, die grauen Straßen, und ein paar bunte Autos. Die Menschen sehen von hier oben sehr klein aus. Fast wie Ameisen wuseln sie überall herum. Für uns Menschen sind Ameisen winzig. Für Ameisen sind wir Riesen. Jetzt sind die Menschen wie Ameisen und trotzdem bin ich für sie unsichtbar hier oben.

Ich mache die Augen zu und höre hin. Ich höre den Wind, der immer noch leise um mich herum weht und ich höre ein Glockenspiel, das im Himmel irgendwo sein Liedchen spielt. Das Glockenspiel klingt wunderschön. Es beruhigt mich und macht mich etwas müde. Doch dann setzt sich ein frecher Vogel auf meine Wolke. Der Vogel hat rote Federn und er hat einen gelben Schnabel. Er ist aber ganz klein und piept etwas vor sich hin. Vielleicht hat er Hunger? Er schaut mich an und trällert ein Liedchen für mich. Mit dem Glockenspiel zusammen klingt das jetzt noch schöner. Es klingt fröhlich. Als würden Delfine in der Luft herumspringen und Kunststücke machen.

Dann fliegt der Vogel weiter. Auch ich merke, dass es Zeit wird, wieder aufzustehen und sage der Wolke, dass sie mich wieder auf die Erde absetzen kann. Sie fragt mich, ob sie mich morgen wieder abholen soll und ich sage: „Ja“.

Ihr könnt jetzt langsam aufwachen. Langsam anfangen die Arme und Beine wieder zu spüren und langsam die Augen öffnen.

### C) Meditiere wie Buddha.



**Meditationen** sind Übungen für den Geist. Schon seit Jahrtausenden werden sie in verschiedenen Traditionen überliefert. Ein wichtiges Element bei der Meditation ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit. Durch das Üben von Meditation kann man Veränderungen im Denken, Fühlen und Erleben bewirken.

Textquelle: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

#### Eine leichte Meditation:

- Suche dir eine bequeme Position: Lege dich auf den Rücken oder setze dich bequem hin.
- Achte darauf, dass dich nichts ablenken kann: Handy stumm, keine Bewegungen oder Geräusche in deiner Umgebung.
- Atme ein paar Mal ganz bewusst ein und aus.
- Schließe nun die Augen und konzentriere dich auf deinen Körper und deine Stimmung. Höre auf dein Inneres. Das gelingt oft ganz gut, wenn du dich von oben bis unten einmal durchscannst. Beachte jedes einzelne Körperteil. Wie fühlt es sich heute an? Was berührt es gerade?
- Achte auf deine Atmung. Lasse Gedanken kommen und schicke sie dann weiter.
- **Nehme dich wahr.**

## Aufgabe 14: Für welche Übung hast du dich entschieden?

---

Wie fühlst du dich nach der Übung? Berichte von deiner Erfahrung.

---

---

---

- S. 3: <https://www.flickr.com/photos/evarinaldiphotography/8513573667/>; <https://pixabay.com/de/photos/publikum-band-feier-konzert-menge-1867754/>; [https://de.wikipedia.org/wiki/Britney\\_Spears](https://de.wikipedia.org/wiki/Britney_Spears); <https://pixabay.com/de/vectors/blase-sich-unterhalten-sprechblase-154255/>; Flex Fernschule; <https://images.unsplash.com/photo-1567532939604-b6b5b0db2604?q=80&w=1287&auto=format&fit=crop&iixlib=rb-4.0.3&ixid=M3wxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8fA%3D%3D>;
- S. 5: <https://pixabay.com/de/illustrations/ronaldo-cristiano-real-madrid-mann-1997300/>;  
<https://pixabay.com/de/photos/fussball-fu%3%9fbal-sport-fussballer-1274662/>;  
<https://pixabay.com/de/photos/fu%3%9fbal-ball-football-spieler-263716/>;
- S. 6: <https://pixabay.com/de/vectors/katze-spiegel-l%3%b6we-reflexion-5690627/>
- S. 7: Flex-Fernschule; <https://pixabay.com/de/photos/frau-portr%3%a4t-gesicht-haut-make-up-3096664/>;  
<https://pixabay.com/de/photos/mann-s%3%a4nger-musiker-portrait-67467/>;  
<https://pixabay.com/de/photos/mann-muskeln-schwimmbad-baden-1869744/>;  
<https://pixabay.com/de/photos/modell-portr%3%a4t-frau-gesicht-992000/>;
- S. 8: <https://pixabay.com/de/photos/m%3%a4dchen-gesicht-portr%3%a4t-b%3%bcste-haut-2306831/>;
- S. 9: <https://pixabay.com/de/photos/m%3%a4nnlich-modell-l%3%a4cheln-mann-jung-2634974/>;  
<https://pixabay.com/de/photos/oma-opa-gro%3%9feltern-senioren-alt-3655814/>;
- S. 11: <https://pixabay.com/de/vectors/harry-potter-fan-art-der-zauberer-4077473/>
- S. 15: <https://pixabay.com/de/photos/m%3%a4dchen-meditation-natur-yoga-4981766/>

# GLÜCK for Future

Nimm dir, was du brauchst.  
Ist es einfach eine Portion  
Glück oder ist es ein Moment  
in dem du dir Zeit nimmst um  
dich und deine kleinen oder  
großen Erfolge in deinem  
Leben zu feiern? Oder magst  
du andere mit positivem  
Denken anstecken?

<https://images.pexels.com/photos/5326925/pexels-photo-5326925.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&w=1260&h=750&dpr=1;>  
<https://pixabay.com/de/photos/gl%C3%BCcksklee-klee-gl%C3%BCck-kleeblatt-437259/>

## Glück zum Mitnehmen...

Feiere mit einem anderen  
Menschen eure Freundschaft

Geh eine Runde schaukeln

Denk an deinen letzten flow

Belohne dich für etwas das  
anstrengend war



Tanke Sonnenstrahlen

...