



## Don't worry, be happy!

Ein wichtiger Aspekt der Erziehung und Lebensbildung ist ein positiver Lebensstil. Bildungseinrichtungen schenken diesem bedeutsamem Punkt noch nicht genug Aufmerksamkeit. Schließlich kann nur eine optimistische und fröhliche Persönlichkeit konstruktiv mit den Problemen des Lebens umgehen. Die positive Psychologie als wichtiger Zweig des existierenden psychologischen Modells trägt entscheidend dazu bei, Menschen ein erfolgreicheres Leben zu ermöglichen. Selbstverständlich ist dies auch die Basis für bessere Lebensentscheidungen.

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter	Dauer
• Vorbeugung	• einzeln • klein	• 16 - 19 • 20 - 24	• 30 Min

### Ziele der Aktivität

- Umfasst Aktivitäten, die zur Freude am Lernprozess beitragen.
- Umfasst Aktivitäten, die Lernenden ermöglichen, persönlich zu wachsen.
- Motiviert Lernende, sich selbst in der Lage zu sehen, mit Problemen im Leben fertig zu werden.

### Teilnehmer

Schüler, Studenten, junge Migranten und Asylsuchende

### Beschreibung der Aktivität

1. **Aktivitäten, die froh machen** (wähle eine der folgenden Optionen)
  1. **Inspirierende Minuten:** Lies ein Gedicht oder Passagen aus einem Buch vor. Erzähle Geschichten oder spiele Musik ab, die gute Laune macht.
  2. **Humorvolle Aktivitäten:** beziehe Witze, lustige Geschichten und Fakten in deine Erklärung ein; imitiere Personen oder Dinge, wenn deine Zuhörer unkonzentriert werden; iss oder mache etwas in der Pause, das Glückshormone freisetzt.
  3. **Aktives Büro/aktive Schule:** 5-10 Minuten Training innen zur Entlastung
  4. **Minuten draußen:** Lerne draußen, debattiere im Park, beende deine Übungsstunden/Hausaufgaben bei einem Spaziergang im Ort.
  5. **Über den Tellerrand:** Denkübungen und Herausforderungen
  - 6.

2. **Aktivitäten, die bei Ärger und Ängsten helfen**

1. **Videoclips, die zeigen, weshalb du für jemanden wertvoll bist:** z. B. von Mitschülern, Trainern und wenn möglich von Familienmitgliedern und anderen Leuten in der Schule;
2. **Wöchentliche Briefe:** Schreibt Briefe z. B. an die Zeit, die Liebe, den Tod, den Hass, die Schuld, die Angst oder schreibt einander einen Dankesbrief oder Vergebungsbriebe. In dieser Schreibtherapie werden Gefühle und Ideen personalisiert. Sie hilft Schülern, sich über ihren inneren Stress klarzuwerden.
3. **Unterstützungszirkel:** Was können wir heute für dich tun? Dies ist ein Konzept, das aus Selbsthilfegruppen bekannt ist: einander zuhören, über ähnliche Dinge reden, Erfahrungen austauschen.
4. **Ich kann das:** Aktivitäten innerhalb und außerhalb der Schule; basierend auf der Ansicht, unfähig zu sein, werden den Lernenden wiederholt Aufgaben zugewiesen, zu denen Fähigkeiten nötig sind, von denen sie fälschlicherweise behaupten, sie beherrschten sie nicht.
5. **Eine gute Tat am Tag:** Jemandem etwas Gutes tun, umsonst und ohne Erwartungen.
- 6.

### 3. 3. Aktivitäten, die Lernende motivieren, sich selbst in der Lage zu sehen, Probleme zu bewältigen

1. **Schaut euch Filme an** über die Geschichte von und Fakten zu berühmten Menschen aus früheren Zeiten und von heute, die viele Hürden bewältigen mussten.
  - **Kunstausstellung: Studenten/Schüler drücken ihre Ansichten oder Gefühle über Kunsterzeugnisse aus (Filme, Fotos, Zeichnungen, Bilder, Skulpturen, Raumdesign).**
- 
1. **Motivationsaufgaben**, die Lernenden eine aktive Rolle geben, z. B. »Wir brauchen ein neues Sportprogramm. Wer hilft mir, es aufzustellen?«
  2. **Beratung für Gleichaltrige:** Aktivitäten auf dem Übungsblatt »Beratung für Gleichaltrige«
  - 3.

## Benötigte Materialien

Papier, Flipchart, Briefe, TV, Laptops, Kunstmaterial, Bücher, Zeitschriften

## Methodik

Konversationsmethode, mit Video und Bildungstechnik arbeiten, Beratung, Interviewmethode, Methode der Mitgestaltung

## Beratung für Trainer

Die Übung wird allgemein beschrieben, **die praktische Umsetzung ist dem Wissen und der Kreativität des Lehrers oder Trainers überlassen**. Einige Aktivitäten, wie der Unterstützungszirkel, Briefe und die Kunstausstellung, erfordern die Zusammenarbeit mit Beratern, Kunstlehrern oder Sprachenlehrern. Im Beschreibungsteil werden Aktivitäten vorgeschlagen; der Trainer kann diese je nach Anforderung kombinieren.

## Quellen / Literatur

für das YCARE-Projekt entwickeltes Originalmaterial



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Don't worry, be happy!.* Abgerufen am Donnerstag Januar 22, 2026 von insgesamt  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE340/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.