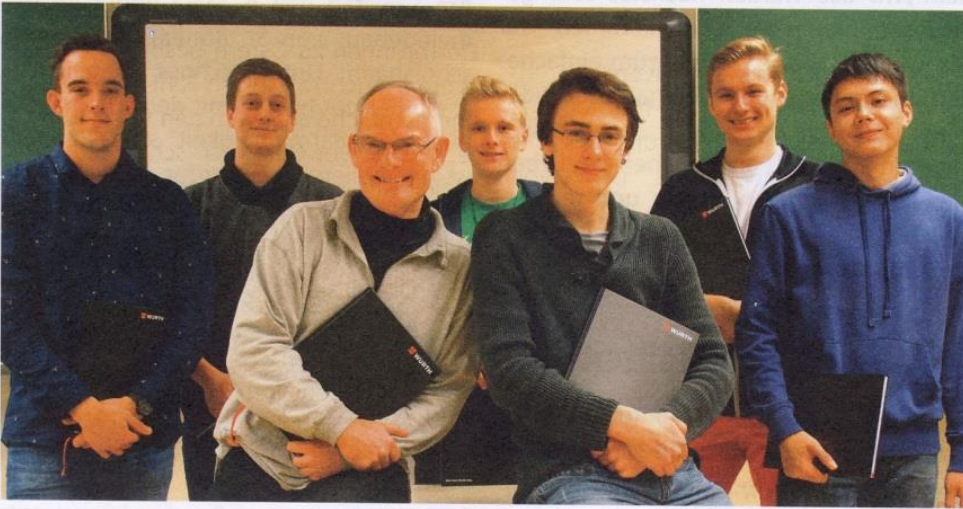


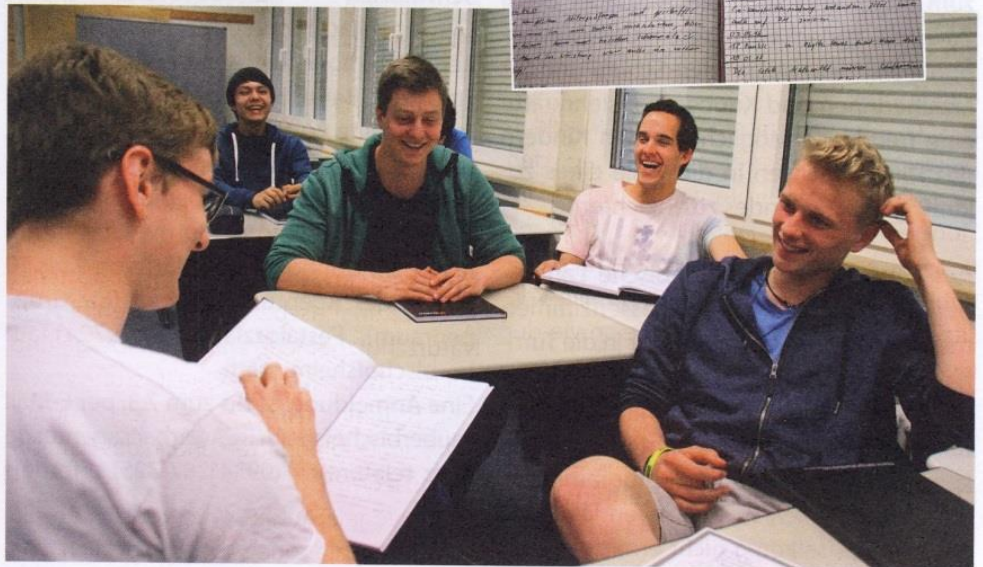
Neue Perspektive dank Glückstagebuch



Neue Perspektive dank Glückstagebuch
Der Psychologie-Kurs des Technischen Gymnasiums Tauberbischofsheim liebte das Glückstagebuch. Zu Beginn überreichte Klaus Schenck jedem Teilnehmer ein „Tagebuch“, konkret das gebundene Notizbuch der Firma „Würth Industrie Service“. In diesem schwarzen Buch wurden die hellen Momente des Lebens, konkret des Schuljahres vor dem Abitur, festgehalten, – ein Training, jede Woche auf Glücksmomente zu durchforsten, die Glückssplinter im grauen Alltag zu finden, sich dieser bewusst zu werden und auch im Dunklen, in den Rückschlägen und Niederlagen Positives zu erkennen. Am Ende des Schuljahres schrieb jeder Kurs-Teilnehmer seine Sicht zum Glückstagebuch nieder, hier Auszüge: „Das Glückstagebuch ist die radikal positive Version eines Tagebuchs und als solches wundervoll ... Doch stets bringt es mich dazu, nachzudenken und zu merken, wie viel Gutes mir widerfährt und wie viel Freude ich erleben darf. Es ist auch schön alles so einseitig positiv zu betrachten.“ „Dinge oder Ereignisse, die man für ganz selbstverständlich hält – wie Freunde, Familie

oder sogar gute Noten – erhalten einen ganz neuen Wert.“

In den Psychologiestunden wurde die Lesung des Glückstagebuchs richtig zelebriert, alle hörten allen gespannt und in innerer Offenheit zu: „Ich finde es auch sehr bereichernd, meinen Mitschülern meine tollen Erlebnisse zu erzählen und sie mit ihnen zu teilen, weil ich weiß, hier hört man mir zu!“



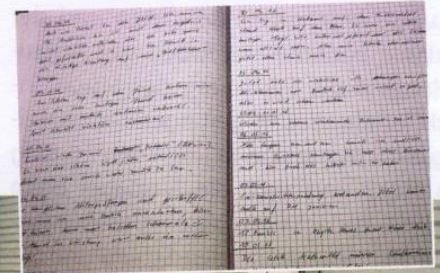
Doch das Glückstagebuch wirkte schon viel früher: „Während man das Glückstagebuch schreibt, ist man auch glücklich, obgleich die vergangene Woche zu Beginn vielleicht doch eher trist wirkte.“

Ein anderer stellt das Umdeuten, in der Fachsprache der „Systemischen Familientherapie“ „Reframing“ genannt, in den Mittelpunkt: „Das Besondere am Glückstagebuch ist, man erkennt hierdurch, dass zunächst schlechte Dinge bei genauerem Hinsehen dennoch gute Seiten haben. Das Umdeuten ist es also, was man hier lernt.“

„Aber wenn ich es konsequenter geführt hätte, wäre ich heute noch dabei und würde es wahrscheinlich auch weiterführen.“ Ein höheres Lob kann die Glücks-Idee kaum bekommen.

Zusammenstellung: FTA

Fotos: Johannes Hunecke u. Klaus Schenck



financial ET-Abi-Plattform

T(ä)lme



Neues auf der Deutsch-Homepage

Geballtes Oberstufen-Material / Klare Präsentationstipps
Informationen zum neuen Deutsch-Abi-Trainer 2017

www.klausschenck.de

Neue Sendungen bei YouTube:

Rekordergebnis: über eine halbe Million Klicks
ständig neue Präsentationen zu Abi-Themen

www.youtube.com/financialtaime

Impressum:

FT-Abi-Plattform des Wirtschafts-Gymnasiums Tauberbischofsheim
Klaus Schenck, Debora Eger

www.schuelerzeitung-tbb.de