

DIE PRODUKTIONSSCHULE IM TIROLER UNTERLAND  
**Leben · Entfalten · Anregen**



**Bericht zur  
PROJEKTWOCHE  
der LEA Produktionsschule**

**„Happy – Wege zum Glück ☺“**

Durchführungszeitraum:	21.11.2016-25.11.2016
Konzeption und Durchführung:	LEA-Team
Unterstützung:	Land Tirol, Stadtgemeinden Kufstein und Wörgl

---

**Konzeptidee:**

Wir leben in einem der glücklichsten Länder der Welt: Mit Platz 12 liegt Österreich weit im vorderen Bereich von insgesamt 157 untersuchten Ländern (World Happiness Report 2016, Untersuchungszeitraum 2013-2015). Wer glücklich ist, so der Bericht, ist gesünder und erfolgreicher – also Grund genug, um das Thema „Glück“ im Rahmen einer Projektwoche in der LEA Produktionsschule genauer unter die Lupe zu nehmen – nicht zuletzt, um herauszufinden, ob in dem Sprichwort

***Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied***

tatsächlich ein Körnchen Wahrheit liegen könnte...

Glück ist aber individuell, eine Frage jeder einzelnen Person, ausgestattet mit einer exklusiven Qualität. Relativität zählt nicht, oder vielleicht doch? Daher: *Was macht mich glücklich? Was bedeutet „Glück“ überhaupt? und Kann ich aktiv mein Glück gestalten? Wenn ja, wie?* – um diese Fragen drehte es sich im Laufe der ganzen Projektwoche. Sie selbst beantworten zu

können, kann ein wesentlicher Schritt dazu sein, Schmied und Schmiedin des Glücks zu werden.

### Montag, 21.11.2016 – Hinführung & Diskussion

Für den Einstieg in das Thema wird der Dokumentarfilm *Happy* von Roko Belic (2011) gewählt, der sich dafür aufgrund seiner sehr ausdrucksstarken Bildsprache und sehr persönlichen Erfahrungsberichten für eine weitere Auseinandersetzung besonders eignet. Danach wird das Gesehene in Kleingruppen nachbesprochen und erste Eindrücke verbalisiert:



- \* Was hat mich besonders berührt?
- \* Würde mich das auch glücklich machen?
- \* Was brauche ich, um glücklich zu sein?
- \* Was tue ich, um glücklich zu sein?

Am Ende des Nachmittages werden zu den oben besprochenen Themen Schlagworte, Zeichnungen oder Symbole auf kleinen Zetteln in einer eigens angerfertigten „Happy-Box“ gesammelt – inspiriert vom Glücksforscher Stefan Sagmeister.



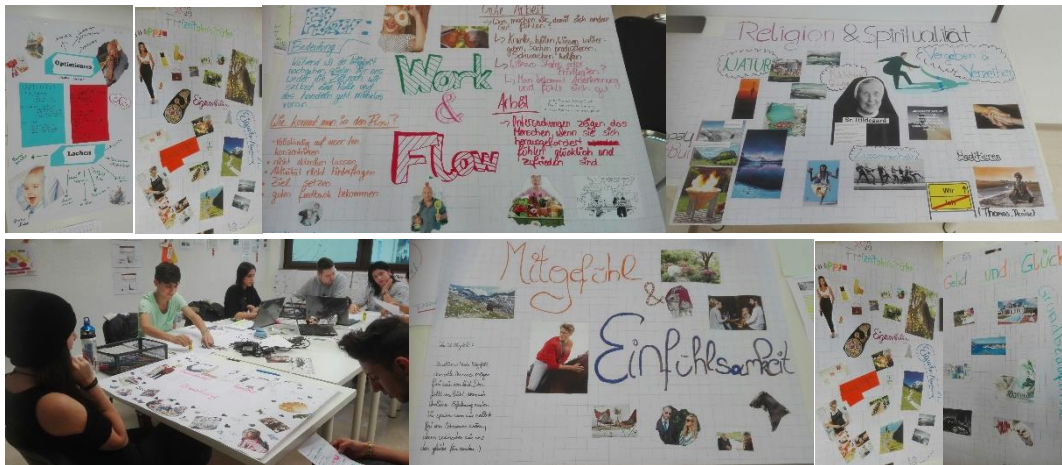
### Dienstag, 22.11.2016 – Erkundung des Glücksarchivs

Nun beginnt die theoretische Auseinandersetzung mit dem Begriff „Glück“. Die Glücksforschung hat in den letzten Jahren viel Neues entdeckt, aber auch Altbekanntes - wenn auch oft Vergessenes - wieder ans Tageslicht gefördert. Im Glücksarchiv ([www.gluecksarchiv.de](http://www.gluecksarchiv.de)) lassen sich dazu einige wichtige Bausteine finden, die in Kleingruppen bearbeitet werden. Es entstehen Plakate, auf denen das Recherchierte bildhaft und verständlich dokumentiert wird, um so die große Menge an wichtigen Informationen allen zugänglich zu machen.

Insgesamt vertiefen sich vier Kleingruppen in folgende Unterthemen:

1. **Definition von Glück**
  - \* Was verursacht Glück?
  - \* Bericht Umfrage Österreich 2016 (Standard)
2. **Glücksfaktoren I**
  - \* Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten

- ✳ Optimismus, Dauerhaftigkeit, Hoffnung
  - ✳ Arbeit und Flow
- 3. Glücksfaktoren II**
- ✳ Beziehung zu anderen: Partnerschaft/Kinder/Freunde und Freundinnen
  - ✳ Lachen
- 4. Glücksfaktoren III**
- ✳ Geld
  - ✳ Freizeit
  - ✳ Religion/Spiritualität
  - ✳ Achtsamkeit



### Mittwoch, 23.11.2016 – Vorstellung der Recherche

Im Form einer „Glücksmesse“ teilen die Jugendlichen das, was sie recherchiert haben, den anderen mit. Jedes Thema bekommt seinen eigenen Messestand, an jedem Tisch kann ein/e Jugendliche/r zu den vorbereiteten Themen befragt werden. Alle anderen rotieren und informieren sich über die verschiedenen Aspekte des Themas „Glück“. Insgesamt ein sehr spannender, informativer und aktivierender Nachmittag.

Im Anschluss erhält jeder und jede sein persönliches „Happy-Book“, welches im Fachbereich Grafik speziell für die Projektwoche entwickelt wurde. Die Jugendlichen machen sich nun Seite für Seite Gedanken dazu, was genau sie glücklich macht und „befüllen“ die noch leeren Seiten mit Gedanken, Worten oder Zeichnungen oder Bildern. Nach vorgegebenen Kategorien beantworten sie für sich ganz individuell und kreativ, welche Menschen, Tiere, Orte, Aktivitäten und Freizeitbeschäftigungen (uvm) eigene persönliche Glücksfaktoren sind oder sein können.



#### **Donnerstag, 24.11.2016 – Workshop Selbstvertrauen und positive Lebenseinstellung**

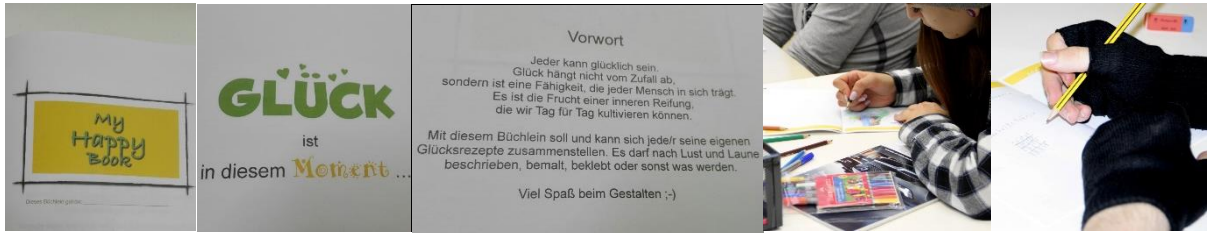
Am Donnerstagnachmittag findet ein speziell auf die Projektwoche abgestimmter Workshop statt. Dort lernen die Jugendlichen, was sie selbst zu einer positiven Grundhaltung und im Zuge dessen zu einem zufriedeneren und glücklicheren Leben beitragen können. Mittels Meditationstechniken und entsprechenden Atemübungen erfahren die Jugendlichen, wie sie zu mehr Ruhe und Entspannung im Alltag gelangen können. Richtig gestärkt gehen sie so aus diesem Nachmittag.

#### **Freitag, 25.11.2016 – Abschluss und Highlight**

Zum Abschluss der Projektwoche wird ein gemeinsamer Bruch veranstaltet. Schon beim Einkauf wird darauf geachtet, dass ausschließlich gesunde und frische Produkte auf den Tisch kommen. Aufgrund der Recherchen im Vorfeld wissen die Jugendlichen nun, dass sowohl „Gemeinsam-miteinander-Zeit verbringen“ als auch „gesunde Ernährung“ wesentlich zu einem glücklichen Leben beitragen können.

Nach dem gemeinsamen Beisammensein bei „Speis und Trank“ bekommen die Jugendlichen die Möglichkeit, ihre im Laufe der Projektwoche angefangenen „Happy Books“ weiter zu gestalten, um sie dann als „besonderes Geschenk“, Motivationsstütze und Leitfaden mit nach Hause zu nehmen.

Die Glückswoche liefert für alle TeilnehmerInnen eine Fülle von Ideen dafür, wie das eigene Glücksgefühl gesteigert werden kann. Auch wenn sich das Glück (auch nach dieser Woche) nicht so leicht „einfangen“ lässt, so wird doch deutlich, dass jeder Mensch - bis zu einem gewissen Grade zumindest - die Möglichkeit besitzt, das eigene Glück mit zu gestalten. Und manchmal sind es einfach nur die kleinen Dinge, die glücklich machen....



### Donnerstag, 01.12.2016 – Nachbearbeitung

Eine Woche später wird das Thema der Projektwoche wieder aufgegriffen - im Rahmen eines Gestaltworkshops wird die „Happy-Box“ mit den gesammelten Wörtern und Zeichnungen zum Thema „Glück“ von Neuem „durchforstet“. Die „Schätze“, die dort gefunden werden, fungieren als Inspiration und Impuls für die kreative Beschäftigung, die auf alle wartet: die Gestaltung eines gemeinsamen Bildes. Glück ist sicher individuell, aber Gemeinschaft kann auch ein Glücksfaktor sein. Das erleben die Jugendlichen noch einmal ganz eindrucklich.

