

Fürsorglicher Tag 3 • Persönliche Verbindung

RAK-Definition: Fürsorge bedeutet, Sorge für andere zu empfinden und zu zeigen.

In dieser Lektion werden die Schüler Dankbarkeit als Mittel erkunden, um sowohl ihr Glück als auch ihre Fähigkeit zur Fürsorge zu steigern.

Wöchentliche Ziele

Die Schüler werden:

- ☐ Erstellen Sie eine personalisierte Definition von Fürsorge sowohl auf individueller als auch zwischenmenschlicher Ebene.
- ☐ Untersuchen Sie ihre Gemeinschaft durch eine fürsorgliche Linse.

Ressourcen / Materialien

- ☐ VIDEO: [Ein Experiment der Dankbarkeit](#) (6:39)

Reflektieren / Bewerten

Leistungen:

- ☐ Tägliche Teilnahmepunkte
- ☐ **Fürsorglicher Tagebucheintrag:** Was können Sie jeden Tag tun, um dankbarer zu sein?

Aktie

Diskussionsstarter:

- Ein großer Teil der Fürsorge ist *Dankbarkeit*. Was bedeutet Dankbarkeit?
- Für welche Dinge sind Sie dankbar?
- Welche Dinge halten Sie für selbstverständlich, für die andere, denen es weniger gut geht, dankbar wären?



Inspirieren

Tun:

- ☐ Bewerten Sie auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 10 die höchste Stufe ist) Ihr aktuelles Glücksniveau.
- ☐ Denken Sie als nächstes an eine Person, für die Sie dankbar sind.
- ☐ Schreiben Sie dieser Person einen kurzen Brief und danken Sie ihr für alles, was Sie dankbar macht oder was Sie an ihr mögen/schätzen. *Geben Sie den Schülern dafür 5–10 Minuten Zeit.*



Ermächtigen

Betrachten: [Ein Experiment der Dankbarkeit](#)

Tun:

- Wenn sie sich wohl fühlen, lassen Sie die Schüler das im Video beschriebene Experiment durchführen, indem sie die Person anrufen, über die sie geschrieben haben, und ihren Brief vorlesen (befolgen Sie die Mobiltelefonrichtlinien der Schule).
- Wenn sie sich unwohl fühlen oder keinen Anruf tätigen können, bitten Sie die Schüler, ihren Brief an die Person zu senden, über die sie geschrieben haben.
- Bitten Sie die Schüler, ihre Zufriedenheit zu bewerten, nachdem sie diesen Brief mit ihrer Zielgruppe geteilt haben.

