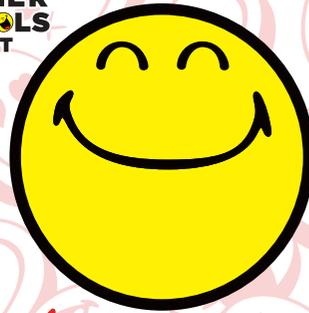


**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Sei motivierend, indem du die Menschen danach fragst, was für ein Leben sie in der Zukunft leben möchten. Da wir alle sehr beschäftigt sind, kann es schwierig sein, über die nächsten fünf Minuten hinauszudenken – geschweige denn, langfristig zu planen. Die Menschen auf eine positive Art und Weise nach ihren Zielen zu fragen kann ihnen helfen, sich ihre Zukunft vorzustellen und zu erkennen, welche Schritte nötig sein könnten, um diese Zukunft zu erreichen. Stelle Folgefragen, um ihnen beim Planen der Schritte zu helfen, die zum Erreichen ihrer Ziele notwendig sind.



**Wo in deinem Land
oder auf der Welt
möchtest du Leben?**



**Welche Jobs hättest du
gern in der Zukunft?
Warum denkst du, dass
sie dir gefallen würden?**



**Wenn du jedes Ziel
erreichen könntest,
welches würdest du
wählen?**



**Wie sieht ein perfekter
Tag für dich aus?**



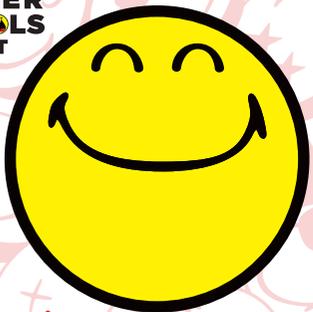
**Wenn du drei Wünsche
frei hättest, was würdest
du dir wünschen?
(Du darfst dir kein Geld
oder einen weiteren
Wunsch wünschen!)**



**Welchen Teil einer für
dich typischen Woche
magst du am meisten?**



**Was kannst du
am besten?**



Was machst du am liebsten?
Warum?



Mit wem arbeitest du gerne zusammen?
Warum?



Was würdest du an der Welt am liebsten ändern?



Was machst du nicht gerne und würdest es nicht als Job machen?



Welche drei Wörter beschreiben dich deiner Meinung nach am besten?



Wie stellst du dir dein ideales Leben in fünf Jahren vor? Und in 10 oder 20 Jahren?



Was ist das Beste, was dir bisher passiert ist?
Warum war es das Beste?



Was ist das Schlimmste, was dir bisher passiert ist?
Was hast du daraus gelernt?

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Menschen, die an sich selbst glauben, sind glücklicher – aber Selbstbewusstsein ist eine Fähigkeit, die immer weiter trainiert werden muss.

Selbstbewusstsein kann aufgebaut werden, indem wir anderen helfen, ihre Stärken anzuerkennen und ihre Schwächen zu akzeptieren. Indem wir ihre Fähigkeiten und Kompetenzen identifizieren und uns an die Beispiele zum Überwinden von Hindernissen erinnern, können die Personen erkennen, dass sie ihre Talente sinnvoll nutzen können.



**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Auf was, das du kürzlich
getan hast, bist du am
stolzesten?**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Schreibe drei Dinge auf,
die du gut kannst.**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Was kannst du tun, um
in der Welt etwas zu
bewegen?**

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



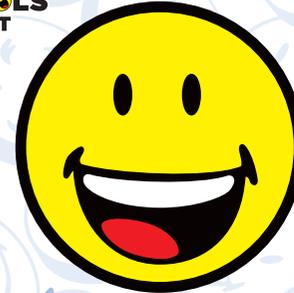
**Was könntest du
jemandem beibringen?**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Welche Probleme oder
schwierige Situationen
hast du bewältigt?**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Denke an mindestens
drei Dinge, die du heute
getan hast und die dir
gutgetan haben.**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Was magst du an deinem
Körper oder deinem
Aussehen am liebsten?**

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD



Wofür hast du
Komplimente bekommen
oder wofür hat sich
jemand bei dir bedankt?



Schreibe drei Dinge auf,
die du an dir magst.



Wann hast du zum letzten
Mal hart gearbeitet?
Beglückwünsche dich für
deine Mühe!



Was kannst du heute, das
du vor einem Jahr noch
nicht konntest?



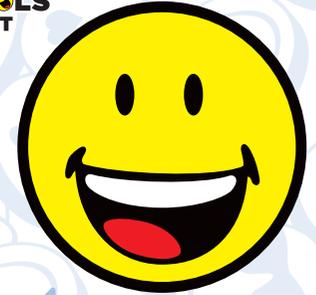
Denke an mindestens
eine Sache, die dir
leichtfällt, aber andere
schwierig finden
könnten.



Denke an jemanden,
den du gern hast und der
selbstbewusst ist. Was
kannst du tun, um mehr
wie diese Person zu sein?



Wen kennst du, der dir
helfen könnte, ein Ziel zu
erreichen?



Singe oder spiele ein
Lied, das dir ein Gefühl
von Selbstbewusstsein
gibt.

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Kreativ zu sein und deine Fantasie zu nutzen, kann die Laune heben.

Kreativität wurde von der Organisation World Economic Forum als dritt wichtigste Fähigkeit von Angestellten eingestuft.

Entfalte deine Kreativität, indem du diese Fragen beantwortest.



THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Wenn du ein Buch schreiben würdest, worum ginge es darin?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Welche Farbe ist die fröhlichste? Warum findest du sie fröhlich?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Wenn du 1.000 € gewinnen würdest, wofür würdest du sie ausgeben?

KARTEN ZUR
KREATIVITÄT

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Wenn du ein T-Shirt entwerfen könntest, was wäre darauf abgebildet?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Was ist die eine Sache, die du nicht kannst, aber gerne können würdest?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Wenn dir jemand ein leeres Blatt Papier geben würde, was würdest du damit machen?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Wenn Haustiere sprechen könnten, was denkst du, würden sie sagen?

KARTEN ZUR
KREATIVITÄT

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.



Was würde deiner Meinung nach passieren, wenn alle vergessen würden, wie man Wörter und Sprache verwendet?

Wenn du alles tun könntest, was würdest du tun, um die Welt zu einem fröhlicheren Ort zu machen?

Wenn du einen Song darüber schreiben würdest, wie du dich gerade fühlst, wie würdest du ihn nennen?
Wie würde er klingen?

Wenn du etwas erfinden könntest, das dir das Leben erleichtert, was wäre es?



Beschreibe dein Leben in einem Satz aus sieben Wörtern.

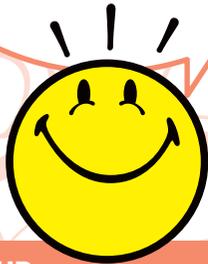
Wenn du die Zeit zurückdrehen und eine Sache ändern könntest, was wäre das?

Wie glaubst du wäre es, unter Wasser zu leben?

Wie viele verschiedene Dinge kannst du mit einer Büroklammer anstellen?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Menschen, die ihre Gefühle verstehen und mit ihnen umgehen können, sind glücklicher, gesünder und erfolgreicher. Du kannst die emotionale Intelligenz anderer fördern, indem du ihnen hilfst, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden und sie zu verstehen. Sobald die Gefühle identifiziert und akzeptiert wurden, können die entsprechenden Methoden angewandt werden, um mit ihnen umzugehen. Wenn wir unseren Gefühlen auf den Grund gehen und lernen, auf gesunde Art und Weise mit ihnen umzugehen, können wir auch verstehen, warum negative Gefühle aufkommen und wie wir besser mit anderen interagieren können.



**Wie fühlt sich dein
Körper an, wenn du
wütend bist?**



**Wie könntest du dich
dazu zwingen, dich
deinen Ängsten zu
stellen?**



**Was tust du, um dich
besser zu fühlen, wenn
du traurig bist?**



**Wie munterst du
jemanden auf, der
traurig ist?**



**Was ist das Peinlichste,
was dir jemals passiert
ist? Was ist danach
passiert?**



**Was macht dich
glücklich?**



**Mit wem sprichst du
darüber oder was tust du,
wenn du verstimmt bist?**



Was bringt dich zum Lachen?



Was tust du, um dich zu beruhigen, wenn du wütend bist?



Wie schaffst du es, Dinge zu tun, auf die du keine Lust hast?



Wie wirkt sich Musik auf deine Stimmung aus? Rufen verschiedene Arten von Musik verschiedene Gefühle bei dir hervor?



Wenn dich jemand zurechtweist oder bezüglich etwas, das du falsch gemacht hast, belehrt, wie reagierst du deiner Meinung nach am besten?



Wenn du deinen Fehler gemacht oder jemanden verletzt hast, was tust du?



Wenn etwas nicht so läuft wie du wolltest, was tust du, um dich besser zu fühlen?



Wie fühlst du dich, wenn dich jemand beschimpft oder schlecht über dich spricht?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Kinder neigen zu, sich als einzig wichtige Person wahrzunehmen. Wenn du sie jedoch bittest, darüber nachzudenken, wie sich andere in einer bestimmten Situation fühlen könnten, kann dies ihre empathischen Fähigkeiten fördern.

Menschen, die die Gedanken und Gefühle anderer verstehen, können besser darauf reagieren, besser kommunizieren sowie bessere Manager:innen und sogar Freund:innen sein.



**Warum ist es schlecht,
ein Versprechen zu
brechen?**



**Kannst du dich daran
erinnern, wann du
zum letzten Mal
jemanden zum Lächeln
gebracht hast?**



**Wie glaubst du, fühlen
sich andere, wenn du
nett zu ihnen bist?**



**Wenn du jemanden
nicht magst, weißt du,
wieso? Ist es, weil er/sie
so ist wie du oder weil
er/sie anders ist?**



**Warum denkst
du, stehlen einige
Menschen?**



**Wie kannst du jemanden
trösten, der traurig ist?**



**Wenn du jemanden
von einer Aktivität
ausschließt, wie glaubst
du, fühlt sich die Person?**



Wenn du etwas getan hast, dass eine:n Freund:in verstimmt hat, was könntest du tun, um es wiedergutzumachen?

Welche Fragen beantwortest du nicht gerne? Glaubst du, es geht allen so?

Welches Gefühl ist für dich am unangenehmsten? Scham, Wut, Angst oder ein anderes Gefühl? Glaubst du, es geht allen so?

Welche Arten von Gesprächen sind für dich am unangenehmsten: Um Hilfe bitten, einen Fehler eingestehen, oder eine andere Art von Gespräch? Glaubst du, es geht allen so?



Wenn sich jemand nicht äußert, woher kannst du wissen, wie er/sie sich fühlt?

Gibt es jemandem, bei dem du dich hättest entschuldigen sollen? Ist es jetzt zu spät, sich zu entschuldigen?

Auf wen warst du neidisch und warum glaubst du, dass du neidisch warst?

Wovor hast du am meisten Angst? Glaubst du, jede:r hat dich gleichen Ängste?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Ein Gefühl der Zugehörigkeit ist für alle von Bedeutung: Jeder:r möchte ein wichtiger Teil einer Familie oder Gruppe sein.

Darüber zu sprechen, wie sich deine Familie dabei fühlt, Zeit miteinander zu verbringen und welche Rolle jede:r einnimmt, kann allen helfen, sich einander näher zu fühlen.



Was magst du an deiner Familie am liebsten?



Wenn drei Regeln für deine Familie aufstellen könntest, welche wären es?



Was ist deine liebste Familientradition?



Was findest du, solltet ihr als Familie öfter tun?



Was ist deine schönste Erinnerung an etwas, das du mit deiner Familie erlebt hast?



Was ist das Beste daran, ein Kind zu sein?



Was ist oder war dein Lieblingspielzeug?



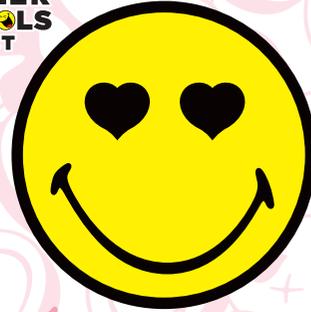
Woran hast du zuerst
gedacht, als du heute
Morgen aufgewacht bist?



Wo bist du am liebsten?



Was findest du, ist die
wichtigste Eigenschaft,
die eine Person haben
kann?



Wer ist dein:e beste:r
Freund:in? Warum?



Wenn du jemandem
in deiner Familie
Superkräfte geben
könntest, welche wären
das und warum?



Wenn du eine Zeitkapsel
vergraben würdest, was
würdest du hineingeben?



Wenn du dich jederzeit
unsichtbar machen
könntest, was
würdest du tun?



Wenn du in die
Vergangenheit reisen
könntest, in welche
Zeit würdest du dich
versetzen?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Es ist wissenschaftlich bewiesen,
dass Dankbarkeit viele Vorteile hat,
darunter gesteigerte Zufriedenheit
und Gesundheit sowie stärkere
Beziehungen.

Dankbarkeit kann schlicht und
einfach mit dem Stellen
der richtigen Fragen
beginnen.



**Denke an drei Dinge,
für die du heute
dankbar bist.**



**Nenne drei Dinge, die du
nicht brauchst, aber froh
bist, sie zu haben.**



**Worüber beschwerten wir uns oft,
obwohl wir glücklich sein können,
es zu haben? Beispielsweise:
Regnerische Tage sind wichtig,
damit die Pflanzen wachsen und
die Tiere trinken können.**



**Welche ist die eine
Sache, ohne die du nicht
leben könntest?**



**Was hast du, das jemand
anders vielleicht haben
möchte oder was ihn/sie
neidisch machen könnte?**



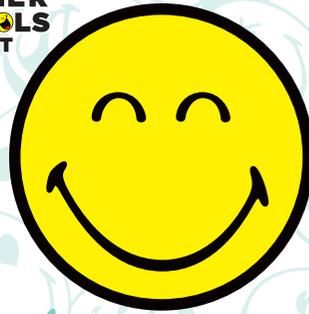
**Wer oder was hat dich
zum letzten Mal zum
Lächeln oder Lachen
gebracht?**



**Welche Dinge, die du im
Alltag verwendest, siehst du
als selbstverständlich an?
Beispielsweise ein Telefon
oder einen Ofen.**



Was hast du in letzter
Zeit unternommen, das
dir Spaß gemacht hat?



Welche Person war
zuletzt nett zu dir?



Was magst du am
liebsten an deinem
Zuhause oder
Stadtviertel?



Worauf freust du dich?



Wofür bist du bezüglich
deines Körpers und
deiner Gesundheit
dankbar?



Auf was, das du kürzlich
getan hast, bist du am
stolzesten?



Wann hast du dich heute
am wohlsten gefühlt?



Wer macht dich
glücklich oder kümmert
sich um dich?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Das Gespräch steht still? Nutze diese Tipps, um das Gespräch fortzuführen. Frage nach weiteren Details: Zum Beispiel, was davor oder danach passiert ist oder wie sich die Personen gefühlt haben - so hältst du das Gespräch am Laufen und sorgst dafür, dass es tiefergründiger wird. Stelle offene Fragen, um zu wiederholen und klarzustellen, was du gehört hast, um zu zeigen, dass du zuhörst und die andere Person verstehst. Indem du Blickkontakt aufnimmst oder nickst, zeigst du, dass du am Gespräch teilnimmst und es interessant findest.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Was ist danach passiert?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was kannst du mir noch
darüber erzählen?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Wie ist das passiert?

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

EMOTICONS FOR A

**SMILEY
WORLD**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was war das Beste
daran?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was hast du daraus
gelernt?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was war das
Schwierigste daran?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was war das
Merkwürdigste, das
passiert ist?**

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

EMOTICONS FOR A

**SMILEY
WORLD**



Ist noch etwas Anderes passiert?



Was ist davor passiert?



Ich habe etwas Ähnliches erlebt.
Mir ist Folgendes passiert ...



Wer hatte es während des Ereignisses am schwersten und wer hatte Spaß?



Wie hast du dich dabei gefühlt?



Wie fühlst du dich jetzt?



War noch jemand dabei?



Warum denkst du, ist das passiert?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Zu wissen, was wichtig ist, hilft dir, die Entscheidungen zu treffen und Maßnahmen zu ergreifen.

Deine Werte zu identifizieren und zu erkennen, was dir am wichtigsten ist, ist ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens. Deine Werte können sich im Laufe deines Lebens auch verändern. Bei diesen Fragen geht es um Ethik und bestimmte Werte, aber die Antworten können von dem jeweiligen Kontext und der Person abhängen. Stelle Folgefragen, um zu erfahren, ob verschiedene Situationen oder Beispiele zu verschiedenen Antworten führen können.



**Wenn jemand weniger
hat als du, solltest du
das, was du hast, mit
der Person teilen?**



**Ist das Schummeln in der
Schule oder beim Sport
immer schlecht?**



**Ist es jemals in Ordnung,
zu stehlen?**



**Würdest du dich anders
verhalten, wenn du
wüsstest, dass dich niemand
verurteilen würde?**



**Sind Notlügen in
Ordnung, um jemanden
zu erfreuen oder nicht
zu verletzen?**



Was macht dich wütend?



**Wenn du eine Sache
an der Welt verbessern
könntest, was wäre das?**



Wenn dir ein:e Freund:in von etwas Geheimem erzählt, dass er/sie getan hat, um einem/einer anderen Freund:in wehzutun, was würdest du tun?

Wenn sich jemand über deine:n Freund:in lustig macht, was würdest du tun?

Wenn du mitbekommst, dass jemand drangsaliert oder beleidigt wird, was würdest du tun?

Hast du dich jemals für jemand anderen eingesetzt? Wie hast du dich dabei gefühlt?



Wann hast du zuletzt jemandem geholfen?

Wen bewunderst du?
Warum bewunderst du die Person?

Wie würde für dich die perfekte Welt aussehen?

Über welche Art von Dingen streitest du dich?