

# SCHULFACH GLÜCK- LERNZIEL WOHLBEFINDEN



## WAS IST SCHULFACH GLÜCK?

Auf Basis der Forschungsergebnisse und wissenschaftlichen Grundlagen des Fritz-Schubert-Instituts für Persönlichkeitsentwicklung GmbH geht es in der didaktischen und methodischen Umsetzung des Handlungskonzeptes im Schulfach Glück nicht nur um die Steigerung des momentanen ganzheitlichen Wohlbefindens, sondern vor allem um ein langfristig stabiles Selbstwertgefühl, gestärkte Selbstwirksamkeit und die Verbesserung sozialer und persönlicher Kompetenzen.

Dabei wird im Wesentlichen die eigene Gesundheit und seelische Balance, die von der WHO geforderte Steigerung des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens der Schüler, die Förderung der Sozial- und Klassengemeinschaft sowie die Prävention von Mobbing und Ausgrenzung unterstützt. Dies bildet wichtige Lernvoraussetzungen für die Schüler und deren Fähigkeit, sich selbst zu motivieren und zu regulieren.

## WIE OFT?



Ein Impulsworkshop/Elternabend für Lehrer und/oder Eltern ist der Einstieg in ein didaktisch anwendungsorientiertes Modell zur Persönlichkeitsentwicklung, welches über ein Jahr sechs Phasen durchläuft und die Schüler nachhaltig sein volles Spektrum erleben lässt.

Damit die Schüler von jedem Thema im „Stundenplan“ optimal profitieren, werden pro Phase 2 Einheiten á 1,5 bis 2 Stunden im 14-tägigen Rhythmus eingeplant und über ein Schuljahr durchgeführt.

## STUNDENPLAN



### 1 Stärken

Vertrauen, Wertschätzung, Entdecken der eigenen Stärken, Empathie...

### 2 Visionen

Motive, Bedürfnisse und Charakterstärken erkennen, Sinnfindung, Lösungsorientierung ...

### 3 Entscheidungen

Optimismus, Engagement, eigener Handlungsfähigkeit bewusstwerden, Sinn...

### 4 Planung

Gestaltungspotenziale nutzen, Ressourcen berücksichtigen, Herausforderungen meistern...

### 5 Umsetzung

Selbstregulierung, Kommunikation fördern, ganzheitliches Körperempfinden, Resilienz...

### 6 Bewertung

Reflexion, Trennen von Ereignis und Person, körperliche und mentale Balance...

## WIE GEHT SCHULFACH GLÜCK?

Den Schülern wird die Möglichkeit gegeben, sich mittels spielerischer Übungen mit den Themen zu beschäftigen, Selbsterfahrungen zu machen, zu reflektieren und sich Schritt für Schritt ihrer Potentiale bewusst zu werden. Ziel ist es, diese stärkenden Erfahrungen im Lebensalltag für sich zu nutzen.



## WAS BRINGT SCHULFACH GLÜCK?

### Was bringt es den Schülern?

- Stabileres Selbstwertgefühl
- Kohärenzgefühl /Sinn im Leben sehen
- Konsistenzgefühl /Selbstakzeptanz
- Gesteigertes Wohlbefinden
- Verbesserte Klassengemeinschaft
- Eigene Stärken und Fähigkeiten kennen
- Leistungsbereitschaft und klarere Ziele
- Verbesserte Selbstregulation und Abkehr von Ersatzbefriedigungen
- Training von langfristigerem Denken und Auswirkungsbewusstsein

### Was bringt es den Lehrern?

- Bessere Beziehungen mit den Schülern
- Höhere Akzeptanz bei den Schülern
- Bessere Arbeitsbedingungen
- Weniger Stress und Konflikte
- Positive Auswirkungen auf die Gesundheit
- Höhere berufliche Zufriedenheit

### Was bringt es der Schulleitung?

- Klares Angebot zur Erfüllung der nach Gesetz geforderten Persönlichkeitsentwicklung
- Starke Werteorientierung von Schülern
- Bessere Beziehungs- u. Kommunikationskultur
- Verbesserung des Schulklimas und Schulgeistes
- Psychisch und physisch gesündere Lehrer und Schüler (weniger Krankheitstage)
- Engagiertere Kollegen und Schüler
- Öffentlichkeitswirksame Projekte
- Alleinstellungsmerkmal beim Schulprofil

### Was bringt es den Eltern?

- Einfacheres Erfüllen der Erziehungsaufgaben
- Besserer Umgang mit interfamiliären Konflikten
- Stärkere und resilientere Kinder
- Dankbare und wertschätzende Kinder

## KOSTEN

Die Kosten pro Unterrichtseinheit inkl. eines Initial-Elternabends: 120 € inkl. MwSt., zusätzlich Fahrtkosten.



Nicole Krauth

Anja Köhler



#### Nicole Krauth

Dipl. Kreativtherapeutin IBKK  
Zertifizierter **GlücksCoach** FSI  
mobil: 0160 945 92147



#### Anja Köhler

Dipl. Mental Coach CH  
Zertifizierte **Glückstrainerin** FSI  
mobil: 0160 969 43346  
[www.anja-koehler.eu](http://www.anja-koehler.eu)

## SCHULFACH GLÜCK FÜR ELTERN

Die elterliche Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben der Kinder ist elementarer Bestandteil des „**Elternglücks**“. In **Tages-Workshops** können Eltern Grundlagen, Übungen und Methoden kennenlernen, die das eigene und das Wohlbefinden ihrer Kinder fördern.

### Starke Eltern – Starke Kinder

Ziel eines Workshops kann sein, Freude am Leben und an der Leistung zu empfinden, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren. Es gibt für alles eine Lösung! Resilienz ist die Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen zu bestehen und diese Widerstandsfähigkeit als Ressource zu begreifen.

Wie finde und gebe ich Orientierung? Wie überwinde ich Lust und Unlust? Wie kommt mein Kind in die Eigenmotivation? Und wie lerne ich loszulassen?

Die Eltern haben die Möglichkeit, ganzheitliche Methoden aus der systemischen Arbeit zu erleben, die zu lösungsorientierten Herangehensweisen führen. Sie erfahren, wie wichtig es ist, eigene Werte, Ziele und Bedürfnisse zu erkennen und diese mit den Erwartungen an die Kinder in Harmonie zu gestalten. Sie erleben, wie sich Einstellungsänderungen durch Konzentration auf die Stärken und Entwicklungsschritte der Kinder positiv auswirken.

### KOSTEN ELTERNWORKSHOPS

Die Kosten für einen Tagesworkshop richten sich nach Einsatzort, zeitlichem Umfang und den Bedürfnissen des Kooperationspartners. Sie werden in den Ausschreibungen der individuellen Workshops bekannt gegeben.