



„Lernziel Lebensfreude“

Wie das Unterrichtsfach
„Glück“ die Schule verändert



Was ist Glück? Drei Arten



- Zufallsglück
- Glücksmoment
- Lebensglück / Lebenssinn



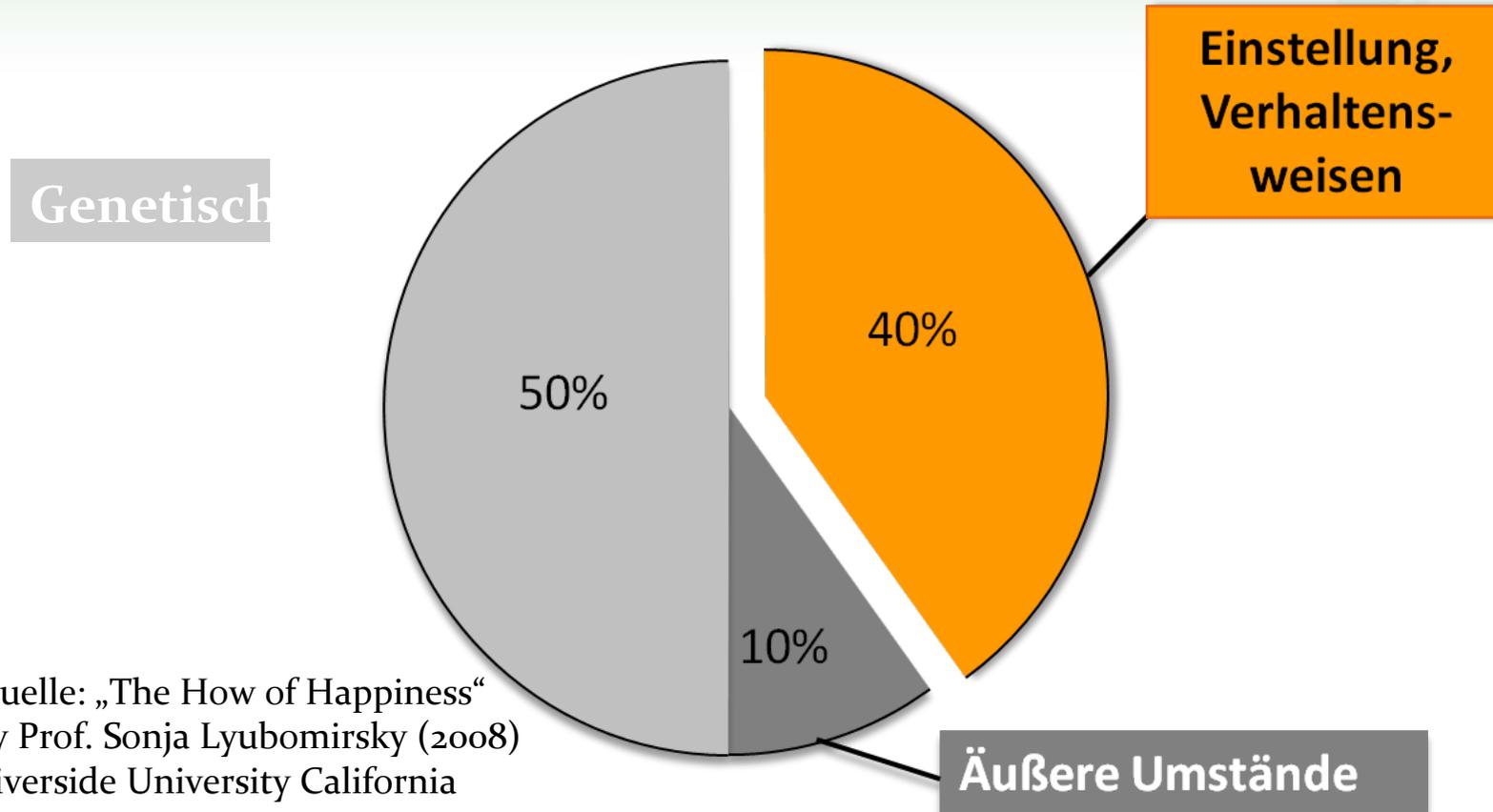




G-elingendes
L-eben
Ü-ben
C-harakter
K-räftigen

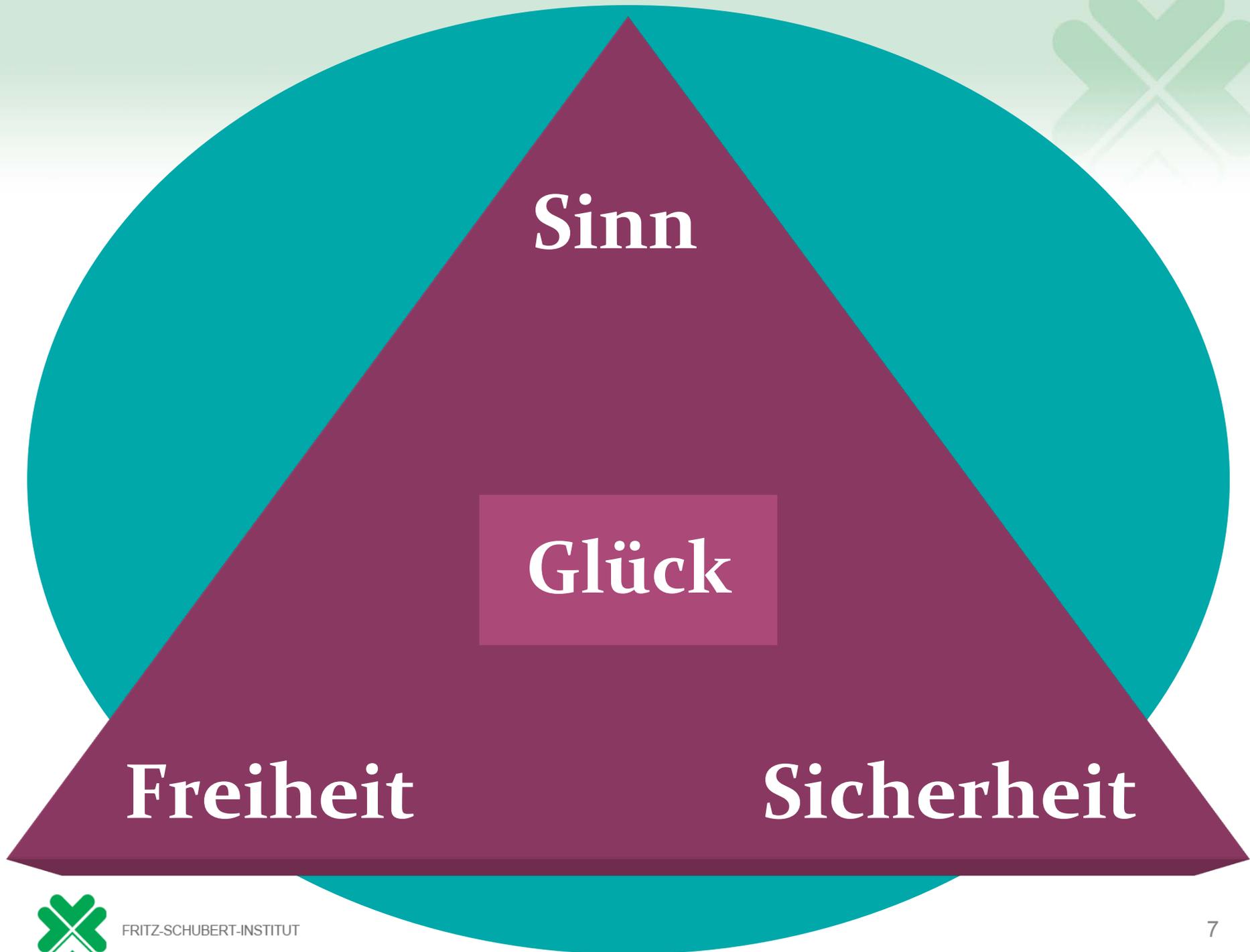


Wovon hängt Glück ab?

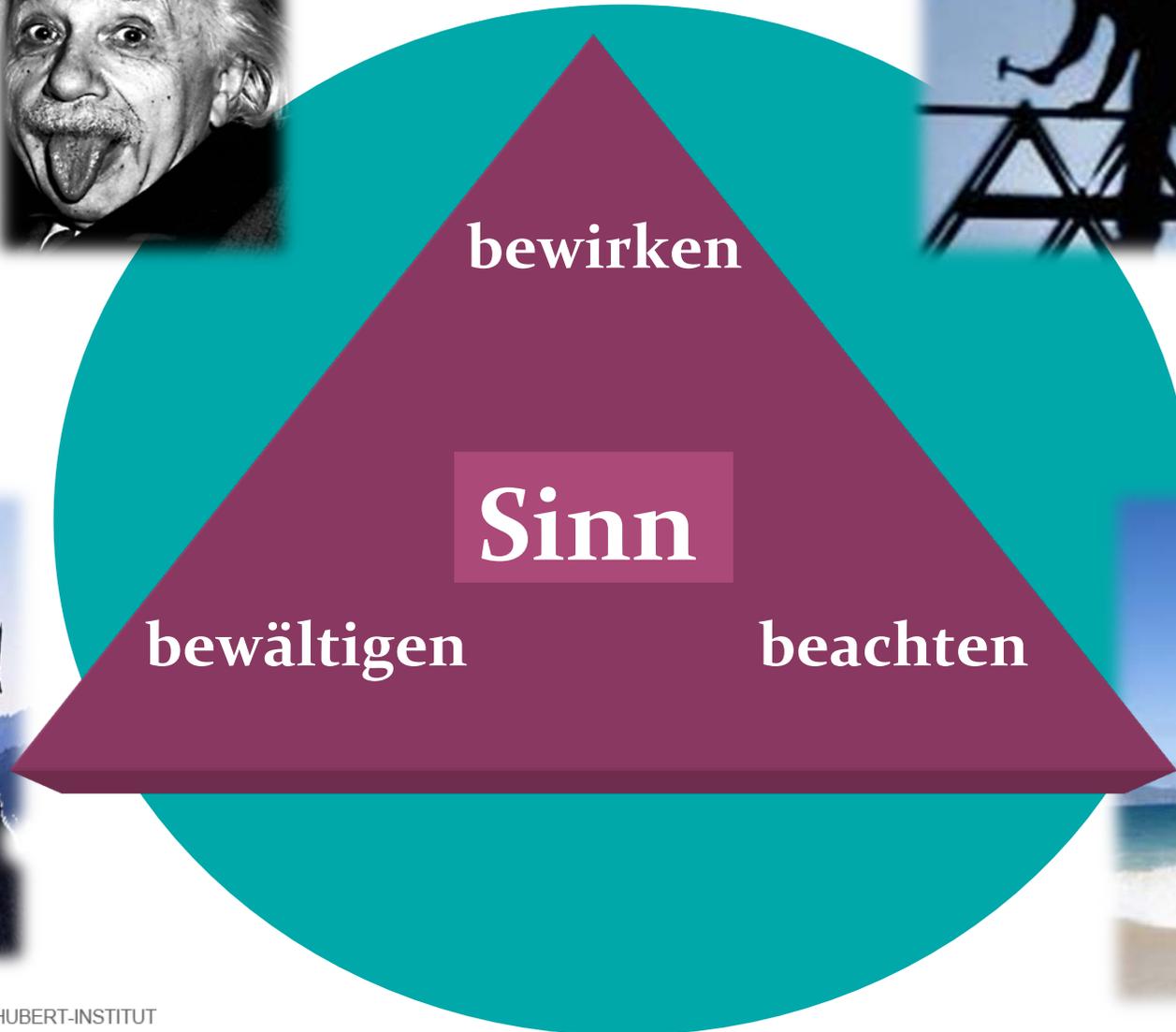
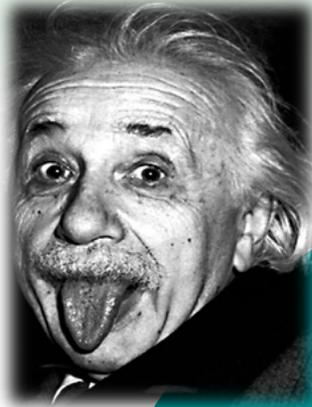


Glück und Zufriedenheit sind erlernbar





Wege zum Glück

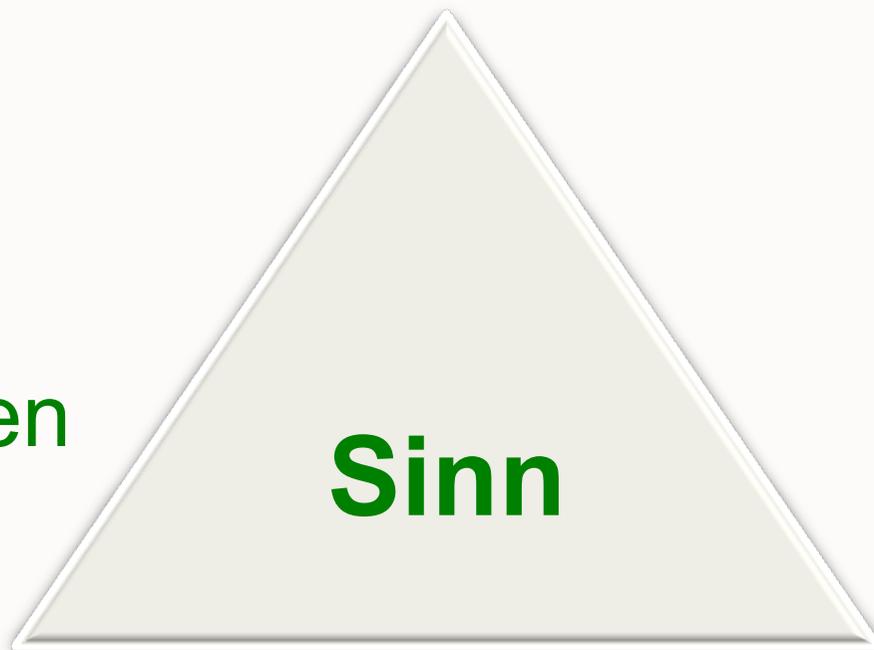




bewirken

bewältigen

beachten



Sinn

Flow

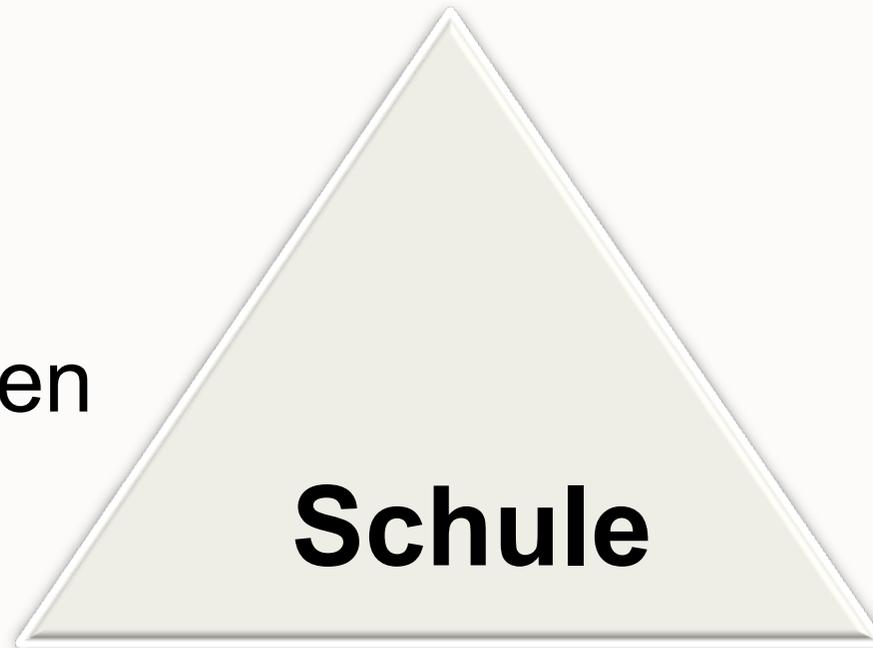




belehren

bestimmen

bewerten

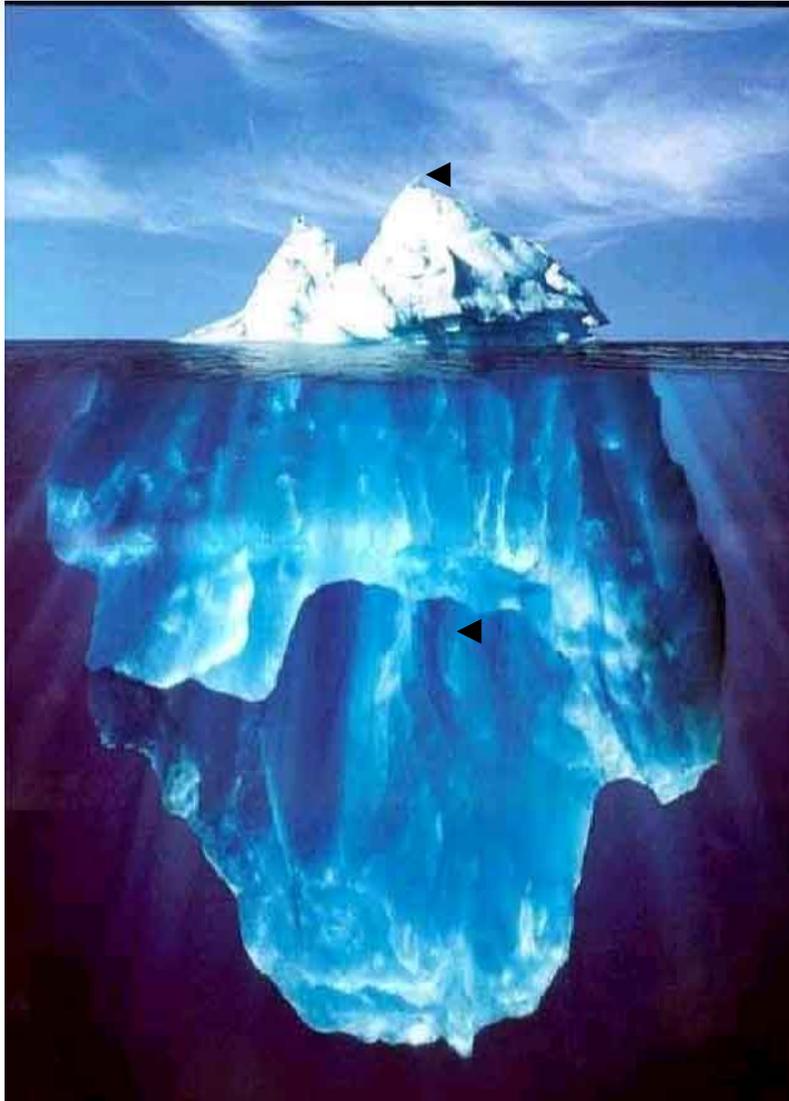


Schule

Flow



das Eisberg-Modell



System Schule
Explizites Lernen

= Kognition

+ Emotion

+ Körperlichkeit

Implizites Lernen

Schulfach Glück



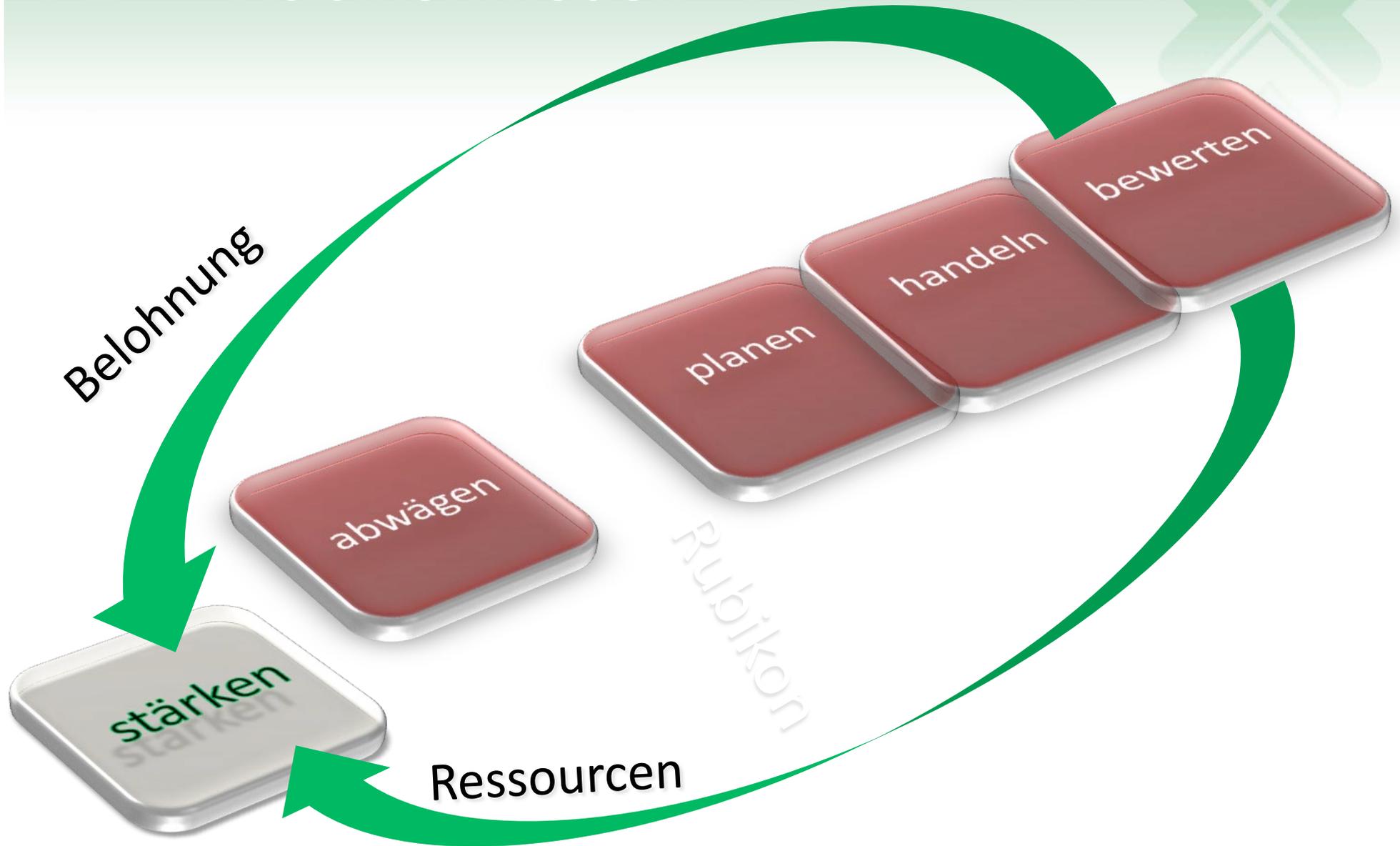
Grundlagen



- **Salutogenese (Antonovsky)**
 - Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit, Verstehbarkeit
- **Logotherapeutischer Ansatz (Viktor E. Frankl)**
 - Der Wille zum Sinn, Möglichkeiten der Sinnfindung
- **Ergebnisse der Resilienz**
 - Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Orientierung
- **Systemisch konstruktivistische Pädagogik**
 - Prinzipien des impliziten Lernens
- **Positive Psychologie**
 - Sinnfindung, Flow, PsychoSynergetik
- **Konsistenz-Theorie (Klaus Grawe)**
- **Motivationspsychologie** Mentales Training im Sinne der gedankliche Bewegungsvorstellung, Selbstgesprächsregulation



Rubikonmodell





Wünsche
Vorstellungen

positive
Schlüsselerlebnisse

Stärkung

Zuversicht
Selbstvertrauen

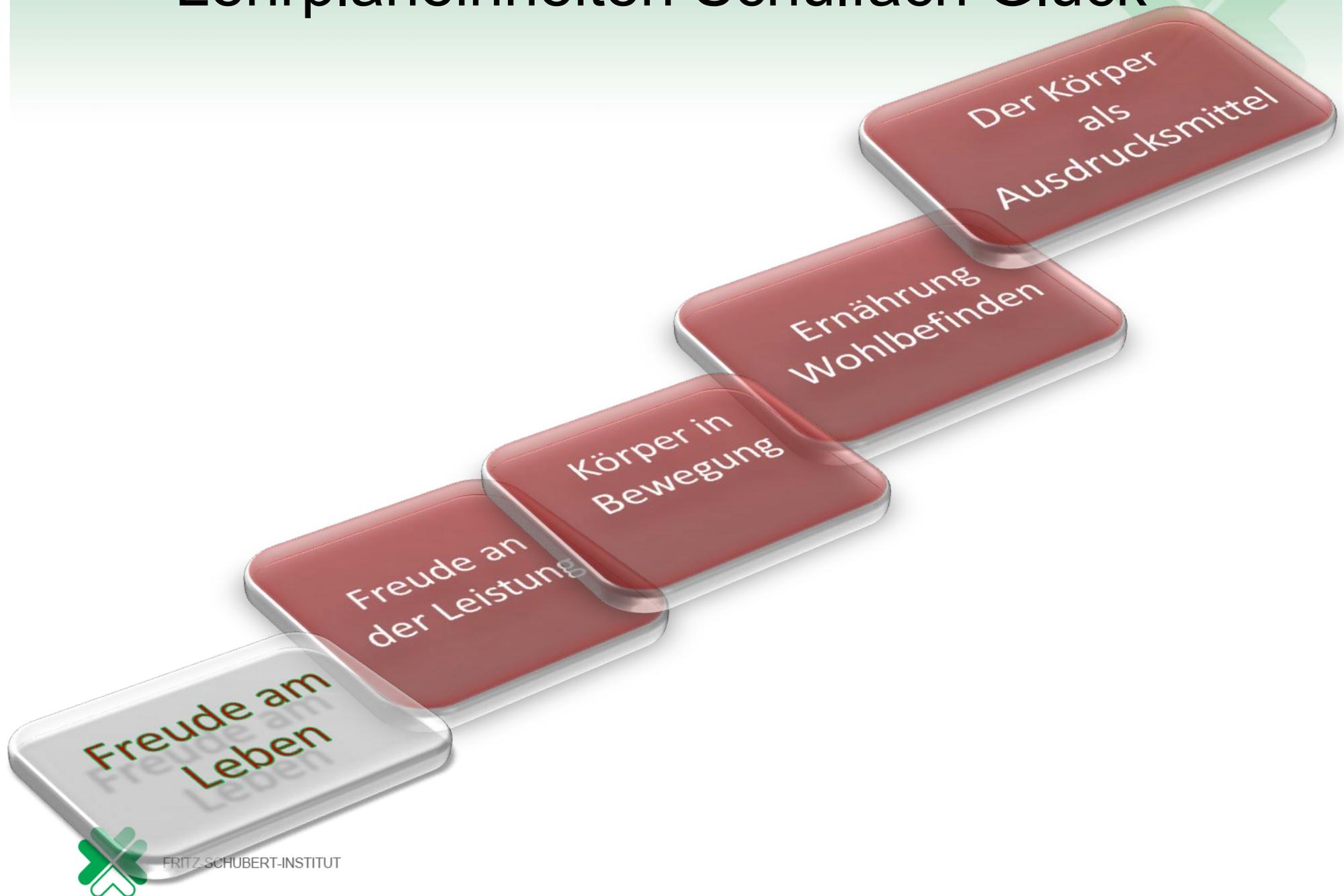
erhöhter
Erfahrungsschatz,
Positive Emotionen



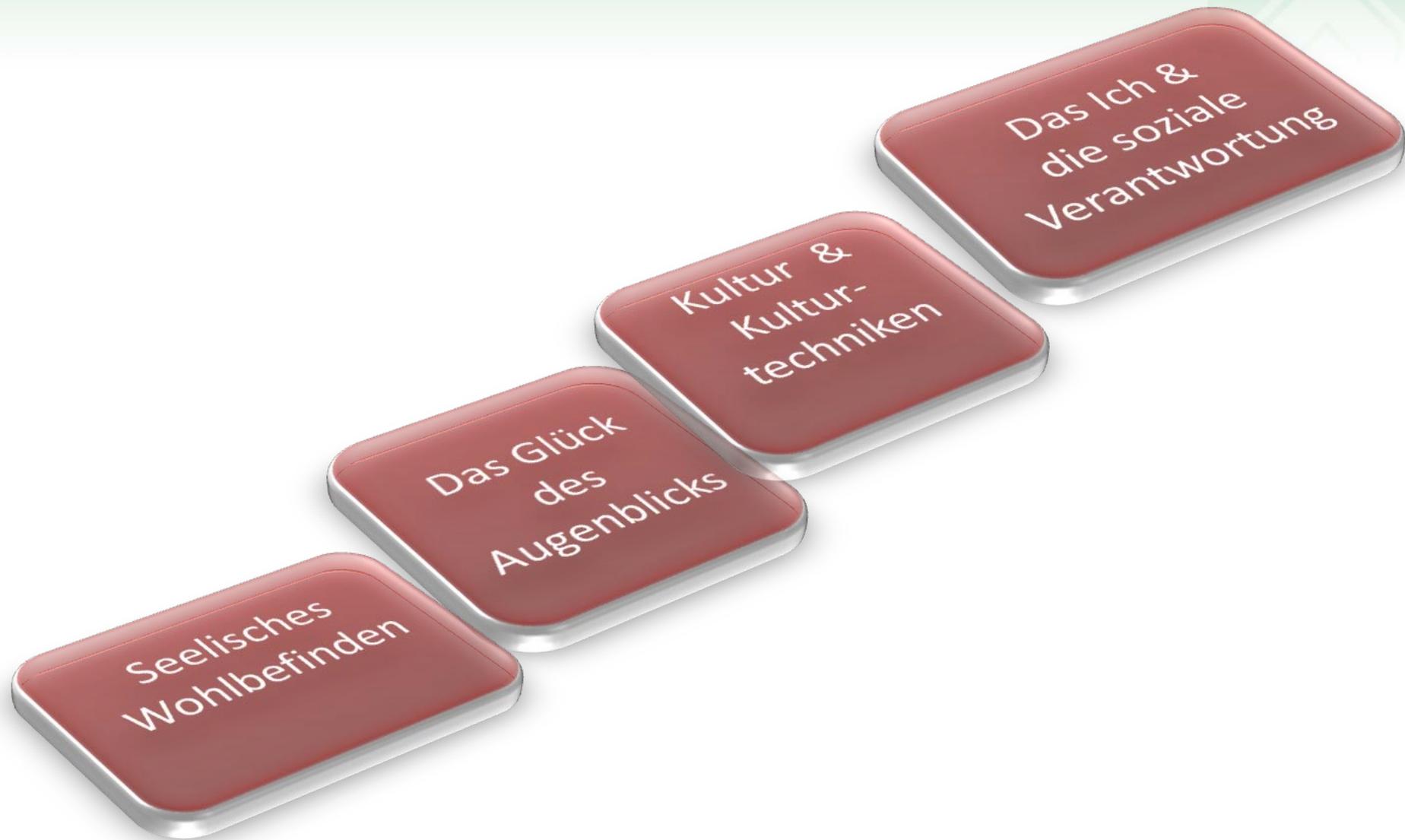
Daumenfokus



Lehrplaneinheiten Schulfach Glück



Lehrplaneinheiten Schulfach Glück



FSI - System



Stärkung

- Vertrauen
- Wertschätzung
- Meine Stärken
- Optimismus, Sinnfindung
- *Extentionsgedächtnis*

Freude am Leben

Abwägen

- Lösungsorientierung
- Zielorientierung
- Motive
- Werte

Freude an der Leistung

Planen

- Zeit- und Geldmanagement
- Planungsstrategien
- Messpunkte festlegen
- *Intentionsgedächtnis*

Freude an der Leistung
Abenteuer Alltag

Handeln

- Selbstregulation: Motivierung und Beruhigung
- Harmonie von Körper, Geist, Seele

Körper in Bewegung
Körper als Ausdrucksmittel

Bewerten

- Reflexion
- Trennung von Ereignis und Person
- Reframing

Seelisches Wohlbefinden



Lehrplanübersicht

| Schuljahr | Lehrplaneinheiten | Zeitrictwert | Gesamt- stunden | Seite |
|-----------|--|--------------|--------------------|-------|
| 1. Jahr | Handlungs- und projektorientierte Themenbearbeitung (HOT) mit Einbindung praktischer Theaterarbeit | | | 4 |
| | 1 Freude am Leben | | | 5 |
| | 2 Freude an der eigenen Leistung | | | 6 |
| | 3 Ernährung und körperliches Wohlbefinden | | | 7 |
| | 4 Der Körper in Bewegung | | | 8 |
| | 5 Der Körper als Ausdrucksmittel | | | 9 |
| | Zeit für Besprechung und Bearbeitung der Schülerdokumentationen | 20 | | |

1. Lehrplaneinheit „Freude am Leben“



- Die Schülerinnen und Schüler können über sich selbst sprechen, sie können Gefühle artikulieren und erkennen, **wie der wertschätzende Umgang miteinander eine positive Atmosphäre schafft** und die persönlichen Potentiale zur Entfaltung bringt.
- Übung





Schulfach Glück



4. Der Körper in Bewegung

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung der Bewegung für das Gesamtwohlbefinden erkennen und durch erlebte Bewegung Freude und Zuversicht erfahren. Sie sollen wahrnehmen, dass die sinnvolle Bewegung in Wechselwirkung zur Ernährung steht und dazu beiträgt, das seelische Gleichgewicht herzustellen.

| | |
|--|---|
| Bewegungserfahrung | eigene Positionen im Raum entdecken und einordnen können Übungen zur Körperlage |
| Erkennen der eigenen körperlichen Leistungsmöglichkeiten und Fähigkeiten | Bewegung zur Verbesserung der Lernfähigkeit Bewegung als Aggressionsventil Bewegung als Antidepressivum |
| Möglichkeiten körperlicher Leistungssteigerung | Trainingserfahrung, z. B. im Ausdauersport |
| Erfahren der Leistungsgrenzen | |
| Bewegung als Gruppenerlebnis | z. B. Tanz, Spiel |

Gemeinsam laufen bis der Erste aufgibt

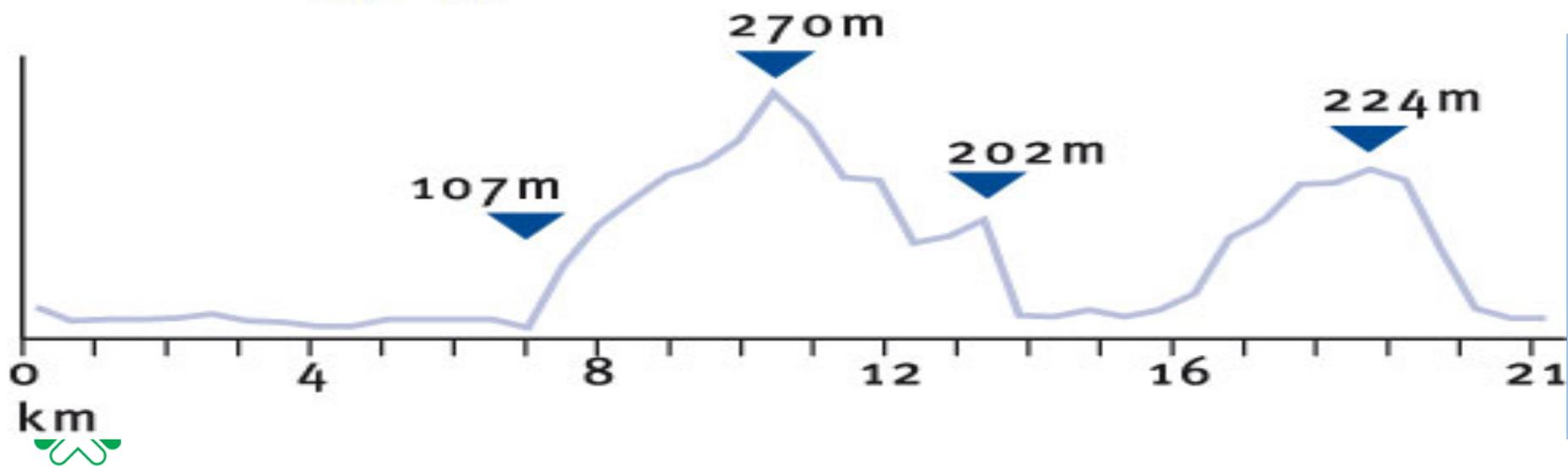
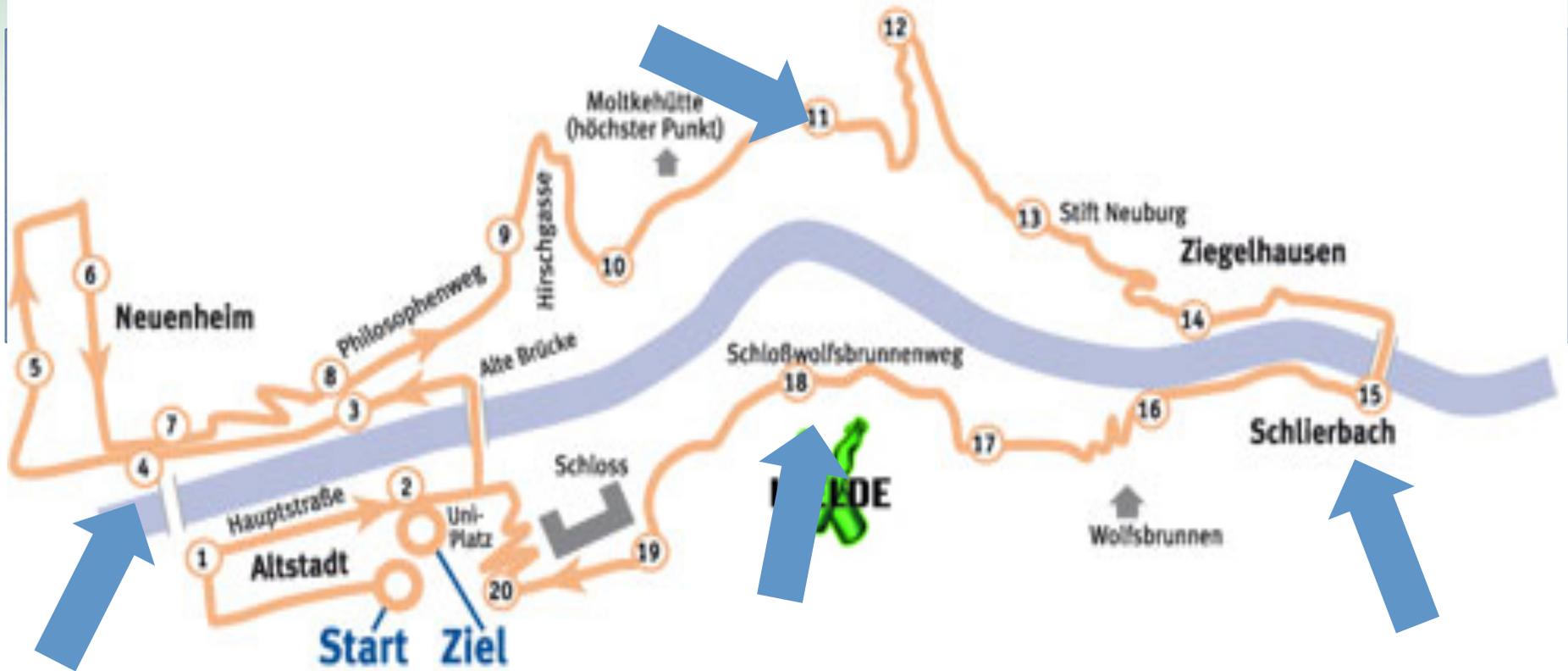


*Mit meinen 107kg
dauert das nicht
lange!*

Bewusste Bedürfnisse wie

Gruppenzugehörigkeit,
Vertrauen,
Sicherheit

erleben.





Feedback der Schüler

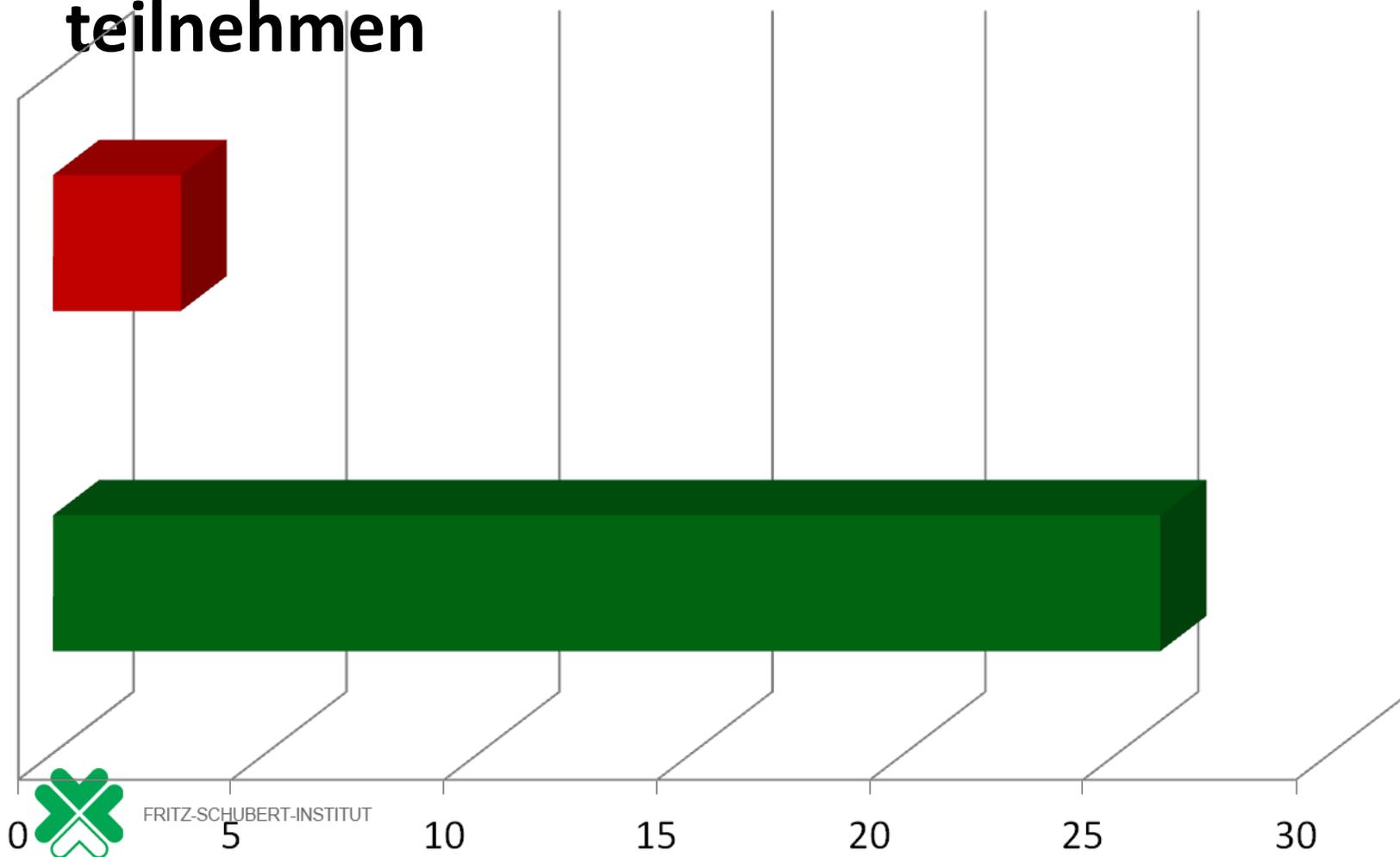
29 ausgewertete [Fragebögen](#)

Schulnoten von 1 bis 6

| | |
|--|------|
| a) Vorbereitung im Glücks / Sportunterricht | 2,13 |
| b) Teilnahme am Marathon | 1,5 |
| c) Grillen | 1,62 |

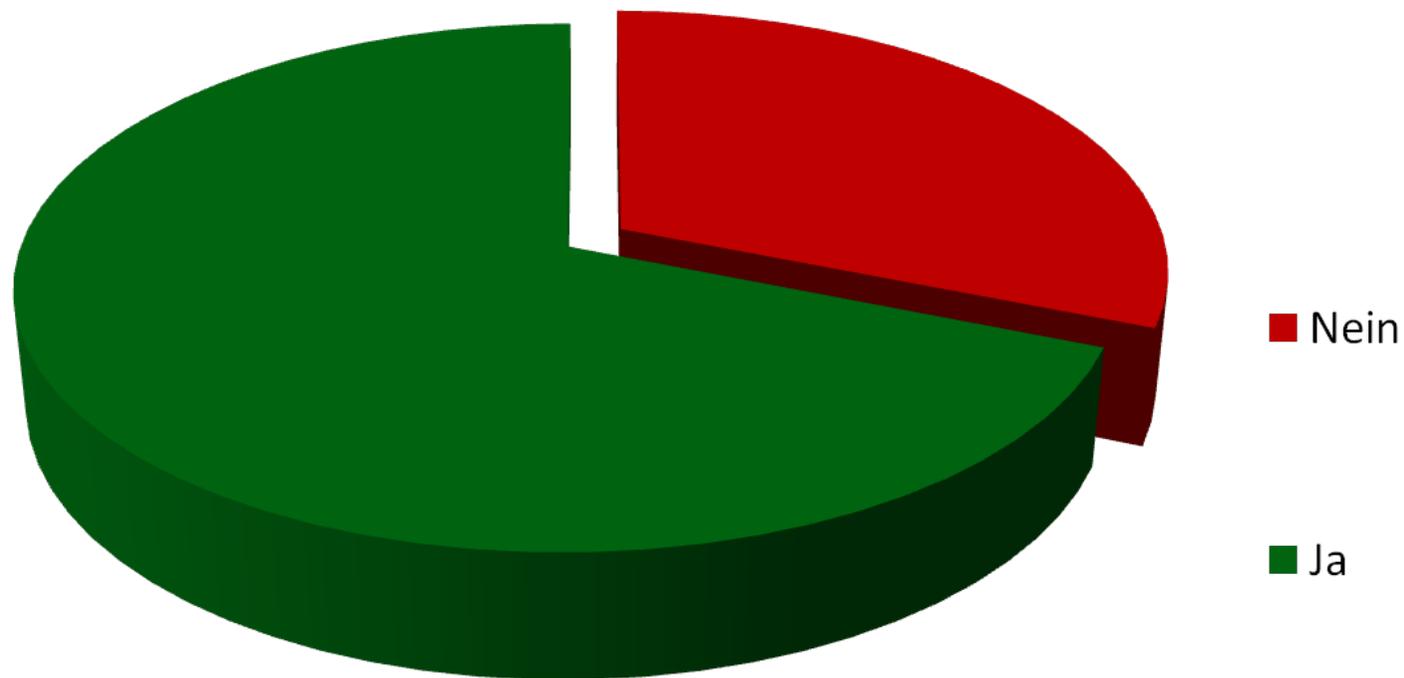


Ich würde wieder an so einer Veranstaltung teilnehmen

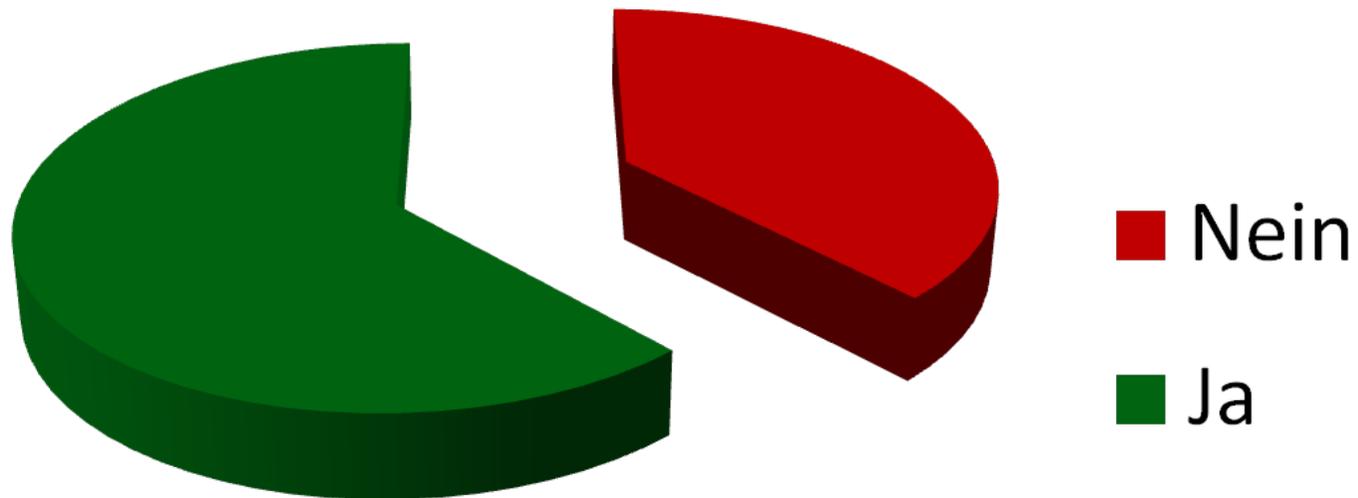




Beim nächsten mal würde ich mir eine längere Strecke vornehmen



Das Erlebnis hat mich dazu ermutigt, jetzt öfters Sport zu treiben...



„Es war schön mit Freunden die Strecke zu laufen, weil man sich gegenseitig angetrieben hat. Ich hätte nicht gedacht, dass ich die Strecke schaffen würde“



„Der Teamgeist war klasse, wir hatten alle viel Spaß“





„Hat Spaß gemacht. Wir können wieder was machen aber bitte kein Joggen oder Laufen mehr“

„Das es doch so gut wurde und uns zusammen gebracht hat. Das Gefühl war echt toll und ich möchte weiter machen“

„Ich fand es sehr gut, dass ich mein Ziel geschafft habe“





„Das Gefühl am Start war geil, weil so viele Leute einem zugejubelt haben“

„die Klassengemeinschaft ist besser geworden“

„Das meine Klasse einen wirklichen Zusammenhalt hat und das der Teamgeist in der Klasse TOP ist“





„Ich hätte nicht damit gerechnet, dass es mir Spaß macht und ich bei sowas mal mitmachen würde“

„Der Philosophenweg wird mir immer in Erinnerung bleiben. Ich habe nicht damit gerechnet 9km zu schaffen“



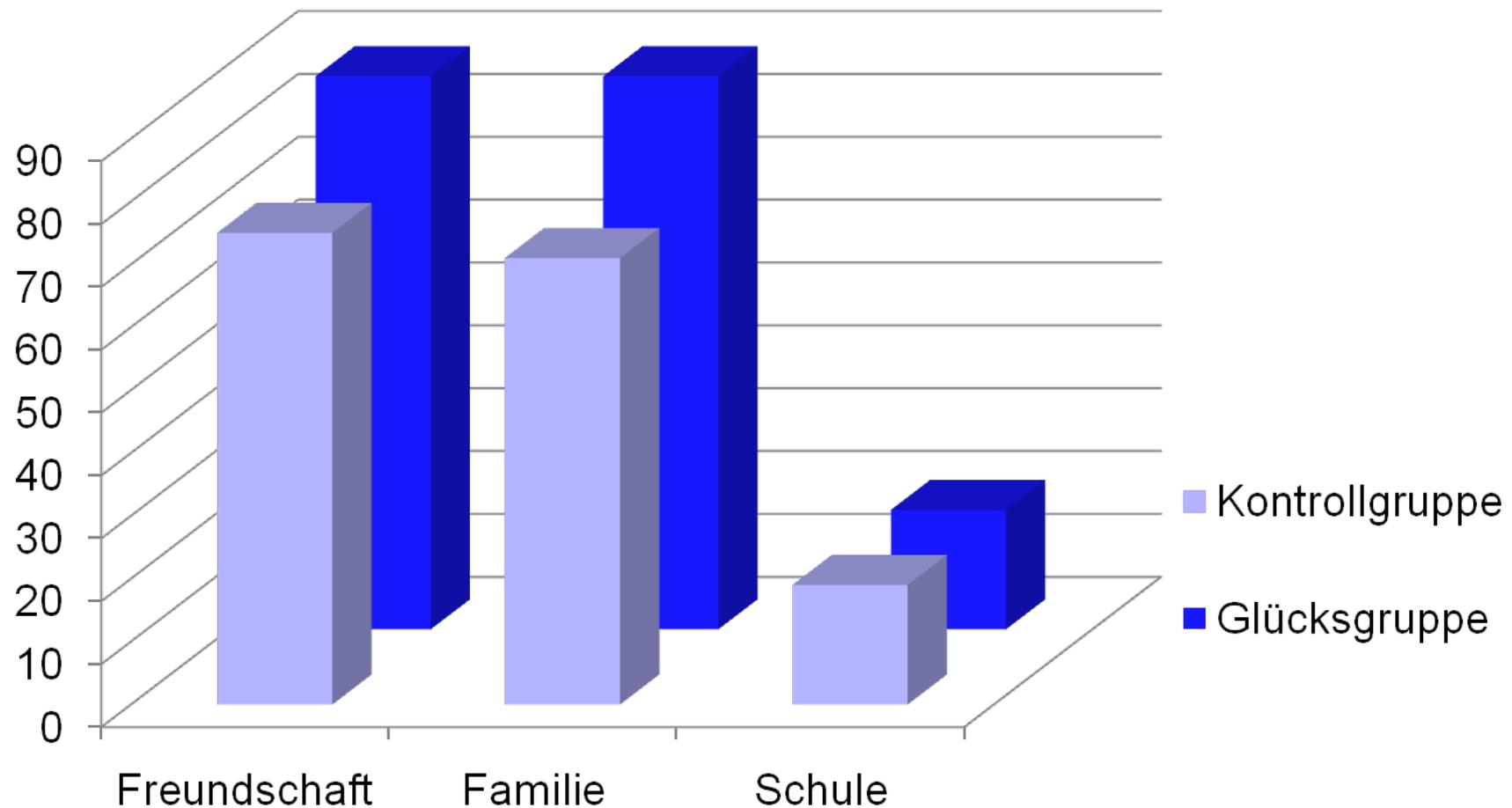


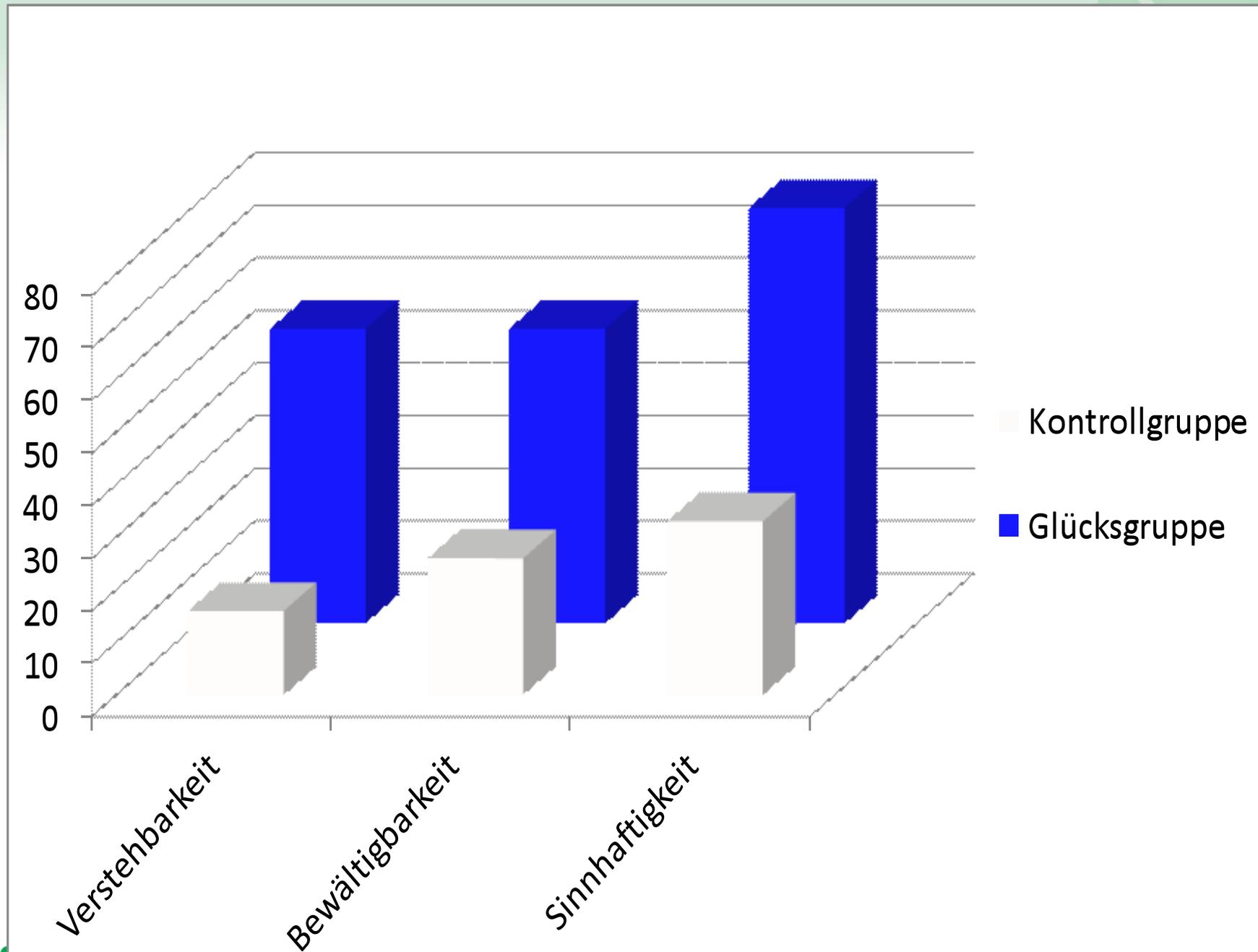
„Das ich wirklich meinen Willen dieses mal durchgesetzt habe und nicht gleich aufgegeben habe“

*„Habe es mir schlimmer vorgestellt!“
Hat Spaß gemacht, so habe ich gemerkt das Sport wichtig für's Leben ist“*



Wohlbefinden





Evaluation 2008 Prof. Gehmacher OECD Beauftragter

Schüleraussagen



- Sie empfinden die Inhalte als neuartig und ungewohnt. Dadurch ergeben sich veränderte Gesprächsansätze, Perspektivenwechsel und eine Reihe von neuen Denkanstößen und Erkenntnissen:
- *„So habe ich die Menschen und Sachen überhaupt noch nie gesehen.“*(Gabriel)



Schüleraussagen



- Verbesserste Beziehungen untereinander und erhöhte Selbstsicherheit.
- *„Endlich getraue ich mich, mich zu melden und meinen Standpunkt zu erklären.“ (Ebru)*
- *„Jetzt weiß ich, dass Eduard ein ehrlicher Kerl ist, das hätte ich sonst nie erfahren.“ (Adem)*



Glückslehrreraussagen



- *Ich bin voller neuer Ideen, die ich in- und außerhalb des Schulfachs Glück anwende. Für mich war das eine unheimlich wichtige Anregung, die meine Schüler direkt zu spüren kriegen. Positiv zu spüren.*
- *Realschul-Lehrerin, die zuvor von Anzeichen eines Burn-outs berichtet hatte*



Erfolge des Schulfaches Glück



- mit dem Fach Glück lässt sich ein neuer Zugang zu den Schülern finden.
- Hänseleien, Prüfungsängste und Ziellosigkeit gehen zurück
- die Lernmotivation steigert sich
- die Schüler können ihre Ziele besser formulieren und leichter erreichen, d. h. ihr Leben in die Hand nehmen



Gestalter

neue Bewertung

**erhöhter
Erfahrungsschatz**

**positive
Schlüsselerlebnisse**

Erdulder

Abschlussprüfung

2010



Erfolgreiche Beispiele



Martin-Buber-Schule - Schulleiter Peter Kühn

„Ich hätte nicht gedacht, dass sich meine positive Einstellung zur Pädagogik und meine Liebe zum Lehrerberuf gegen Ende meiner schulischen Tätigkeit nochmals so steigern könnte. Das verdanke ich der Einführung des Faches Glück an unserer Schule.“



Warum wir das Fach Glück eingeführt haben:

Die Lektüre des Buches von Ernst Fritz-Schubert hatte mich begeistert. Wir sind beide etwa gleich alt, haben in unserem Schulleben auch vergleichbare Erfahrungen gemacht und sehen beide einen großen inhaltlichen Veränderungsbedarf in den deutschen Schulen. Nach meiner Überzeugung muss Schule die Sicht auf ihre Schüler verändern, die "Defizitbrille" absetzen und die Stärken, die jedes Kind hat, mehr in den Fokus nehmen. Im Unterrichtsfach "Glück" lässt sich dies verwirklichen. Das Curriculum enthält viele Unterrichtsinhalte, die gute Pädagogen so oder ähnlich schon immer im Unterricht behandelt haben - das Besondere ist jedoch der Anspruch, der in diesem Fach ausgedrückt wird: Menschen haben einen Anspruch, glücklich sein zu können. Glück kann man lernen.



Mögliche Umsetzungsformen



- Das Schulfach Glück ist keine Konkurrenz zu bestehendem Unterricht, sondern eine Ergänzung
- Für Klassen 1 bis 12 geeignet (jeweils auf Altersstufe angepasst)
- Mögliche Umsetzung:
 - Wahlpflichtfach-Unterricht (WPU)
 - AG
 - Förderstunde
 - Ganztagsangebote



Umsetzung für Ihre Schule!



Das „Schulfach Glück“ wird dann erfolgreich, wenn

- die Schulleitung das Projekt unterstützt
- das Kollegium daran interessiert ist
- die Lehrkräfte selbst das Prinzip Glück verkörpern und leben



Glück macht Schule



Deutschland
Land der Ideen



Ausgewählter Ort 2008

Auszeichnung durch den Bundespräsidenten



Medienstimmen



- „Ernst Fritz-Schuberts Glücks-Elan springt über.“ **stern**
- „Als Pädagoge hat Fritz-Schubert wohl alles richtig gemacht.“ **ZDF**
- „Ein außergewöhnlicher Lehrer“ **Geowissen**
- „Ernst Fritz-Schubert beschreitet ... in Sachen Optimismus neue Wege.“
NachtCafé, SWR
- „Als erste in Deutschland unterrichtet eine Heidelberger Schule das Fach
"Glück".“ **SPIEGEL**
- „In der Willy-Hellpach-Schule büffeln Schüler nicht nur Mathe-, sondern
auch Glücksformeln.“ **Focus**
- "Ein seelisches Polster aufbauen." **Gehirn & Geist**



Weitere Einsatzbereiche



- Kliniken (Pilotprojekt Königstuhl)
- Unternehmen
- Leistungssport
- Kindergärten
- Schulen („Schulfach Glück“)
- Akademie für Ältere



Umsetzung für Ihre Schule!



Das „Schulfach Glück“ wird dann erfolgreich, wenn

- die Schulleitung das Projekt unterstützt
- das Kollegium daran interessiert ist
- die Lehrkräfte selbst das Prinzip Glück verkörpern und leben
- die Eltern partizipieren



Umsetzung für Ihre Schule!

- „Schulfach Glück“ (Herder)
„Glück kann man lernen“ (Ullstein)
von Ernst Fritz-Schubert
- Einführungsveranstaltungen
bis Weiterbildung:
www.fritz-schubert-institut.de



Noch Fragen?



Sie können uns erreichen unter:

Fritz-Schubert-Institut
Philosophenweg 4
Heidelberg

anfragen@fritz-schubert-institut.de

leisinger@fritz-schubert-institut.de

www.fritz-schubert-institut.de

