

Glücks  Stifter

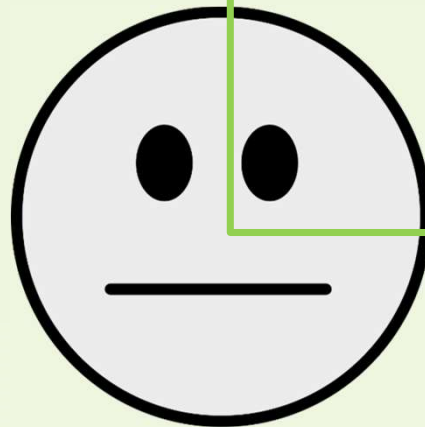
Schulfach Glück – was ist das?

Einführung 2021

Warum wir überhaupt etwas tun



unangenehm



Routine



angenehm

Was ist Glück?



*„Glück ist ...
... wenn man sich glücklich fühlt.“*

Dominik Dallwitz-Wegner

Glücksmomente



Lebenszufriedenheit



Negative Gefühle



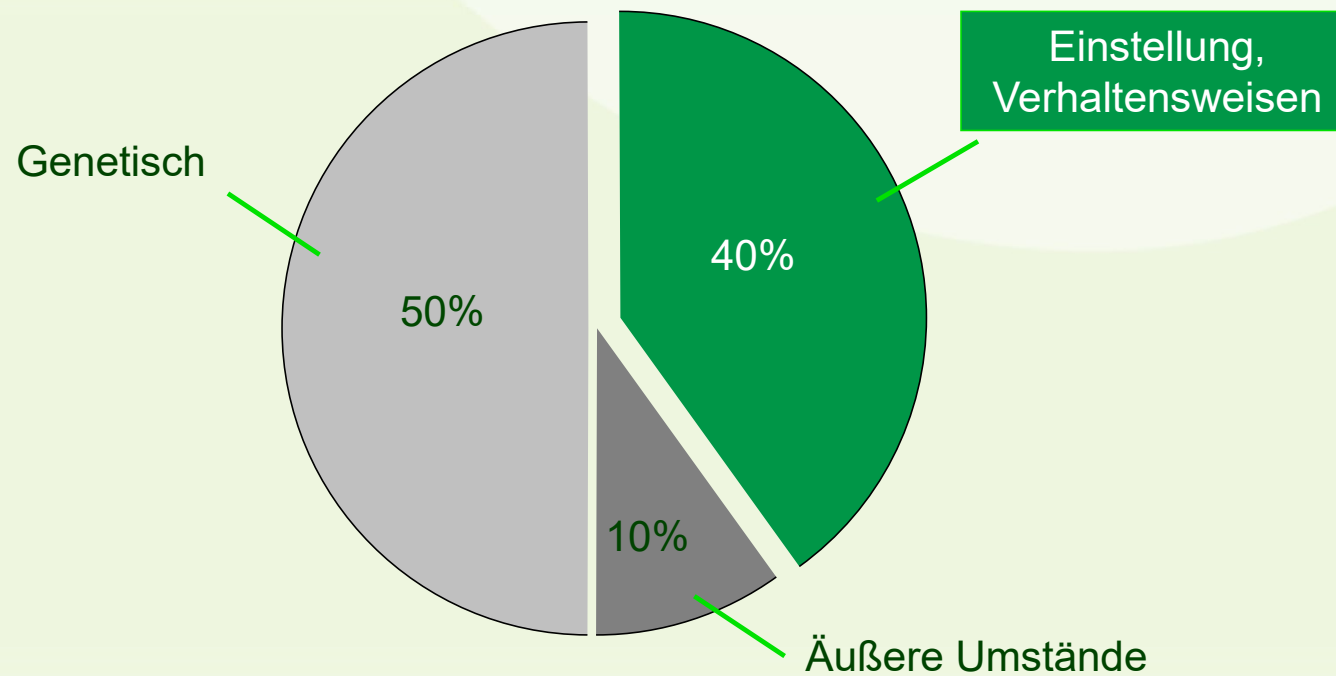


Negative Gefühle
überwinden



Wachstum

Wovon hängt Glück ab?



Quelle: „The How of Happiness“ by Prof. Sonja Lyubomirsky (2008)

Programm für
Persönlichkeitsentwicklung
und
besseres Miteinander



Motto



gesund und glücklich
leben



Motto



vom Erdulden
zum Gestalten





Erfahrungen schaffen
und dadurch Entdecken
und Entwickeln
fördern





Wirklich ganzheitlich
Gesamter Prozess
von Stärken
bis Zielerreichung





- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was brauche ich?
- Was will ich?

Theoretische Hintergründe

- Motivationspsychologie
- Broaden & Build Ansatz
- Stress: Psychologie und Physiologie
- Systemisches Denken/
Konstruktivismus
- Salutogenese
- Positive Pädagogik
- Neurowissenschaften
- ...



Schiffsmetapher



	Kategorie	Inhalte
 <p>Stärken</p> <p>Visionen</p> <p>Entscheiden</p> <p>Planen</p> <p>Umsetzen</p> <p>Reflektieren</p>	Vertrauen Wertschätzung Entdeckung der Stärken Emotionen/ Empathie	Über sich selbst sprechen Gefühle artikulieren Wertschätzender Umgang miteinander Eigene Stärken und Ressourcen entdecken Persönliche Potenziale entfalten
	Imagination Motive und Sinnfindung Zielharmonie Lösungsorientierung Sinn	Erkennen der eigenen Motive Erkennen der eigenen Charakterstärken Zusammenhang Stärken und Motive Glaubenssätze als Antriebskraft Individuelle und kollektive Visionen
	Optimismus Engagement Bewegungserfahrung Beziehung und Emotionen	Durch körperliche Erfahrung Zugang zu Bedürfnisse, Visionen, Wünsche Zusammenhang Wahrnehmung, Körperreaktion, Entscheidungsfindung Handlungsfähigkeit, Zielorientierung
	Ressourcen Potentiale Planungsstrategien Herausforderungen meistern	Hinderungsgründe als Herausforderungen Lösungsorientierung Ressourcen berücksichtigen Planungsstrategien entwickeln
	Flow Kommunikation Soz. Systeme, Gruppenphasen Resilienz Motivieren und Beruhigen	Ganzheitliches Körperempfinden Körperliche Signale erkennen Gruppendynamische Prozesse Kommunikation Resilienz durch Körperarbeit
	Reflexion Trennung Ereignis-Person Reframing Körperliche und mentale Balance	Handeln reflektieren Erfolge und Niederlagen verstehen Im Einklang sein Teil der Natur sein

Quelle: Fritz-Schubert-Institut

Glück macht Schule

**Deutschland
Land der Ideen**



Ausgewählter Ort 2008

Auszeichnung durch den Bundespräsidenten

Literatur



Noch Fragen?

Fritz-Schubert-Institut (FSI)

Philosophenweg 4
D-69120 Heidelberg

+49 6221- 6507725

www.fritz-schubert-institut.de

anfragen@fritz-schubert-institut.de

GlücksStifter

Dominik Dallwitz-Wegner
Lehrbeauftragter des FSI

+49 40 - 4665 9778

www.gluecksstifter.de

info@gluecksstifter.de