

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Kerncurriculum „Schulfach Glück“

	Phase	Titel	Grobziel	Kategorien	Lerninhalte
1	Stärkung	Freude am Leben	Soziale und mentale Stärkung	Vertrauen Wertschätzung Entdecken der Stärken Empathie	1.1 Über sich selbst sprechen 1.2 Gefühle artikulieren 1.3 Wertschätzender Umgang miteinander 1.4 Die eigenen Stärken und Ressourcen entdecken 1.5 Die persönlichen Potentiale entfalten
2	Visionen	Träume und Lebensmotive	Motive und Bedürfnisse erkennen	Imagination Motive und Sinnfindung Zielharmonie Lösungsorientierung	2.1 Erkennen der eigenen Motive aus Wünschen und Träumen 2.2. Erkennen der eigenen Charakterstärken 2.3 Erkennen, dass Stärken und Motive zusammenhängen 2.4 Erkennen der eigenen Glaubenssätze als Antriebskraft des Handelns 2.5 Bewusst machen von individuellen und kollektiven Visionen
3	Entscheidungen	Leben bewegen	Ganzheitlich Entscheidungen finden	Optimismus Engagement Beziehungen & Emotionen Sinn	3.1 Durch körperliche Erfahrung einen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, Visionen und Wünschen finden 3.2 Den Zusammenhang zwischen Sinneswahrnehmungen, Körperreaktionen und Entscheidungsfindung erleben 3.3 Sich seiner Handlungsfähigkeit bewusst werden Zielorientierung bewusst machen 3.4 Leitgedanken formulieren
4	Planung	Gestaltungspotenziale nutzen	Selbstwirksamkeitserwartung steigern	Ressourcen Potentiale Planungsstrategien Herausforderungen meistern	4.1 Hinderungsgründe als Herausforderungen begreifen 4.2 Lösungsorientierung 4.3 Ressourcen bei der Planung berücksichtigen 4.4 Planungsstrategien entwickeln

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Kerncurriculum „Schulfach Glück“

	Phase	Titel	Grobziel	Kategorien	Lerninhalte
5	Umsetzung	Abenteuer Alltag	Selbstregulierung	Flow Kommunikation Soziale Systeme Gruppenphasen Resilienz Motivieren und beruhigen	5.1 Ganzheitliches Körperempfinden 5.2 Bedeutung körpersprachlicher Signale erkennen 5.3 Gruppendynamische Prozesse verstehen 5.4 Kommunikation als Ressource nutzen 5.5 Durch Körperarbeit Resilienz stärken
6	Bewertung	Seelisches Wohlbefinden	Mit der Fülle des Lebens umgehen	Reflexion Trennen von Ereignis und Person Reframing Körperliche und mentale Balance Impathie	6.1 Eigenes Handeln reflektieren 6.2 Erfolge und Niederlagen verstehen 6.3 Mit sich und anderen im Einklang sein 6.4 Sich als Teil der Natur verstehen