

Ziel der Weiterbildung GLÜCK

Freude am Leben und an der Leistung zu empfinden, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren. Vermittlung von Erfahrungen und Einsichten auch unter widrigen Umständen zu bestehen und diese Widerstandsfähigkeit als Ressource zu begreifen. Verbesserung von Gesundheit und Balance. Einstellungsänderung hin zu einem freudigen, gelingenden und sinnvollen Leben.

Wie machen wir das?

- positive Schlüsselerlebnisse
- erhöhter Erfahrungsschatz
- Einstellungsänderung
- sinnvolle Handlungen, Erhöhung der Frustrationstoleranz
- ständige Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit

Bildung heißt, sich die Welt zu erobern und einen Platz in ihr zu finden.

Wilhelm von Humboldt

Alle Methoden, die in der Ausbildung GLÜCK Verwendung finden, stellen eine Sammlung überprüfter Verfahren dar:

Ihre Grundlagen finden sich in der Salutogenese (A. Antonovsky), dem logotherapeutischen Ansatz V. E. Frankls, der systemisch konstruktivistischen Pädagogik, der Positiven Psychologie, der Konsistenz-Theorie (K. Grawe), der Motivationspsychologie, der PSI-Theorie nach Prof. J. Kuhl und in den Ergebnissen der Resilienzforschung.

2007 startete Ernst Fritz-Schubert als Oberstudien direktor an seiner Willy-Hellpach-Schule ein interessantes Projekt. Um das Klima dort zu verbessern und der Forderung so vieler Organisationen wie WHO oder OECD nachzukommen, begründete er zusammen mit einem Kompetenzteam das Unterrichtsfach GLÜCK. Aufgabe war und ist es, Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und diese auch innerhalb unserer Aus- und Weiterbildung an Schulen, Universitäten, Instituten und in Unternehmen zu realisieren.

www.fritz-schubert-institut.de

Anmeldung und Informationen zu

Vorträgen
Seminaren
Unterricht
Training
Workshops
Schnupperkursen



Ursula Cyriax
atelier m.c - Büro für synergetische Ästhetik
Goltzstraße 19
D-10781 Berlin
Tel. +49 (0) 30. 261 22 32
cyriax@snafu.de
www.atelier-mc.de

? glücks unterricht



**"Jeder hat sein eigen Glück
unter den Händen,
wie der Künstler eine rohe Materie,
die er zu einer Gestalt umbilden will."**

**Aber es ist mit dieser Kunst wie mit allen;
nur die Fähigkeit wird uns angeboren,
sie will gelernt und
sorgfältig ausgeübt sein."**

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832),
Universalgelehrter und Dichter

Glück ist das letzte Ziel des menschlichen Handelns – alle wollen es und jeder kann es haben.

Frank Mantek

Wir wollen dazu beitragen, die Macht des Optimismus als Weg zum Glück und Erfolg zu begreifen. Ziel ist es, junge Menschen zu zufriedenen und selbstsicheren Männern und Frauen auszubilden. Dabei geht es nicht darum, das Negative auszumerzen, sondern das Positive zu verstärken.

Auf der Grundlage des aristotelischen Glücksbegriffes sollen alle für die Menschen existenziellen Bereiche wie Körper, Geist und Seele, aber auch der wertschöpfende Bezug zur Gemeinschaft erfahren werden. Es soll vermittelt werden, dass Glück erlernbar ist und sich im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt.

GLÜCK wird mittlerweile in mehr als 100 Schulen in Deutschland und Österreich unterrichtet. An den Universitäten Oxford und Cambridge wird es unter dem Begriff WELL-BEING gelehrt. Es wird nicht als Konkurrenz zum bestehenden Unterricht, sondern als Komplettierung des selben gesehen.

Es wird davon ausgegangen, dass das Glück eine Gesamtkonstruktion einzelner Glücksbausteine ist, die nicht isoliert betrachtet werden dürfen, und nur als Einheit ein lust- und freudvolles Leben ermöglichen. Wer nach Glück strebt, sollte nicht allein auf den glücklichen Zufall hoffen sondern ihm immer wieder auf die Sprünge helfen.

Was ist Glück?

- Ein erwünschter positiver Gemütszustand, der um seiner selbst Willen angestrebt wird - glücklich und zufrieden sein.
- Glück ist nachhaltig zufriedenes Leben mit vielen Glücksmomenten
- Die drei Säulen des Glücks: Sinn, Sicherheit und Freiheit.

Wozu Glück?

- Sozialen Umgang verbessern
- Widerstandsfähigkeit gegen Krisen
- Kreativität steigern
- Gesundheit stärken
- Mehr Energie für Alltag und Freizeit
- Erfolg und Leistung erhöhen
- Ein gutes Leben ermöglichen

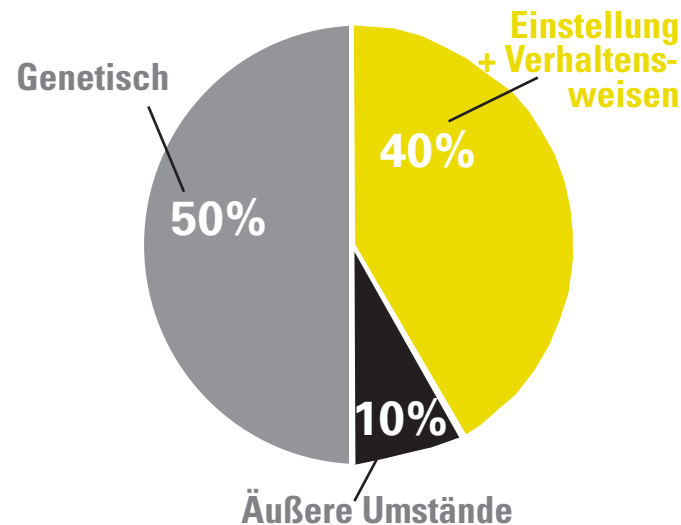
Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wir können schädliche Denkmuster und Gewohnheiten abbauen und uns Haltungen und Einstellungen aneignen, die uns glücksempfänglicher machen.

In unseren Seminaren und Workshops vermitteln wir Techniken zur Stärkung der Persönlichkeit und des ganzheitlichen Wohlbefindens. Die neuesten Erkenntnisse der Lernforschung verknüpfen wir dabei mit künstlerischen Mitteln und pädagogischer Erfahrung.

Dem Ansatz der Positiven Psychologie folgend, setzen wir an den persönlichen Stärken der TeilnehmerInnen an und beginnen diese zu mehren. In der praktisch und lebensnah gestalteten Umsetzung der wissenschaftlichen Erkenntnisse, geht es um die Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Um Intuition, Einfühlungsvermögen, vernetztes Denken, Kooperation und Teamfähigkeit zu steigern, werden die Teilnehmer angeregt, nach den praktischen Übungen ihre Wahrnehmung bewusst zu reflektieren.

Wovon hängt Glück ab?



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

Wir erleben Zufriedenheit, wenn wir einen Sinn in unserem Handeln und Wirken erkennen. Herausforderungen in heiterer Gelassenheit zu bewältigen, erhöht die individuelle und kollektive Resilienz.

Die Fähigkeit, in verschiedenen Situationen angemessen und lösungsorientiert zu reagieren, wird erweitert. Starke Persönlichkeiten zeichnen sich insbesondere durch positive Charaktereigenschaften wie Mut, Neugier, Menschlichkeit und die Zuversicht im Hinblick auf den Handlungserfolg aus. Das Ausleben und Ausweiten von Charakterstärken steigert zudem nachweislich das subjektive und habituelle Wohlbefinden.

Sowohl die durchgeführten Evaluationen der Fortbildung als auch die wissenschaftlich begleiteten Kurse zeigten bei den Teilnehmern signifikante positive Veränderungen der Indikatoren für Kongruenz, Konkordanz und Kohärenz.

