

*„Die größte und einzige Aufgabe ist es,  
glücklich zu leben.“* Voltaire

# Vom „Sozialen Training“ zum „Glück“

Workshop im Rahmen des Studientages „Entwicklung des SchiC“

28.04.2017

Catrin Herfet



## Das haben wir vor...

Gedankenspiel	5 Minuten
Meine Motivation „das Glück“ schulfähig zu machen?	60 Minuten
„Soziales Training an der GMG“ : Unser Anliegen – Unsere Ziele – Die Umsetzung – Unsere Erfolge	50 Minuten
Pause	
Meine Stärken – ein Blick auf sich selbst	10 Minuten
Einführung Schulfach Glück	10 Minuten
„Schulfach Glück – nach Ernst Fritz Schubert“: Seine Anliegen – seine Ziele – Die Umsetzung in Heidelberg	90 Minuten
Pause	
Abgleich: Wo gibt es gemeinsame Ansätze? Welche Parallelen gibt es?	60 Minuten
Was ist möglich? Ist unser soziales Training „Glück“?	



*„Wir stärken die Kinder und lassen sie erleben,  
wie sie ihr Leben positiv steuern und glücklich leben können“*

**Was ist der Sinn  
meines Lebens?**

**Was möchte ich  
meinen Schülerinnen und Schülern  
mit auf den Weg geben?**

**Was macht mich glücklich?**

Notiert eure Gedanken....



# Meine Motivation „das Glück“ schulfähig zu machen?



Kinder, lernen mehr von  
Sprüche die zum Herzen gehen  
unserem Verhalten, als  
von dem, was wir ihnen  
beibringen.



Fb. Seite: Sprüche die zum Herzen gehen



## Meine Motivation „das Glück“ schulfähig zu machen?

Stellen wir uns vor, dass wir am Tag unserer Geburt einen leeren Rahmen mit einer weißen Leinwand geschenkt bekommen...

Wir können sie gestalten, alle Erfahrungen und Erinnerungen, werden auf unserer Leinwand sichtbar und wir können entscheiden, was wir „malen“...

An dieser Stelle kommen WIR ins Spiel... Menschen, die andere Menschen auf ihrem Weg begleiten und sie maßgeblich auf sie einwirken, ja quasi sogar steuern...



# Meine Motivation „das Glück“ schulfähig zu machen?





## AP I: „Soziales Training an der GMG“

Unser Anliegen – Unsere Ziele – Die Umsetzung – Unsere Erfolge

**Erarbeitet** (in Kleingruppe oder mit einem Partner) eine Übersicht aus der hervorgeht, welche Ziele wir mit unserem „Sozialen Training“ verfolgen und welche wir erreicht haben? Beleuchtet dabei unten aufgeführte Aspekte.

Stellt diese anschließend im Plenum in max. 5 Minuten vor.

- ✓ Welche Fähigkeiten wollen wir unseren Schülerinnen und Schülern in diesem Lernbereich vermitteln?
- ✓ Welche Verbindlichkeiten gibt es dafür für alle Schülerinnen und Schüler?
- ✓ Welchen „Fahrplan“ gibt es von der Schulanfangsphase bis zum Übergang an die Sek I an der GMG?
- ✓ Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für die Umsetzung und welche nutzt ihr (bisher)?
- ✓ Welche Erfolge könnt ihr beobachten oder habt ihr

**Material:** Schulprogramm, Konzept „Soziales Training“, Materialordner, Schulhomepage, Flipchart, PC, Whiteboard, Memo-Karten, Stifte

**Zeit:** 45 Minuten





# Pause ☺





## Der Vorreiter in Heidelberg...

**„Gesundheit unserer Schüler in physischer und auch psychischer Hinsicht zu stärken und zu fördern“** (Auszug Schulprogramm)

- Kollegium konnte von der Einführung dieses Faches begeistert werden
- „Glück“ für zweijährigen Berufsfachschülern (Pilotphase)
- Bewertung der Präsentation und der Dokumentation (Note)

Schülerentwickeln  
eigene Projekte zum  
angegebenen Thema

von Lehrern während  
der Erarbeitung einer  
Dokumentation  
beraten und begleitet

Präsentation als  
Abschluss des Kurses



# Zielsetzung

- SuS können durch Entdeckung ihrer vielfältigen Potenziale und der Freude an ihrem Tun eine Beziehung zum gelingenden Leben gewinnen
- Herstellung einer Verbindung zwischen verschiedenen philosophischen und psychologischen Erkenntnissen der Antike, aber auch der Neuzeit
- Kurs basiert auf der Grundlage des aristotelischen Glücksbegriffs und soll die für die Menschen existenziellen Bereiche wie Körper und Seele, aber auch den wertschöpfenden Bezug zur Gemeinschaft vermitteln
- SuS erfahren, dass Glück wählbar und erlernbar ist und sich im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt



# Aspekte des Lehrplans

- Auswahlangebot/-themen
- vorwiegend **erlebnisorientiert**
- durch **Projekte** gestaltet
- **epochale Gliederung** in einzelne **Module**
- **Aufhebung des Stundentakts**
- viele außerschulische Aktivitäten sollen den lebensnahen praktischen Bezug herstellen
- **Adrenalin ohne Risiko**
- **Persönlichkeitsstärkung**
- **Auseinandersetzung mit dem Glücksbegriff**
- **Bewegungsfreude**





## AP II: „Schulfach Glück – nach Ernst Fritz Schubert“: Seine Anliegen – seine Ziele – Die Umsetzung in Heidelberg

**Stellt** eine Übersicht mit den Denkansätzen und den Zielen, die mit dem „Schulfach Glück“ angestrebt werden, zusammen. Um diese Ziele zu erreichen, hat Schubert verschiedener Epochen/Module beschrieben. Ordnet diesen Modulen die wesentlichen Inhalte und mögliche Übungen zu. Teilt die Arbeit so auf, dass alle Bereiche bearbeitet werden.

Epochen/ Module

- ✓ Erfahrungsraum schaffen
- ✓ „Heidelberger Kompetenztraining“ – Motivationstraining aus dem Sport
- ✓ Das „Hara-Prinzip“ - wörtlich „Bauch“ (japanisch)
- ✓ Freude an der Bewegung – Die gesundheitsfördernden Wirkungen von Bewegung
- ✓ Ernährung und körperliches Wohlbefinden – die wohltuende Wirkung des geplanten und gemeinsamen Essens
- ✓ Einheit „Glück des Augenblicks“ – durch geleitete Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen lernen, aufmerksam und wach zu sein und zu sehen, dass alles eine Bedeutung hat und sorgfältig und behutsam damit umgehen
- ✓ Einheit „Abenteuer Alltag“ - die Bedeutung und den sinn- und planvollen Umgang mit persönlichen Belangen erfahren

**Material:** Literatur, Denkanstöße, Internet, Flipchart, PC, Whiteboard, Memo-Karten, Stifte

**Arbeitszeit:** 60 Minuten



## Arbeitsphase III:

- Wo gibt es gemeinsame Ansätze?
- Alles ist möglich...
- Wir wollen ...

Willst Du glücklich sein  
dann sei es. Das Glück  
ist die Zeit, in der man  
**GLÜCK**  
sie vergisst. Wo Herz ist,  
ist auch Glück. Die Sterne  
des Glücks liegen in uns  
selbst. Dem Glücklichen  
schlägt keine Stunde.







*Mach den ersten Schritt im  
Vertrauen. Du brauchst nicht den  
ganzen Weg zu sehen.  
Mach einfach den ersten Schritt“  
M.L.King jr.*

**Herzlichen Dank für den ersten  
Schritt!**



# Quellen und Literatur

Ernst Fritz Schubert:

Praxisbuch Schulfach Glück

Glück kann man lernen

...

Eckart von Hirschhausen:

Glück kommt selten allein

...



# Abbildungsnachweise

Folie 5: <https://bp1213klassenblog.wordpress.com/2012/11/01/bp-die-zweite>, 23.04.2017

Folie 6: <https://de.pinterest.com/pin/426856870910035279/>,  
<https://de.pinterest.com/pin/411727590911591478/>; 23.04.2017

Folie 10: E.Herfet

Folie 12,13: C.Herfet