



Lebenswege & Beziehungen gestalten.

in Kooperation mit



FRITZ-SCHUBERT-INSTITUT  
für Persönlichkeitsentwicklung

Schulfach

Glück



– Lernziel Wohlbefinden / Weiterbildung Dresden 2023



Sie wollen in Ihrem Arbeitsfeld junge Menschen auf die Herausforderungen unserer Zeit vorbereiten?

Sie möchten Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zu mehr Lebenskompetenz und Zufriedenheit anleiten und unterstützen?

Sie sind interessiert an einem umfassenden, ressourcenorientierten Selbsterfahrungsprozess, der sowohl Ihr eigenes körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden unterstützt, als auch das Wohlbefinden Ihrer Schüler:innen oder Klient:innen?

Sie wollen einen Beitrag leisten, damit Ihr Arbeitsumfeld ein Ort des persönlichen Wachstums und der Zufriedenheit wird?

Lebensfreude - Lebenskompetenz -  
Persönlichkeitsentwicklung



Das Konzept „Schulfach Glück – Lernziel Wohlbefinden“ basiert auf den Forschungsergebnissen, wissenschaftlichen Grundlagen und der langjährigen Erfahrung des Fritz-Schubert-Instituts für Persönlichkeitsentwicklung.

Die Struktur verschiedener Modelle und ihre Zusammenhänge werden im Kurs handlungsorientiert, lebens- und praxisnah vermittelt und erlebbar gemacht.

In der Umsetzung des Handlungskonzepts geht es neben der Steigerung des subjektiven Wohlbefindens vor allem um die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls und einer gestärkten Selbstwirksamkeit. Die Fähigkeit und Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln und das eigene Leben eigenständig und verantwortlich im jeweiligen sozialen, kulturellen bzw. beruflichen Kontext zu gestalten, wird dabei verbessert.



## Durch „Schulfach Glück“ lernen junge Menschen....

- einen Beitrag zur eigenen seelischen Gesundheit zu leisten
- soziale Beziehungen zu verbessern
- eigenverantwortlich & selbstbestimmt zu handeln
- Herausforderungen zu bewältigen und an Krisen zu wachsen
- Bewusstsein für die eigenen Stärken, Schwächen und Bedürfnisse zu entwickeln
- sich persönlich weiterzuentwickeln
- ihren Fokus auf eine positive Lebensgestaltung zu richten

## Positive Effekte für Lehrende...

- Unterstützung der eigenen Gesundheit und seelischen Balance
- Höhere berufliche Identifikation und Zufriedenheit
- Steigerung der Resilienz
- Erlangung theoretischer Kenntnisse aus der aktuellen Forschung u.a. zum Thema der Persönlichkeitsentwicklung, Motivationslehre, positiver Psychologie und Erlebnispädagogik
- praxisnahe Umsetzungsbeispiele für den Unterricht oder die Beratung
- Generierung einer wertschätzenden und systemisch motivierten Grundhaltung sich selbst und den Lernenden gegenüber





## Inhalte und Termine:

| Modul          | Termine      | Inhalte  |
|----------------|--------------|--|
| Stärken I      | 01./02.09.23 | Überblick und Grundhaltung; Wertschätzung, Stärken entdecken und konkretisieren, Empathie und Impathie erfahren  |
| Stärken II     | 29./30.09.23 | Ressourcen und Potenziale entdecken; mit Schwächen umgehen; Charakterstärken erkennen; psychologische Grundbedürfnisse und emotionale Literalität; Konsistenzgefühl        |
| Visionen I     | 03./04.11.23 | Zukunft öffnen; Motive des eigenen Handelns erkennen; Gestaltungspotenziale verstehen; Individuationswürfel; Komfort- und Potentialzonen                                   |
| Visionen II    | 01./02.12.23 | Antreiber-Modell; Pfadabhängigkeiten überwinden; Voraussetzungen für Selbstentfaltung und Gestaltung einer attraktiven Zukunft schaffen; intrinsische Motivation verstehen |
| Entscheiden I  | 05./06.01.24 | Entscheidungsverzerrer verstehen; Neurohaptik; ganzheitliche Entscheidungen treffen; eigene Werte ermitteln; Wertekugel  |
| Entscheiden II | 02./03.02.24 | Entwicklungsziele definieren; Qualität von Zielen; intrinsische Motivation verankern; Kohärenzgefühl und Selbstkonzept   |



| Modul           | Termine      | Inhalte  |
|-----------------|--------------|--|
| Planen I        | 01./02.03.24 | Planungshorizonte abstecken; Bedürfnisorientierung und Szenariosicherheit; Priorisierung; Pivot-Punkt-Planung; Emotion als Metrik für Erfolg; infinite Strategien; Kompetenzaufbau |
| Planen II       | 12./13.04.24 | Hindernisse als Herausforderungen verstehen; eigene und fremde Ressourcen aktivieren; Gestaltungspotentiale nutzen   |
| Umsetzen I      | 03./04.05.24 | Kompetenzen im Jetzt konkretisieren; Stressprävention; Kommunikation; Konfliktdynamik  |
| Umsetzen II     | 07./08.06.24 | Gesundheit erhalten; Gruppendynamik verstehen und nutzen; Erlebnispädagogik  |
| Reflektieren I  | 16./17.08.24 | Reflexionsmethoden strukturell verstehen; Reflexion in Gruppen; Reflexionsraute; kompetent Scheitern; Tetraedermodell  |
| Reflektieren II | 06./07.09.24 | Abschied und Trauer; Containern; Trauer gut bewältigen; Wertigkeit der Zeit und bewusstes Verankern; Lust auf Zukunft generieren   |





## Kosten:

- 12 x 200€, insgesamt 2.400€
- Einzelmodule können nicht gebucht werden.
- Ratenzahlung (4 x 600,- EUR) möglich
- Unterkunft und Verpflegung sind im Preis nicht enthalten.

## Zielgruppe:

- Lehrpersonen aller Stufen, Schulformen und Altersklassen
- Sozialpädagog:innen und Erzieher:innen (z.B. Schulsozialarbeit, Kinder- und Jugendhilfe etc.)
- Coaches & Therapeut:innen
- Alle Personen, die andere Menschen begleiten und beraten oder aus eigenem Interesse einen umfassenden Selbsterfahrungsprozess durchlaufen wollen.



## Dauer:

Die Weiterbildung erstreckt sich über ein Jahr, aufgeteilt auf 12 Module: jeweils freitags 17–21 Uhr und samstags 9–17 Uhr

## Zertifikat:

Für das FSI-Zertifikat sind 80% Anwesenheit erforderlich.

## Veranstaltungsort:

Im Raum Dresden (der konkrete Ort wird noch bekannt gegeben)



## Kursleitung – Christina Brüggemann

Christina Brüggemann studierte Lehramt in Greifswald und Berlin und war währenddessen auch außerhalb von Praktika an Schulen tätig. Dabei stellte Sie fest, dass Schüler:innen und Lehrer:innen wenig Spaß und Freude im Schulalltag hatten. Kaum Platz für Kreativität, wenig Spielraum für innovative Methoden und das Gefühl, dass nicht fürs Leben gelernt wird, ließen sie schnell an ihrer beruflichen Wahl zweifeln. Sie legte ihren Fokus auf die Kinder- und Jugendarbeit im außerschulischen Kontext. Als Christina auf „Schulfach Glück“ aufmerksam wurde, schloss sich für sie eine Lücke. Ein Fach, das die Schüler:innen selbst zum Inhalt macht, gemeinsam mit Ihnen auf ihre Bedürfnisse schaut und Potentiale entwickelt. Seither unterrichtet sie Schulfach Glück an verschiedenen Berliner Schulen und ist als Lehrtrainerin tätig.

*„Schulfach Glück zu entdecken war wie einen Schatz zu finden, von dem ich nicht wusste, dass ich nach ihm gesucht hatte. Ein Konzept, das Menschen jeden Alters dabei unterstützt, ihre eigenen Potentiale zu erkennen, entfalten und entwickeln, um dann selbstverantwortlich mit dem Blick aufs Ganze zu handeln und zu leben.“*



Ellen Sittner

Diplom-Sozialpädagogin(FH)

Systemische Therapeutin (DGSP)

Coach und Beraterin für

Persönlichkeitsentwicklung (FSI)

Anmeldung &

weitere Informationen unter:

<https://innen-wohl.de/schulfach-glueck/>

Auch Sie können  
Glück lernen und  
weitergeben!

---

Wir freuen uns auf Sie!

„Der Schlüssel zum Glück  
steckt von innen!“

InnenWohl

Lebenswege & Beziehungen gestalten.

