





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
- Generieren einer wertschätzenden und systemisch motivierten Grundhaltung sich selbst und den Lernenden gegenüber



©Michal\_Jarmoluk, pixabay



Inhalte und Termine:		
Modul	Termine	Inhalte
Stärken I	25./26.10.24	Überblick und Grundhaltung; Wertschätzung, Stärken entdecken und konkretisieren, Empathie und Impathie erfahren
Stärken II	15./16.11.24	Ressourcen und Potenziale entdecken; mit Schwächen umgehen; Charakterstärken erkennen; psychologische Grundbedürfnisse und emotionale Literalität; Konsistenzgefühl
Visionen I	13./14.12.24	Zukunft öffnen; Motive des eigenen Handelns erkennen; Gestaltungspotenziale verstehen; Individuationswürfel; Komfort- und Potentialzonen
Visionen II	17./18.01.25	Antreiber-Modell; Pfadabhängigkeiten überwinden; Voraussetzungen für Selbstentfaltung und Gestaltung einer attraktiven Zukunft schaffen; intrinsische Motivation verstehen
Entscheiden I	28.02./01.03.25	Entscheidungsverzerrer verstehen; Neurohaptik; ganzheitliche Entscheidungen treffen; eigene Werte ermitteln; Wertekugel
Entscheiden II	14./15.03.25	Entwicklungsziele definieren; Qualität von Zielen; intrinsische Motivation verankern; Kohärenzgefühl und Selbstkonzept

Modul	Termine	Inhalte
Planen I	11./12.04.25	Planungshorizonte abstecken; Bedürfnisorientierung und Szenariosicherheit; Priorisierung; Pivot-Punkt-Planung; Emotion als Metrik für Erfolg; infinite Strategien; Kompetenzaufbau
Planen II	16./17.05.25	Hindernisse als Herausforderungen verstehen; eigene und fremde Ressourcen aktivieren; Gestaltungspotentiale nutzen
Umsetzen I	13./14.06.25	Kompetenzen im Jetzt konkretisieren; Stressprävention; Kommunikation; Konfliktdynamik
Umsetzen II	05./06.09.25	Gesundheit erhalten; Gruppendynamik verstehen und nutzen; Erlebnispädagogik
Reflektieren I	26./27.09.25	Reflexionsmethoden strukturell verstehen; Reflexion in Gruppen; Reflexionsraute; kompetent Scheitern; Tetraedermodell
Reflektieren II	24./25.10.25	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 – Mona Rauber

Mona Rauber studierte Kommunikations- und Kulturwissenschaften in Lüneburg, Frankfurt (Oder), Buenos Aires und Istanbul und interessierte sich dabei immer für die Frage, wie Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen gut zusammen leben, kommunizieren und ihr Leben gestalten können. Als sie nach Dresden zog, arbeitete sie zunächst an einer Oberschule auf dem sächsischen Land, wo Glück zwar auf dem Lehrplan stand, aber keiner so recht wusste, wie man das unterrichtet. Begeistert hat sie seit ihrem ersten Glückskurs, dass es dabei nicht nur um Methoden gibt, sondern vor allem um die eigene Haltung. Heute leitet sie Glücksprojekte mit Jugendlichen und ist neben ihrer Arbeit als Lehrtrainerin auch in der sexuellen Bildung und Beratung tätig.

*„Wer bin ich? Was will ich? Was brauche ich? Was kann ich? Diese Fragen begleiten mich und alle Menschen mit denen ich arbeite. Schulfach Glück vermittelt das Rüstzeug, um sie immer wieder individuell für sich zu beantworten und andere in diesem Prozess zu begleiten.“*



#### 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.

