

Hintergründe – „Schulfach Glück“

Das „Schulfach Glück“ als Unterrichtsfach wurde von Ernst Fritz-Schubert, Oberstudiendirektor der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg und Autor, entwickelt und wird seit 2007 – mittlerweile an über 100 Schulen – erfolgreich unterrichtet.

Der Begriff „Glück“ ist vieldeutig. In diesem Kontext werden darunter nicht das Zufallsglück, sondern Glücksmomente und Lebenszufriedenheit verstanden.

„Glück“ als Gemütszustand ist dabei eher das Ergebnis als der Inhalt des Unterrichts.

Auf der Grundlage des aristotelischen Glücksbegriffes sollen alle für die Menschen existenziellen Bereiche wie Körper 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.

Die Herausforderung im Schulfach Glück besteht darin, Grundvoraussetzungen zu schaffen, die die SchülerInnen darin unterstützen, mehr Glücksmomente und eine hohe Lebenszufriedenheit zu erreichen.

Man kann Glück nicht unterrichten. Was man aber durchaus machen kann, ist Voraussetzungen zu schaffen, innerhalb derer die Kinder selbst erleben und begreifen können, was Glück ist und wie man es leichter erreichen kann.

Nähere Informationen zum Lehrgang „Schulfach Glück“ finden sie unter www.schulfachglueck.at

Organisatorisches & Persönliches

Einzelworkshops für Schulklassen (bis 25 Kinder)
Dauer jeweils 4 Unterrichtsstunden

Kosten: € 250,-/Workshop inklusive Material und weiterführende Unterlagen für LehrerInnen

Gesamte Workshopreihe (7 Workshops) innerhalb eines Schuljahres: € 1600,-



In den von ihr entwickelten Workshops steckt das Herzblut von Manuela Eitler-Sedlak. Sie arbeitet gerne mit Menschen, spürt deren Bedürfnissen nach und lässt sich auf sie ein. Diese Flexibilität braucht Erfahrung. Neben ihrer fachlichen Kompetenz hat die Architektin und Künstlerin zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen Kommunikation, Coaching, Mind-Management und „Schulfach Glück“ absolviert, die sie als Mensch geprägt haben; das Wissen lässt sie in die Workshops einfließen.



*„Seit ich selbst Kinder habe, ist es mir immer mehr ein Anliegen geworden, Kindern dieses Wissen in einer einfachen Sprache näherzubringen. Es ist erstaunlich, wieviel wir von den Kindern lernen können, wenn wir uns Zeit zum Zuhören nehmen.“
Manuela Eitler-Sedlak*

Atelier: Leithaberggasse 1d, 7083 Purbach
0699/10237746 | meise@meise-architektur.at

Glück und Flow in der Schule



„mein Kopf, mein Herz und meine Hände spielen perfekt zusammen...“

Workshops für Schulklassen

www.meise-flow.at

Glück

Die täglichen Herausforderungen im Schulalltag und schnelllebige strukturelle Veränderungen in unserer Gesellschaft lassen die psychischen und physischen Belastungen von SchülerInnen stetig wachsen. Hier setzt das „**Schulfach Glück**“ ganzheitlich an.

Den Schüler/Innen werden durch eigenes Erleben **positive Schlüsselmomente** vermittelt, die die Persönlichkeit weiterentwickeln. Sie erfahren sich als wirksam und verantwortlich. Sie lernen, anderen zu vertrauen und sich in der Gemeinschaft wohl zu fühlen.



Dazu gehört den eigenen Körper, die eigenen Emotionen, Gedanken und das Lebensumfeld bewusst wahrzunehmen. So können sie besser ihre eigenen Ressourcen erkennen und einsetzen. Sie lernen Sinnhaftigkeit in den Dingen zu erkennen, lösungsorientiert und optimistisch zu denken und Perspektiven für ihr eigenes Leben zu entwickeln.

Besonders wichtig dabei ist, dass Glück und Zufriedenheit nicht gelehrt, sondern durch praktisches Üben entdeckt und erfahren werden.

Workshopthemen

1| Kopf, Herz und Hände

Was bedeutet Glück für mich? – Glücksmomente – Lebenszufriedenheit, Flow, Flow-Erlebnisse

2| Eigene Zauberkräfte entdecken

Freude am Leben - eigene Stärken entdecken, Vertrauen, Wertschätzung

3| Wovon träumst du?

Träume und Lebensmotive – Zielharmonie, Werte, Lösungsorientierung, positive Psychologie

4| Glück & Bewegung

Leben bewegen – Gemeinschaft, Achtsamkeit, Freude an der Bewegung

5| So ein Theater!

Gestaltungspotentiale nutzen – Körper als Ausdrucksmittel, Emotionen, Kreative Ausdrucksformen, theaterpädagogische Elemente

6| Kobra, Hund und Heldenhaltung *

Seelisches Wohlbefinden – Konzentration auf das Hier und Jetzt, Yoga-Memory, Atmung, Theater (* Yoga-Haltungen)

7| Alltagsgeschichten

Abenteuer Alltag – Kommunikation, Resilienz, Zeitmanagement, Gruppendynamik, Planung

Flow

Das Phänomen Flow wurde erstmals von Mihaly Csikszentmihalyi erkannt und erforscht. Es handelt sich um einen besonderen Bewusstseinszustand, in dem Fühlen, Denken und Tun ineinanderfließen und zu ganz außergewöhnlichen Ergebnissen führen. Der Zustand wird allgemein als Glückszustand beschrieben.



Kinder haben einen ganz natürlichen und angeborenen Zugang zu Flow, sie geraten sehr leicht in diesen glück-bringenden Zustand, wenn sie die Gelegenheit dazu haben.

Diese Fähigkeit zu erhalten, zu stärken und den Kindern bewusst zu machen, ist ein Ziel dieser Workshop-Reihe.

In ihrem Buch „Flo W. voll im Flow“ beschreibt Manuela Eitler-Sedlak das Phänomen Flow in einer kindgerechten Sprache.

