

# Glücksunterricht – Workshops an Schulen

---

## Allgemeines

Die Voraussetzung für Lernen ist, dass die Kinder sich in der Schule wohl fühlen. Wenn sie Probleme mit den Mitschülern, Lehrern oder organisatorischen Hintergründen haben, sind sie nur sehr eingeschränkt aufnahmefähig. Glücksunterricht schafft Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für gutes Lernen. Daher ist gerade in der Schule das Glückstraining eine gute Basis für ein harmonisches und produktives Miteinander.

In den höheren Schulen ist es vor allem wichtig, die Schülerinnen und Schüler gut auf das Berufsleben vorzubereiten. Dazu gehören neben Wissen und Erfahrung auch die „softskills“ wie Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit und ein Bewusstsein der eigenen Potentiale

## Nutzen der Workshops

Durch das Glückstraining erfahren die Kinder, dass sie selbst etwas zu ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen können. Sie lernen ihre Stärken kennen und werden angeregt, eigene Lösungswege zu finden. Spielerisch erfahren sie, wie sie mit unterschiedlichen Herausforderungen umgehen können. Durch das praktische Erleben der Lehrinhalte bleiben diese den Kindern nachhaltig erhalten und sind für ihr späteres Leben eine wichtige Ressource.

Das Grundkonzept des Glücksunterrichtes basiert auf einem Modell, das der bekannte Psychologe und Glücksforscher Martin Seligman entwickelt hat. Er geht davon aus, dass man für ein gelungenes Leben sowohl kurzfristige Glückserlebnisse, als auch Lebenszufriedenheit bzw. Wohlbefinden braucht. In seiner langjährigen Forschung hat er herausgefunden, dass für das Wohlbefinden 5 Elemente besonders wichtig sind – positive Gefühle, Engagement und Aktivität, Sinn und Werte, Zielerreichung/Erfolg und gelungene Beziehungen zu anderen Menschen. Auf Grundlage dieser 5 Elemente werden den SchülerInnen positive Schlüsselerlebnisse vermittelt mit dem Ziel, alle fünf Elemente zu stärken und dadurch das individuelle Wohlbefinden langfristig zu erhöhen.

Es geht vor allem darum, Vertrauen zu stärken, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und zu fördern, Herausforderungen zu meistern, sowie Kreativität und eigene Lösungswege zu entdecken.

## Nachhaltige Wirkung

Durch die Schlüsselerlebnisse, die die Kinder in den Glücksstunden erleben, wird die Lebensfreude nachhaltig erhöht. Sie lernen sich selbst als selbstwirksam und als wichtigen Bestandteil einer Gruppe kennen. Das Glückstraining dient als Mobbing-Prävention und soll auch das Entstehen von psychischen Erkrankungen vorbeugen. Die Kinder können bei jeder Übung aktiv sein und lernen sich selbst, ihre Potentiale und Ressourcen besser kennen.

Mit unterschiedlichen Methoden und Übungen werden die Kinder geschult, achtsam mit ihren Gefühlen umzugehen und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Auch der Umgang mit Konflikten und Niederlagen als wichtige Grundlage für eine hohe Lebenskompetenz wird dabei beachtet.

Die Workshops dauern jeweils zwischen 6 und 10 Schulstunden, je nach zeitlichen Ressourcen. Sie sind auch aufbauend buchbar, im Sinne einer nachhaltigen Wirkung für die Kinder und das Klima in der ganzen Klasse und in der gesamten Schule.

### Referentin: DI Manuela Eitler-Sedlak

ist Architektin, Glückstrainerin, Künstlerin und Autorin, als Netzwerkpartnerin der Sinnstifter für den Bereich „Bildung“ zuständig. Die zweifache Mama beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Glück, Lebenszufriedenheit und Flow. Mit ihrer Buchreihe „Flo W. voll im Flow“ versucht sie, Kindern und auch Erwachsenen dieses Wissen in einer einfachen Sprache näher zu bringen. Mit großer Freude gestaltet sie regelmäßig Glücksstunden und Workshops für Schulklassen. Als Referentin an der PH Wien und an der PH Eisenstadt bringt sie PädagogInnen die Themen Flow und Glück anschaulich und mit viel Engagement näher.

### Überblick der Workshops

	INT	Zielgruppe	Workshop	Inhalt	EH	Kosten Zzgl. MwSt und Fahrtkosten
Paket 1	1	VS 3+4 AHS, NMS 1+2	<b>Freude am Leben</b>	Vertrauen, Stärken, Gefühle Neugier, Freude am Lernen Flow	6 - 10	450 - 750 €
	2		<b>Gemeinsam sind wir stark</b>	Gemeinschaft, Lösungsorientierung, Zuhören, Wertschätzung Ziele, Werte	6 - 10	450 - 750 €
Paket 2	3	AHS, NMS 3-6	<b>Selbstbewusstsein macht glücklich</b>	Glück? Was ist das? Stärkentraining Gefühle	6 - 10	450 - 750 €
	4		<b>Wir erforschen das Glück</b>	Perma, Glücksforschung und Umsetzung, Ziele, Werte,	6 - 10	450 - 750 €
Paket 3	5	Höhere Schulen	<b>Glücksforschung und Praktische Anwendung</b>	Glücksforschung Grundlagen und praktische Anwendung Stärkentraining	6 - 10	450 - 750 €
	6		<b>Das Glücksprojekt – Umsetzung im Rahmen eines Schulprojektes</b>	Umsetzung im Alltag im Rahmen eines Schulprojektes	6 - 10	450 - 750 €
	7	Lehrer	<b>Glück ist eine Entscheidung (SCHILF)</b>	Workshop 1: Grundlagen Glücksforschung + Übungen Workshop 2: Festigung, Reflexion, Übungen, Nachhaltigkeit!	8	600,- €