

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Ich und mein Glück*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



<b>VORWORT</b> .....	4
<b>METHODISCH-DIDAKTISCHER KOMMENTAR</b> .....	5
<b>ICH – DAS BIN ICH</b> .....	10
Gesprächskreis – Meine Vorlieben und Abneigungen .....	10
Mein Wohlfühlort .....	13
Ratespiel – Was andere über mich denken .....	18
Ich habe einen Namen .....	21
Mein Name hat eine Bedeutung .....	23
Mein Name hat eine Geschichte .....	24
Mein Name als Akronym .....	26
Mein Name ist groß und bunt .....	28
Mein Name in Schwarz-Weiß: Gestaltung mit Mustern .....	30
Fotomemory – Bilder meiner Vergangenheit .....	34
Ich entdecke mein Gesicht .....	37
Eine Collage über mich .....	40
Seifenblasen – Meine Wünsche .....	43
<b>ICH – STÄRKEN UND SCHWÄCHEN</b> .....	46
Gesprächskreis – Ich kann gut .....	46
Mein Krafttier .....	47
Mein fast perfektes Tier .....	50
Auch Superhelden und -heldinnen haben Schwächen .....	52
Meine Familie macht mich stark .....	55
Meine Liste voller Stärken .....	59
Meine Stärken-Check-Karte .....	61
Mein Stärken-Anhänger .....	63
Meine Schwächen – Ein Teil von mir .....	65
In meiner Schwäche steckt auch Stärke .....	67
<b>ICH – KÖRPER UND BEDÜRFNISSE</b> .....	70
Was mein Körper braucht – Atmen .....	70
Was mein Körper braucht – Trinken .....	71
Was mein Körper braucht – Schlafen .....	72
Was mein Körper braucht – Essen .....	75
Was mein Körper braucht – Bewegung .....	78
Das Wasser meines Lebens .....	79
Stopp – Mein Bedürfnis nach Ruhe .....	82
Meine Entspannungszeiten und Rituale .....	85
Embodiment – Ich nutze die Verbindung von Körper und Geist .....	89
Ich trainiere mein Gehirn .....	90
Ich kann mir etwas merken .....	94
<b>ANHANG</b>	
Literaturverzeichnis / Internetquellen .....	96

## **BRISANZ DES THEMAS – WARUM PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IN DER SCHULE?**

Immer mehr Schülerinnen und Schüler leiden unter Depressionen, Stress und Ängsten. Die Möglichkeit des Schulversagens zählt dabei zu den größten Ängsten der Kinder. Noch dazu sinkt das schulische Wohlbefinden mit zunehmendem Alter (vgl. <https://www.lbs.de/unternehmen/u/kinderbarometer/index.jsp> [LBS Kinderbarometer Deutschland 2007, S. 186]).

Die Coronapandemie und der damit verbundene eingeschränkte Schulbetrieb, bei dem die Aspekte des gemeinsamen Schullebens und die Pflege der Beziehung zueinander nicht mehr möglich waren und die wenige Präsenzzeit, die ausschließlich zugunsten der fachlichen Inhalte gestaltet wurde, hat auf Kinder- und Erwachsenenenseite, egal ob Eltern oder Lehrkräfte, hohe physische und psychische Kosten verursacht. Dies ist noch lange nicht ver-, geschweige denn aufgearbeitet. Und immer wieder kommen neue Herausforderungen hinzu, die das Schulsystem mit all seinen Mitarbeitenden und den darin lebenden und lernenden Kindern verkraften und auffangen muss.

Mehr denn je brauchen wir Werkzeuge, diese Herausforderungen zu meistern, die Gestaltungsräume zu erkennen und vorhandene Ressourcen zu nutzen, um dabei seelisch und körperlich gesund zu bleiben! Die Persönlichkeitsentwicklung ist ein Schlüsselwerkzeug für diesen Prozess und korreliert direkt mit der Erhaltung und Förderung des psychologischen Wohlbefindens.

*„Wie empirisch, aber auch historisch arbeitende Forscher aus unterschiedlichen Perspektiven übereinstimmend belegt haben, ist Bildung der entscheidende Glücksfaktor – aber Glück auch der wirksamste Bildungsfaktor.“* (Burow, Olaf-Axel [2015]: 92)

Wie dieses Zitat eindrücklich zeigt, hängen Glück und Bildung untrennbar miteinander zusammen und bedingen und beeinflussen sich gegenseitig. Glücklich lernt es sich einfach besser und wie glücklich sein geht, kann man wiederum lernen! Die in diesem Material vorgestellten Stundenbilder bilden eine Erweiterung der in der Weiterbildung zur Glückslehrkraft erlernten Methoden und beziehen sich schwerpunktmäßig auf die erste Phase des Handlungskonzepts *Schulfach Glück* von Dr. Ernst Fritz-Schubert und das darin thematisierte Konsistenzbedürfnis (vgl. Fritz-Schubert [2017]: 101 f. / 151 ff.). Sie fördern die Identitätsbildung der Schülerinnen und Schüler, was eine Steigerung der Resilienz und des Wohlbefindens zur Folge hat, und bekräftigen gleichzeitig den Eigenverantwortungsaspekt und die damit verbundene Selbstwirksamkeit. Hier wird der Schwerpunkt auf das Kennenlernen von sich selbst gelegt. Es geht darum, die eigenen Stärken, Schwächen und Bedürfnissen zu erkennen, um mit sich kompetent umzugehen und sein Leben erfolgreich zu meistern. Diese Prozesse umfassen den Begriff der Persönlichkeitsentwicklung, sie steigern das eigene Wohlbefinden und machen stark für die Herausforderungen unserer Zeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Unterrichten und erkenntnisreiche, bereichernde Prozesse mit und bei den Kindern!

*Ihre Myriam Meier*

## HINTERGRUND *GLÜCK* – WAS IST DAMIT GEMEINT?

Was ist eigentlich mit *Glück* gemeint? Wie kann man es lernen?

Der hier verwendete Begriff *Glück* meint das von Dr. Ernst Fritz-Schubert zum psychologischen Wohlbefinden entwickelte Konzept und die damit verbundenen Persönlichkeitsentwicklungsprozesse, die sich langfristig positiv auf die Selbstkompetenz, den Selbstwert und das Selbstkonzept auswirken und damit das Glücksempfinden nachhaltig steigern (vgl. Fritz-Schubert [2017]: 27 ff.). Während das subjektive Wohlbefinden mehr „selbst wahrgenommene gefühlsmäßige Komponenten“ enthält (Fritz-Schubert [2017]: 22), umfasst das objektive Wohlbefinden messbare, strukturelle Daten wie materielle oder soziale Lebensumstände. Auch wenn diese Aspekte für ein vollständiges Glücksempfinden nicht unwesentlich sind – schöne Momente, intensive Erlebnisse und gute Rahmenbedingungen wie ein Zuhause, eine feste Arbeitsstelle usw. –, sind sie doch für eine erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung noch nicht ausreichend. Erst die Ergänzung um persönliches Wachstum an und mit sich und anderen, gleichermaßen autonom und in positiven Beziehungen, gepaart mit einer inneren Bedeutsamkeit, fördert die Widerstandskraft für Schicksalsschläge oder Herausforderungen im Leben.

Diese Stundenbilder zu der Leitfrage *Wer bin ich?* bilden durch die strukturierte Erarbeitung des eigenen Selbst den ersten Schritt in diese wichtige Richtung.

## LEHRPLANBEZUG

Das Grundgesetz und das Schulgesetz fordern die Entfaltung der Persönlichkeit und beschreiben die große Verantwortung des Systems Schule: „Über die Vermittlung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten hinaus ist die Schule insbesondere gehalten, die Schüler [...] in der Entfaltung ihrer Persönlichkeit und Begabung zu fördern, [...] und die dazu notwendige Urteils- und Entscheidungsfähigkeit zu vermitteln, auf die Mannigfaltigkeit der Lebensaufgaben und auf die Anforderungen der Berufs- und Arbeitswelt mit ihren unterschiedlichen Aufgaben und Entwicklungen vorzubereiten.“ (<http://www.bildungsplaenebw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/EINFUEHRUNG> [Einführung in den Bildungsplan 2016, Baden-Württemberg, 01.11.2022, 09:30 h])

Für eine erfolgreiche Teilhabe an der Gesellschaft und um seinen eigenen Platz in der Gesellschaft zu finden, ist es essenziell, sich selbst gut kennenzulernen, denn nur mit einer starken Identität und einem reflektierten Selbstkonzept kann man Optionen in der Zukunft – wie z.B. die in Bezug auf die Berufswahl – auf persönliche Passung überprüfen und kompetente Entscheidungen für ein gelingendes Leben treffen.

Wie die Evaluationen zum Konzept von Dr. Ernst Fritz-Schubert zeigen, können die Übungen und Methoden des Handlungskonzepts *Schulfach Glück* einen entscheidenden Beitrag für die oben genannten Forderungen leisten.

Die Inhalte ...

- vermitteln Lebenskompetenz und Lebensfreude.
- vermitteln Ressourcen- bzw. Lösungsorientierung und
- stärken die Persönlichkeit.

Schülerinnen und Schüler ...

- sind selbstsicherer.
- haben ein stabileres Selbstwertgefühl.
- sind leistungsbereiter.
- haben klarere Zielvorstellungen.
- können sich besser selbst regulieren und steuern.

Auch Lehrerinnen und Lehrer sind von den vielfältigen Belastungen im Arbeitsalltag stark betroffen. Sie gehören zu den am stärksten gefährdeten Berufsgruppen für Burn-out. Auch auf sie hat die Arbeit mit dem Handlungskonzept positive Effekte, wenn alle Handlungsphasen mit den dazugehörigen wissenschaftlichen Hintergründen und Modellen sowie den Selbst- und Gruppenprozessen durchlaufen werden.

Lehrerinnen und Lehrer ...

- sind gesünder.
- haben eine höhere berufliche Identifikation und Zufriedenheit.
- sind physisch und psychisch belastbarer und resilienter.
- nehmen sich selbst als Gestalter oder Gestalterin und Führungspersönlichkeit wahr.
- haben verbesserte Kommunikationskompetenzen.
- haben ein verändertes Professionsverständnis.

Um diese positiven Effekte aufseiten der Lehrkräfte zu erzielen und umfassend in die Prozesse einzutauchen, wird das Durchlaufen der Weiterbildung zur Glückslehrerin oder zum Glückslehrer, wie sie beispielsweise vom Fritz-Schubert-Institut oder bei GlücksSchritte angeboten werden, empfohlen.

Die Umsetzung des Handlungskonzepts Glück ist also für alle am Schulleben Beteiligten ein großer Mehrwert!

## UMSETZUNG IM SCHULALLTAG UND ARBEITSHINWEISE

Durch die einfache und teilweise **flexible Möglichkeit der Fächerzuordnung** der einzelnen Übungen, wie auf den Stundenbildern aufgeführt, wird ein durchgängiges Einbringen der Übungen im Schulalltag möglich, auch wenn, wie in den meisten Fällen, (noch) keine extra Stunde *Glück* in der Stundentafel zur Verfügung gestellt wird.

Für die praktische Umsetzung hat sich ein **Blankoheft mit weißem Papierumschlag** bewährt. Auf dem Papierumschlag kann der Name mit Buntstiften gestaltet und Bilder, Symbole usw. können nach bestimmten Übungen immer wieder ergänzt und erweitert werden.

Der Vorteil eines Blankoheftes ist der flexible Einsatz – je nach Umfang der *Arbeitsergebnisse* können beliebig viele Seiten bzw. Platz genutzt, bemalt oder beschrieben werden. Kopiervorlagen oder andere Unterlagen, Bilder usw. können eingeklebt werden.

In der Vorbereitung empfehle ich allen Lehrkräften, die anstehende **Übung zunächst selbst durchzuführen** und eigene mögliche Erkenntnisse, Widerstände und Prozesse zu reflektieren! Dies ist für den Umgang mit den Schülerinnen und Schülern enorm wichtig. Außerdem gibt es mehr Flexibilität, wenn man die Prozesse und die dahinterstehenden Ziele selbst erlebt hat.

Eine der größten **Herausforderungen** beim Einsatz von fertigen Unterrichtsmaterialien im Glücksunterricht ist, eine mögliche **Manualisierung**, also ein *Abunterrichten* der Inhalte und Übungen nach Plan, zu vermeiden. Daher wurden hier bewusst Stundenbilder konzipiert, die einen flexiblen Einsatz ermöglichen und die Prozesse der Kinder im Fokus haben. Die Methoden, deren Ablauf usw. dienen als *Werkzeug*, die nötigen Prozesse zu initiieren und die angestrebten Ziele zu erreichen. Dabei *funktioniert* nicht jede Übung für jede Lerngruppe in dieser Weise. Es braucht Feingefühl und Empathie, die Einheiten an die Lerngruppe anzupassen und zu verändern. Auch ein scheinbares Misslingen einer Einheit ist eine große Chance, bietet es wieder einen beziehungsfördernden Gesprächsanlass über die Bedürfnisse, Gefühle und Probleme, die die Schülerinnen und Schüler bei der Übung hatten und wie die Übung hätte sein müssen, damit sie *erfolgreich* gelaufen wäre. Diese Gespräche sind enorm wichtig! Ein Perspektivwechsel in Bezug auf das Verständnis von erfolgreichem Unterricht ist hier nötig! Der Lerninhalt sind die Schülerinnen und Schüler selbst und nicht eine Übung. Wenn die jeweilige Lerngruppe ein anderes Angebot braucht, ist sowohl die Empathie als auch die Kreativität der Lehrkraft gefragt.

## DIE PHASE STÄRKEN

Die Phase *Stärken* des Handlungskonzepts *Schulfach Glück* von Dr. Ernst Fritz-Schubert, auf die sich die Materialien schwerpunktmäßig beziehen, ist die erste und basale der sechs Handlungsphasen und bildet den Ausgangspunkt für Persönlichkeitsentwicklungsprozesse. Sie dient in erster Linie der Entwicklung und Förderung eines Konsistenzgefühls und folgt der Frage *Wer bin ich?*

Das Reflektieren und Konkretisieren der eigenen Persönlichkeit und Identität stehen im Mittelpunkt. Es geht darum, die eigenen Stärken zu erkennen, zu akquirieren und im Hinblick auf die Vergangenheit und Herkunft zu betrachten – *Wie bin ich zu der Person geworden, die ich heute bin?* Zu einem vollständigen Identitätsgefühl gehören ebenso die Schwächen, die in einem Rahmen von Vertrauen und Verantwortung aussprechbar und in das Selbstkonzept integriert werden sollen.

Ziel ist es Resonanz- und Akzeptanzerfahrungen zu generieren und den Blick auf die eigene Persönlichkeit zu erweitern. Die mit den oben genannten Themen verbundenen Übungen fördern den angestrebten wertschätzenden Umgang miteinander (vgl. Fritz-Schubert [2015]: 122).

## ICH – DAS BIN ICH

Die Übungen zur Identität bieten sich als struktureller Einstieg in das Thema an und sind dadurch ein *sicherer* Anfang. Die zu behandelnden Inhalte (Name und Aussehen) sind für alle Gruppenmitglieder offensichtlich. Doch auch hier lohnt es sich genauer hinzuschauen und zu beginnen, den Unterricht für die Geschichten der Kinder zu öffnen. Durch das Einholen der Hintergründe der Namensgebung oder das genaue Auseinandersetzen mit dem eigenen Gesicht, eventuellen Narben und deren Entstehung, Ähnlichkeiten mit Familienmitgliedern usw. wird auch ein unsichtbarer Teil offenbar, der zu ihrer Identität gehört.

## ICH – STÄRKEN & SCHWÄCHEN

Wie Fritz-Schubert bereits in der *Einladung zur Positiven Pädagogik* beschreibt, sind unsere Stärken eine große Ressource für uns, die es zu akquirieren und nutzen gilt (vgl. Burow, Fritz-Schubert, Luga [2017]: 52).

Um den Umgang mit Schwächen in der Gruppe fruchtbar zu machen, ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler bereits ein Stück *zusammengewachsen* sind. Für das Teilen von schlechten Eigenschaften oder Fähigkeiten, braucht es Mut und Vertrauen zur Gruppe. Dabei geht es darum, nicht die Überwindung oder Bearbeitung der Schwäche in den Fokus zu nehmen, sondern zunächst einen Raum für das Thema aufzumachen und sie aussprechbar zu machen.

Resonanzenerfahrungen (im Sinne von: *Es geht auch anderen so, auch andere kennen dieses Problem, die sind auch so*) und Akzeptanzenerfahrungen (im Sinne von: *Die anderen können mich mit dieser Eigenschaft annehmen, die anderen finden mich trotzdem liebenswert*) sind das primäre Ziel. Das Potenzial in Schwächen zu erkunden, *kann* eine Motivation sein, diese zu bearbeiten. Dies ist aber eine Initiative, die von Seiten der Schulkinder kommen und auch aus deren Motivation entstehen muss. Mögliche Potenziale könnten das starke Erfolgserleben bei Überwindung – z.B. Ängsten – oder auch eine geringe Erfolgsschwelle für eine Verbesserung – z.B. beim Erlernen einer neuen Fähigkeit – sein. Wichtig für den konstruktiven Umgang mit Schwächen ist die Übernahme von Verantwortung für mögliche Folgen aus dem eigenen Verhalten. Dafür ist die Integration der eigenen Schwächen in das Selbstkonzept nötig, welche durch die Übungen angeregt wird.

## ICH – KÖRPER UND BEDÜRFNISSE

Das Kapitel *Körper und Bedürfnisse* umfasst Übungen, die zur Selbstfürsorge gehören oder Selbstregulation fördern. Da das eigene Wohlbefinden auch von der Befriedigung unserer Bedürfnisse abhängt, stehen hier Aufgaben zur Selbstwahrnehmung mit daraus ableitbaren Interventionen im Fokus. Die sich daraus entwickelnde Selbststeuerung fördert die Schülerinnen und Schüler in der Eigenverantwortung und stärkt die Selbstwirksamkeitserwartung. Die Übungen zu dem Thema *Was mein Körper braucht* sind an das von Tobias A. L. Rohde entwickelte *What kills you first*-Programm angelehnt.

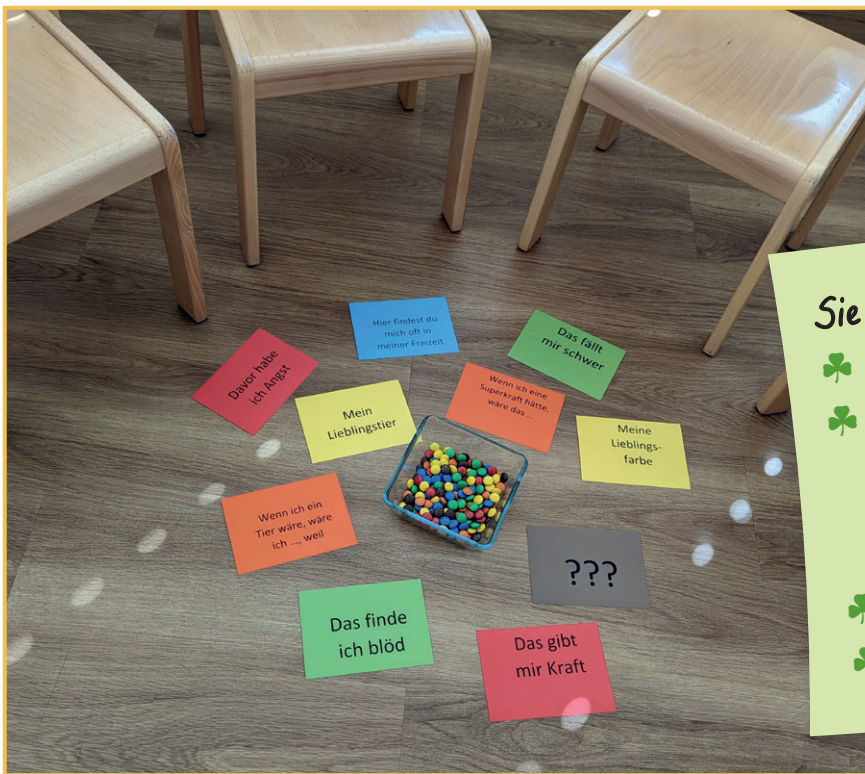
Bei den Bedürfnissen sind positive Beziehungen am Bedeutsamsten. Sie sind einer der Hauptfaktoren für psychologisches Wohlbefinden. Nehmen Sie sich genügend Raum, um eine positive Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern aufzubauen und zu pflegen. Auch das Lösen von Konflikten der Kinder untereinander ist hier wichtig. Wer emotional belastet ist, kann nicht lernen!



© Robert Kneschke\_stock.adobe.com



## GESPRÄCHSKREIS – MEINE VORLIEBEN UND ABNEIGUNGEN I



### Sie benötigen:

- ♣ farbige Schokoladendrops
- ♣ Gesprächsimpulse auf Metaplankarten in den Farben der Schokoladendrops
- ♣ Glücksheft
- ♣ Kopiervorlage: Steckbrief

### WARUM DIESE ÜBUNG?

- Einstieg ins Reflektieren und Auseinandersetzen mit eigenen Vorlieben und Abneigungen
- Teilen von persönlichen Informationen mit der Gruppe

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Bilden Sie mit Ihrer Klasse einen Stuhlkreis. Stellen Sie eine Schale mit farbigen Schokoladendrops in die Mitte des Kreises. Legen Sie dazu die Gesprächsimpulskarten in den passenden Farben aus. Jedes Kind darf einen oder mehrere Sätze fortführen. Nach dem Redebeitrag darf es sich die Schokolade in der passenden Farbe aus der Schale suchen und essen. Sie teilen im Anschluss den Steckbrief aus und lassen diesen von den Kindern ausfüllen.

### GESPRÄCHSIMPULSE AUF DEN METAPLANKARTEN:

Gelb: *mein/-e Lieblingsessen, -tier, -farbe, -musik*

Blau: *Hier findest du mich oft in meiner Freizeit.*

Grün: *Das mag ich gern. / Das finde ich blöd. / Das fällt mir schwer.*

Orange: *Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ..., weil ... / Wenn ich eine Superkraft hätte, wäre das ...*

Rot: *Davor habe ich Angst. / Das gibt mir Kraft.*

Braun: (Lassen Sie eine Karte frei für eigene Ideen der Kinder)

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Ich und mein Glück*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

