Glücks Stifter

Kurz-Fassung als Follow-Up
zum Vortrag am 24.11.22

Schulfach Glück – was soll das sein?

EREV-Forum

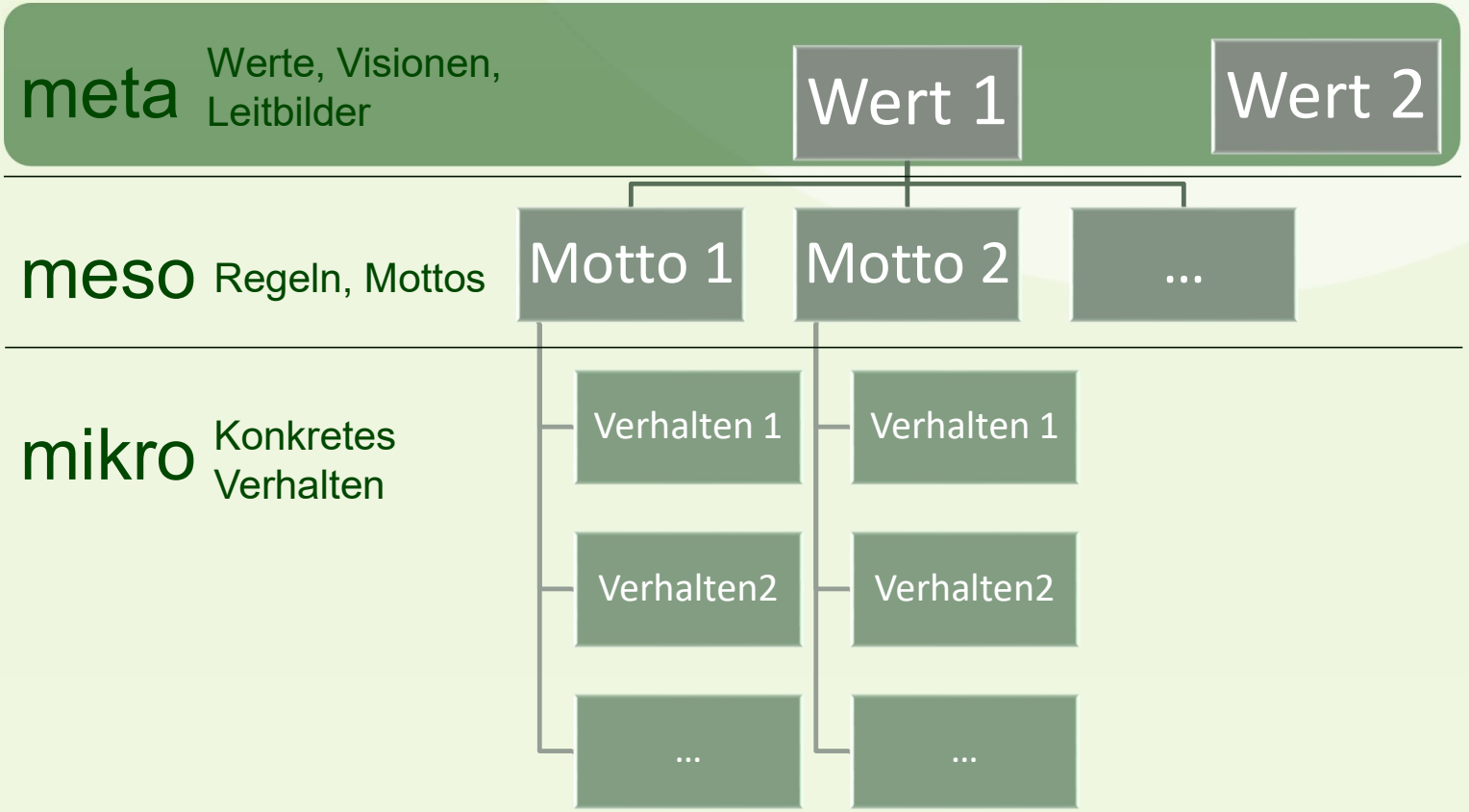
Förderung für alle den ganzen Tag?!

Ganztag trifft Unbeschulbarkeit

Seit 2007 glücklich auf allen Ebenen

- Redner
- Hochschul-Dozent
- Seminarleiter
- Coach und Berater
- Buchautor
- 10 Jahre im Vorstand des ENPP

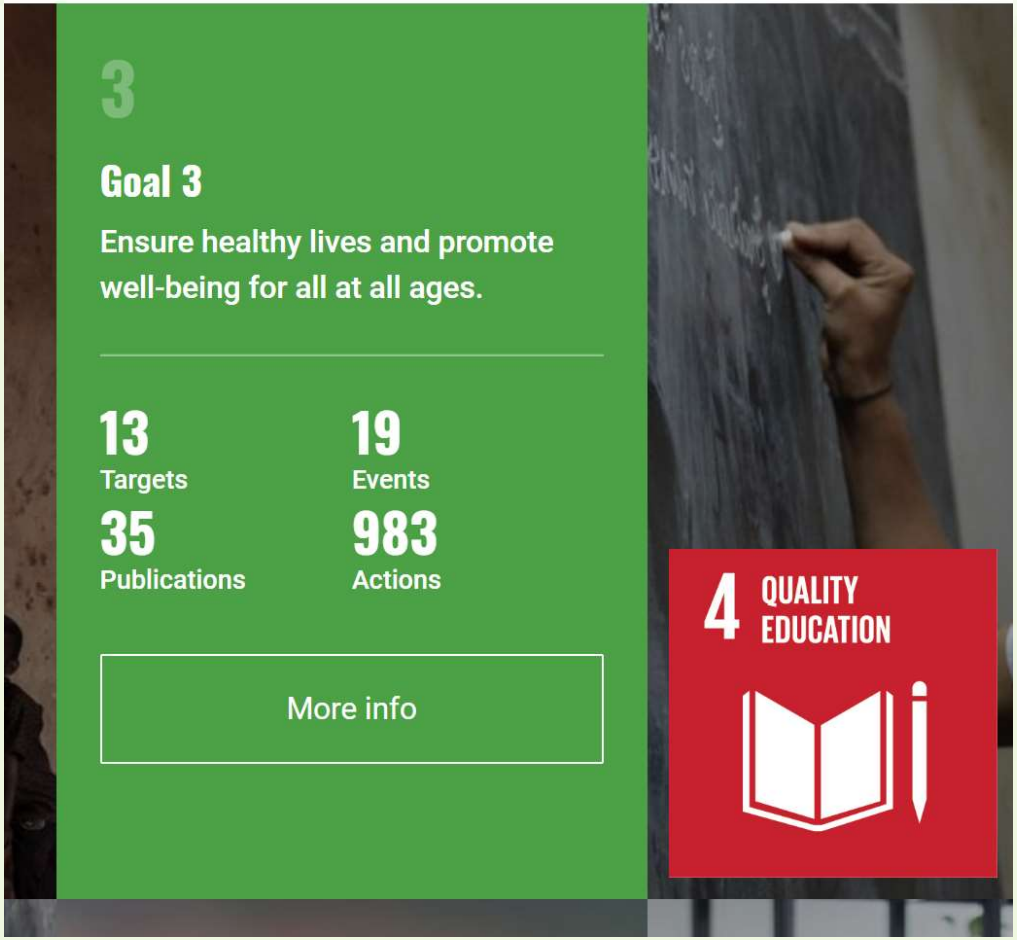
Wert und Tat für Ganztagsbetreuung



Nachhaltigkeitsziele der UN

Ensure healthy lives and
promote well-being for all at all ages

Sicherstellen von gesundem Leben
und Förderung von Wohlbefinden für
alle Menschen jeden Alters



Quelle: https://sdgs.un.org/goals

WHO „Ottawa-Charta“ 21. November 1986

„Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre **Bedürfnisse befriedigen**, ihre **Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen** sowie ihre **Umwelt meistern** bzw. verändern können“.

Auftrag von Schule – Pädagogische Ziele

Schulgesetz Hamburg - § 2 Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule

(1) … Es ist Aufgabe der Schule, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen und ihre Bereitschaft zu stärken,

- ihre **Beziehungen zu anderen Menschen** nach den Grundsätzen der **Achtung** und **Toleranz**, der Gerechtigkeit und Solidarität sowie der Gleichberechtigung der Geschlechter zu **gestalten** und **Verantwortung** für sich und andere zu **übernehmen**,
- …
- das **eigene körperliche und seelische Wohlbefinden** ebenso wie das der **Mitmenschen** wahren zu können
- …

Quelle: Hamburgsches Schulgesetz, zuletzt geändert am 11. Oktober 2022 (HmbGVBl. S. 532)

Dringlich & wichtig: Die Welt wird immer besser, bis auf …

Weniger Gewalt **Mehr Sicherheit**	Weniger Mordopfer (pro 100.000 Einw.) Weniger Unfalltote Weniger Kriegstote (pro 100.000)
Bessere Gesundheit	
Besseren Zugang	

Bessere Lebensqualität	Weniger A Freizeit Früheres F Höhere Ka Geringere Grundversorgung Geringere Reisekosten, mehr Reisen Extreme Armut weltweit reduziert
Mehr Gleichheit	Mehr Gleichberechtigung Mehr liberale Werte Mehr Demokratien Immer mehr Rechte (Frauen, Homosexuelle …)

Quellen: Verkehrstote Statista, ab 1991 Gesamtdeutschland; Lebenserwartung Statistisches Bundesamt 2018; Vertreter: Steven Pinker oder Hans Rosling

Glück ist nicht nur zum Spaß da !

Glücklichere Menschen

- leben länger und haben
- ein stärkeres Immunsystem
- weniger Entzündungen
- weniger Infektionen
- eine schnellere Wundheilung
- weniger Herz-Kreislauferkrankungen
- längere Telomere (geringere Alterung, weniger Krebs)
- ein besseres Gesundheitsverhalten

Der Effekt von SWB auf Gesundheit ist etwa so förderlich, wie das Rauchen schädlich ist
(R. Veenhoven 2007)

Quelle: Diener & Chan (2011) Happy People Live Longer, APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING, 2011,3(1), 1–43

Glück ist nicht nur zum Spaß da !

Und noch mehr!

Glücklichere Menschen sind nicht nur gesünder, sie

- haben bessere soziale Beziehungen
- arbeiten produktiver
- verhalten sich werteorientierter
- sind kreativer
- sind widerstandsfähiger

Quelle: DeNeve, Diener, Tay und Xuereb (2013) The objective benefits of subjective well-being. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), World happiness report 2013 (pp. 54-79).

Effekt von Un/Glück auf Bildung

1. Stress stört das bewusste, zielgerichtete Lernen
2. Positive Gefühle weiten den Blick für sich und andere und stärken Kreativität
3. Eine gute Lehrer-Schüler Beziehung führt zu besseren Leistungen
4. Begeisterung erhöht die Leistung
5. Glückstraining erhöht Sozialkompetenz und Selbstbewusstsein

1. RUB, PD Dr. Lars Schwabe und Prof. Dr. Oliver Wolf, 2012; 2. Fredrickson; 3. Hattie, 2003, 4. GRIT-Ansatz Duckworth; 5. Schulfach Glück-Evaluationen

WAS IST GLÜCK?

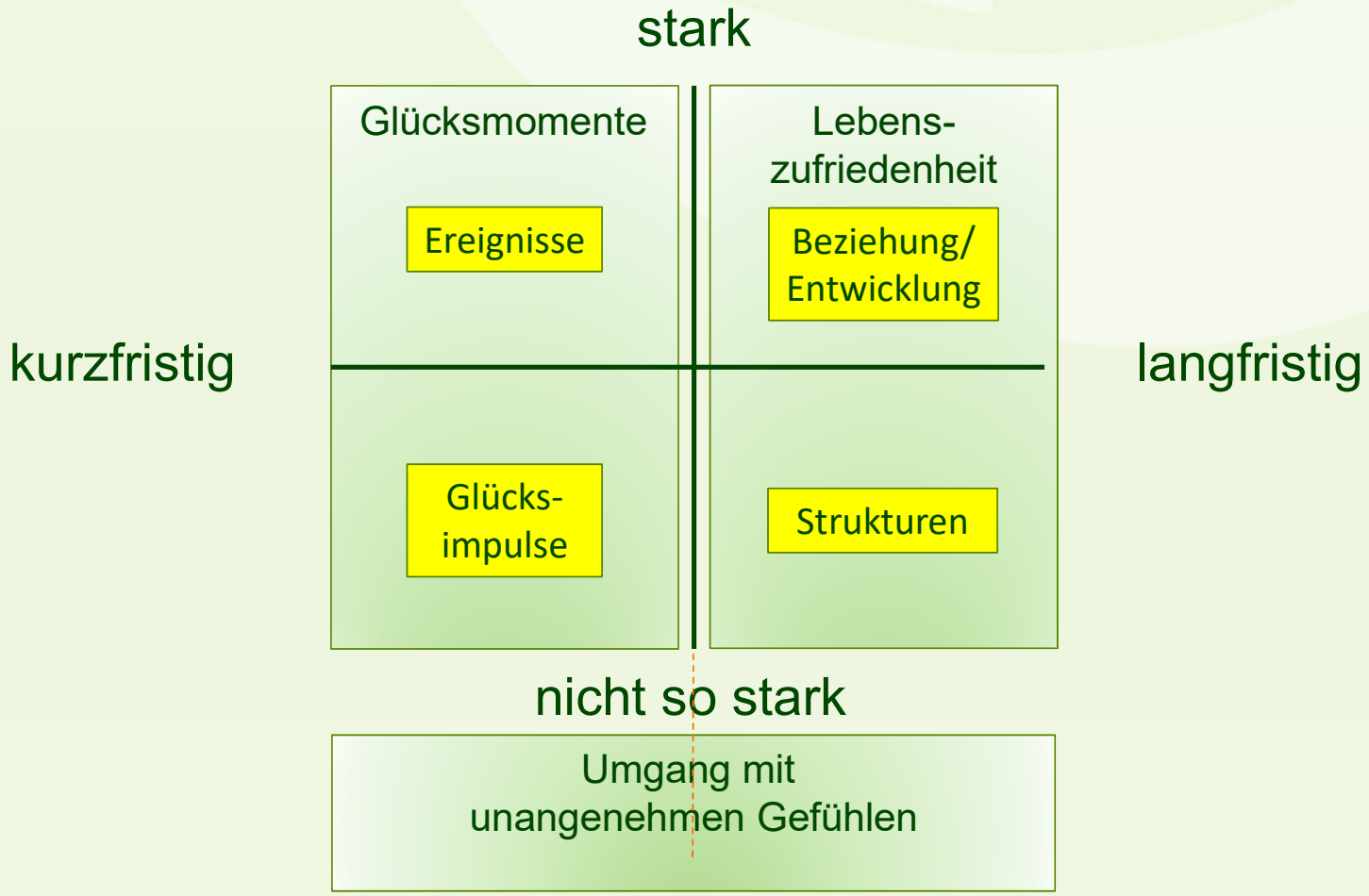
Allgemein aus psychologischer Sicht

„Glück ist …

… wenn man sich glücklich fühlt.“

Dominik Dallwitz-Wegner

Glücks-Achsen



„Glück ist, wenn man sich glücklich fühlt.“

Glücksmomente

Lebenszufriedenheit

Umgang mit neg. Gefühlen

Glückliches Leben

Glück als Barometer für ein gelingendes Leben

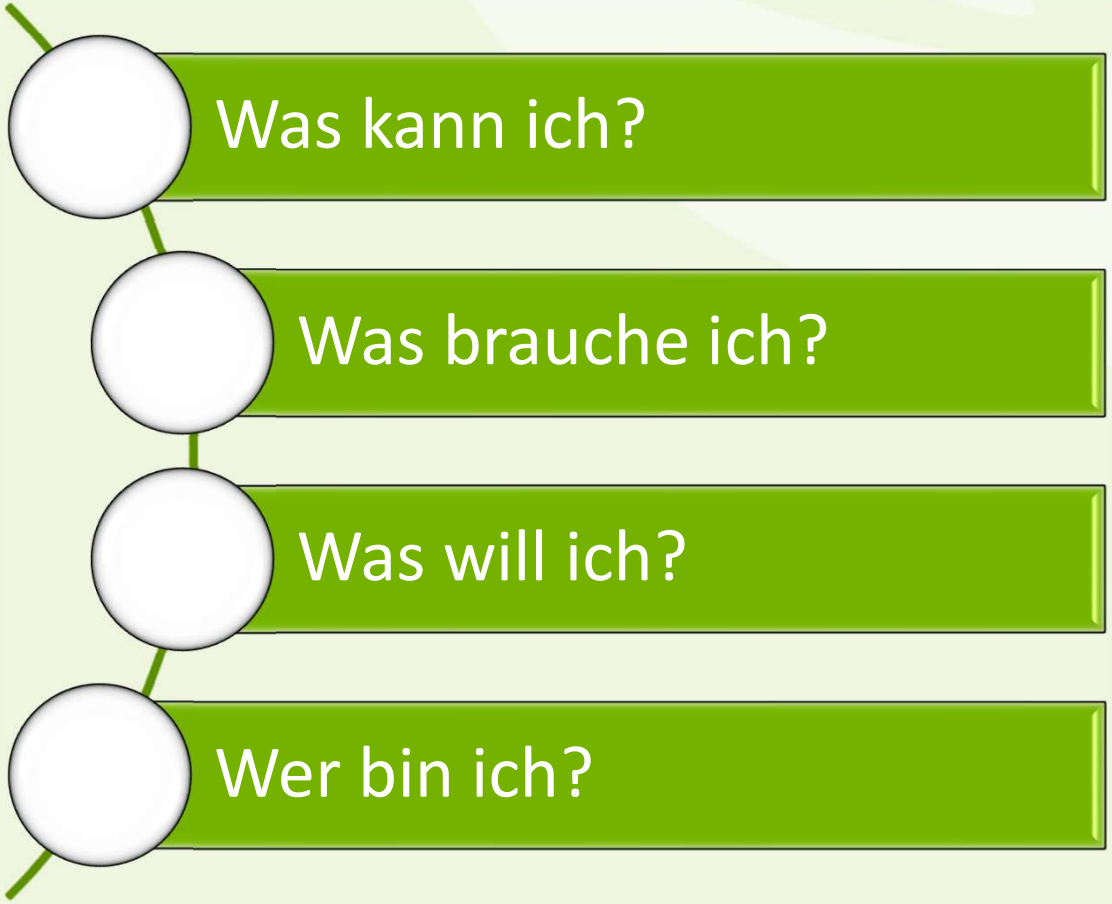
© Photo by Ali Yılmaz on Unsplash

Schulfach Glück

Fritz-Schubert-Institut

Wichtige Fragen

Fritz-Schubert-Institut



Motto

gesund und glücklich leben

Motto

vom Erdulden

zum Gestalten

Pädagogisches Grundkonzept

Erfahrungen schaffen

und dadurch Entdecken

und Entwickeln

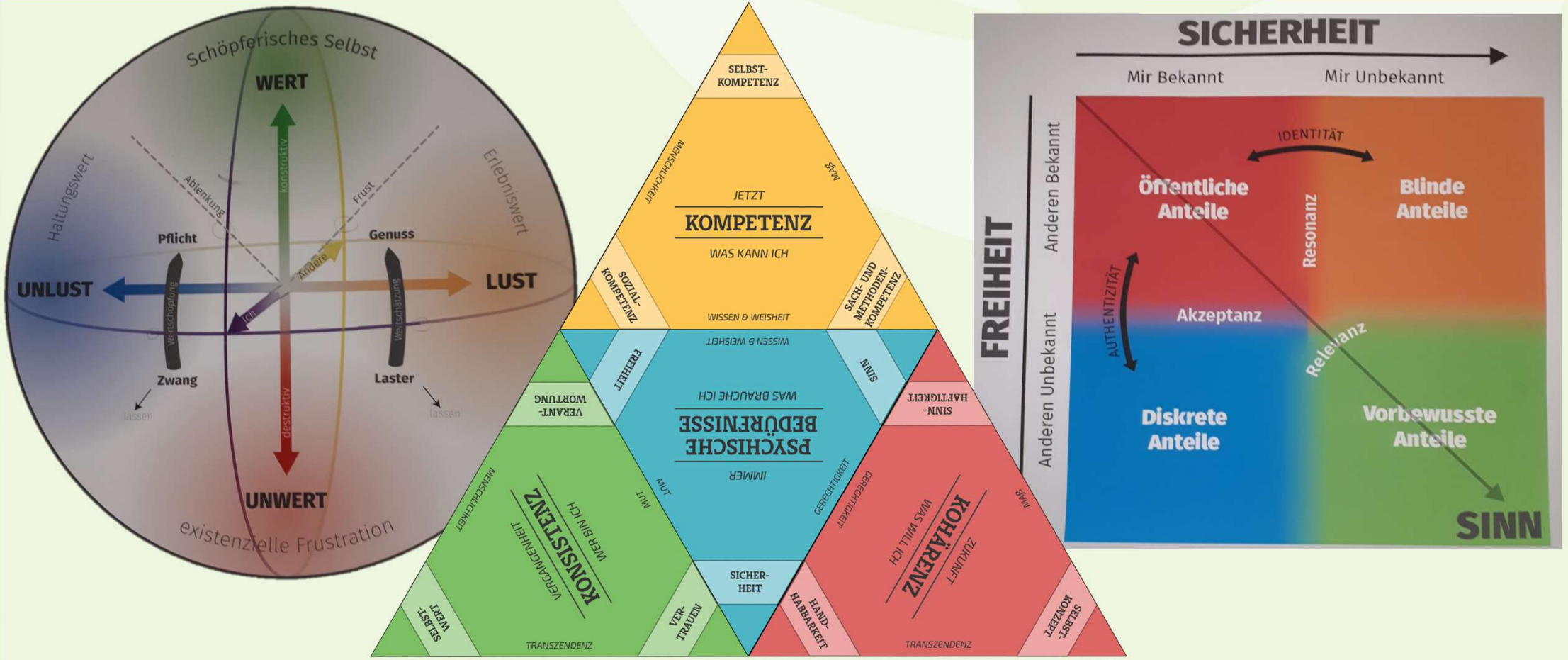
fördern

Das Besondere

Ganzheitlicher Prozess
von Stärken
bis Zielerreichung

Drei Modelle

Fritz-Schubert-Institut



Quelle: Fritz-Schubert-Institut

Schiffsmetapher

FSI - System

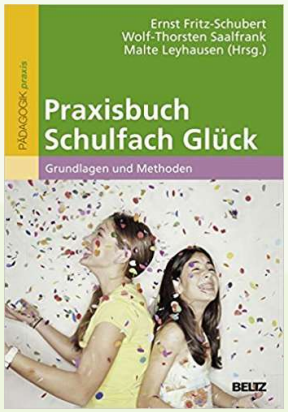
Kategorie	Inhalte
Vertrauen Wertschätzung Entdeckung der Stärken Emotionen/ Empathie	Über sich selbst sprechen Gefühle artikulieren Wertschätzender Umgang miteinander Eigene Stärken und Ressourcen entdecken Persönliche Potenziale entfalten
Imagination Motive und Sinnfindung Zielharmonie Lösungsorientierung Sinn	Erkennen der eigenen Motive Erkennen der eigenen Charakterstärken Zusammenhang Stärken und Motive Glaubenssätze als Antriebskraft Individuelle und kollektive Visionen
Optimismus Engagement Bewegungserfahrung Beziehung und Emotionen	Durch körperliche Erfahrung Zugang zu Bedürfnisse, Visionen, Wünsche Zusammenhang Wahrnehmung, Körperreaktion, Entscheidungsfindung Handlungsfähigkeit, Zielorientierung
Ressourcen Potentiale Planungsstrategien Herausforderungen meistern	Hinderungsgründe als Herausforderungen Lösungsorientierung Ressourcen berücksichtigen Planungsstrategien entwickeln
Flow Kommunikation Soz. Systeme, Gruppenphasen Resilienz Motivieren und Beruhigen	Ganzheitliches Körperempfinden Körperliche Signale erkennen Gruppendynamische Prozesse Kommunikation Resilienz durch Körperarbeit
Reflexion Trennung Ereignis-Person Reframing Körperliche und mentale Balance	Handeln reflektieren Erfolge und Niederlagen verstehen Im Einklang sein Teil der Natur sein

Quelle: Fritz-Schubert-Institut

Glück macht Schule

Auszeichnung durch den Bundespräsidenten

Literatur



www.fritz-schubert-institut.de

Noch Fragen?

GlücksStifter

Dominik Dallwitz-Wegner

040 - 4665 9778
www.gluecksstifter.de
info@gluecksstifter.de

Fritz-Schubert-Institut

www.fritz-schubert-institut.de