

# Inhalt

*Ernst Fritz-Schubert*

**Einleitung** 9

## Teil 1 – Grundlagen

*Ernst Fritz-Schubert/Wolf-Thorsten Saalfank*

**Schulfach Glück – Skizze und Hintergründe** 14

1. Bildungstheoretische und humanistische Grundlegung 15
2. Persönlichkeitstheorie 21
3. Schulfach Glück und die psychischen Bedürfnisse des Menschen 27
4. Der Umgang mit den inneren Widersprüchen 28
5. Möglichkeiten eigener Kompetenzentwicklung 29
6. Die Entstehung von Gesundheit durch das Kohärenzgefühl 31
7. Selbstbildung als Ziel des Schulfachs Glück 32
8. Motivationstheoretische Hintergründe zum Schulfach Glück 35

*Dietmar Hansch*

**Schulfach Glück und psychische Gesundheit –**

**Wie können wir schon in der Schule die Salutogenese fördern,  
um der weiteren Zunahme psychischer Störungen vorzubeugen?**

Eine Betrachtung im historischen und sozialpsychologischen Kontext 40

1. Zum historischen und sozialpsychologischen Kontext 40
2. Die Anpassungs-Diskrepanz zwischen Steinzeit-Gehirn und Kulturwelt als Hauptgrund für psychosozialen Dauerstress 43
3. Die »kulturelle Nachrüstung« unseres Steinzeit-Gehirns:  
Lehrinhalte für ein Schulfach »Glück und Selbstkompetenz« 47

*Ulrike Graf*

**Was geht das Glück die Pädagogik an?**

**Glück als Thema der Lehrer/innen-Bildung** 52

1. Das Glück – Über die neue Attraktivität eines alten Themas 52
2. Begründungslinien für die Thematisierung des Glücks im pädagogischen Raum 55

## 6 Inhalt

3. Das Glück in der Lehrer/innen-Bildung 57
4. Forschungsaktivitäten 64
5. Fazit und Ausblick 80

*Olaf-Axel Burow*

<b>Bildungsfaktor Glück – Glücksfaktor Bildung: Wie Lernfreude und Spitzenleistung entstehen</b>	<b>84</b>
1. Wie das Glück aus der Schule verschwand	85
2. Wie das Glück in die Schule zurückkommen kann	86
3. Wertschätzende Schul-/Organisationsentwicklung	86
4. Unsere Schule 2020	88
5. Schlüssel zum Schulglück: Wertschätzende Befragung und die »magischen« 3×3	88
6. Verstehbarkeit, Bedeutsamkeit, Handhabbarkeit	89
7. Selbstbestimmung, Kompetenzerleben, Sinn/Zugehörigkeit	90
8. Wertschätzung, Vision, Umsetzung	90
9. Am Montagmorgen fängt es an	91
10. Bildungsfaktor Glück – Glücksfaktor Bildung	91

*Barbara Kaminski*

<b>Philosophische Grundlagen des Schulfachs Glück</b>	<b>95</b>
1. Die beglückende Stimmung	95
2. Die Zusammenführung des methodischen Ansatzes von Bollnow und Heidegger	97
3. Zusammenhang zwischen Glück, Authentizität, Produktivität und ethischem Verhalten	100
4. Voraussetzungen für die beglückende Stimmung	103
5. Schlussfolgerungen	108

## Teil 2 – Methoden im Schulfach Glück

*Malte Leyhausen*

<b>Zum Glück in die Schule – Anmerkungen zum Curriculum des »Schulfachs Glück«</b>	<b>112</b>
1. Grundschemata einer Glücksstunde	112
2. Zur Haltung des Glückslehrers	113
3. Die sechs Module des Curriculums	115
<b>FSI-Methodenbaukasten</b>	<b>122</b>
<i>Phase 1: Stärkung</i>	
1.1 Über sich selbst sprechen	126
1.2 Gefühle artikulieren	129

1.3 Wertschätzender Umgang miteinander	134
1.4 Die eigenen Stärken und Ressourcen entdecken	138
1.5 Die persönlichen Potenziale entfalten	142
<i>Phase 2: Visionen</i>	
2.1 Erkennen der eigenen Motive aus Wünschen und Träumen	146
2.2 Erkennen der eigenen Charakterstärken	149
2.3 Erkennen, dass Stärken und Motive zusammenhängen	151
2.4 Erkennen der eigenen Glaubenssätze als Antriebskraft des eigenen Handelns	155
2.5 Bewusstmachen von individuellen und kollektiven Visionen	159
<i>Phase 3: Entscheidungen</i>	
3.1 Durch körperliche Erfahrung einen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, Visionen und Wünschen finden	164
3.2 Den Zusammenhang zwischen Sinneswahrnehmungen, Körperreaktionen und Entscheidungsfindung erleben	165
3.3 Sich seiner Handlungsfähigkeit bewusst werden, Zielorientierung bewusst machen	167
3.4 Leitgedanken formulieren	168
<i>Phase 4: Planung</i>	
4.1 Hinderungsgründe als Herausforderungen begreifen	174
4.2 Lösungsorientierung	176
4.3 Ressourcen bei der Planung berücksichtigen	179
4.4 Planungsstrategien entwickeln	181
<i>Phase 5: Umsetzung</i>	
5.1 Ganzheitliches Körperempfinden	184
5.2 Bedeutung körpersprachlicher Signale erkennen	187
5.3 Gruppendynamische Prozesse verstehen	190
5.4 Kommunikation als Ressource nutzen	192
5.5 Durch Körperarbeit Resilienz stärken	196
<i>Phase 6: Bewertung</i>	
6.1 Eigenes Handeln reflektieren	200
6.2 Erfolge und Niederlagen verstehen	201
6.3 Mit sich und anderen im Einklang sein	205
6.4 Sich als Teil der Natur verstehen	211

**8** Inhalt

*Anna Löffler-Gutmann*

**Methoden in der Praxis –**

**Ein Erfahrungsbericht aus Großbritannien**

**222**

*Sarah Hess*

**Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Unterrichtsfach Glück  
und dem Selbstwertgefühl von Schüler/innen?**

**227**

1. Einleitung 227
2. Theoretische Grundlagen zum Selbstwertgefühl 228
3. Das Unterrichtsfach Glück 241
4. Hypothesen 247
5. Methode 248
6. Ergebnisse 250
7. Diskussion 253
8. Anhang 259

**Autorenspiegel**

**276**