

## Curriculum des Schulfaches „Glück“

Das Ziel des Faches besteht in der Vermittlung von Wissen und Strategien für mehr Lebenskompetenz und ein zufriedenes Leben sowie deren Anwendung

Dazu gehören:

- Reflexionen über sich, sein Leben, eigene Werte, Zukunftsvisionen und Ziele
- Sinnfindung
- Selbstakzeptanz
- Persönliche und selbstbestimmte Weiterentwicklung
- Gestalten eines guten, wertschätzenden Miteinanders
- Freude an jeder einzelnen Stunde „Glück“

Basis dafür ist eine sehr abwechslungsreiche Methodik, die viel Raum für Kreativität lässt und sich deutlich vom Vorgehen des traditionellen Unterrichts unterscheidet. Energizer und andere spielerische Elemente sowie Entspannungstechniken sind ein fester Bestandteil des Unterrichts.

Inhaltlich beschäftigen wir uns im Gegensatz zu anderen Fächern mit unserer eigenen Persönlichkeit anhand folgender Fragen:

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?
- Wie erreiche ich dies?

Vier Module kommen über das Schuljahr verteilt zum Tragen:

1. Reflexion zum Phänomen Glück
2. Stärken, Grundbedürfnisse, Gefühle, Schwächen, Tugenden
3. Entscheiden für ein Entwicklungsziel
4. Planen, Durchführen, Reflektieren des gesetzten Entwicklungszieles

## 1. Reflexion zum Phänomen Glück

Inhalte	Mögliche Methoden	Leistungsnachweis
<p>Reflexion zum Phänomen Glück</p> <p>Definition unseres Glücksbegriffes</p> <p>Anwendung unserer Erkenntnisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auseinandersetzen mit Glückszitaten</li> <li>- Erstellen eines Glückskreuzes</li> <li>- Auseinandersetzen mit thematisch passenden Gleichnissen, Parabeln, Gedichten etc.</li> <li>- Kennenlernen des Perma-Modells des Gründers der Positiven Psychologie Martin Seligman</li> <li>- Auseinandersetzen mit Gedanken des Schulfachgründers Ernst-Fritz-Schubert</li> <li>- Reflexion zum Glücksbarometer zur Zufriedenheit der Menschen verschiedener Länder</li> <li>- Zuhilfenahme anderer Sprachen: englisch: luck/ happiness; französisch: chance/ bonheur</li> <li>- Glücksgläschen</li> <li>- Bohnenmethode</li> <li>- Challenge: anderen bewusst Gutes tun</li> </ul>	Kein Leistungsnachweis

## 2. Stärken, Grundbedürfnisse, Gefühle, Schwächen, Tugenden

Inhalte	Mögliche Methoden	Leistungsnachweis
Reflexion über eigene Stärken, Bewusstmachen von Entfaltungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstellen einer Liste mit eigenen Stärken</li> <li>- Befragen von Freunden, Eltern u.a. zu eigenen Stärken</li> <li>- Selbstbewusstes Präsentieren eigener Stärken</li> <li>- Herstellen eines Klassenstärkeballes</li> <li>- Auseinandersetzung mit passenden Gleichnissen, Parabeln, Gedichten, Videos</li> </ul>	Entwerfen des eigenen Schiffes aus eigenen Stärken, Grundbedürfnissen, Schwächen und Tugenden
Einführung der Schiffsmetapher und Schiffsbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ermitteln der individuellen Kernstärke, der Strebenstärke und flexiblen Stärke</li> </ul>	
Kennenlernen der Grundbedürfnisse, Reflexion dieser	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutzung passender literarischer Texte, Videos</li> <li>- Reflexion über persönlichen Stellenwert der Grundbedürfnisse</li> </ul>	
Über Gefühle und Schwächen sprechen können	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dreieck der Grundbedürfnisse</li> </ul>	
Kennenlernen der drei Grundinstinkte und - Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimmungskärtchen</li> <li>- Gefühle malen</li> <li>- Stifttrick</li> <li>- Zuordnung der Grundemotionen zu den Grundbedürfnissen</li> <li>- Auseinandersetzung mit passenden Videos, literarischen Texten und persönlich Erlebtem</li> </ul>	
Auseinandersetzung mit eigenen Tugenden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswahl eigener Tugenden aus Liste mithilfe von Fragen</li> </ul>	

### 3. Entscheiden für ein Entwicklungsziel

Inhalte	Mögliche Methoden	Möglicher Leistungsnachweis
Entwickeln von Visionen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fragetechnik</li><li>- Texte verfassen (Welcher Wind weht bei mir?; Brief an mein erwachsenes Ich; Story deines Lebens u.Ä.</li><li>- Auseinandersetzung mit passenden literarischen Texten, Videos, Podcasts, Songs u.Ä.</li><li>- Anfertigen eines Visionboards</li></ul>	Anfertigen eines Visionboards
Herauskristallisieren des Entwicklungsziels	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sammeln aller Visionen</li><li>- Wertepyramide</li><li>- Aussortieren nicht relevanter Visionen mittels Fragetechnik und Wertepyramide</li><li>- Anwendung von Entscheidungsstrategien</li></ul>	

#### 4. Planen, Durchführen, Reflektieren des gesetzten Entwicklungszieles

Inhalte	Mögliche Methoden	Mögliche Leistungsnachweise
Kennenlernen einer Projektmanagement-Methode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canban-Board</li> </ul>	Anleiten einer Entspannungstechnik
Kennenlernen von Kriterien für gutes Planen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Urlaubsplanung</li> <li>- Planspiele</li> <li>- Eierfall</li> <li>- Challenges</li> </ul>	Anleiten eines selbst entwickelten Energizer
Kennenlernen von Strategien für eine gute Umsetzung des Entwicklungszieles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Text zur 1% Methode, Schaffung von Routinen</li> <li>- Experiment zur Fokussierung</li> <li>- Arbeit mit dem Canban-Board</li> <li>- Landkarte mit persönlichen Hindernissen, Besprechen von Möglichkeiten zu deren Überwindung</li> <li>- Kennenlernen der Trias des Scheiterns, Experimente dazu, Reflexion</li> <li>- Affirmationen, sich selbst erfüllende Prophezeiungen</li> <li>- Entspannungstechniken</li> <li>- Embodiment-Techniken</li> </ul>	

Umfragen bei den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern ergaben, dass eine Benotung in diesem Fach erwünscht ist.

Die Zeugnisnote ergibt sich aus den genannten Leistungsnachweisen, den mündlichen und schriftlichen Beiträgen im Unterricht sowie dem Erledigen von Hausaufgaben. Die Bereitschaft, sich auf die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit einzulassen, mit anderen produktiv und wertschätzend zusammenzuarbeiten und auch mal seine Komfortzone zu verlassen, trägt ebenso zur Notenfindung bei.