



Technische  
Universität  
Braunschweig



INSTITUT FÜR  
PÄDAGOGISCHE  
PSYCHOLOGIE

2021

## *Glück & Schule*



Ressourcensammlung Positive Bildung

# Positive Bildung in Deutschland - Ressourcensammlung -

Positive Education (Positive Bildung) ist eine internationale Bewegung, die das Ziel verfolgt, Kompetenzen und Wissen für die selbständige und nachhaltige Gestaltung des eigenen Wohlbefindens zu vermitteln. Dazu integriert sie positiv-psychologische Erkenntnisse und Interventionen in Bildungseinrichtungen und Bildungsprozessen.

Ziel dieses Dokuments ist es, Initiativen und Ressourcen zur Positiven Bildung in Deutschland sichtbarer zu machen und Vernetzungen zu erleichtern bzw. anzuregen.

Im Folgenden findet Ihr eine Sammlung von Initiativen, Ausbildungsmöglichkeiten, Büchern und sonstigen Ressourcen. Die Zusammenstellung erhebt natürlich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und Ergänzungsvorschläge sind sehr willkommen. Bitte direkt an [t.rahm@tu-braunschweig.de](mailto:t.rahm@tu-braunschweig.de). Änderungswünsche bzw. –notwendigkeiten natürlich ebenfalls.

Ich wünsche viel Erfolg bei allen Projekten zur Mehrung des Wohlbefindens an unseren Schulen und in der Gesellschaft



+++++ ACHTUNG TEXTVERSION +++++

Wir arbeiten gerade noch daran, die Erlaubnis für die Nutzung von Logos, Screenshots und anderen Abbildungen einzuholen. Dies ist die vorläufige Version ohne Bilder, die auch noch nicht mit den entsprechenden Initiativen abgesprochen wurde. Bis dies erfolgt ist, darf dieses Dokument nicht an Dritte außerhalb der zugehörigen Fortbildungsveranstaltung weitergegeben werden.

Mehr auch hier: [www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung](http://www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung)

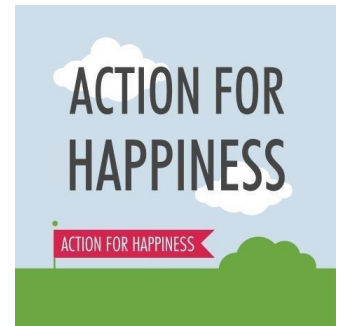
Zusammengestellt von Tobias Rahm, Technische Universität Braunschweig, Institut für Pädagogische Psychologie  
Mit unersetzlicher Mitarbeit von Johanna Wanke und Nicolai Bergmann  
Stand: September 2021  
Verfügbar unter [www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung](http://www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung)  
Titelbild: Lizenzfrei von pixabay.com (ID 17128499)

# Inhalt

<b>Initiativen</b> .....	<b>3</b>
Action for Happiness .....	3
Deutsche Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung e.V. (DGPPF) .....	4
Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie e.V. (Dach-PP) .....	5
Greater Good Science Center .....	6
Institute of Positive Education .....	7
International Positive Education Network („IPEN“) .....	8
Jedes Kind Stärken .....	9
Klasse 2000 .....	10
Ministerium für Glück & Wohlbefinden .....	11
<b>Aus- und Weiterbildungen</b> .....	<b>12</b>
Ausbildung zum Positive Education Expert (Positive Bildung) .....	12
CONNECT (Hopp Foundation) .....	13
Die Stunde der Glücklichen .....	14
Positive Erziehung (Level 2 DACH-PP) .....	15
Schulfach Glück .....	16
Weiterbildungsstudiengang Positive Psychologie .....	17
Weiterbildungsstudium Zukunftsmanagement und Positiver Wandel .....	18
<b>Literatur</b> .....	<b>19</b>
Curriculum Schulfach Glückskompetenz .....	19
Positive Psychologie für die Schule .....	20
<b>Artikel</b> .....	<b>23</b>
Glück als Unterrichtsfach .....	23

# Initiativen

## Action for Happiness



- Wohltätigkeitsorganisation mit Sitz in London (Action for Happiness) bzw. Heckenbeck, DE (Action for Happiness Deutschland e.V.)
- Dalai Lama als Schirmherr
- Wohlbefinden aktiv für sich selbst, Familie, am Arbeitsplatz, in Schulen, in der Nachbarschaft und in politischen Zusammenhängen verbessern
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse als Grundlage für praktische Maßnahmen für mehr Glücklichkeit
- **Ziel:** Menschen unterstützen, eine glücklichere und mitfühlendere Welt aufzubauen
- **Vision:** glücklichere Welt mit weniger Menschen, die unter psychischen Problemen leiden und mehr Menschen, die sich gut fühlen, ein glückliches Leben führen & anderen gegenüber wohlwollend handeln

**Ansprechpartner:**

Action for Happiness

Deutschland e.V.

[info@actionforhappiness.de](mailto:info@actionforhappiness.de)

**Homepage:**

<https://www.actionforhappiness.de/>

### Angebote

- **8-wöchiger Kurs „Exploring What Matters – Erkunde, was zählt“**
  - Zielgruppe: alle, die herausfinden wollen, wie sie mehr Glück für sich selbst und andere schaffen können
  - Wissenschaftlich fundierter Kurs von Freiwilligen geleitet
  - Kosten: freiwillig, auf Spenden basiert (Spendempfehlung 120€ für Kursteilnahme)
- **Großes Angebot an Ressourcen** (größtenteils kostenfrei):
  - Monatlicher Glücks-Kalender mit Anregung zu Übungen und Haltungsänderungen
  - „Die 10 Schlüssel zum glücklicheren Leben“ als Download inkl. Handbuch & Poster
  - Empfehlungen von Büchern, Websites, Apps, etc.
- **Glücktivist\*in werden:** Teil der Action for Happiness Bewegung werden, Newsletter, Vernetzung, Teilnahme an Aktionen etc.
- **Lokale Gruppen:** *aktuell in Hannover, Heckenbeck, München, Frankfurt am Main*
- **Happy Cafés:** *in Frankfurt am Main, Hamburg*
  - Ort des Austauschs & Lernens über ein glücklicheres Leben für sich selbst & andere; über Fähigkeiten, um das psychologische Wohlbefinden zu verbessern
  - Angebote basieren auf „10 Schlüsseln zum glücklicheren Leben“
  - Inspirierendes, informatives Material zum Glücklich werden
  - Action for Happiness Anstecker, um Gleichgesinnte zu finden
- **Online-Gruppen**
- **Action for Happiness Community** (ähnlich Facebook, nur auf eigener Seite)
- Ehrenamtliche Unterstützung und Spenden gesucht

# Deutsche Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung e.V. (DGPPF)

- Vereinigung der positiv-psychologisch tätigen Wissenschaftler\*innen in Forschung und Lehre
- Erste deutsche Forschungsgesellschaft für Positive Psychologie
- **Ziel:** Förderung & Verbreitung der wissenschaftlichen Positiven Psychologie
- Sichern & Erweitern der Stellung der Positiven Psychologie an Hochschulen, Forschungsinstituten, im Schulunterricht und anderen Ausbildungsbereichen, in der Öffentlichkeit

**Präsidentin:**

Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry

**Vizepräsidentin:**

Prof. Dr. Corinna Peifer

**Homepage:**

<http://dgppf.de/>

## Angebot

- Jährliche wissenschaftliche Konferenz zu spezifischem Thema
- Fachkongresse und kleinere Fachtagungen
- Vorträge, Vorlesungen, Workshops
- **Förderung von:**
  - Interdisziplinärem Austausch innerhalb der Positiven Psychologie
  - Bundesweitem & internationalen Informationsaustausch mit vergleichbaren Organisationen
  - Forschung & Entwicklung
  - Fachpublikationen
  - Mitgliedern (im Rahmen des Vereinszwecks)
- **Diverse Fachgruppen** zur Förderung der Teilgebiete der Positiven Psychologie
- **Formen der Mitgliedschaft:**
  - Ordentliche Mitgliedschaft (wissenschaftliche Qualifikation durch Promotion + einschlägige wissenschaftliche Publikation)
  - Assoziierte Mitgliedschaft (Diplom / M.Sc. / äquivalenter Abschluss)
  - Studentische Mitgliedschaft (Einschreibung in M.Sc. Studiengang / äquivalentem Studiengang an Universitäten & Hochschulen)
  - Institutionelle Mitgliedschaft (Fakultäten, Fachbereiche, Institute mit positiv-psychologischer Ausrichtung)
  - Ehrenmitgliedschaft (Sonderform; Mitglieder in besonderem Maße für Positive Psychologie verdient gemacht, kein Mitgliedsbeitrag)
  - Fördermitgliedschaft (Sonderform; Unterstützung nur durch Mitgliedsbeitrag)

# Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie e.V. (Dach-PP)

- Positive Psychologie für breites (auch nicht-akademisches Publikum) zugänglich machen
- **Ziel:** Förderung der Anwendung der Positiven Psychologie im deutschsprachigen Raum (Deutschland, Österreich, Schweiz)
  - z.B. in Coaching, Beratung und Psychotherapie, Führung, Teamwork und Business, Pädagogik und Erziehung
  - Anregen und Fördern wissenschaftlicher Forschungsarbeiten
  - Planen, Fördern & Koordinieren von Aus- & Fortbildungsprogrammen
  - Informationsvermittlung durch Tagungen, Kongresse, Vorträge, Publikationen
- Verleihung des Social Impact Preises zur Förderung sozialer Projekte, die die Positive Psychologie gesellschaftlich nutzbar machen
- Setzen von Maßstäben für Qualität von Aus- & Fortbildungen in der Angewandten Positiven Psychologie (fundierte Ausbildung mit wissenschaftlicher Grundlage und modernsten didaktischen Methoden)

**Ansprechpartner:**

Dach-PP e.V.

**Vorsitz:**

Dr. Daniela Blickhan

Prof. Dr. Judith Mangelsdorf

**Homepage:**

<https://www.dach-pp.eu/>

## Angebot

- Alle zwei Jahre Kongress für Positive Psychologie
- Prämie des Social Impact Preises: 500€ (im Jahr 2017 8 Projekte ausgezeichnet, Tendenz steigend)
- **Diverse Fachgruppen** zur Förderung der Teilgebiete der Positiven Psychologie (u.a. Positive Psychologie in Bildung und Erziehung)
- Akkreditierung von Ausbildungsinstituten:
  - Inntal Institut (<https://www.inntal-institut.de/>)
  - Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie (<https://www.dgpp-online.de/>)
- **Formen der Mitgliedschaft:**
  - Aktive Mitgliedschaft (= Vollmitglieder)
  - Assoziierte Mitgliedschaft (ohne Wahl- & Stimmrecht, voller Zugang zu allen Vorteilen)
  - Ehrenmitgliedschaft (mit besonderen Verdiensten in der Positiven Psychologie verdient gemacht)
  - Akkreditierte Institute (dürfen zertifizierte Ausbildungen durchführen)

# Greater Good Science Center

- „Mitgefühl, Empathie & Altruismus sind genauso natürlich wie andere Eigenschaften“ -

- Wissenschaftszentrum der Universität in Berkeley in Zusammenarbeit mit der Fakultät Psychologie
- New York Times: Es ist der „Mittelpunkt der Forschung von Glück und Dankbarkeit“
- **Ziel:** Förderung des sozial-emotionalen Wohlbefindens und dessen Entwicklung
- **Grundgedanken:**
  - Mitgefühl ist eine fundamentale menschliche Eigenschaft.
  - Eine Welt soll geschaffen werden, welche Kooperation, Rücksichtnahme, Glück und Altruismus fördert.
  - Glück hängt nicht nur von den Genen ab, sondern kann erlernt werden.

**Ansprechpartner:**  
Greater Good Science Center

**Gründer:**  
Dacher Keltner

**Homepage:**  
<https://ggsc.berkeley.edu/>

## Angebot

- **Greater Good Magazin**
  - Magazin mit Artikeln zu diversen Themen (Bildung, Arbeitsplatz, Gesellschaft, ...)
  - Quiz zu verschiedenen Themen, welche Adaptationen von psychologischen Skalen sind (Themen: Lebenssinn, Verbundenheit, Altruismus, ...)
  - Interessante Videos („Wie man Kinder motiviert mehr zu teilen.“ oder „Was macht eine effektive Entschuldigung aus?“)
  - Spannende Podcasts wie den „Wissenschaft des Glücks“-Podcast (in Englisch)
  - „Schlüssel zum Glück“
    - 12 Aspekte, die das Wohlbefinden fördern
    - Sind mit entsprechenden Fragebögen zur Selbstbeurteilung verlinkt
    - Direkt verfügbare Artikel und Tipps den jeweiligen Schlüssel zu kultivieren
  - Weiteres hier: <https://greatergood.berkeley.edu/>
- **Greater Good in Action**
  - Beinhaltet dutzende wissenschaftlich validierte Übungen mit Anleitungen, um Achtsamkeit, Glück, Empathie, Verbundenheit und viele weitere Eigenschaften positiv zu beeinflussen
  - Hier sind die Übungen zu finden! <https://ggia.berkeley.edu/>
- **Greater Good in Education**
  - Wissenschaftlich fundierte Übungen rund um das Thema Schule
  - Angebot von diversen Mini-Online-Kursen, die sich sowohl auf den Unterricht als auch auf das Thema Persönlichkeitsentwicklung konzentrieren (die Meisten kosten unter 50€)
  - Genaueres findet man hier: <https://ggie.berkeley.edu/>
- **Greater Good Center:**
  - Bietet zusätzlich Kurse für Lehrende an („Grundlagen für sozial-emotionales Lernen“ oder auch „Grundlagen der Charakterbildung“)
  - Weitere (mehrwöchige) Online-Kurse auch für nicht-Lehrende wie „Die Wissenschaft des Glücks“ und „Die Wissenschaft des Glücks am Arbeitsplatz“

# Institute of Positive Education

## - Wohlbefinden in der Schule -

- Initiative der Geelong Grammar School, ausgerichtet auf die Verbesserung des schulischen Wohlbefindens
- Fördern transformationale Bildungsprogramme
- Fundiert auf vielen Jahren praktischer Erfahrung der Geelong Grammar School
- **Ziel:** Wohlbefinden als Herzstück der Bildung implementieren

**Ansprechpartner:**  
Institute of Positive Education

**Direktor:**  
Justin Robinson

**Homepage:**  
<https://instituteofpositiveeducation.com/>  
**und**  
<https://www.ggs.vic.edu.au/>

## Angebot

- **Workshops & Webinare:**
  - eintägige bis mehrwöchige Kurse für Lehrkräfte
  - Themen:
    - Positive Education, wie kann Wohlbefinden in den Unterricht integriert werden
    - Vermittlung von Kompetenzen, die das Aufblühen der Schüler und Familie ermöglichen
    - Beziehungen, Führung, Optimismus, Resilienz, Charakterstärken...
- **Taschenbücher & unterrichtsunterstützende Ressourcen**
  - Diverse Materialien mit anregenden Übungen für den Unterricht für alle Altersgruppen
  - Vieles kostenfrei erhältlich, andernfalls als Einzelexemplar oder Lizenz für Schulen erwerbbar
  - Inhalte:
    - Charakterstärken
    - Offene Kommunikation mit der Lehrkraft
    - Anregung zur Selbstanalyse für Schüler
    - Growth Mindset
- **Bücher**
  - Themen: Glück nach Verlust, Umgang mit Sorgen und anderen negativen Gefühlen, Positive Education am Beispiel der Geelong Grammar School
- **Curriculum der Geelong Grammar School**
  - Zielgruppe: Schulen, die das Wohlbefinden ihrer Schüler\*innen in den Blickpunkt rücken wollen
  - Beinhaltet eine Vielzahl an Lektionen à 45 Minuten, differenziert nach Altersgruppen zwischen 4 und 18 Jahren
  - Themen: Positive Beziehungen, Emotionen, Gesundheit, Sinnerleben, Zielerreichung, Engagement
  - Genauere Infos unter: <https://instituteofpositiveeducation.com/pages/peec-faqs>
- **Podcasts, Videos, Artikel und Blogs**
  - Positive Education Podcast sowie Charakterstärken Podcast
  - Bereitgestellte Videos zur achtsamen Meditation für Schüler, Lehrkräfte und Eltern
  - Ausgewählte Artikel zum besseren Wohlbefinden zu Hause
  - Blogs rund um das Thema Positive Education



# International Positive Education Network („IPEN“)

- „We Can All Flourish“ –

- Globales Netzwerk von Lehrkräften, Eltern, Schüler\*innen, Schulen, Unternehmen und Regierungen, um positive Bildung zu fördern
- **Vision:** Bildung besteht aus zwei gleichwertigen Elementen. Einerseits die Entfaltung des intellektuellen Potentials, andererseits die Entwicklung der Charakterstärken und des Wohlbefindens
- **Ziel:** Erschaffen einer Welt, in der Menschen beide Potentiale realisieren können
- Orientierung an Seligmans PERMA-Modell des psychologischen Wohlbefindens
- Mittels positiver Bildung und Kompetenzvermittlung soll jedem die Möglichkeit gegeben werden aufzublühen

**Ansprechpartner:**  
IPEN

**Präsidenten:**  
Sir Anthony Seldon  
Martin E. P. Seligman

**Homepage:**  
<https://www.ipen-network.com/>

## Angebot

- **Virtuelle Konferenzen zum Thema Wohlbefinden in der Bildung**
  - Kostenfreies zweitägiges Programm
  - Praktische Workshops, Podiumsdiskussionen und spannende Vorträge
  - Prominente Redner wie Martin Seligman, Tal Ben-Shahar, Angela Duckworth
  - Zielgruppe: Jede Person, die sich für das Thema Wohlbefinden (insbesondere in der Bildung) interessiert
- **Wissenschaftliche Artikel** zu den Themen Positive Führung, Optimismus, Stressbewältigung, Positiver Bildung
- Vielerlei informative Ratschläge zur Sicherung des eigenen mentalen Wohlbefindens (auch unter erschwerten Bedingungen)
- Verlinkt mannigfache Webseiten zum Thema Wohlbefinden und Bildung
  - Singapore Positive Education Network (SPEN): Veranstaltungen, praktische Tipps zum Bewältigen von Stress und Angst, Kurse zum Thema Achtsamkeit
  - Positive Education Schools Association (PESA):
    - Bietet Handbücher zur Wohlbefindensforschung an mit praktischen Tipps und Strategien, um positive Bildung in Schulen zu implementieren  
<https://www.pesa.edu.au/positive-education-guide/>
    - Veranstaltet virtuelle Konferenzen zum Thema Wohlbefinden in der Bildung
    - Verschiedene angebotene Mitgliedschaften, insbesondere für Schulen, mit Zugang zu neuesten Forschungsergebnissen aus der positiven Bildung
    - **Kosten:** 99\$ (Ordentlich) / 29\$ (Studentisch) / 600\$ (Institutionen & Unternehmen)
  - Visible Wellbeing resources:
    - Programm, welches entworfen wurde um Lehrkräfte dabei zu unterstützen, das Wohlbefinden der Schüler\*innen auch trotz Schulschließungen zu fördern
    - Enthält Aktivitäten, Übungsblätter und Informationen zum Thema Wohlbefinden und mentale Gesundheit für Schüler sowie Familien
    - **Kosten für das Programm:** 150\$

# Jedes Kind Stärken

## - Youth Start Entrepreneurial Challenges -

- Praxisorientiertes, ganzheitliches Lernprogramm für die Grundschule / Volksschule (in Österreich)
- Kinder bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützen, Eigeninitiative & Unternehmensgeist fördern
- Größere und kleinere Herausforderungen („Challenges“) genutzt, um Kinder im unternehmerischen Denken, Handeln, Persönlichkeitsentwicklung und sozialen Engagement zu unterstützen
  - Unternehmerisch denken & handeln
  - Empathisches & teamfähiges Handeln
  - Glaube an sich selbst
  - Sozialkompetenzen: Verantwortung für sich selbst, andere & Umwelt zu übernehmen
- **Motto & Ziel:** Jedes Kind stärken

**Ansprechpartner:**

Initiative for Teaching  
Entrepreneurship (IFTE)

**Homepage:**

<https://www.ifte.at/jedeskind>

**Alle Challenges:**

<http://www.youthstart.eu/de/challenges/>

## Angebot

- Kennenlernen des Programms in Fortbildungszyklen an der KPH Wien/Krems oder an der PH Salzburg
- **4-bändige Reihe von Arbeitsbüchern** für Kinder; didaktische Begleitmaterialien für Lehrende (Band 4 in Vorbereitung)
- Auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) Übersicht über alle Challenges inkl. Download der Challenges und kurzen Videos zu Konzentration & Achtsamkeit
- **Ergänzende Trainingsprogramme:**
  - „Warum Achtsamkeit?“ (für Schule, Arbeit & Beruf)
  - „Ganzheitlich Lernen lernen“
- **Zusätzliche Aktivitäten für Kinder:**
  - Trash Value Festival (Kinder präsentieren ihre Upcycling-Objekte aus der Trash Value Challenge)
  - Markttag (Kinder verkaufen Produkte / bieten Dienstleistungen an, wie in der Lemonade Stand Challenge entwickelt)
  - Erfinderwerkstatt WILMA (Kinder suchen unter Anleitung von Studierenden / Oberstufenschüler\*innen)
- **Kosten:** Arbeitshefte je 4€ pro Heft

# Klasse 2000

## - Stark und gesund in der Schule -

- Kinder sollen sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln, die ihr Leben aktiv gestalten (durch Wissen über & Überzeugung für die Gesundheit ihres Körpers zu handeln, wichtige Lebenskompetenzen erlernen & nutzen)
- **Inhalte:**
  - Gesund essen & trinken
  - Bewegen & entspannen
  - Sich selbst mögen & Freunde haben
  - Probleme & Konflikt
  - Kritisch denken & Nein sagen
- **Ziel:** Gesundheitsförderung, Sucht- & Gewaltprävention an deutschen Grund- und Förderschulen
- Am weitesten verbreitetes Präventionsprogramm für Grundschulen: 2018/19 erstmals > 0,5 Mio. Schüler\*innen erreicht (ca. 16% aller Grundschulklassen)

**Ansprechpartner:**  
Verein Programm Klasse2000  
e.V.

**Homepage:**  
<https://www.klasse2000.de/>

## Angebot

- Begleitung von Grundschulklassen der 1. bis 4. Klasse von Klasse2000 und Symbolfigur KLARO
- Programm ca. 15h pro Schuljahr in den Unterricht integriert
  - Ausführliche Unterrichtsmaterialien & -vorschläge, mithilfe derer Lehrkräfte ca. 12 Unterrichtseinheiten selbst gestalten
  - 2-3 weitere Einheiten von Klasse2000-Gesundheitsförderern (Fachleute aus Pädagogik & Gesundheit) durchgeführt
- Materialpakete mit Postern, Lehrer- & Schülerheften, Arbeitsmaterialien, CDs, Elternbriefe & -zeitungen, etc.
- Differenzierte Materialien für Förderschulen und jahrgangsgemischte Klassen erhältlich
- **Voraussetzung:** pro Klasse eine vollständige Patenschaft nötig (mindestens für das 1. Schuljahr); Klassenanmeldung und Verbindliche Vereinbarung ausgefüllt
  - Patenschaften auch von Unternehmen, Sparkassen/Banken, Krankenkassen, Fördervereinen, Stiftungen, Bürgermeistern, etc. möglich
- **Kosten:** 220€/Klasse & Jahr für vollständige Patenschaft

# Ministerium für Glück & Wohlbefinden

## „Glücksministerium“

- Bundesweite unabhängige Initiative / Kampagne für bewusstes Leben und Glücksbesinnung
- Thema Glück spielerisch & kreativ ins Gespräch bringen und zum Umdenken und Mitmachen motivieren
- Zeigt Möglichkeiten auf, Glück aktiv in die Gesellschaft zu integrieren
- **Inhaltliche Themen:** Glück, Zufriedenheit, Positive Psychologie, Lebensgestaltung (insb. in der Gesellschaft), seelische Gesundheit → Leben & Gesellschaft nachhaltig zum Positiven verändern
- *Von der Theorie in die Praxis:* Inspirationen & Reflektionen, die angewendet werden können, um das ganz persönliche individuelle Glück zu finden
- **Motto:** „Gemeinsam steigern wir das Bruttonationalglück“
- **Ziel:** Perspektivwechsel zum Positiven/Glücksbewussteren einleiten, Wandel gestalten & aktiv begleiten → Deutschland glücklicher machen (Bruttonationalglück steigern)

**Ansprechpartnerin:**

Gina Schöler

**Homepage:**

<https://ministeriumfuerglueck.de/>

## Angebot

- ⇒ Für Lehrkräfte und Schüler\*innen/Jugendliche kostenfreie Angebote
- ⇒ Ideen, Materialien, Events kostenfrei / zum Unkostenbeitrag
- **Interaktive Impulsvorträge**
  - z.B. Glück hat Nebenwirkungen – ein Plädoyer der Glücksministerin
  - z.B. Schritt für Schritt zum kleinen Glück – vom Dominoeffekt der guten Gefühle
- **Kreative Workshops**  
(2-8h / 1-2 Tage, ca. mit 10-25 TN)
  - z.B. Bruttonationalglück für alle – Eine Ermutigung zum Glücklichsein
  - CONNECT – Workshop für positives Mindset & Stärkenorientierung  
(auch speziell für Lehrkräfte kostenfrei angeboten)
  - Ping Pong der Positiven Psychologie
- **Redesign YOU – Das eigene Glück finden & gestalten (für Schulen kostenfrei)**
  - Redesign YOU Teenager / School  
(für Klasse 10-13) / School (Abschluss- & Oberstufenklassen)
  - Weitere Formate
- **Neue Veranstaltungsformate**
  - z.B. Happynings, Impulsabend für positive Inspirationen
  - auch größere öffentliche Veranstaltungen wie Bürgerdialog, Kinoabend
  - Interventionen im öffentlichen Raum wie Happiness Hacking
- **Coaching / Mentoring (Einzel, im Team, Online, per Telefon)**
- **Kleine Aktionen** wie Postkarten/Kärtchen, gemeinsame Schreibaktionen, „GlücklichStein“ bemalen, Nachbarschaftsaktionen, Street Art

# Aus- und Weiterbildungen

## Ausbildung zum Positive Education Expert (Positive Bildung)

- eine zertifizierte Weiterbildung der DGPP -

- Lernen von konkreten Strategien für Lebensfreude im Alltag, Beziehungsfähigkeit, Widerstandskraft, Engagement, Charakterstärken, inneren Rückzug und sinnvolle Zielerreichung
- Anregung zu persönlicher und professioneller Entwicklung (motivierend, stärken- und wertebasierend), für mehr Mut zu positiven Perspektiven für Arbeit & Leben
- **Inhalte:** theoretische Grundelemente positiver Bildung, Strategien für Achtsamkeit und Wertefindung, Selbstfürsorge, P.O.S.I.T.I.V. Curriculum mit 15 eigenständigen modernen Bildungseinheiten:
  - Positive Emotionen fördern
  - Ordnung in Negatives bringen
  - Stärken entdecken
  - Inneres Zuhause finden
  - Tatkraft entwickeln
  - Innige Beziehung pflegen
  - Vernünftige Ziele setzen
- Theorie und Anwendung eng verknüpft

**Ansprechpartner:**  
DGPP

**Ausbildungsleiterin:**  
Dr. Elke Paul

**Homepage:**  
<https://www.dgpp-online.de/home/ausbildung/ausbildung-positive-bildung/>

### Angebot

- 8 Wochenend-Module inkl. 2 Intensiv-Seminare (insg. 120h), zusätzlich regelmäßige Online-Vertiefungsangebote
  - 3 Module mit jeweils 2-3 Präsenzterminen, dazwischen selbständige Lernphase
  - Zertifizierungsmodul in Form einer Abschlussarbeit (Fallbericht zur Umsetzung der Positiven Psychologie in Schule bzw. außerschulischem Bildungskontext)
  - Ort der Präsenztermine: Berlin
- **Zielgruppe:** Mitarbeiter\*innen aus der schulischen und außerschulischen Bildung; Angestellte aus sozialpädagogischem und erzieherischen Arbeitsbereich
- **Teilnahmevoraussetzungen:** Interesse an wissenschaftlicher & anwendungsorientierter Pädagogik, Psychologie und Achtsamkeit; psychische Belastbarkeit; Teilnahme an allen Präsenzveranstaltungen; Engagement & Bereitschaft zum Lernen & Vertiefen der Inhalte
- **Kosten:** 3000€
  - *Je nach Bundesland u.U. Förderung durch Bildungsgutschein / -prämie möglich*
- **Abschluss:** Zertifikat der DGPP; ermöglicht Teilnahme an vertiefenden spezialisierten Ausbildungsangeboten der PP im deutschsprachigen Raum

# CONNECT (Hopp Foundation)

- Der Workshop für positives Mindset & Stärkenorientierung -

- Interaktive Lehrer\*innen-Fortbildung
- **Ziel:** Lehrkräfte werden mit Inspiration, fundiertem Wissen, Leichtigkeit und Spaß zu Vermittlern des gesunden Glücks
- **Inhaltliche Themen:** Positive Psychologie / Glücksforschung, gewaltfreie Kommunikation, Werte, Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen mit besonderem Fokus auf:
  - Selbstfürsorge & Bewusstsein → Achtsamkeit
  - Werte & Haltung
  - Stärken & Talente → Flow-Erleben
  - Energie & Kraft
- Raum für Inspiration, Austausch und Reflektion
- Bezug aller Inhalte auf Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung
- Methoden zum Erkennen & Schaffen von Werten, Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen
- *Von der Theorie zur Praxis:* Umsetzung konkreter Theorien & Interventionen mithilfe praktischer Übungen
- Zusätzlich greifbare Impulse & interessante Einblicke von Gina Schöler & Michael Tomoff

**Ansprechpartner:**

Oliver Hopp & Gega Häusslein  
(Geschäftsführung Hopp Found.)

**Homepage:**

<https://www.hopp-foundation.de/workshops/lehrer-workshops/weiterfuehrende-schulen/neue-lernformate/connect.html>

**Mehr Infos auch unter:**

<https://ministeriumfuerglueck.de/connect-fuer-lehrkraefte/>

## Angebot

- Eintägige Workshops mehrfach im Jahr
- Kostenfrei für Lehrkräfte (*in der schulischen Ausbildung von Kindern & Jugendlichen aller Altersgruppen & Schulformen*)
- Mindestteilnehmerzahl nötig
- Max. 20 Teilnehmer\*innen
- Ort der Workshops: Weinheim (Baden-Württemberg)
- **Trainer\*in:** Gina Schöler (Glücksministerin) und Michael Tomoff (Coach & Autor)

# Die Stunde der Glücklichen

- Deutschlands erstes Lehrerzimmertheaterstück - aufgeführt von der Jungen Wildnis - Theaterpädagogik am Theater der Jungen Welt Leipzig -

- Mobiles, interaktives Theaterstück – im eigenen Lehrerzimmer
- Begleitend dazu ganztägige Fortbildung zum Thema „Glück im Lehrerberuf“
- Humorvolle Reise durch den Lehrer\*innen-Alltag auf der Suche nach dem Glück
- Theaterpädagog\*innen führen Unterrichtsstunde direkt im Kollegium durch und bieten so Starthilfe für ein Schulfach „Glück“
- **Inhaltliches Thema:** Was wäre, wenn es ein Schulfach „Glück“ gäbe?  
→ Vermittlung von Soft Skills wie Lebenskompetenz, Persönlichkeitsentwicklung, Lehrer als Vorbild
- **Motto:** „Glückliche Lehrer\*innen = glückliche Schüler\*innen“
- **Ziel:** Change in deutschen Schulen einleiten – für mehr Glück

## Angebot

- **Theaterstück** vor Ort im eigenen Lehrerzimmer – mit Feedbackformat
- Auch als **ganztägige Fortbildung** buchbar: mit praxisorientiertem Team-Workshop inkl. Reflektion
- Buchbar für Kollegien aller Schularten sowie pädagogische Fachkräfte
- Kosten ab ca. 150 €

### Ansprechpartnerin:

Theater der Jungen Welt Leipzig

### Homepage:

<https://www.theaterderjungenweltleipzig.de/wann-und-was/stueckdetail/die-stunde-der-gluecklichen/>

## Positive Erziehung (Level 2 DACH-PP)

### Modul der Ausbildung zur/zum zertifizierten Berater\*in der Positiven Psychologie

- Wählbares Modul der Ausbildung zur/zum zertifizierten Berater\*in der Positiven Psychologie (Level 2 DACH-PP)
  - Abschluss der Level 2 Ausbildung zusammen mit zweitem Modul & schriftlicher Abschlussarbeit
  - INNTAL INSTITUT ist neben dem DGPP akkreditiertes Ausbildungsinstitut des DACH-PP
- Durch Modulwahl persönliche Ausbildungsschwerpunkte setzbar
- **Inhalte:**
  - Gut mit Gefühlen umgehen
  - Wissenswertes zum Gehirn
  - Attribution & Selbstbild
  - Mindset & Feedback
  - Ziele & Motivation
  - Stärken & Resilienz
  - Positive Beziehungen
- **Ziel der Level 2 Ausbildung:** erweiterte & vertiefte Konzepte, Methoden & Erkenntnisse der Positiven Psychologie kennenlernen, die im beruflichen & privaten Leben eingesetzt werden können

**Ansprechpartnerin:**  
Dr. Daniela Blickhan

**Homepage:**  
<https://www.inntal-institut.de/pp/positive-erziehung>

### Angebot

- Modul nur im Rahmen der Ausbildung Level 2 DACH-PP (s.o.) möglich
- **Zielgruppe:** Lehrkräfte, Pädagog\*innen, Erzieher\*innen, Eltern
- **Teilnahmevoraussetzung:** Ausbildung zur/zum zertifizierten Anwender\*in der Positiven Psychologie (Level 1 DACH-PP)
- 4-tägiges Seminar
- **Kosten für dieses Modul:** 800€



# Schulfach Glück

- Weiterbildungsangebot für Lehrpersonen aller Schularten, Trainer und Coaches
- **Ziel:** Lebenskompetenzen, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung in Schüler\*innen (bzw. Klienten/-innen) fördern und im Schulalltag realisieren, sodass sie ihren eigenen Lebensweg aktiv & selbstverantwortlich gestalten
  - Lernen, Träume & Bedürfnisse wahrzunehmen und umzusetzen und gleichzeitig auch mit Niederlagen umzugehen & sie zu bewältigen
- **Unterrichtsziel zudem:** Freude am Lernen empfinden
- Eigenes Wohlbefinden & Gesundheit stärken, infolge dessen auch das der Schüler\*innen (bzw. Klienten/-innen) sowie Beziehung zwischen Lehrenden & Lernenden
- Verbindung psychologischer Erkenntnisse mit praktischen Übungen

**Kontakt:**

Dr. Ernst Fritz-Schubert

**Homepage:**

<https://www.fritz-schubert-institut.de/>

## Angebot

- **Zielgruppe:** Lehrpersonen aller Schularten, Lehramtsstudierende, Erzieher\*innen, pädagogische Mitarbeitende, Trainer\*innen und Coaches
- **Einjährige Weiterbildung zum „Schulfach Glück“**
  - 12 Module insgesamt: ein Modul pro Monat an einem Wochenende
  - **Kosten:** insgesamt ca. 2400€
- **Kurse an Universitäten zum „Schulfach Glück“:**  
*Universität Lüneburg, Universität Osnabrück, Universität München, Universität & Universitätsklinikum Heidelberg, Pädagogische Hochschule Steiermark, Universität Kassel*
- **Weiterbildung für Lehramtsstudierende:**
  - mit Kooperationspartner SETHASA
- **Vorträge / Lesungen / Kongressbeiträge** von Ernst Fritz-Schubert (Gründer: führte Schulfach Glück erstmals in DE ein)
- **Aufbauseminare z.B.:**
  - „Theaterpädagogik & Glück“ (Wochenendkurs in Heidelberg)
- **Weitere Informationen in der Literatur u.a.:**
  - Fritz-Schubert, E. (2008). *Schulfach Glück – Wie ein neues Fach die Schule verändert*. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
  - Fritz-Schubert, E., Saalfrank, W.-T. & Leyhausen, M. (2015). *Praxisbuch Schulfach Glück – Ein Handbuch zu Grundlagen und Methoden im Schulfach Glück*. Weinheim: Beltz.
  - Fritz-Schubert, E. & Ehhalt, A. (2016). *75 Bildkarten Glück, Werte und Wohlbefinden*. Weinheim: Beltz.

# Weiterbildungsstudiengang Positive Psychologie

- Certificate of Advanced Studies (CAS) –

- Zweisemestriger Weiterbildungsstudiengang mit theoretischer Fundierung und praxisnaher Anwendung
- **Inhalte Curriculum:**
  - **1-2:** Einführung, Wohlbefinden
  - **3-5:** Positive Eigenschaften, Positive Emotionen, Positive Interventionen
  - **6:** Anwendungsfelder der Positiven Psychologie
  - **7:** Methodische Grundlagen
  - **Abschluss & Synthese:** anwendungsorientierte Projektarbeit (vorbereitend auf die praktische Anwendung der Positiven Psychologie)
- **Ziel:** Vermitteln wissenschaftlich fundierten Wissens in Grundlagen- & Anwendungsgebieten der Positiven Psychologie, insb. evidenzbasierte Positive Interventionen & Bedeutung von Charakterstärken für Praxiseinsatz
- **Abschluss:** Certificate of Advanced Studies (CAS) UZH in Positiver Psychologie (12 ECTS)

**Ansprechpartner:**

Dr. Fabian Gander

Dr. Lisa Wagner

**Homepage:**

<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/devpsy/CAS.html>

## Angebot

- 8 Doppeltermine in Präsenz, dazu Selbststudium & Abschlussarbeit
- **Zielgruppe:** Personen, die im Berufsalltag mit möglichen Anwendungsgebieten der Positiven Psychologie konfrontiert sind, z.B.
  - Psycholog\*innen in Forschung & Praxis
  - Fachleute aus Beratung / Coaching / Training
  - Mitarbeiterführung
  - Fachleute im Bereich Lehren & Lernen
  - Fachleute im Bereich Prävention
- **Zulassungsvoraussetzung:** Hochschulabschluss auf Masterstufe in sozialwissenschaftlichem Fach bzw. Berufserfahrung in einem Bereich der Sozialwissenschaften oder verwandten Bereich (**Ausnahmefälle:** Hochschulbachelor + spezifische Berufserfahrung / gleichwertige Qualifikation)
- **Kosten für das Zertifikat:** 7800 CHF (inkl. aller Studienunterlagen & Gebühren)

# Weiterbildungsstudium Zukunftsmanagement und Positiver Wandel

- Positive Psychologie, Bildung und Philosophie -

- Einsemestriger Weiterbildungsstudiengang der Universität Trier
- Verbindet interdisziplinäre Forschungsansätze der Positiven Psychologie aus den Fächern:
  - Psychologie
  - Bildungswissenschaft
  - Psychobiologie
  - Philosophie
- Praxisorientierte Vermittlung der Studieninhalte
- **Inhalte:**
  - **Modul 1:** Grundlagen der Positiven Psychologie inkl. philosophischer Perspektiven, naturwissenschaftlicher Perspektive des Wohlbefindens und positiv-psychologischer Methoden
  - **Modul 2:** Aufbaumodul PERMA mit den 5 Bestandteilen des Flourishing
  - **Prüfungsmodul:** Durchführen eines (empirischen) Projektes
- **Ziel:** Absolventen/-innen können Faktoren einer positiv-psychologischen Entwicklung im privaten und beruflichen Leben zukunftsorientiert einsetzen
- **Abschluss:** Zertifikat „Zukunftsmanagement und Positiver Wandel (ZUPO) – Positive Psychologie, Bildung und Philosophie“ (15 ECTS)

**Ansprechpartnerin:**

Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry

**Homepage:**

<http://www.zupo.eu/>

## Angebot

- Einführungswoche + 5 Wochenenden
- **Zielgruppe:** Fachkräfte / Personen mit Führungsverantwortung / Interessierte aus:
  - Psychologie, (Sozial-)Pädagogik, Lehren & Unterrichten, Philosophie
  - Betriebswirtschaft, Rechtswissenschaft, Personal- & Organisationsentwicklung
  - Biologie, Medizin, Pflegewissenschaft
  - Kulturwissenschaft, Theologie
  - Training, Coaching, Weiterbildung
- **Zulassungsvoraussetzung:** abgeschlossenes Hochschulstudium
- **Kosten für das Zertifikat:** 5.370€

## Curriculum Schulfach Glückskompetenz

- Basiswissen im Bereich der Glückskompetenz spielerisch-kreativ vermitteln
- Aktives & intensives Einbeziehen der Schüler\*innen in den Lernprozess, für mehr Freude an der Arbeit und höherer Bereitschaft, sich in den Unterricht einzubringen
- Wissenschaftlich fundiert auf Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie, Resilienzforschung, Lern- & Gehirnforschung
- **Ziel:** Schüler\*innen wachsen zu resilienten & authentischen Personen heran, die Eigenverantwortung für ihr Glücksempfinden übernehmen

**Ansprechpartnerin:**  
Carina Mathes

**Homepage:**  
<https://www.schulfachglueckskompetenz.de/>

### Angebot

- Curriculum bestehend aus 16 Themenbausteinen in 2 Büchern (für den Unterricht sind beide Bücher notwendig!)
- **Einsatz:** als eigenständiges Schulfach / fächerübergreifend; in Arbeitsgemeinschaften; als Projektarbeit
- **Zielgruppe:** Lehrkräfte & Pädagogen der Grundschule
- **Buch Teil 1: Unterrichtsbausteine und Methodik**  
(Mathes, C. (2016). *Curriculum Schulfach Glückskompetenz. Der Leitfaden für den Glücksunterricht. Teil 1: Unterrichtsbausteine und Methodik.* Norderstedt: Books on Demand.)
  - Themenbausteine inkl. Schritt-für-Schritt-Erläuterungen
  - Aufbau & Gestaltung der Unterrichtseinheiten
  - Praxiserprobtes Unterrichtskonzept mit fundiertem Hintergrundwissen
  - Ausführliche Materiallisten
- **Buch Teil 2: Materialsammlung**  
(Mathes, C. (2016). *Curriculum Schulfach Glückskompetenz. Der Leitfaden für den Glücksunterricht. Teil 2: Materialsammlung.* Norderstedt: Books on Demand.)
  - Umfassende Materialien inkl. Arbeitsblätter & Handouts, Elternbriefe
  - Tipps zur Gestaltung der Unterrichtseinheiten und des Glücksfestes
- **Kosten:** 29,90€ (Teil 1) / 39,90€ (Teil 2)

# Positive Psychologie für die Schule

- Theorie und Praxis Positiver Psychologie für Schule und Unterricht wird systematisch aufgearbeitet
- Das Thema Wohlbefinden steht im Fokus sowie welche Faktoren Dieses stärken
- **Ziel:** „Eine gute Zeit des Lernens“
- **Grundgedanken:** Die meisten Menschen möchten glücklich sein, erfolgreich sein, gesund bleiben und zufrieden sein. Die Autoren sind bemüht diese Schnittmenge mit dem, was in der Schule vermittelt wird, zu vergrößern.

## Angebot

- **Zielgruppe:** Schüler\*innen sowie Lehrperson
- **Einsatzbereich:** Als theoretischen Impuls im Unterricht, an Projekttagen, in Form von Schüler\*innen geleiteten Expertengruppen
- **Zweck:** Aufzeigen von Wegen zu einer glücklicheren Schule, Verbesserung des Schul- und Lernklimas und somit Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der Lernenden und Lehrenden
- **Inhalte:**
  - Teil 1:
    - Einführung in die Grundlagen
    - Positive Emotionen
    - Engagement/Motivation
    - Positive Beziehungen
    - Sinn/Bedeutung
    - Wirksamkeit/Erfolg
  - Teil 2:
    - Umfasst Praxispaket für den Unterricht
    - Enthält Übungen, ausgelegt für 1. – 10. Klassenstufe, einzelne Übungen sind für die Lehrperson ausschließlich konzipiert
    - Gut in den Unterricht integrierbar mit variierenden Längen von 1 bis maximal 30 Minuten
    - Kopiervorlagen als Download verfügbar
- **Kosten:** 26,95€, Taschenbuch

### Autoren:

Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry  
Wolfgang Endres

### Erhältlich unter:

[https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt\\_produktdetails/35135-positive\\_psychologie\\_in\\_der\\_schule.html](https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/35135-positive_psychologie_in_der_schule.html)

Fünf Elemente der  
Positiven Psychologie

The diagram consists of a blue-bordered box containing the text 'Fünf Elemente der Positiven Psychologie'. To the left of this box, a blue bracket groups five bullet points from the 'Teil 1' section: 'Einführung in die Grundlagen', 'Positive Emotionen', 'Engagement/Motivation', 'Positive Beziehungen', and 'Sinn/Bedeutung'. A line connects the right side of the bracket to the left side of the box.

<b>Einladung zur Positiven Pädagogik</b>	<p><a href="https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/33332-einladung_zur_positiven_paedagogik.html">https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/33332-einladung_zur_positiven_paedagogik.html</a></p> <p>Kosten: 22,95€</p>
<p><i>„Psychisches Wohlbefinden bei steigenden Anforderungen in einem stressigen Schulalltag? Berichte über eine Generation erschöpfter Lehrer/innen und gestresster Schüler/innen signalisieren, dass an deutschen Schulen ein eher ungesundes Klima herrscht. Dass persönliches Wohlbefinden möglich ist und dass das Schulklima nicht rau sein muss, dafür wirken Olaf-Axel Burow (Positive Pädagogik) und Ernst Fritz-Schubert (Praxisbuch Schulfach Glück) seit Jahren. In diesem Buch zeigen sie in Gesprächen mit dem Bildungsjournalisten Jürgen Luga auf, wie sich Pädagog/innen von unnötigem Ballast befreien und wie sie die Erkenntnisse der Positiven Pädagogik und des Schulfachs Glück praktisch nutzbar machen können. Lehrer/innen erfahren, wie sie ihre persönlichen Ressourcen für eine Veränderung der Schulpraxis einsetzen und so von der Fremd- zur Selbstbestimmung gelangen können. Der persönliche Perspektivwechsel kann einen Beitrag dazu leisten, dass Schule (wieder) zu einem Ort der Sinnstiftung und des Glücks wird.“</i></p>	
<b>Glück: ... hat viele Gesichter</b>	<p><a href="https://www.kohlverlag.de/grundschule/faecher/sachunterricht/montessori-legematerial/15031/glueck-hat-viele-gesichter">https://www.kohlverlag.de/grundschule/faecher/sachunterricht/montessori-legematerial/15031/glueck-hat-viele-gesichter</a></p> <p>Kosten: 17,49€</p> <p><i>Was ist Glück? Wann spricht man von Glück? Kann man dem Glück zufällig begegnen? Hängt es von materiellen Dingen oder von unseren Mitmenschen ab? Oder können wir es in uns selbst finden und fühlen? Kann es biochemisch erklärt werden? Auf 32 Seiten machen wir uns auf die Spur des Glücks. Das umfangreiche Material ist für alle Altersstufen geeignet.</i></p>
<b>Lernziel Wohlbefinden</b>	<p><a href="https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/32732-lernziel_wohlbefinden.html">https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/32732-lernziel_wohlbefinden.html</a></p> <p>Kosten: 34,95€</p> <p><i>„Lernziel Wohlbefinden ist die wissenschaftliche Grundlegung eines vom Autor im Jahr 2007 entwickelten innovativen Bildungsangebotes, das „Schulfach Glück“, dessen Zielsetzung darin besteht, die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern und sie zur Übernahme von selbstbestimmter Verantwortung zu befähigen.“</i></p>
<b>Mein Glückstraining</b>	<p><a href="https://www.brigg-verlag.de/shop/1908/mein-glueckstraining-1176.html">https://www.brigg-verlag.de/shop/1908/mein-glueckstraining-1176.html</a></p> <p>Kosten: 16,80€ bzw. 19,80€</p> <p>Gibt es für die 1. sowie 5. Klasse</p> <p><i>„Glücklichsein kann man lernen - die Glücksfee Lila hilft dabei! Dass Glück nicht nur eine Sache des Schicksals ist, sondern dass man selbst vieles zum eigenen Wohlbefinden beitragen kann, lernen Grundschüler durch die einfühlsam gestellten Aufgaben und inspirierenden Texte. Die ausgestalteten Arbeitsblätter können die Kinder in einem persönlichen Portfolio sammeln und sich die erworbenen Glücksstrategien so immer wieder vergegenwärtigen. Die Reihenfolge der kleinen Unterrichtseinheiten ist sinnvoll aufgebaut, kann jedoch bei Bedarf nach Belieben variiert werden. Auf jeder Seite gibt es einen kleinen Textteil, gesprochen von der Fee Lila und ihrem Elfenfreund. Je nach Kompetenz lesen die Kinder die Botschaften der beiden Glücksexperten selbst oder bekommen sie von der Lehrkraft vorgelesen. Nach den Textpassagen folgen kleine Aufgaben</i></p>

für die Kinder. Anschließend liefert jeweils ein kurzer Text wissenschaftliche Inputs und kleine „Weisheiten“, die zum Nachdenken und Ausprobieren anregen. Die schön illustrierten Arbeitsblätter jeder Einheit können kopiert und direkt im Unterricht eingesetzt werden. Perfekt für den Einsatz in Deutsch, Ethik, Religion oder anderen Fächern!“

### Positive Education

<https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780198702580.001.0001/acprof-9780198702580>

Kosten: 45,50€

Nur in Englisch verfügbar

„This book is the story of one school's development of a more holistic approach to education, with student wellbeing at its heart. Established in 1855, Geelong Grammar School has built an international reputation as the provider of an excellent education, with a rich heritage of innovation. In 2007 the school staked its reputation on a radical new approach to teaching and learning it called Positive Education. Developed from the science of Positive Psychology, Positive Education aims to teach children, young people, and adults the skills and mindsets that will enable them to live flourishing, fulfilling, and resilient lives. This book explores the introduction of this ground-breaking program within the context of Geelong Grammar School's liberal, holistic education philosophy. Central to the approach is the Model for Positive Education with the domains of positive relationships, positive emotions, positive health, positive engagement, positive accomplishment, and positive purpose, with character strengths serving as an underpinning and integrative framework.“

### Positive Pädagogik

[https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt\\_produktdetails/46321-positive\\_paedagogik.html](https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/46321-positive_paedagogik.html)

Kosten: 29,95€

„Lassen sich Schulleistungen wirklich durch die akribische »Vermessung« von Lehrern und Schülern verbessern? Dieser Glaube hat sich mit den vielen Vergleichsstudien durchgesetzt, und noch immer hat der Begriff »Disziplin« Hochkonjunktur – für Lernfreude oder gar Schulglück scheint da kein Platz zu sein. Dem widerspricht Olaf-Axel Burow mit seiner »Positiven Pädagogik«, denn: Schulglück und Spitzenleistung sind kein Gegensatz, sondern bedingen einander! Der Autor hat schon mit zahlreichen Schulen Zukunftswerkstätten durchgeführt und zeigt: Nicht Druck und Disziplin, sondern Wertschätzung und »Kreative Felder« führen zu Lernfreude – und somit zu Spitzenleistung. Und weil es in der Wissensgesellschaft von morgen mehr denn je auf Kreativität und Innovation ankommt, müssen Schulen Freiräume schaffen, um zukunftsfähig zu werden. Wie das möglich ist, zeigt dieses Buch.“

### Praxisbuch Schulfach Glück

[https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt\\_produktdetails/27627-praxisbuch\\_schulfach\\_glueck.html](https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/27627-praxisbuch_schulfach_glueck.html)

Kosten: 29,95€

„Mittlerweile bieten schon über 100 Schulen in Deutschland und Österreich das Schulfach »Glück« an, das 2007 von Ernst Fritz-Schubert eingeführt wurde. Ziel war es, dem traditionellen Fächerkanon ein Konzept hinzuzufügen, das die Stärkung der Lebenskompetenz und -freude von Kindern und Jugendlichen in den Mittelpunkt stellt. In diesem Buch werden nun erstmals ausgewählte Methoden des Faches dargestellt und begründet. Dieses Grundlagenwerk ist Basis für die zertifizierte Weiterbildung zum »Glückslehrer«.“



## Glück als Unterrichtsfach

- Interviewartikel mit Tobias Rahm und Ernst Fritz-Schubert in National Geographic
- **Fragestellung:** Kann man Glück lernen? Wie man das Glückliche trainieren kann und warum wir ein Schulfach Glück brauchen.

**Autorin:**

Anna-Katrin Hentsch

**Verfügbar unter:**

<https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2020/05/glueck-als-unterrichtsfach>

**Inhalt:**

- **Glück ist messbar:**
  - Dr. Edward Diener: Glück = subjektives Wohlbefinden (SWB)
  - SWB besteht aus drei Komponenten:

Häufig positive Emotionen (Freude, Dankbarkeit, Stolz, ...)

Selten negative Emotionen (Ärger, Angst, Trauer...)

Hohe Lebenszufriedenheit

- Kriege im letzten Jahrhundert als Ursache für den Fokus auf das Negative in der Psychologie (viele hilfsbedürftige traumatisierte Menschen)
- Depressionen und Angststörungen führen nicht nur zu persönlichem Unglück, sondern auch zu wirtschaftlichem Schaden

➡ Glück als Gegenpol zu Depressionen

- **Ansatz der Positive Education:** Wissen und Kompetenzen für gut-gelingendes Leben, Ausschöpfen der eigenen Potenziale und persönlichem Wachstum systematisch in Schule vermitteln
- Regelmäßig erlebte positive Emotionen führen zum **Aufbau von Ressourcen** und zum **Aufblühen** (Broaden & Build Theory von Barbara Fredrickson)
- **Das Schulfach Glück:**
  - Das traditionelle Schulmodell benötigt Anpassung: Neue Gesellschaftsstrukturen sowie die Digitalisierung erhöhen die Komplexität des Lebens, Reizüberflutungen überfordern Kinder und Jugendliche
  - Fritz Schubert: „Je früher wir anfangen, die Persönlichkeit durch Vermittlung von positiven Haltungen und Einstellungen zu stärken, desto größer ist die Chance körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen. Das wurde in vielen wissenschaftlichen Studien bewiesen. Die dazu notwendigen inneren Stärken erwirbt man nicht durch Belehrung, sondern durch Übung. Genau das erleben die Kinder und Jugendlichen im **Schulfach Glück**“.