



Zertifikat

Weiterbildung „Schulfach Glück“

Gerlinde Böhm

hat die Weiterbildung „Schulfach Glück“ mit ausgezeichnetem Erfolg absolviert und ist befähigt, das Schulfach Glück nach dem Prinzip von Dr. Ernst Fritz-Schubert für Schulen, pädagogische Institutionen und im Rahmen einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung didaktisch und methodisch kompetent zu planen und umzusetzen.

Ausbildungszeitraum: 11.05.2018 – 06.04.2019
Ausbildungsumfang: 144 Stunden
Ausbildungsort: Heidelberg

Die Weiterbildung umfasste 12 Module, deren Inhalte auf der Rückseite näher erläutert werden.

Heidelberg, 06.04.2019



[Handwritten signature]
Dr. Ernst Fritz-Schubert

[Handwritten signature]
Tobias Rohde



Inhalte der Weiterbildung

Überblick und Grundhaltung

Das Curriculum des Schulfachs Glück wurde durch praktische Übungen und Vermittlung des theoretischen Hintergrunds erarbeitet. Dabei wurde die Zielrichtung der Selbstbildung auf der Basis von Selbstkompetenz als Disposition selbstorganisierten Verhaltens besonders hervorgehoben.

Didaktische Jahresplanung und Unterrichtsvorbereitung

Die gewonnenen Erkenntnisse wurden für den eigenen Unterricht in Form der Jahresplanung und der Vorbereitung einzelner Lehrplaneinheiten und Unterrichtsstunden umsetzbar gemacht. **Für die Tätigkeit als Lehrtrainer bedarf es einer besonderen Ausbildung.**

Ressourcen- und Lösungsorientierung, Systemische Fragetechniken

Es wurden Techniken aufgezeigt, die Einstellungsänderungen durch Konzentration auf Stärken, Ressourcen, Optimismus und Alternativenbildung ermöglichen. Es wurden ganzheitliche Zusammenhänge nach dem Vorbild der systemisch-konstruktivistischen Herangehensweise aufgezeigt.

Motive und Bedürfnisse erkennen

Die Förderung positiver Potenziale wurde durch Wahrnehmungs- und Körperübungen mit Mitteln der Gestalttherapie nach Perls erfahrbar gemacht. Die theoretischen Bezüge im Sinne der Selbstaktualisierung wurden vermittelt.

Entscheidungen

Die Kenntnisse der eigenen Werte, Ziele und Bedürfnisse als Grundvoraussetzung für die Entscheidungskompetenz wurden erfahren. Techniken zur Selbstregulation wurden an praktischen Beispielen erlernt.

Planungstechniken

Die behandelten Wege zur Selbstmotivation wurden auf Ziele hin ausgerichtet. Mit Hilfe des Zürcher Ressourcenmodells© und projektiver Techniken wurden emotionale und kognitive Bedürfnisse bewusst gemacht und Wege der Zielerreichungsplanung erarbeitet. Die Arbeit mit Hindernissen und deren Umdeutung als Herausforderungen wurde im Selbstbezug erfahren.

Arbeit mit Repräsentanten

Aufbauend auf der Arbeit mit Ressourcen-, Lösungs- und Zielorientierung wurden „Strukturaufstellungen“ eingesetzt, um Herausforderungen und Ziele zu bewältigen. Außenstehende wurden als zusätzliche Ressource und wertvolle Ideengeber erfahren.

Salutogenese

Auf der Grundlage der Salutogenese nach Antonovsky wurden die Faktoren zur Steigerung von Resilienz vermittelt.

Anwendungsfeld Alltag

Gruppen- und Rangdynamik, Anti-Mobbing- und Zivilcourage-Training, Konfliktdynamik, Umgang mit Stressoren und Stressprävention wurden als wesentliche Elemente zur Selbstregulation erkannt. Basisideen zur Gesunderhaltung von Körper und Geist wurden kennengelernt.

Authentizitätsförderung

Es wurde deutlich gemacht, wie Körper und Emotion in Verbindung stehen, gegenseitig beeinflussbar sind und wie die daraus resultierende Authentizität Selbstdarstellung verbessert, Flow erzeugt und Kommunikation erfolgreich macht.

Seelisches Wohlbefinden

Techniken der Beruhigung, Achtsamkeit und Meditation als integrative Elemente aller vorherigen Module wurden erfahren.

Reflexion

Die Grundlagen der Reflexion wurden theoretisch vermittelt und praktisch geübt, um sie als zentrales Instrument zur Unterstützung von Sinnfindung und mentaler Verarbeitung von Erlebnissen bewusst nutzbar zu machen. Abschiedsarbeit, Trauerarbeit und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit wurden als Themen angeboten und besprochen.