



Was haben Schule, Glück und Inklusion gemeinsam?

Dr. Ernst Fritz-Schubert



Lernziel Wohlbefinden

- Zusammenhang zwischen Glück, Zufriedenheit, Wohlbefinden und Gesundheit
- Wie kann Wohlbefinden gefördert werden?
- Wie kann das Lernziel Wohlbefinden operationalisiert und umgesetzt werden?
- Perspektivenwechsel

Dr. Ernst Fritz-Schubert



Lernziel Wohlbefinden I

Zusammenhang zwischen Glück,
Zufriedenheit, Wohlbefinden und
Gesundheit



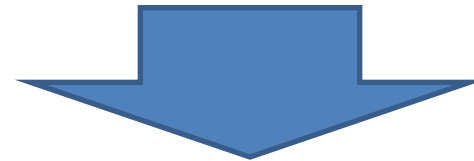
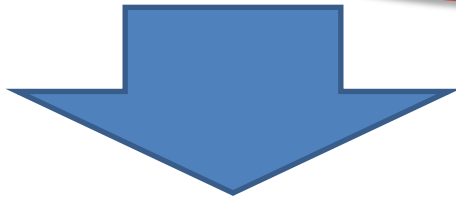



Was ist Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden?





Subjektives Wohlbefinden





Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit



Auftrag aller öffentlichen Institutionen

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

WHO, 1946, Stand 2014, S. 1



Wohlbefinden steigert die Gesundheit

weniger Herzinfarkte stärkeres
geringere Immunsystem
Drogenprobleme weniger Diabetes



und wirkt lebensverlängernd



Menschen, die sich wohlfühlen sind

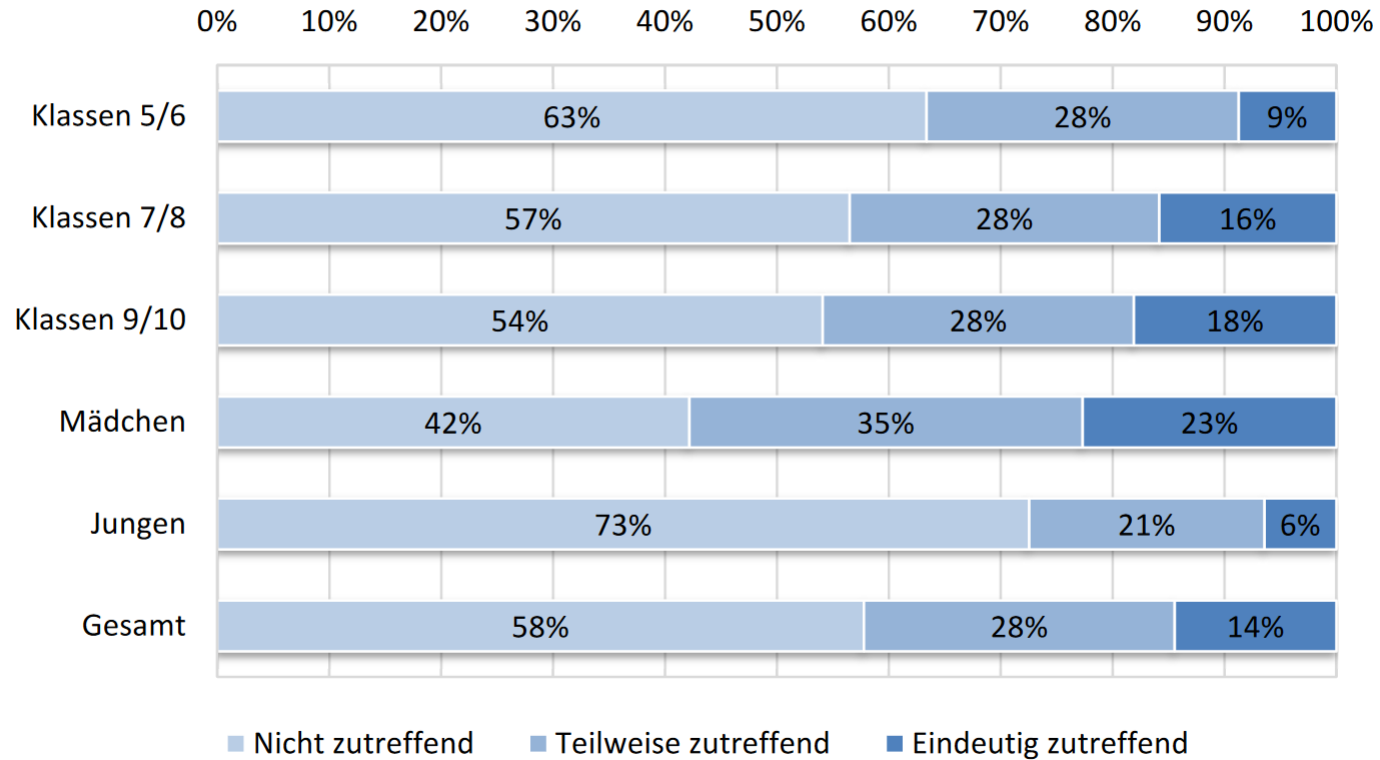
sozialer belastbarer
friedfertiger lösungsorientierter
engagierter kreativer



als andere.



Ich bin oft unglücklich, niedergeschlagen, muss häufig weinen



DAK Präventionsradar 2021





Wie entsteht Wohlbefinden?





Wohlbefinden entsteht durch Befriedigung von Grundbedürfnissen

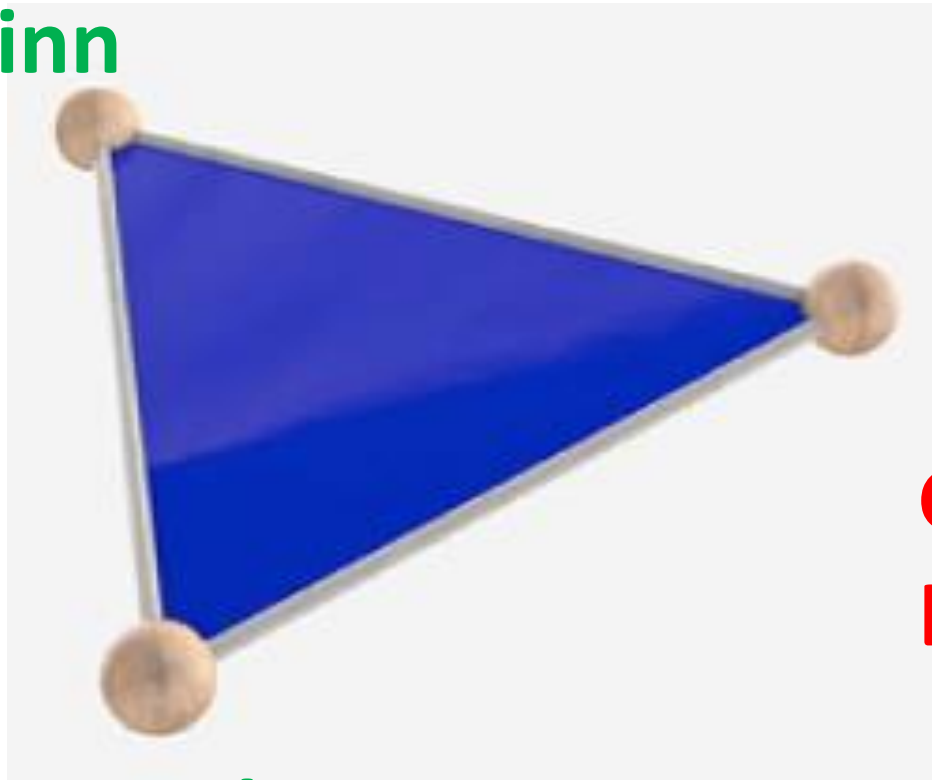
Was brauche ich?





Bedeutsamkeit, Stolz

Sinn



Sicherheit

**Geborgenheit,
Liebe**

Freiheit

Unbeschwertheit

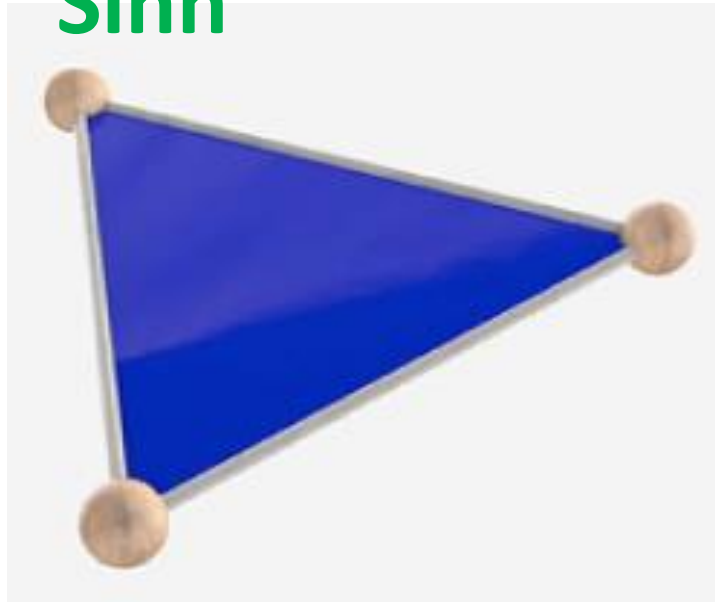


Was brauche ich?



Bei Verlust
folgt:

Trauer
Sinn



Sicherheit

Angst

Freiheit

Wut





Auto- nomie



Transaktionales Bildungsverständnis



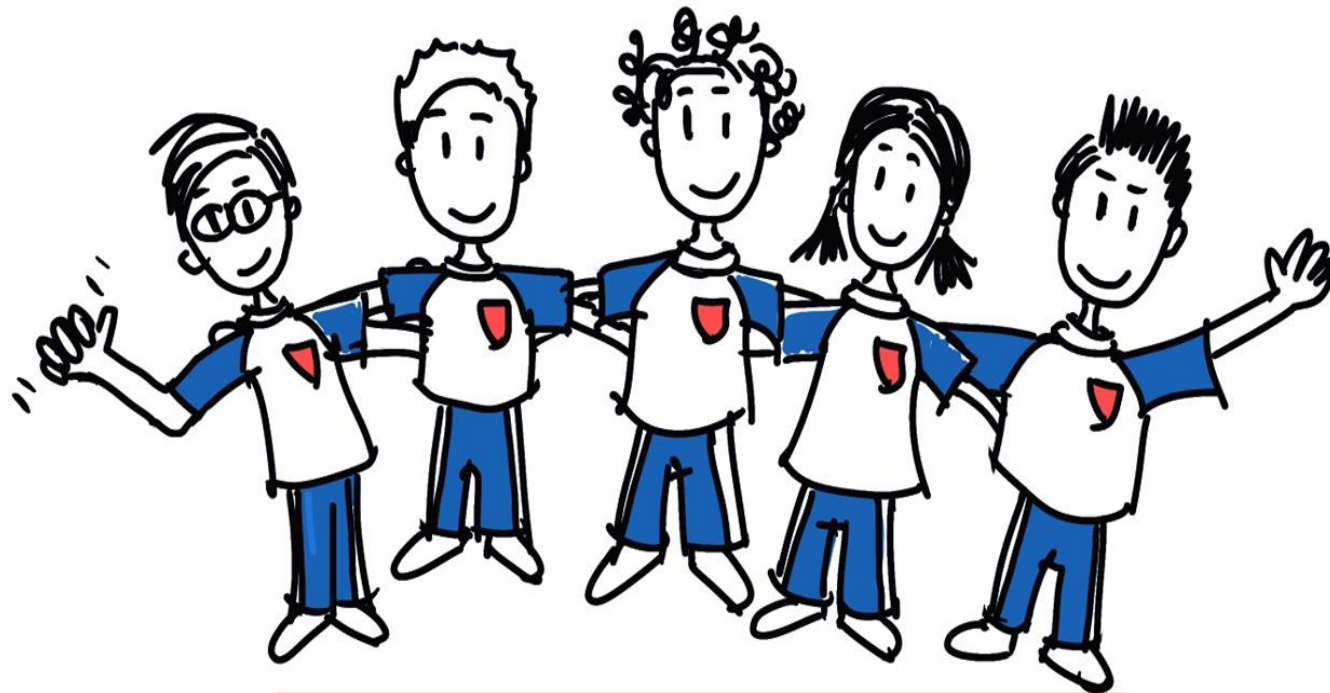
Leistung



Note



Positive Beziehungen



durch Resonanz



Sinn



Sinn



WERTVOLL &
WÜNSCHBAR



WERTSCHÖPFUNG

LEISTUNG

INTELLEKTUELL
MUSISCH
SPORTLICH
KREATIV



WERTSCHÄTZUNG

ERLEBNISSE

NATUR
♥ BEZIEHUNG
KUNST
GENUSS



WERTHALTUNG

PFLICHTEN

MENSCHLICHKEIT
GERECHTIGKEIT
WEISHEIT & WISSEN
MUT & TAPFERKEIT
MÄßIGUNG



UNLUST

LUST

Zwang

LASTER



EXTRINSICH

MOTIVATION

INTRINSISCH



EXTERNAL

ÄußERE
BELOHNUNG
O. BESTRAFUNG



INTROJIZIERT

ANGST ODER
SCHULDGEFÜHLE
VERMEIDEN



IDENTIFIZIERT

EINSICHT DER
NOTWENDIGKEIT



INTEGRIERT

IN DAS EIGENE
LEBEN INTEGRIERTE

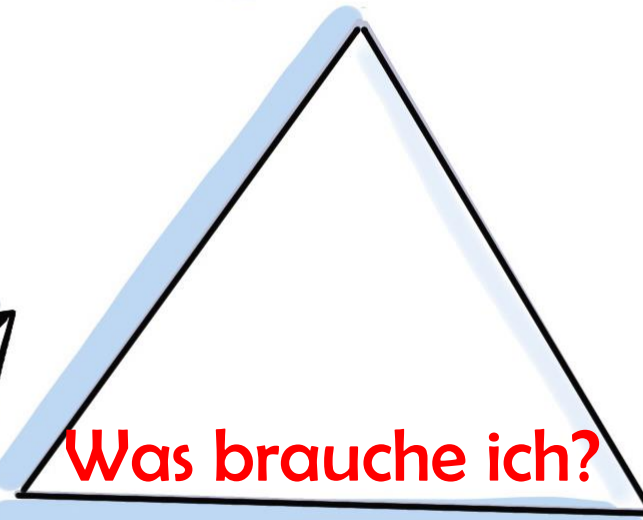
WERTE



INTERESSE
NEUGIER
WERTE UND
SPASS

STÄRKE DER SELBSTBESTIMMUNG





Wie entsteht Wohlbefinden ?

Psychologisches
Wohlbefinden



Auto-
nomie

Pos.
Bezieh-
ungen

Sinn



Carol Ryff 1989
6 Faktoren-Modell





Psychologisches Wohlbefinden



**Auto-
nomie**

**Pos.
Bezieh-
ungen**

Sinn

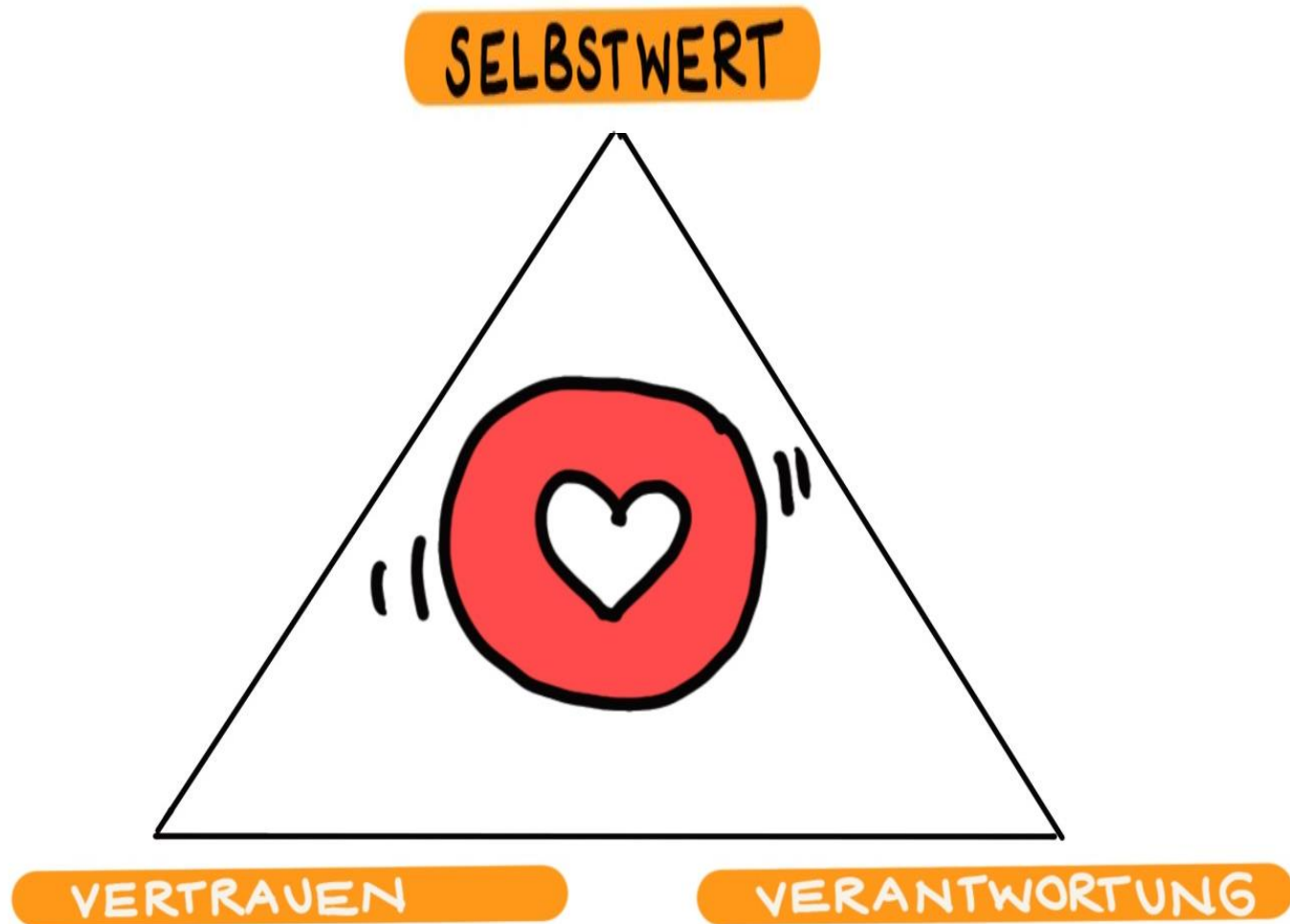
**Selbst-
akzep-
tanz**

**Pers.
Wachs-
tum**

**Umwelt
bewältig-
ung**



Wer bin ich?



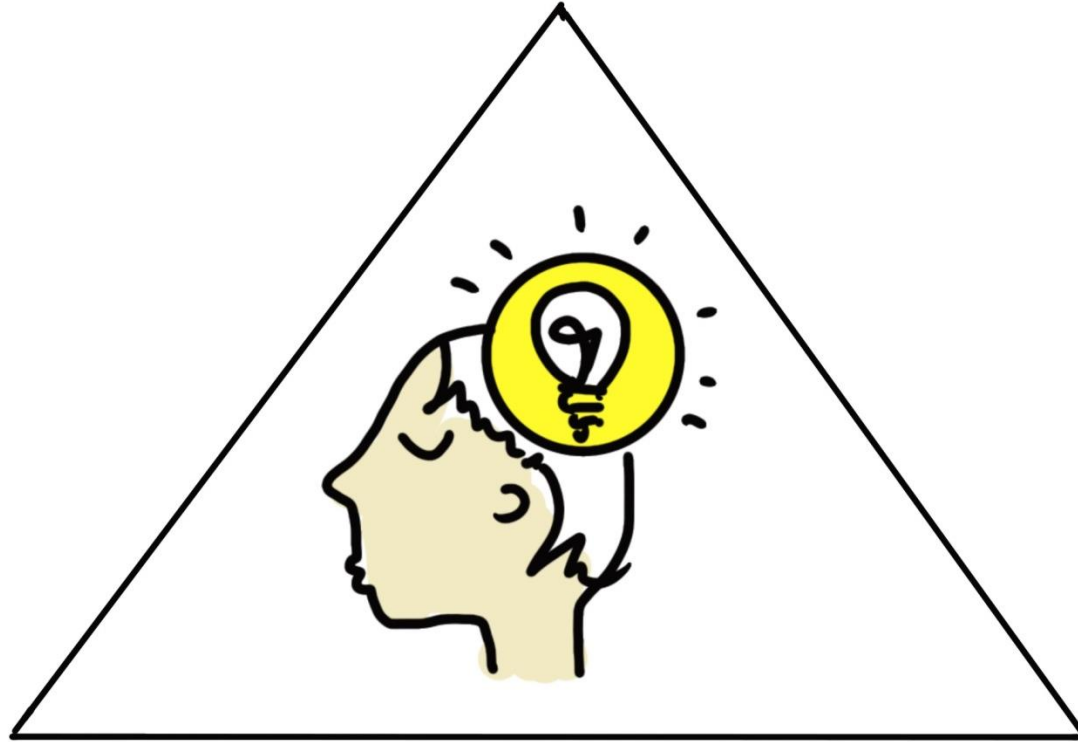
Was kann ich ?



Was will ich?



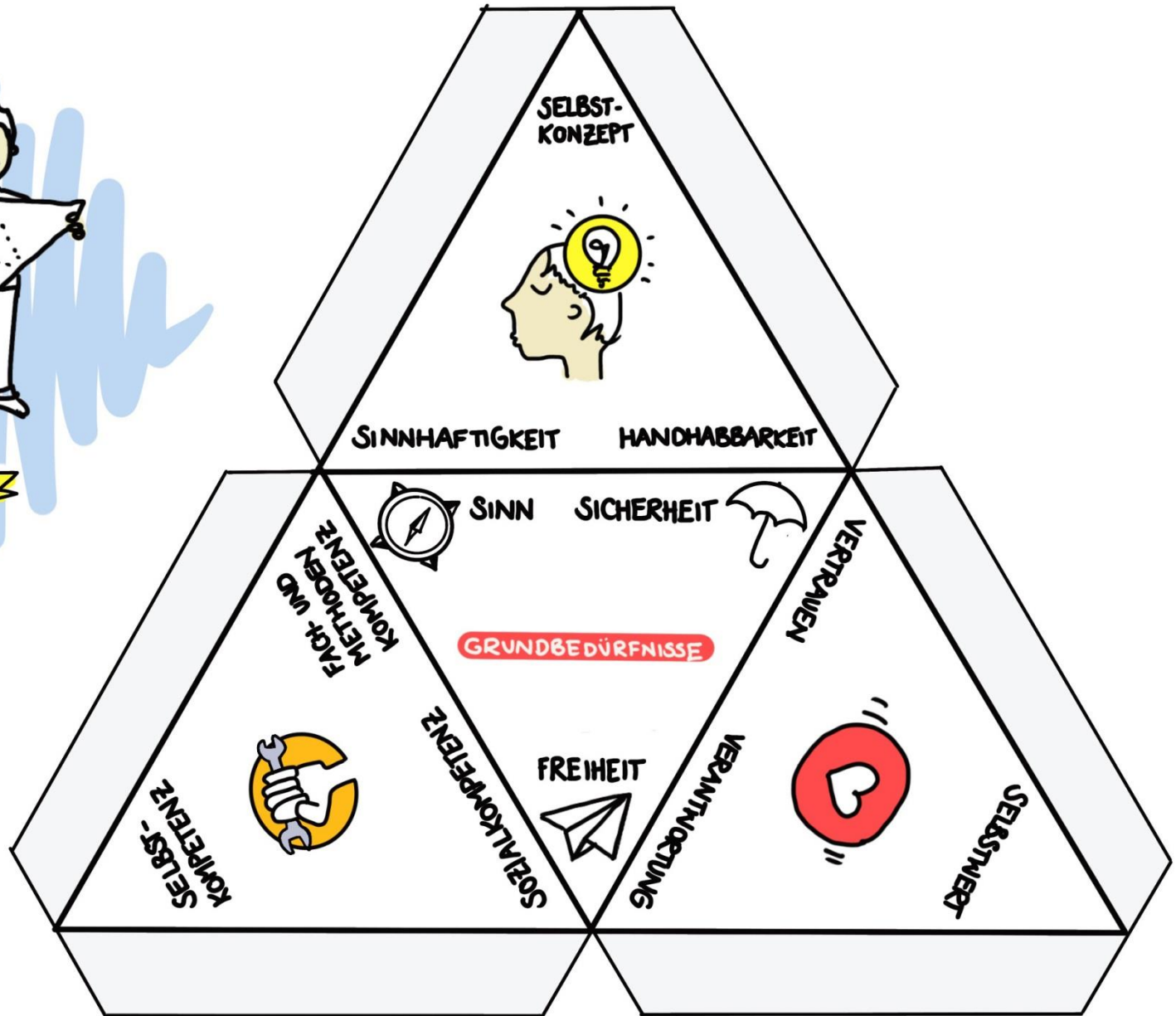
SELBST KONZEPT



SINNHAFTIGKEIT

HANDHABBARKEIT





Lernziel Wohlbefinden III



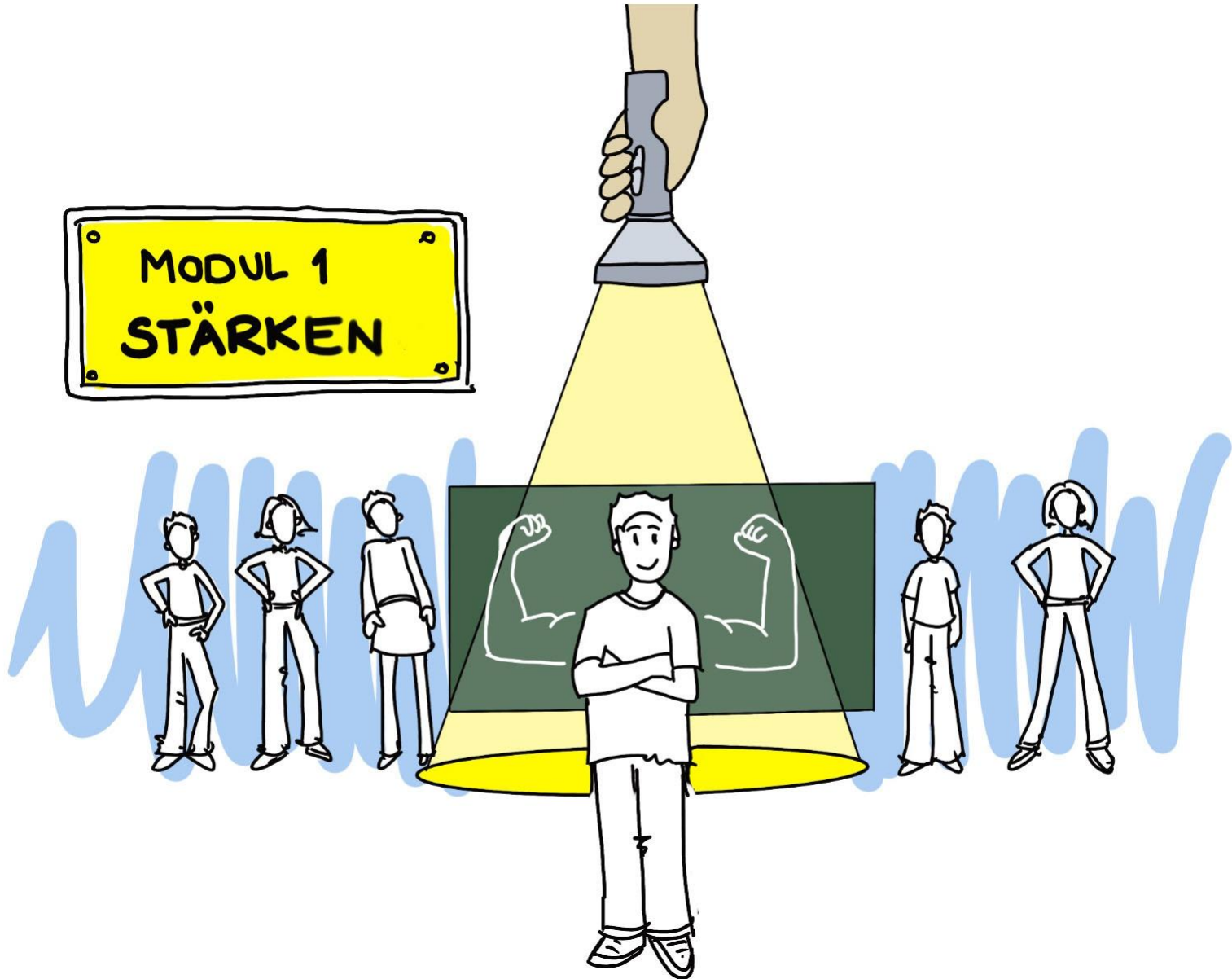
Wie kann das Lernziel Wohlbefinden operationalisiert und umgesetzt werden?

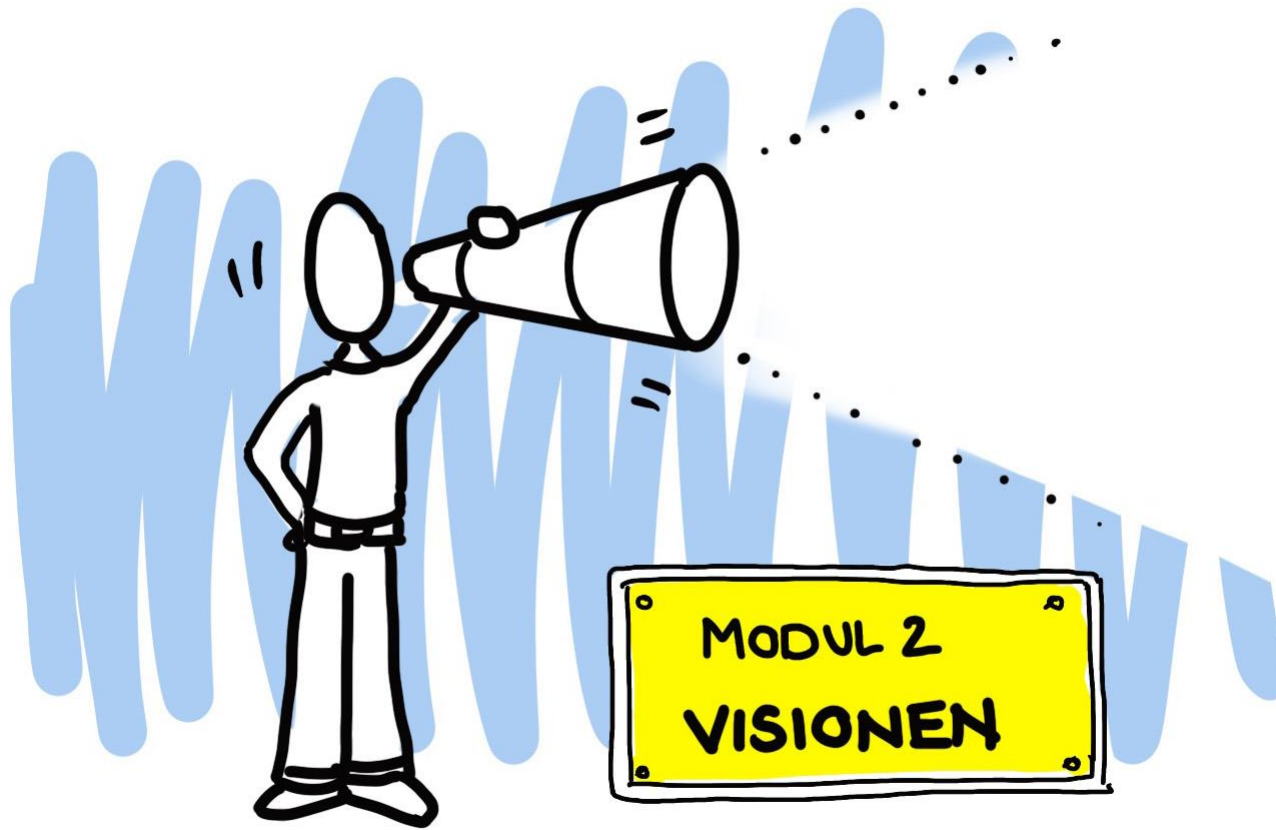


Schulfach Glück



MODUL 1
STÄRKEN

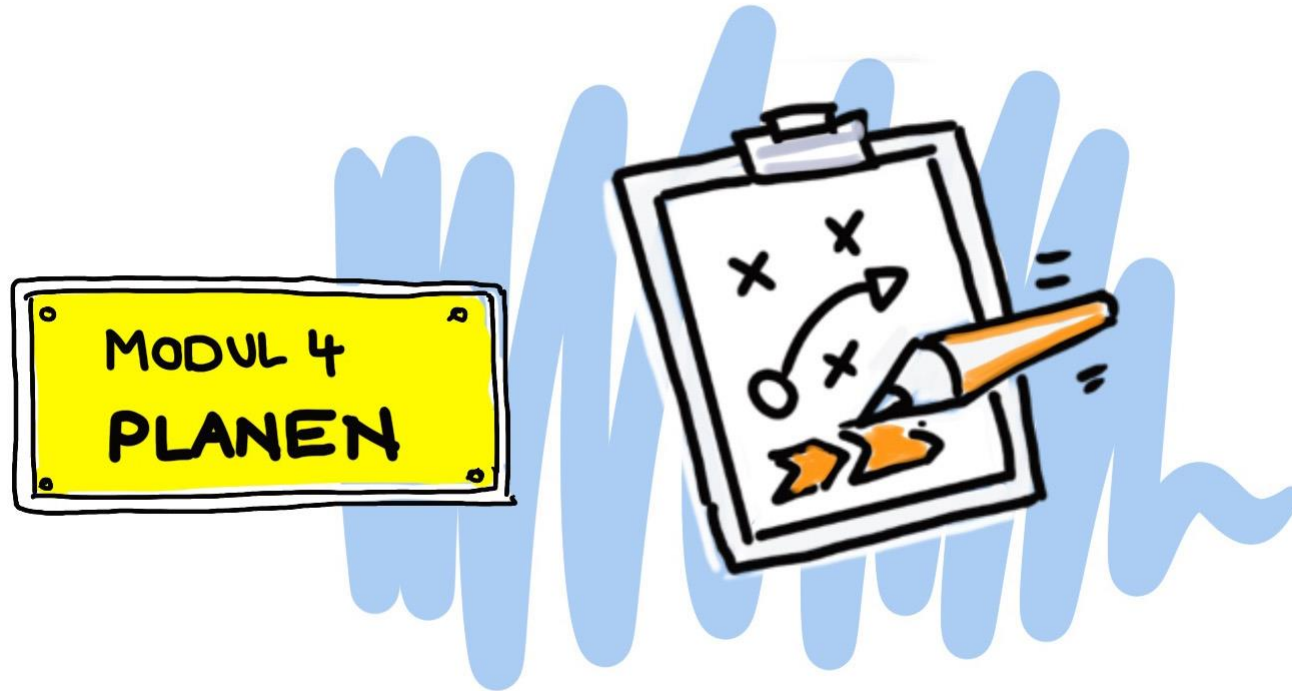






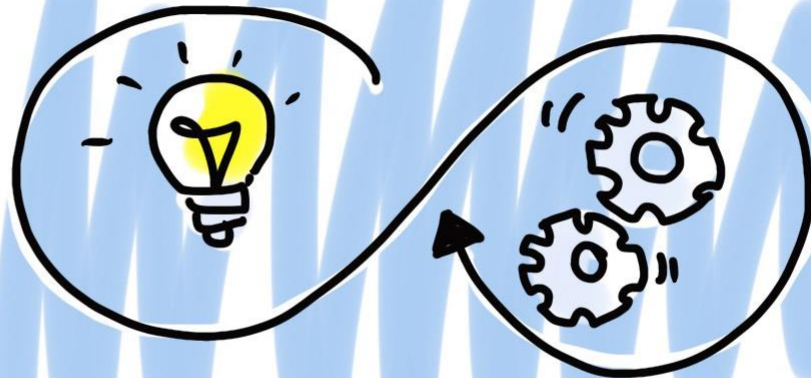
MODUL 3
ENTSCHEIDEN







**MODUL 5
UMSETZEN**



MODUL 6
REFLEKTIEREN



Gestalter

Reflexion (SF)

Umsetzung (RK)

Planung (RK)

Entscheidung (SA-RK-SF)

Visionen (SA)

Stärkung (SA)

Erdulder

Abschlussprüfung

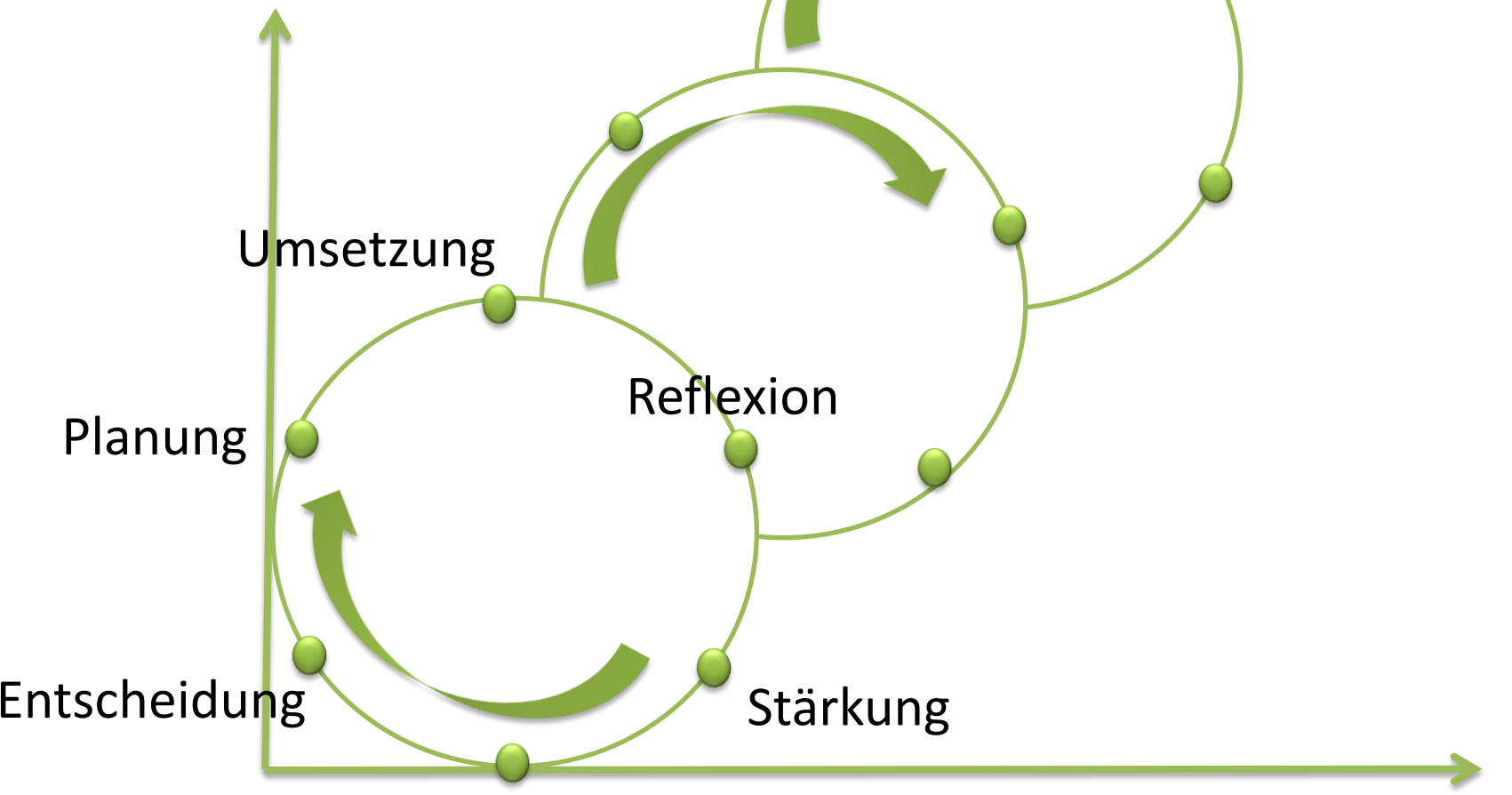




Das FSI-Handlungskonzept



Lebensfreude



Entscheidung

Umsetzung

Planung

Reflexion

Stärkung

Vision

Lebenszeit



Stärkung der Persönlichkeit



Orientierung an Werten



Säulen des Curriculums



- **Salutogenese (Antonovsky)**
 - Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit, Verstehbarkeit
- **Logotherapeutischer Ansatz (Viktor E. Frankl)**
 - Der Wille zum Sinn, Möglichkeiten der Sinnfindung
- **Ergebnisse der Resilienzforschung**
 - Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Orientierung
- **Systemisch konstruktivistische Pädagogik**
 - Prinzipien des impliziten Lernens
- **Positive Psychologie**
 - Sinnfindung, Flow, PsychoSynergetik
- **Konsistenz-Theorie (Klaus Grawe)**



Glück macht Schule



Auszeichnung durch den Bundespräsidenten



Auszeichnung 2011

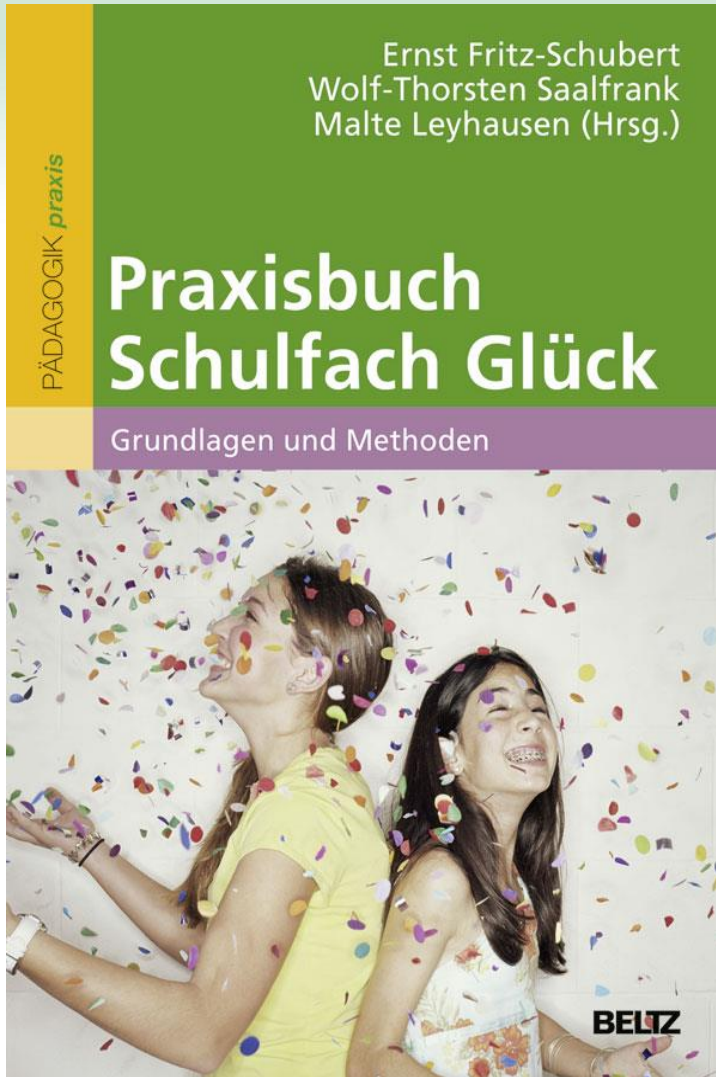


Einsatzbereiche



- Schulen Kurse für über 2000 LUL
- Unternehmen (engelbert strauss)
- Leistungssport (1899 Hoffenheim)
- Nationalmannschaft Gewichtheber)
- Kindergarten (Stadt Heidelberg)
- Akademie für Ältere
- Gemeinde (Schömburg)







LUST ODER LAST? SINN WERTEORIENTIERTER FÜHRUNG





Für weitere Informationen erreichen Sie uns unter:

Fritz-Schubert-Institut
Philosophenweg 4
69120 Heidelberg

anfragen@fritz-schubert-institut.de
www.fritz-schubert-institut.de



**Es ist schwer, das Glück
in uns zu finden, und es
ist ganz unmöglich, es
anderswo zu finden.**

Nicolas Chamfort.





Vielen
Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit und
Ihr Engagement!