



## „Schulfach Glück“ als BNE-Ziel

**„Ziel einer guten und gesunden Schule ist es, die Gesundheitsressourcen und -potenziale aller Akteure in der Schule zu erhalten und zu stärken.“  
(aus den KMK )**

Die Klasse 3c ist seit dem Schuljahr 2023 die Pilotklasse „Schulfach Glück“. Hier geht es um:

**G - elingendes**

**L - eben**

**Ü - ben**

**C - harakter**

**K – räftigen**

Wir setzen uns mit unseren Gefühlen auseinander, lernen unsere Stärken und Schwächen kennen, üben uns in Resilienz, verlassen Komfortzonen, kräftigen unseren Charakter und wissen um unsere Potenziale. Wir lernen, wie wir Glücksmomente schaffen und mit negativen Erfahrungen und negativen Gefühlen umgehen. All das sind Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben.

SCHULFACH GLÜCK

# Schulfach Glück

## Inhalte und Ziele



Ziel ist es, die  
Gesundheitsressourcen und -  
potenziale aller Akteure in der  
Schule zu erhalten und zu stärken.  
(aus den KMK) BNE Ziel 3

dein.gluecksnavi

## Inhalte im Schulfach Glück

- Was ist Glück?
- Stärken und Schwächen
- Talente
- Gefühle
- Werte
- Wünsche
- Komfortzone
- Entscheidungen
- Träume und Visionen
- Wir sind Glücksforscher
- Achtsamkeit | Resilienz
- Meditation



dein.gluecksnavi

## Ziele im Schulfach Glück

- körperliche und psychische Gesundheit stärken
- Teamfähigkeit
- Umgang mit Konflikten
- Zufriedenheit
- Selbstständigkeit
- Sozialkompetenz stärken
- Mehr Energie
- Kreativität steigern



dein.gluecksnavi

## Du lernst...

Wie du dir Glücksmomente schaffst.

Wie du nachhaltig und zufrieden lebst.

Wie du mit negativen Erfahrungen und Gefühlen umgehst.

dein.gluecksnavi

# Unterrichtsinhalte



Zum Umgang mit Gefühlen



#

**Aus einer Schwäche wird eine Stärke.**

**Ich bin chaotisch, aber dafür habe ich tolle Ideen!**

The image shows four circular cards hanging from red strings against a corkboard background. Each card has handwritten text in German. The top-left card says 'Ich bin Wälerisch..'. The top-right card says 'Ich bin chaotisch' with a red star. The bottom-left card says '..aber dafür habe ich tolle Sachen!' with a purple heart. The bottom-right card says 'aber ich helfe mir bei den ganzen Ideen'.

Stärken und Schwächen



Bodyscan und Meditation



Glücksmomente sammeln

