



*Jeder sollte sich als
Glückslehrer verstehen,
dann gäbe es nicht so
viele Sauertöpfe.*

Ernst Fritz-Schubert

SCHULFACH GLÜCK

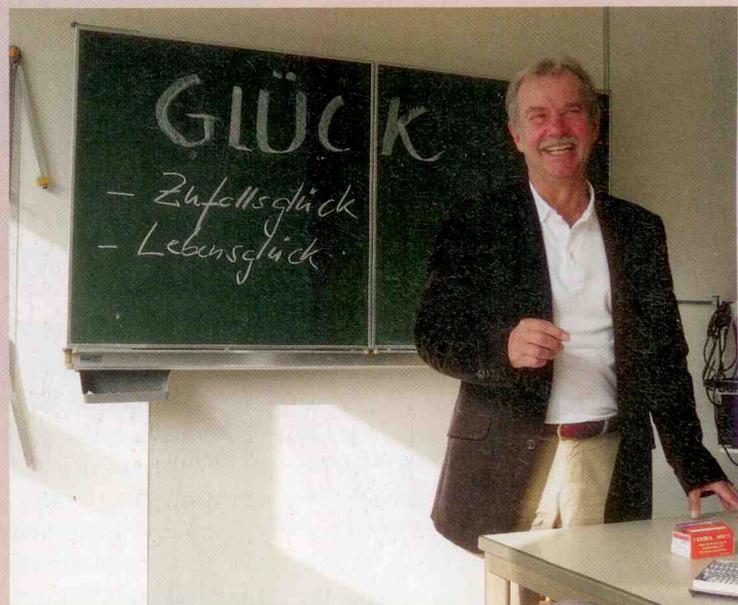
VON PETRA LAHNSTEIN

DAMIT DAS LEBEN GELINGT



Glück in der Schule lernen – in Deutschland kann man das seit ein paar Jahren. Der Unterricht ist ungewohnt: Hier balanciert Berufsfachschullehrer Michael Leisinger über Hölzer, die seine Schüler halten

Ernst Fritz-Schubert führte 2007 als Schulleiter der Willy-Hellpach-Schule, einem Wirtschaftsgymnasium in Heidelberg, das Schulfach Glück ein



Glück ist keine Glückssache – man kann es tatsächlich lernen. Rund 100 Schulen gibt es mittlerweile in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die Glück als Unterrichtsfach anbieten. Mit Erfolg, wie Lehrer und Schüler finden

Stell dir vor, du bist ein Baum, und deine Äste bewegen sich im Wind. Mit diesen Worten leitet der Berufsfachschullehrer Michael Leisinger im Baden-Württembergischen Eberbach das Schulfach Glück ein. Das Wetter ist gut, und so kann der Unterricht auf der Wiese der Theodor-Frey-Schule stattfinden. Die rund fünfzehn Jungen und Mädchen kichern, erkennen aber schnell, was hinter der Übung steckt. Mit geschlossenen Augen bewegen sie sich in Richtung ihrer Mitschüler.

„Stärken erkennen“, steht heute auf dem Unterrichtsplan, und dafür hat der Glückslehrer ungewöhnliche Übungen und Utensilien mitgebracht. Zwei Schulstunden sind es, in denen alle mit Eifer und Konzentration dabei sind. Die Schüler sind begeistert, als ihr Lehrer auf den von ihnen gehaltenen Hölzern balanciert. Mut und Vertrauen braucht es dafür, da sind sich die Schüler einig.

Wenn an der Berufsfachschule in Eberbach Glück unterrichtet wird, geht es fröhlich zu. Die Atmosphäre ist ausgelassen. Und genau das ist auch die Absicht. Ernst Fritz-Schubert, der Erfinder des Schulfachs Glück, führte dieses Unterrichtsfach erstmals 2007 als Schulleiter an einem Heidelberger Wirtschaftsgymnasium ein. Er sagt: „Es wird Zeit, dass wir unsere Schulen zu einem Ort machen, der gerne besucht wird, und der zu einem gelingenden Leben verhilft.“

Die Förderung von Zuversicht, Selbstvertrauen und Freude am Lernen und an guter Leistung sei zwar in den Bildungsplänen der Kultusminister fest verankert, der Pädagoge ist aber der Meinung, dass die Wirklichkeit in vielen Schulen immer noch anders aussieht. Primär gehe es zu oft nur um klassische Wissensvermittlung und Leistung. „Das Pflichtprogramm unserer Schulen reicht nicht aus. Wir brauchen neben den realen kognitiven und körperlichen Anforderungen auch mentale Förderung und zuverlässige Bildungsmöglichkeiten in der Schule“, sagt Ernst Fritz-Schubert.

Ein Ziel, dessen Erreichung für Schüler und Lehrer gleichermaßen lohnenswert erscheint: „Glückliche Schüler streiten we-

**Gemeinsame
Übungen stärken das
Selbstvertrauen und
die Wertschätzung für
die anderen**



niger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es im Leben wirklich ankommt“, betont der Lehrer.

Lebenskompetenz und Lebensfreude lernen

Das Schulfach Glück soll Lebenskompetenz und Lebensfreude vermitteln, die Persönlichkeit der Schüler schulen und ihre Gesundheit in physischer und psychologischer Hinsicht stärken. Darüber hinaus soll der Unterricht den Jungen und Mädchen helfen, ihr persönliches Potenzial und die Freude am eigenen Tun zu entdecken.

Es geht um mehr als um das bloße Hochgefühl eines Glücksmoments, den man bei einer bestandenen Prüfung oder beim Sport empfindet. Sondern eher darum, ein dauerhaftes Gefühl des Wohlbefindens zu erlangen. Fünf Lernziele sollen dabei behilflich sein: Selbstsicherheit, Zuversicht, Leistungsfreude, Selbstvertrauen und die

Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Im Unterrichtsfach Glück werden diese Kompetenzen in sechs Unterrichtseinheiten vermittelt.

Freude am Leben – Stärkung der Persönlichkeit

Die erste Unterrichtseinheit soll die Schüler sozial und mental stärken, indem ihnen ihre Stärken und Ressourcen bewusst gemacht werden. Mit gezielten Übungen werden die Jungen und Mädchen dazu angeleitet, sich selbst zu akzeptieren und ihre eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten schätzen zu lernen.

Ein Modul, das Schülern gleichzeitig zeigt, dass der wertschätzende Umgang miteinander eine positive Atmosphäre schaffen und eigene Kräfte freisetzen kann.

Eine wichtige Voraussetzung in dieser Phase der Stärkung ist die Fähigkeit, über Gefühle sprechen zu können und sich in andere einzufühlen (Empathie). Dies gelingt beispielsweise, indem man sich an

SCHULGLÜCK STATT SCHULANGST

Ereignisse erinnert, für die man dankbar ist. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Stärkung des Kohärenzgefühls. Also das Vertrauen darauf, sich in der Welt orientieren und die entsprechenden Ressourcen aktivieren zu können. Das Gefühl, dass es sich lohnt, Herausforderungen anzunehmen und seine Energie in Problemlösungen zu investieren. Eine Fähigkeit, die nicht zuletzt Versagensängste und Blockaden verhindern kann.

Träume und Lebens- motive – Visionen

Träumen ausdrücklich erlaubt, heißt es im zweiten Modul, in dem die Schüler mit Fantasiereisen und kreativen Visualisierungen ihre Träume und Lebenswünsche aufspüren sollen. Dabei werden bewusst die fünf Lebensbereiche materielle Sicherheit, Selbstverwirklichung, Arbeit und Leistung/Schule, soziale Beziehungen sowie Gesundheit und Körper herausgearbeitet.

Im Unterricht erfahren die Schüler, welche Werte hinter ihren Visionen stehen, wie ihre Zukunftswünsche mit ihren Charakterstärken zusammenhängen, und wie sie diese Erkenntnisse für die eigene Lebensgestaltung nutzen können.

Darüber hinaus sollen die jungen Menschen die Kraft der Gefühle spüren und erleben, wie die eigene Stimmung sich auf das körperliche Befinden auswirken kann. „Glück ist kein Dauerzustand“, sagt Ernst Fritz-Schubert. „Auch das müssen unsere Schüler lernen. Wir können Glücksgefühle auskosten und genießen, wenn wir erkennen, dass die Schwere des Lebens notwendig ist, um die Leichtigkeit genießen zu können.“

**Auch
Fantasiereisen
gehören zum
Unterrichtsfach
Glück, um die
eigenen
Lebenswünsche
aufzuspüren**

Ernst Fritz-Schubert hat im Jahr 2007 als Schulleiter der Willy-Hellpach-Schule, ein Wirtschaftsgymnasium in Heidelberg, das Unterrichtsfach Glück mit Zustimmung des Kultusministeriums eingeführt. Der Pädagoge sieht das neue Schulfach als logische Antwort auf eine weit verbreitete Schulangst. Inspiriert wurde er vom „Well being“, das seit 2006 am Wellington College, einer Privatschule in der Nähe von London, unterrichtet wird.

Mit dem im Jahr 2009 gegründeten Fritz-Schubert-Institut zur Persönlichkeitsentwicklung wurden die Methoden des Lebensglücks auch für andere Personenkreise geöffnet. So werden beispielsweise Glücksseminare für Erwachsene, Manager und Vereine angeboten. Darüber hinaus kooperieren einige Hochschulen mit dem Institut und haben Glück als Lehrfach eingeführt. So wurde im Herbst 2014 die „Positive Pädagogik“ als wissenschaftliche Disziplin der Erziehungswissenschaften gegründet.

Ernst Fritz-Schubert ist zwar seit ein paar Jahren pensioniert, doch sieht er sich selbst eher im Unruhezustand. Er forscht rund ums Glück, schreibt Bücher, hält Vorträge und gibt Seminare und bildet neue Glückslehrer aus.

Infos: www.fritz-schubert-institut.de

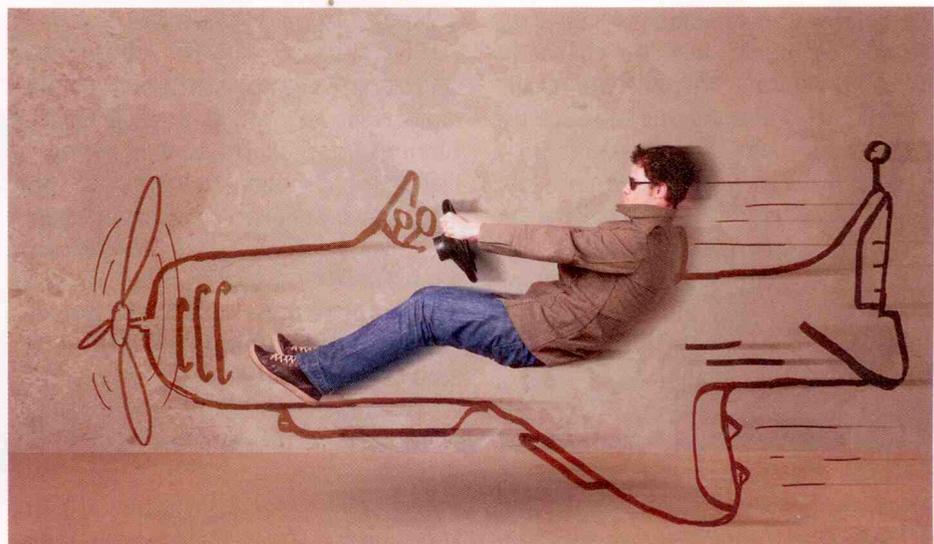
Entscheidungen treffen – zielorientiert handeln

Im dritten Modul legen sich alle Schüler auf einen Herzenswunsch fest, den sie innerhalb der Dauer des Glücksunterrichts verfolgen wollen. Dieses positiv zu formulierende Ziel soll aus eigener Kraft und dank der eigenen Stärken erreichbar sein. Die Schüler lernen, wieviel Freude entstehen kann, wenn sie aktiv und zielorientiert handeln. Dabei kann die Freude an einer Tätigkeit so groß sein, dass man alles um sich herum vergisst.

Um sich der eigenen Handlungsfähigkeit bewusst zu werden, erfahren die Schüler, dass Haltungsziele wie Selbstvertrauen, Gelassenheit und Selbstsicherheit nur durch konkrete Handlungsziele erreicht werden können. Im Idealfall formuliert ein Schüler daher seinen Wunsch bewusst positiv, zum Beispiel: Ich bleibe gelassen und ruhig, wenn ich eine Aufgabe in der Mathearbeit zunächst nicht verstehe. Eine Methode, die nicht zuletzt die eigene Willenskraft stärkt.

Gestaltung- potenziale nutzen

Ziel des vierten Moduls ist es, die Selbstwirksamkeitserwartung der Schüler zu steigern. Selbstwirksamkeit gilt in Fachkreisen auch als wichtiger Faktor für Re-



**Auch bewusst Musik zu hören,
gehört zum Unterrichtsfach
Glück – zur Stärkung des
seelischen Wohlbefindens**



silienz und meint die Fähigkeit, auf eigene Stärken vertrauen zu können. Menschen mit großer Selbstwirksamkeitserwartung glauben daran, Herausforderungen gewachsen zu sein. Menschen mit niedriger Selbstwirksamkeitserwartung fühlen sich dagegen häufig als jemand, der alles erdulden muss. Sie glauben nicht daran, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können. Daneben lernen die Schüler bei der Verwirklichung ihrer Ziele auch, Hindernisse mit einzubeziehen und lösungsorientiert zu denken. „Ein Hindernis kann auch als Lernchance umgedeutet werden. Zum Beispiel indem man sich fragt, welche Fähigkeiten man noch entwickeln könnte, um die Herausforderung annehmen zu können“, so Fritz-Schubert.

Abenteuer Alltag – Umsetzung von Zielen

Wer kennt das nicht: Man hat sich ein Ziel gesetzt, und trotzdem erreicht man es nicht. In einem weiteren Lernschritt sollen die Schüler erkennen, wie sie unliebsame Handlungsschritte auf dem Weg zu ihren selbst gewählten Zielen überwinden – und wie sich ihre Pläne in die Praxis umsetzen lassen. Dabei erfahren sie, dass man sich häufig durch negative Gedanken, Sinneswahrnehmungen und Ohnmachtsgefühle selbst im Weg steht.

Angeleitete Übungen sollen den Schülern dabei helfen, sich zu beruhigen. Dies kann zum Beispiel dadurch gelingen, indem sie das Ziel in kleine Teilziele gliedern. Durch Körperarbeit wird darüber hinaus gezielt die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit, gestärkt. Beispielsweise durch langes tiefes Atmen gegen Unruhe, Angst und Stress. Oder indem man sich wie ein Gorilla auf die Brust klopft, um Mut und Durchsetzungsvermögen zu aktivieren.

Seelisches Wohlbefinden – Reflexion

Im abschließenden Modul „Seelisches Wohlbefinden“ lernen die Schüler Selbstreflexion als wertvollen Baustein kennen. „Die Möglichkeiten, wertschöpfend mit Erfol-

gen und Niederlagen umzugehen, stehen hier genauso im Mittelpunkt, wie Techniken zur Entspannung und Stressprävention“, erklärt Ernst Fritz-Schubert.

Zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens werden die Schüler nicht nur dazu angeleitet, sich selbst von außen zu betrachten, also Abstand zu ihrem Denken und Fühlen zu gewinnen. Sie lernen auch, achtsam mit sich umzugehen und gezielt Pausen einzulegen. Aber auch, Musik als Stimmungsmacher zu nutzen, bewusst zu atmen und Muskeln zu lockern, um Geist und Körper zu aktivieren. Sie erfahren sich selbst als wichtigen Teil eines großen Ganzen und lernen, mit sich und anderen im Einklang zu sein.

Das Glück der Glücksschüler

Sind Glücksschüler wirklich glücklicher? Mit dieser Frage beschäftigen sich seit der Einführung des Schulfachs Glück im Jahr 2007 nicht nur Pädagogen, sondern auch Wissenschaftler und Psychologen. Bereits im Jahr 2008 bestätigte die Diplom-Psychologin Dr. Anja Schiepe-Tiska, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Psychologie der TU München: „Der Unterricht im Schulfach Glück scheint sich günstig auf das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl sowie auch auf das allgemeine Glücklichein auszuwirken.“

Auch die Diplom-Pädagogen Robert Rupp und Prof. Dr. Wolfgang Knörzer, bei-

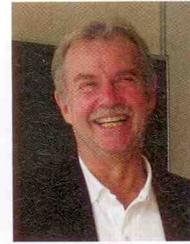
de am Institut für Sportpädagogik der Hochschule Heidelberg, kamen im Jahr 2011 zu dem Ergebnis: „Von einem objektiven Standpunkt aus betrachtet kann davon gesprochen werden, dass die gesteigerte Urteils- und Handlungsfähigkeit die Schüler mündiger gemacht hat – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem glücklichen Leben.“

Und der österreichische Soziologe und Psychologe Prof. Dipl.-Ing. Ernst Gehmacher bestätigt, dass sich Glücksschüler prozentual selbst als glücklicher in den Bereichen Freundschaft, Familie, Geselligkeit und Sport bezeichnen. Darüber hinaus empfinden sie Lernen und Vereinsleben als wichtiger als die Schüler der Vergleichsgruppe. Glücksschüler berichten außerdem, dass sie in ihrer Klasse Gemeinschaft und Stütze finden, während das „Klassenklima“ in der Kontrollgruppe als besonders schlecht beurteilt wird.

Wie man zum Glückskind werden kann

In 100 Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz wird Glück inzwischen gelehrt. Dennoch kommt das Gros der Schüler in Deutschland noch nicht in den Genuss der angeleiteten Lebensfreude. Deswegen stellt sich die Frage: Was können Eltern tun, damit sie und ihre Kinder glücklicher werden?

9 FRITZ-SCHUBERTS SCHRITTE ZUM GLÜCK



1. Optimistische Grundhaltung

Ermutigen und bestärken Sie Ihr Kind, verschaffen Sie ihm positive Schlüsselerlebnisse, und leben Sie selbst eine optimistische Grundhaltung vor. Kinder, die an sich glauben und davon ausgehen, dass ihnen das, was sie anpacken, auch gelingt, sind selbstsicherer und seelisch ausgeglichener.

2. Geduld und Gelassenheit

Erziehen Sie Ihr Kind zur Gelassenheit und Geduld, und zeigen Sie ihm auf, dass Warten können sich in Form eines späteren Glücksgefühls lohnen kann.

Gelassenheit oder Ungeduld entstehen durch die Bewertung einer Situation. Wenn Kinder das Gefühl haben, etwas zu verpassen, werden sie leicht ungeduldig. Wenn sie hingegen gelernt haben, sich ganz auf ihr momentanes Tun einzulassen, sei es auf ein Spiel, ein Buch oder auch einen Menschen, dem sie zuhören, wächst ihre Konzentration, und sie werden gelassener.

3. Freude am Alltag

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass glückliche Hochgefühle selten sind. Zeigen sie ihm aber auch, wie es den gewöhnlichen Alltag freudvoll empfinden kann.

Schulen Sie seinen Blick für die kleinen

Kinder, die sich ganz auf eine Tätigkeit konzentrieren, werden geduldiger



Überraschungen, die das Leben bereithält. Manchmal reicht schon das Wiedersehen mit den Großeltern oder den Freunden, um glücklich zu sein. Zu den Glücksspendern des Alltags gehören aber auch die vielfältigen Möglichkeiten, Gutes zu tun.

4. Krisen konstruktiv bewältigen

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Krisen und schwierige Situationen zum Leben dazu gehören und unterstützen Sie es darin, durchzuhalten. Immer wieder gibt es im Leben Situationen, in denen man sich wirklich anstrengen muss, um eine Durststrecke zu überstehen, zum Beispiel bei der Vorbereitung auf eine wichtige Prüfung oder einen sportlichen Wettkampf. Das bedeutet aber nicht, dass die Lebensfreude darunter leiden muss. Im Gegenteil,

gerade die Bewältigung von schwierigen Aufgaben führt zu Zufriedenheit und stärkt das Selbstbewusstsein.

5. Verantwortung übertragen

Übertragen Sie Ihrem Kind Verantwortung, auch wenn Sie sich sicherer fühlen würden, wenn Sie die Aufgabe selbst machen würden. Kinder können nur dann lernen, schwierige Aufgaben zu bewältigen, wenn sie sich in authentischen Situationen ausprobieren und Verantwortung übernehmen dürfen.





Dachverband Geistiges Heilen e.V.

Information · Beratung · Vermittlung
Die Adresse für Heiler & Hilfesuchende
Geistiges Heilen ergänzend zur Medizin & Naturheilkunde

Tel.: 07221-9737901 · Winterhalterstr. 9 · 76530 Baden-Baden · www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

Neue DVD über
Geistiges Heilen

Rechtsberatung
für Mitglieder






Verantwortung zu übernehmen – zum Beispiel für jüngere Geschwister – ist wichtig für Kinder, um sich in schwierigen Situationen bewähren zu können

6. Vertrauen schenken – Selbstvertrauen stärken

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, auf seine eigenen Stärken zu vertrauen, und leiten Sie es an, eigene Lösungen zu finden. Deuten Sie vermeintliche Schwächen mithilfe positiver Aussagen in Stärken um. Selbstvertrauen entsteht durch das Gefühl von Geborgenheit, aber auch durch die Erfahrung, Hindernisse aus eigener Kraft überwinden zu können.

7. Die kindlichen Ressourcen aktivieren

Muntern Sie Ihr Kind auf, bei Niederlagen nach vorne zu schauen, und erinnern Sie es an frühere Erfolgserlebnisse. Suchen Sie gemeinsam nach Gründen für den Misserfolg, und warum es beim nächsten Mal klappen wird.

Es gibt Techniken zur mentalen Unterstützung, die oftmals befreiend wirken: Kleine Fantasiereisen, das Malen von Bildern oder Bildfolgen, die die Lösung eines vorher unlösbar scheinenden Problems offenbaren, aber auch einfache Entspannungsübungen.



Jugendliche müssen lernen, dass persönliches und sachliches Argumentieren getrennt werden sollten



Rituale wie das gemeinsame Abendessen oder gemeinsame Ausflüge stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl



8. Verbindlichkeit schaffen

Zeigen Sie Ihrem Kind, insbesondere in der Pubertät, dass persönliches und sachliches Argumentieren getrennt werden sollten. Legen Sie Regeln fest, loben Sie deren Einhaltung, und ahnden Sie deren Nichteinhaltung mit Konsequenzen.

Feste Regeln machen Erwachsene für Kinder kalkulierbar, geben ihnen Orientierung und vermitteln ihnen ein Gefühl von Sicherheit.

9. Durch Rituale die Gemeinschaft fördern

Finden Sie verbindende Rituale mit Ihrem Kind, wie das gemeinsame Abendessen oder einen gemeinsamen Ausflugstag in die Natur. Von jeher gelten Rituale als besonders geeignet, Verhaltensweisen einzuüben, die die Gemeinschaft stärken. Rituale helfen Kindern außerdem Abschied, Trauer und Trennung leichter zu ertragen.

WAS IM LEBEN WICHTIG IST DAS INTERVIEW ZUM THEMA

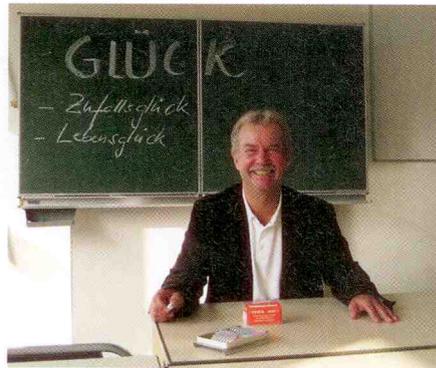
BIO sprach mit dem Pädagogen und ehemaligen Schulleiter Ernst Fritz-Schubert

Herr Fritz-Schubert, in einem Interview haben Sie einmal gesagt, dass das Schulfach Glück nicht immer glücklicher macht, es die Schüler aber näher zu sich bringt.

Fritz-Schubert: Ja, das stimmt. Wenn ich mich kenne, wenn ich weiß, wer ich bin, was ich kann und will und vor allem weiß, warum und für wen ich auf dieser Welt bin, dann habe ich schon wesentliche Lebensfragen beantwortet. Es geht beim Glück doch - neben dem, was uns zufällt - immer um die Frage der Harmonie meiner Bedürfnisse mit den äußeren Anforderungen: Wie kann ich genießen, ohne die Kontrolle zu verlieren? Wie kann ich mich selbst bestimmen, und trotzdem im sozialen Netz geborgen sein? Wie kann ich das, was mir wichtig ist, erreichen, auch wenn innere und äußere Widerstände zu überwinden sind?"

Selbstvertrauen, Zuversicht und Gemeinschaft sind wichtige Säulen des Schulfachs Glück. Wie können Kinder und Jugendliche das auch ohne den Glücksunterricht erreichen?

Fritz-Schubert: Wir Menschen haben die Fähigkeit zur Reflexion, also über uns und das, was uns bewegt, nachzudenken. Das heißt nicht, andauernd alles und jedes kritisch zu hinterfragen oder zu sehr ins Grübeln zu verfallen. Das heißt vielmehr, bewusster, achtsamer und gelassener zu leben. Dazu gehört, herauszufinden, was



**Der „Glückspädagoge“
Ernst Fritz-Schubert**

ich wirklich will, und was nicht. Welche Beziehungen mir wichtig sind, und warum. Dass es zu jedem Problem eine Lösung gibt, und jedem Schlechten auch etwas Gutes abgewonnen werden kann.

Damit ist nicht gemeint, sich permanent die rosarote Brille aufzusetzen, sondern sich zu fragen, welche inneren Stärken oder welche externen Helfer mich bei der Bewältigung der Herausforderung unterstützen können.

Was die Faden- übung offenbart

Ich gebe meinen Schülern in solchen Fällen immer einen Faden und lasse sie für jede in der Vergangenheit bestandene Herausforderung einen Knoten machen. Anschließend sollen sie sich erinnern, welche Stärken oder Helfer sie bei der Bewältigung unterstützt haben. Sie glauben gar nicht, wie viele Knoten da zusammenkommen.

Haben sich bei der Vielzahl der Übungen auch Lieblingsübungen herauskristallisiert?

Fritz-Schubert: Ja, durchaus. Eine meiner Lieblingsübungen ist der Markt der schlechten Eigenschaften, bei dem die Schüler eine Eigenschaft, beispielsweise Ungeduld, loswerden wollen. Zu diesem Zweck schreiben sie die unerwünschte Eigenschaft auf einen Zettel. Im zweiten Schritt werden die Zettel eingesammelt und nach dem Zufallsprinzip neu verteilt.

Die Aufgabe für den „Empfänger“, besteht nun darin, die vermeintlich schlechte Eigenschaft der Allgemeinheit so anzubieten, dass sie attraktiv erscheint. Aus der Ungeduld wird der Empfänger dann vielleicht ankündigen: „Ich habe hier eine Eigenschaft, die dem Besitzer hilft, schnell an Ziele heranzukommen.“ Diese positive Umschreibung hilft dem „Absender“, seine Eigenschaft in einem neuen Licht zu sehen, und sie als Bestandteil seiner Persönlichkeit zu erkennen und weniger damit zu hadern.

Nach der Lektüre Ihres Buches bekommt man den Eindruck, dass Glück und Lebensfreude auch eine Sache des Vorlebens und Anleitens, also eine Sache der Erziehung sind. Stimmt das?

Fritz-Schubert: Das ist es auch, aber ich wollte vor allem vermitteln, dass Bildung mehr ist als Wissen und Qualifikation. Sie soll jungen Menschen helfen und sie ermutigen, sich die Welt zu erobern und einen Platz darin zu finden.

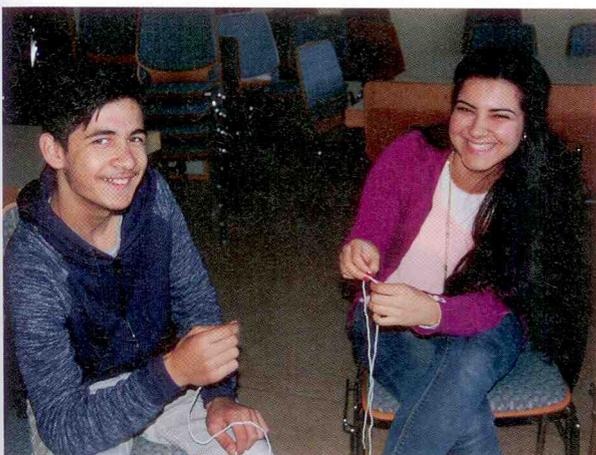
Herzlichen Dank für das Gespräch.

Buchtipps

Ernst Fritz-Schubert: • „Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert“, Herder Verlag, ISBN 978-3-451-06323-7, € 9,99 • „Glück kann man lernen – Was Kinder stark fürs Leben macht“, Ullstein TB, ISBN 978-3-548-37424-6, € 8,99

Links zu Glücksschulen

• Im deutschsprachigen Raum: www.fritz-schubert-institut.de/home/standorte-des-schulfachs-glueck · In Deutschland: www.fritz-schubert-institut.de/home/einsatzorte-deutschland



Die Fadenübung: Jeder Knoten steht für eine bestandene Aufgabe