

GESUNDHEITSFÖRDERUNG/ GLÜCK

“GLÜCK IST, WENN DU MIT DIR SELBST ZUFRIEDEN BIST UND DAFÜR NICHT DIE BESTÄTIGUNG ANDERER BRAUCHST”



HIER GEHT ES UM DICH! - GLÜCK

PASSIERT NICHT, DU KANNST
ES BEEINFLUSSEN.

Was muss ich mitbringen?

- Come as you are

Zufriedenheit und Lebenskompetenz sind das Ziel des Schulfachs Gesundheitsförderung/Glück. Dazu zählen Sinnfindung, Geborgenheit, soziale Beziehungen, selbstbestimmtes Handeln, Selbstakzeptanz, Umweltbewältigung und die persönliche Weiterentwicklung.

Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann ich? Was will ich? Du lernst deine Träume und Bedürfnisse wahrzunehmen, daraus Ziele zu formulieren und Wege zu finden, um sie zu verwirklichen. Du setzt dich aber auch mit dem Scheitern auseinander. Es ist wichtig früh zu lernen, auch mit Niederlagen richtig umzugehen, sie als Chance zu begreifen, um künftige Herausforderungen besser bewältigen zu können.

“Es geht (in dem Fach) darum, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, was die eigenen Stärken sind, die eigenen Bedürfnisse, aber auch die Schwächen,“ denn auch diese sind wichtig und richtig.
Ellen Sittner

Einige Inhalte sind:

- "Was tut mir gut und was nicht?"
Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und ihnen folgen
- sich Ziele setzen, um diese zu erreichen
- Umgang mit Stress
- Gefühle wahrnehmen, verstehen und zulassen
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Austausch über sensible Themen, Themen die dich gerade beschäftigen
- Rituale (z.B. Meditationen)
- Optimismus entwickeln
- eigenständige Problembewältigung