



KURATORIUM FÜR KÜNSTLERISCHE UND HEILENDE PÄDAGOGIK
Freie Musikschule & Akademie
Rössel-Majdan

Mag. Ulli Dürrauer
GLÜCK als Persönlichkeitsbildung

Mag. Ulli Dürrauer unterrichtet seit vielen Jahren Latein und nun auch Glück bzw. Persönlichkeitsbildung an zwei Wiener AHS. Aus eigener Erfahrung berichtet sie, inwieweit „Glück“ auch die Persönlichkeit des Lehrers/der Lehrerin stärkt und jegliche Unterrichtsarbeit positiv unterstützt.

Modul 1: Mo., 20.11, 17 Uhr, Ort: ORG Rudolf Steiner, Festsaal

Modul 2: Mo., 29.01., 17 Uhr, Ort: ORG Rudolf Steiner, Festsaal

Modul 3: Mo., 05.03., 17 Uhr, Ort: ORG Rudolf Steiner, Festsaal

Modul 4: Mo., 14.05., 17 Uhr, Ort: ORG Rudolf Steiner, Festsaal

Das Fach **Glück in der Schule** unterstützt junge Menschen dabei,

- das eigene Leben mit Freude und Zuversicht zu gestalten
- Verantwortung für das eigene Glück zu übernehmen.

Viele Rahmenbedingungen für ein gelingendes, glückliches und achtsames Leben lassen sich einüben und trainieren. Schüler sollen also lernen,

- Freude an sich selbst, am eigenen Körper, an den eigenen Fähigkeiten/ Ressourcen zu haben und
- neue Haltungen und Einstellungen zu erwerben.

Die 3 wesentlichen Ziele sind

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- die Selbstwirksamkeit (das Vertrauen darauf, dass das, was ich angehe, auch gelingen kann)
- Soziale Verantwortung (sich selbst, anderen Menschen und der Natur gegenüber)

Wie geht das im Unterricht?

Man kommt dorthin nicht durch Belehrung, sondern durch das Anbieten von Erfahrungsräumen, in denen über das Lösen von gemeinsamen Aufgaben, durch gemeinsames Spiel und Spass emotionale Erfahrungen gemacht und reflektiert werden. In einer wertschätzenden Atmosphäre lernen die Schüler lösungsorientiert zu denken, Vertrauen zu sich und anderen aufzubauen, sich zu motivieren, neugierig Ziele anzusteuern, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren, in einer Tätigkeit aufzugehen und Freude am eigenen Tun zu haben.

In 4 Modulen zu je 2 Stunden wird ein kurzer Einblick in dieses Fach ermöglicht:

1. FREUDE AM LEBEN (*Termin: Mo., 20.11, 17 Uhr, Ort: ORG Rudolf Steiner, Festsaal*)

Ziele:

Ressourcen- und Lösungsorientierung, über sich selbst sprechen können, seine Gefühle artikulieren können, Ich sein können, Vertrauen aufbauen, Selbst- und Fremdwahrnehmung, eigene Möglichkeiten entdecken, eigene Grenzen erkennen, Achtsamkeitsübungen

Übungen:

Arbeit mit Postkarten, Feedbackbilder zeichnen, XXL Band, Kommunikationsübungen, Mini-Meditationen

2. TRÄUME UND LEBENSMOTIVE (*Termin: Mo., 29.01., 17 Uhr, Ort: ORG Rudolf Steiner, Festsaal*)

Ziele:

eigene Ziele erkennen und ausdauernd verfolgen, Wünsche realisieren, Herausforderungen annehmen, erfolgreich handeln, Werte trainieren, Zeitmanagement erlernen

Übungen:

Antreibermodell, Wertetagebuch, Pipeline od. ä.

3. DER EIGENE KÖRPER ALS AUSDRUCKSMITTEL (*Termin: Mo., 05.03., 17 Uhr, Ort: ORG Rudolf Steiner, Festsaal*)

theaterpädagogische Arbeit, Mimik, Gestik, Interaktion von Stimme, Sprache und Körperbewegung, freies Theaterspiel, Performance Coaching

4. STOCKKAMPF ALS WERTE - UND ACHTSAMKEITSTRAINING (Termin: *Mo., 14.05., 17 Uhr, Ort: ORG Rudolf Steiner, Festsaal*)

Bequeme Kleidung!

Ziele: Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen, Respekt haben, Konflikte in Ruhe lösen

Unterlagen werden zur Verfügung gestellt, pro Modul wird ein Unkostenbeitrag von 5 Euro (vor Ort) eingehoben.

Anmeldung:

Persönlich im Sekretariat des **ORG Rudolf Steiner, Auhofstraße 78 e-f, 1130 Wien** oder per Email unter orgrudolfsteiner@aon.at, Betreff: Glück.