



Weiterbildung SCHULFACH GLÜCK

Zürich - August 2025

für Lehrpersonen aller
Stufen, Sozialpädagogen,
Trainer und Coaches

„Mut steht am Anfang des Handelns“

Im stressigen Alltag, begleitet von hohem Erwartungs- und Leistungsdruck, geht es zunächst darum, sich auf sich selbst zu besinnen und mit der eigenen emotionalen Seite auseinanderzusetzen. Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung sind dabei die Kerninhalte, die das Glückskonzept in den Vordergrund stellt. Lehrpersonen und Schüler*innen werden darin bestärkt ihren Lebensweg aktiv und selbstverantwortlich zu gestalten, um auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und damit langfristig gesund zu bleiben.

Wir können dich dabei unterstützen, ein gelingendes Leben anzustreben - aktiv und selbstverantwortlich. Ziel des Unterrichts und des Coachings ist es, Freude am Leben und an der Leistung zu empfinden, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen, sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren.

Basierend auf den Forschungsergebnissen und den wissenschaftlichen Grundlagen des Fritz-Schubert-Instituts wird für Sie handlungsorientiert, lebens- und praxisnah der Zusammenhang zwischen Identität, Authentizität und Sinn vermittelt und erfahrbar gemacht.

... Glück am Ende.“

(Demokrit)

Vorteile des Schulfach Glücks für Lehrpersonen:

Lehrpersonen sind oft stark belastet, was zu Überforderung und Stress führen kann. Hohe Erwartungen und eigene Ansprüche bergen das Risiko von Burnout und psychischen Erkrankungen. Das Schulfach Glück vermittelt Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge, die langfristig das Wohlbefinden fördern und Freude am Beruf stärken können.

Vorteile des Schulfach Glücks für Schüler*innen:

Viele Schüler*innen kämpfen im Schulalltag mit Ängsten, Druck und fehlender Motivation, was sich in Stress, Notendruck und Antriebslosigkeit zeigt. Bereits in der Primarschule nimmt ihr Wohlbefinden ab, und dieser Trend setzt sich in der weiterführenden Schule fort, wo der Druck steigt und die persönliche Entwicklung oft zu kurz kommt.

Das Schulfach Glück bietet Raum, Ängste abzubauen, Selbstvertrauen zu stärken und individuelle Stärken zu entdecken. Es fördert nicht nur die schulischen Leistungen, sondern auch emotionale und soziale Kompetenzen. Die Schüler*innen lernen, mit Stress umzugehen, Ziele zu setzen und ein erfülltes Leben zu führen.

Gib ihnen das Schulfach Glück – für eine Zukunft voller Selbstvertrauen, Resilienz und Glück.

Weiterbildungsinhalte

- 1. Modul Stärken I :** 28./29.08.26
Überblick und Grundhaltung,
Freude am Leben: Vertrauen, Wertschätzung,
Stärken entdecken, Empathie & Impathie
- 2. Modul Stärken II:** 11./12.09.26
Ressourcen und Potenziale entdecken, mit Schwächen
umgehen und Charakter stärken
- 3. Modul Visionen I:** 23./24.10.26
Träume und Wünsche als Gestaltungspotenzial
verstehen, intrinsisch motivierte Änderungswünsche
wahrnehmen und Glaubenssätze hinterfragen
- 4. Modul Visionen II:** 27./28.11.26
Motive des eigenen Handelns erkennen,
Voraussetzungen für Selbstentfaltung und Gestaltung
einer attraktiven Zukunft schaffen
- 5. Modul Entscheiden I:** 11./12.12.26
Ganzheitliche Entscheidungen treffen,
eigene Werte ermitteln, Tetraedermodell
- 6. Modul Entscheiden II:** 08./09.01.27
Entwicklungsziele definieren, Affektregulation
erkennen, Arbeit mit Repräsentanten
- 7. Modul Planen I:** 29./30.01.27
Gestaltungspotentiale nutzen, Hindernisse als
Herausforderungen verstehen, Planungshorizonte
abstecken
- 8. Modul Planen II:** 26./27.02.27
Eigene und fremde Ressourcen aktivieren, um Ziele zu
realisieren, Herausforderungen begegnen
- 9. Modul Umsetzen I:** 12./13.03.27
Stressprävention, Kommunikation, Konfliktdynamik
- 10. Modul Umsetzen II:** 23./24.04.27
Gesundheit erhalten, Gruppendynamik verstehen und
nutzen, mit Erfolg und Scheitern kompetent umgehen
- 11. Modul Reflektieren I:** 21./22.05.27
Reflexion und Bewertung nutzen um Erfahrungen
bewusst für die Zukunft als Ressourcen bereit zu stellen
- 12. Modul Reflektieren II:** 11./12.06.27
Reflexionsmethoden verstehen, Balance bewahren und
Trauer gut bewältigen, Lust auf die Zukunft generieren

Die Veranstaltenden behalten sich Änderungen bei
Inhalten und Daten vor.

Dozierende

Lucia Miggiano - Lehrtrainerin Schulfach Glück
und weitere Gastreferenten/innen.

Weiterbildungsdauer

Die Weiterbildung dauert ein Jahr, aufgeteilt
auf 12 Module, Freitag 17 - 21 Uhr und
Samstag 9 - 17 Uhr

Kosten & Ort

Jedes Modul der Weiterbildung kostet CHF 350.-
pro Wochenende (Fr und Sa). Die gesamte
Weiterbildung umfasst 12 Module und kostet
CHF 4'200.- (Ratenzahlung möglich).

Einzelmodule sind nicht buchbar.

Unterbringung und Verköstigung sind nicht im
Preis enthalten. Versicherung ist Sache der
Teilnehmenden.

Veranstaltungsort:

Bio Bistro im Gundeldinger Feld, Bau 7
Dornacherstrasse 192
4053 Basel



“Jedes Modul hat mich herausgefordert, mir
neue Perspektiven auf meine Lebensthemen
eröffnet und mich jedes Mal erfüllt sowie mit
frischen Impulsen für den Alltag nach Hause
reisen lassen. Beeindruckt und geprägt von den
grossartigen Menschen, mit denen ich diesen
gemeinsamen Weg gehen durfte, blicke ich
dankbar zurück und motiviert nach vorne. Die
Übungen und die intensive Auseinandersetzung
mit den Inhalten haben meinen Unterricht,
meine Motivation in der Schule und die
Beziehung zu den Schüler*innen nachhaltig
positiv verändert”.

Brigitte M. – Lehrperson

Kooperation

Fritz-Schubert-Institut für
Persönlichkeitsentwicklung GmbH
www.fritz-schubert-institut.de

Kontakt & Informationen

remaking
Bahnhofstrasse 11
4147 Aesch

info@remaking.ch
+41 (0)79 676 98 94
www.remaking.ch

