
II Ausbildungsprogramm

1 Inhalte der Ausbildung

Die Arbeitsblätter zu den einzelnen Bausteinen, die flexibel und individuell vom Mentor eingesetzt werden können, beinhalten folgende Themen:

- Kenntnisse über den Körper und die Gehirnfunktionen
- Kommunikationsstrategien
- Rezepte für „Seelenschokolade“ und Glück
- Energiequellen und Heilungskräfte
- erfolgreiche Prüfungen zu den *Glückcoach*-Levels

Oftmals sind physische oder psychische Störungen und Leiden Grundlage für Lernschwierigkeiten der Schüler. Aber auch die innere Haltung und das Temperament entscheiden über den Lernerfolg. Ein gutes Beispiel für Wechselwirkung von Geist und Körper sind die AD(H)S-Symptome. Vorurteile und Unkenntnis zu dieser Diagnose führen häufig zu Fehlinterpretationen, welche einen destruktiven Einfluss auf die Entwicklung des Schülers nehmen. Auch Mitschüler sind im Umgang mit betroffenen Schülern überfordert und reagieren nicht selten mit kompensiertem Verhalten, das in erster Linie ihrem eigenen Schutz oder ihrer eigenen Balance dient. Missverständnisse werden zur Tagesordnung. Die Kenntnisse über den Körper und die Gehirnfunktionen sollen auf verständliche Weise vermittelt werden und den damit verbundenen Problemen entgegenwirken.

Positive Kommunikationsstrategien sollen *Glückcoaches* befähigen, ihre Kommunikationsfähigkeit zu fördern, lösungsorientiert zu argumentieren, eine vorteilhafte Feedbackkultur zu pflegen und damit die Selbstermächtigung und Veränderungsprozesse zu erleben, die sie erfahren lassen, wie sie Glück aus eigener Kraft bewirken können.

Darüber hinaus dienen die Anregungen zum Thema „Glück bewirken“ einer Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) förderlichen Entwicklung, die in der Interaktion miteinander und der damit verbundenen Klassengemeinschaft sowie jedem einzelnen Schüler und damit auch der Lehrerschaft zuteilkommt.

Die Ausbildung zum *Glückcoach* ist in drei Level unterteilt, die jeweils mit einer erfolgreichen Prüfung abgeschlossen werden können. Nach bestandener Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen *Glückcoach*-Button. So ist für alle erkennbar, welcher Schüler ein *Glückcoach* ist und welches Level der Schüler hat.

2 Die *Glückcoach*-Level

Die teilnehmenden Schüler sollten sich freiwillig für die Ausbildung zum *Glückcoach* melden. Dabei ist es wichtig, die Entscheidung der Schüler zu respektieren und wertzuschätzen. Es sollten vor allen Dingen auch die Kinder oder Jugendlichen eine Chance bekommen, denen man die Umsetzung der Ziele nicht zutraut.

Jede Gruppe sollte eine Anzahl von zehn Teilnehmern nicht überschreiten. Nur so lässt sich ermöglichen, dass auf die individuellen Bedürfnisse, Ideen und Fragen der Schüler angemessen eingegangen werden kann. Ein klassenübergreifendes Konzept befruchtet dabei die gegenseitige Partizipation von facettenreichen Sichtweisen und Erfahrungen.

Empfehlenswert ist, dass für die Ausbildung etwa zwei Schulstunden pro Woche eingeplant werden. Die Dauer des Programms hängt von den individuellen Fähigkeiten und der Entwicklung der Teilnehmer ab. Erfahrungsgemäß sollten für jedes Level etwa vier Monate eingeplant werden. Wichtig ist aber in erster Linie, dass die Anforderungen für eine sinnreiche und Erfolg versprechende Umsetzung erfüllt sind.

- **Level 1:** Der Schüler hat die komplette Ausbildung zuverlässig besucht und sich regelmäßig eingebracht. Er traut sich zu, mithilfe eines Pädagogen/Lehrers oder *Glücksscoaches* des Levels 3 Probleme zu lösen. Er hat viele Ideen, wie er sich und andere glücklich machen kann, und wendet sie ohne Hilfe an.
- **Level 2:** Der *Glücksscoach* hat den zweiten Teil der Ausbildung zuverlässig besucht und sich regelmäßig eingebracht. Er kann in Rollenspielen überzeugen und hat dabei eigene Ideen entworfen, andere glücklich zu machen, zu trösten und zu coachen. Er traut sich zu, kleine Alltagsprobleme ohne Hilfe zu lösen. Er kennt den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen. Seine Erfahrungen und Einsätze bespricht er mit seinem Ausbilder oder einem *Glücksscoach* des Levels 3.
- **Level 3:** Der *Glücksscoach* hat bereits sich und anderen Mitschülern helfen können, Lösungen zu finden, liebevoll und achtsam miteinander umzugehen und gemeinsam glückliche Momente zu erleben. Es gelingt ihm, sein und das Verhalten anderer zutreffend zu reflektieren. Er hat alle *Glücksscoach*-Schritte verinnerlicht und wendet sie überzeugend an. Er verhält sich wie ein Vorbild, an dem sich seine Mitschüler orientieren können. Nur in Notfällen benötigt er noch Hilfe von einem Ausbilder.

Im Rahmen der Ausbildung werden wiederholt Rollenspiele, Partner- und Teamaufgaben sowie Arbeitsblätter angeboten. Es sollte eine Einverständniserklärung der Eltern eingeholt werden, falls die Schüler sich entscheiden, eine Fotostory oder ein Video zu erstellen.

Ein Diarium, in Form einer selbst gestalteten Arbeitsmappe, gibt den Schülern die Möglichkeit, das neu Erlernte einzuüben und bei Bedarf noch einmal nachzuschlagen.

III Bausteine der Ausbildung mit Kopiervorlagen und Lösungsvorschlägen

Im vorliegenden Kapitel werden die Bausteine systematisch vorgestellt. Zu Beginn umfasst der Text grundsätzliche Informationen zu dem jeweiligen Baustein für den Lehrer/Mentor/Trainer. Im Anschluss stehen Kopiervorlagen zur Verfügung, mit denen das Thema praxisnah erarbeitet werden kann. Ergänzend werden Arbeitsvorschläge angeboten, die es ermöglichen, das Thema zu vertiefen. Zum Abschluss jeder Einheit bearbeiten die Schüler ein Quiz. So haben sie die Möglichkeit, das erworbene Wissen zu testen und festzustellen, ob noch Nachholbedarf besteht.

Lernen ist ohne Emotionen nicht möglich, daher ist es wichtig, dass die Bausteine angemessen präsentiert werden. Setzen Sie die Arbeitsblätter flexibel ein. Stimmen Sie die Inhalte auf ihre Teilnehmer ab. Weichen Sie gerne auf alternative Angebote der Wissensvermittlung aus, indem Sie die Inhalte der Arbeitsblätter in Anlehnung an aktuelle Situationen, Anekdoten, spannende Geschichten oder über praxisnahe Projekte und Übungsangebote präsentieren. Sie werden überrascht sein, mit welchen interessanten Wendungen und Einflüssen die Beiträge das Projekt bereichern, wenn Sie als Team gemeinsam lachen, nachdenken, spielen, wertschätzen, lernen und wachsen.

1.1 Zeitmanagement

Lerneinheit	Arbeitsabschnitt	Zeitaufwand
1	Was ist ein <i>Glückcoach</i> ?	15–45 Min.
	Deine Ausbildung	30 Min.
2	<i>Glückcoach</i> -Regeln	60 Min.
	Dein persönlicher Leitgedanke	60 Min.
3	Wissensquiz mit anschließender Besprechung	120 Min.

1.2 Lernziel: Anforderungsprofil *Glückcoach*

Die Schüler erfahren, welche Aufgaben ein *Glückcoach* hat und welche Voraussetzungen er mitbringen sollte. Dauer und Inhalte der Ausbildung werden erläutert. Grundsätzliche Regeln und Leitgedanken werden gemeinsam besprochen und festgelegt. Dies dient auch dem Ziel, den Schülern die Entscheidung, die Ausbildung erfolgreich abschließen zu wollen, zu erleichtern.

Es sollten sich nur die Schüler für eine weitere Teilnahme entscheiden, die helfen möchten, das Projekt voranzutreiben. Denn Lernen gelingt nur, wenn man sich für etwas begeistern kann oder man seinen persönlichen Nutzen feststellt.

Zum Ende der Ausbildung sollen schließlich neu erworbene oder gefestigte soziale Fähigkeiten wie Teamfähigkeit, Achtsamkeit, wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander, sprachliche Kompetenz, Durchsetzungsvermögen, eine demokratische Grundhaltung und kreatives Denken die Teilnehmer motivieren, sich in einer lebensbejahenden und positiven Daseinsweise wahrzunehmen. Diese wiederum soll sie dazu befähigen, glücklich, zuversichtlich und erfolgreich durchs Leben zu gehen.

1.3 Kopiervorlagen

siehe nachfolgende Seiten