

Zweijährige zur Prüfung der  
Fachschulreife führende  
Berufsfachschule

Glück

Schuljahr 1 und 2

## Vorbemerkungen

Der Lehrplan für das Fach Glück in der zweijährigen zur Prüfung der Fachschulreife führenden Berufsfachschule dient der lebenspraktischen Orientierungshilfe und soll dazu beitragen, die Macht des Optimismus als Weg zu Glück und Erfolg zu begreifen. Ziel ist es, junge Menschen zu zufriedenen und selbstsicheren Frauen und Männern auszubilden. Dabei geht es nicht darum, das Negative zu beseitigen, sondern das Positive zu verstärken.

Auf der Grundlage des aristotelischen Glücksbegriffes sollen alle für die Menschen existenziellen Bereiche wie Körper und Seele, aber auch der wertschöpfende Bezug zur Gemeinschaft erfahren werden. Es soll vermittelt werden, dass Glück erlernbar ist und sich im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt.

Es wird davon ausgegangen, dass das Glück eine Gesamtkonstruktion einzelner Glücksbausteine ist, die nicht isoliert betrachtet werden dürfen, und nur als Einheit ein lust- und freudvolles Leben ermöglichen.

Die Erkenntnisgewinnung über sich selbst, seinen Körper und seine Seele, das eigene Handeln und das Leben im sozialen Netzwerk soll sich auf der kognitiven, aber insbesondere auch auf der emotionalen und körperlichen Ebene vollziehen. Wegen der individuellen und subjektiven Auffassung von Glück sollen sich die Schülerinnen und Schüler eine eigene Wertehierarchie erstellen und selbst mögliche Wechselwirkungen einzelner Prozesse erfahren dürfen. Sie sollen eigene wie auch Gruppenziele formulieren und die Zielerreichung evaluieren.

Die von jeder Schülerin und jedem Schüler zu erstellenden Dokumentationen dienen der eigenen kritischen Reflexion und Korrektur.

Als Grundlage der Bewertung von Schülerleistungen dürfen nur die Dokumentationen herangezogen werden, auf keinen Fall die vermeintlichen oder tatsächlichen Fortschritte im Sinne der relativen oder absoluten Erreichung von Individual- oder Gruppenzielen.

Die Einführung des Fachs trägt der Tatsache Rechnung, dass traditionelle soziale Netzwerke, wie z. B. die Familie, nicht mehr durchgehend in der Lage sind, herkömmliche Normen, Traditionen, Verhaltensweisen, Konventionen etc. zu vermitteln, die jedoch Grundlage für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben sind und die Basis für eine intakte Gemeinschaft darstellen.

Die Themen des Lehrplans stellen ein Auswahlangebot für den Unterricht dar, der vorwiegend erlebnisorientiert durch Projekte gestaltet werden soll. Durch die epochale Gliederung, die teilweise Aufhebung der zeitlichen und räumlichen schulischen Bindung wie auch durch die Gewinnung von externen Referenten für einzelne Gebiete soll der lebensnahe praktische Bezug hergestellt werden.

## **Lehrplanübersicht**

Schuljahr	Lehrplaneinheiten	Zeitrichtwert	Gesamt-stunden	Seite
1. Jahr	Handlungs- und projektorientierte Themenbearbeitung (HOT) mit Einbindung praktischer Theaterarbeit			4
	1 Freude am Leben			5
	2 Freude an der eigenen Leistung			6
	3 Ernährung und körperliches Wohlbefinden			7
	4 Der Körper in Bewegung			8
	5 Der Körper als Ausdrucksmittel			9
	Zeit für Besprechung und Bearbeitung der Schülerdokumentationen	20		
			80	
2. Jahr	Handlungs- und projektorientierte Themenbearbeitung (HOT) mit experimentellen Übungen			10
	6 Seelisches Wohlbefinden			11
	7 Das Glück des Augenblicks			12
	8 Abenteuer Alltag			13
	9 Kultur und Kulturtechniken als Grundlage für soziales Leben			14
	10 Das Ich und die soziale Verantwortung			15
	Zeit für Besprechungen und Bearbeitung der Schülerdokumentationen	20		
			80	

## 1. Schuljahr

### **Handlungs- und projektorientierte Themenbearbeitung (HOT) mit Einbindung praktischer Theaterarbeit**

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten Themen projekt- und handlungsorientiert.

Z. B.

Projekt

Rollenspiel

Szenisches Spiel

Betriebsbesichtigung

Praktikum

Film, Theater, Museum

Praktische Bewegungsübungen

Teilnahme an Sportveranstaltungen

Lebensmitteleinkauf und -zubereitung



## 1. Freude am Leben

Die Schülerinnen und Schüler können über sich selbst sprechen, sie können Gefühle artikulieren und erkennen, wie der wertschätzende Umgang miteinander eine positive Atmosphäre schafft und die persönlichen Potentiale zur Entfaltung bringt.  
Sie erfahren, dass Optimismus und ein positives Selbstbild die Lebensfreude erhöhen.

Die angestrebten Lernziele werden in Rollenspielen und durch intensive Kommunikation der Gruppe erreicht. Sie werden durch Erstellung von Wertehierarchien und Zielfindungsprozessen anhand von Beispielen emotional und körperlich erfahren.

Selbstbild und Idealbild

Wie nehme ich mich wahr und wie werde ich wahrgenommen

Lebensbejahung

Emotionale Wärme und Wertschätzung, Wünsche und Wertvorstellung

Sinnfindung

Der Mensch als Organismus, der die ihm innewohnenden Möglichkeiten zur Entfaltung bringen möchte

Authentizität

Möglichkeiten zur Entdeckung des wahrhaftigen Lebens  
Wie kann ich Ich sein

Umwelt, Gesellschaft,  
Gemeinschaft

Welche Ansprüche werden an mich gestellt  
Inwieweit kann oder muss ich diese erfüllen

## 2. Freude an der eigenen Leistung

Die Schülerinnen und Schüler lernen, dass durch Anstrengung und Einsatz positive Gefühle entstehen und erfahren sich selbst in ihrem Tun als erfolgreich. Sie erkennen den Zusammenhang zwischen Leistung, Anerkennung und Zufriedenheit. Sie bleiben ausdauernd über einen längeren Zeitraum auf ein Ziel konzentriert (z. B. sportlich, musisch, intellektuell, kulturell etc.).

Wertehierarchie	Schülerinnen und Schüler formulieren eigene Wertehierarchien
Zielfindung	Nah- und Fernziele
Wünsche und Wirklichkeit	Herausforderungen, eigene Potentiale, Realisierungsmöglichkeiten
Das erfolgreiche Tun	Kompetenz, Konzentration, Anforderungen und Anerkennung als Grundbedürfnisse erkennen
Glück als dynamischer Prozess	Sie entwickeln Projekte, formulieren Ziele, die sie innerhalb einer bestimmten Zeit erreichen wollen und stellen die Ergebnisse ihrer Anstrengung der Gruppe vor

### 3. Ernährung und körperliches Wohlbefinden

Die Schülerinnen und Schüler erfahren den Zusammenhang zwischen körperlicher Verfassung und allgemeinem Wohlbefinden und dessen Bedeutung. Sie lernen Ernährungsweisen kennen (Diät, Trennkost, Vollwert-Ernährung, vegetarische Ernährung), sie verstehen grundlegende Stoffwechselprozesse. Sie lernen Ursache und Wirkung von Ernährungsfehlverhalten kennen.

Sie lernen, Lebensmittel ökonomisch und ökologisch sinnvoll einzukaufen und sie zuzubereiten. Durch geplantes gemeinsames Essen erfahren sie die Bedeutung der sinnvollen Nahrungsaufnahme.

Grundlagen der gesunden Ernährung

Grundzüge der Lebensmittelkunde

Stoffwechsel

Zusammenwirkung von Ernährungsbausteinen

Ernährungsweisen und Essverhalten

Maßvolles und gesundes Essen

Manipulierte Ernährung

Werbung und Nahrungsmittel  
Nahrungsergänzungsmittel und Körperkult

Esskultur

gemeinsames Essen

#### 4. Der Körper in Bewegung

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung der Bewegung für das Gesamtwohlbefinden erkennen und durch erlebte Bewegung Freude und Zuversicht erfahren. Sie sollen wahrnehmen, dass die sinnvolle Bewegung in Wechselwirkung zur Ernährung steht und dazu beiträgt, das seelische Gleichgewicht herzustellen.

Bewegungserfahrung	eigene Positionen im Raum entdecken und einordnen können Übungen zur Körperlage
Erkennen der eigenen körperlichen Leistungsmöglichkeiten und Fähigkeiten	Bewegung zur Verbesserung der Lernfähigkeit Bewegung als Aggressionsventil Bewegung als Antidepressivum
Möglichkeiten körperlicher Leistungssteigerung	Trainingserfahrung, z. B. im Ausdauersport
Erfahren der Leistungs-grenzen	
Bewegung als Gruppen-erlebnis	z. B. Tanz, Spiel

## 5. Der Körper als Ausdrucksmittel

Die Schülerinnen und Schüler sollen den Körper als Ausdrucksmittel erfahren, sich als handelnde Menschen präsentieren und wahrnehmen. Aus dem spielerischen Umgang mit ihrem Körper entdecken sie ihre Identität und stärken ihr Selbstwertgefühl. Sie lernen, Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen und dafür auch Anerkennung zu erfahren.

Bewegungsabläufe

Die Schülerinnen und Schüler sollen gemeinsam Bewegungsfolgen erleben, z. B. beim Tanz

Körpersprache

Sie sollen die Bedeutung der körpersprachlichen Signale erfahren

Sie sollen ferner die Bedeutung von Gestik und Mimik erkennen, ihre Wirkung auf die Anderen einschätzen und lernen, sie umzusetzen

Rhetorik

Sprechübungen

Zusammenhang zwischen Sprache, Körperbewegung und seelischem Befinden

Interaktionen üben und Kommunikationsmodelle anwenden

Eigene Erfahrungen darstellen und spielerisch mit Aggressionen umgehen lernen

2. Schuljahr

## **Handlungs- und projektorientierte Themenbearbeitung (HOT) mit experimentellen Übungen**

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten Themen projekt- und handlungsorientiert.

Z. B.

Projekt

Rollenspiel

Szenisches Spiel

Betriebsbesichtigung

Praktikum

Film, Theater, Museum

Praktische Bewegungsübungen

Teilnahme an Sportveranstaltungen

Lebensmitteleinkauf und -zubereitung

## **6. Seelisches Wohlbefinden**

Die Schülerinnen und Schüler lernen Stimmungslagen zu beschreiben, Wahrnehmungen und eigene Erfahrungen einzuordnen, zu reflektieren und Entscheidungsalternativen zu entwickeln. Sie erfahren das Geborgensein in der Gruppe und die positiven Auswirkungen der Gemeinschaft.

Die angestrebten Lernziele werden in Rollenspielen und durch intensive Kommunikation innerhalb der Gruppe erreicht. Sie werden durch Erstellung von Werthierarchien und Zielfindungsprozessen anhand von Beispielen emotional und körperlich erfahren.

Motivation und Demotivation	Bezug zu LP1 und LP2, insbesondere Projekt
Freude und Trauer	beides als Teil eines Ganzen begreifen
Begeisterung und Frustration	mit Rückschlägen umgehen lernen
Lob und Tadel Anerkennung und Ablehnung	Bedeutung und Auswirkung realistisch einschätzen lernen

## 7. Das Glück des Augenblicks

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch geleitete Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen lernen, aufmerksam und wach zu sein und zu sehen, dass alles eine Bedeutung hat und sorgfältig und behutsam damit umzugehen ist.

Achtsam mit sich selbst sein      Einzelerfahrungen, z. B. Achtsamkeit beim Sprechen, Essen, Gehen, Musikhören, Arbeiten

Achtsamkeit in der Gemeinschaft      Übungen in der Gruppe

Äußere und innere Stille      Geleitete Meditations- und Konzentrationsübungen

Sinneswahrnehmungen      Wahrnehmungsübungen

Bewusstsein und Unterbewusstsein      Umgang mit Gedanken, Träumen, eigenen Bildern

## 8. Abenteuer Alltag

Die Schülerinnen und Schüler erleben sich und ihre Mitschüler in der Bewältigung von Alltagsfragen.

Sie erfahren die Bedeutung und den Umgang mit persönlichen Belangen und die Notwendigkeit einer Planung.

Selbstorganisation	Tages- und Wochenpläne, Zeitmanagement, Ressourcen
die gesicherte Existenz	materielle Vorsorge, Umgang mit Geld
Freizeit	passive und aktive Freizeitgestaltung Kultur Vereine Freunde und Familie
Kleidung und Körperpflege	
Fremdbestimmung im Alltag	Werbung, Mainstream

## 9. Kultur und Kulturtechniken als Grundlage für soziales Leben

Die Schülerinnen und Schüler erleben die Bedeutung und Angemessenheit von Umgangsformen. Sie überprüfen ihre eigenen Verhaltensnormen und stellen sie in einen regionalen und globalen Kontext.

Sie erleben die Kulturtechniken als Möglichkeit, in der Gemeinschaft erfolgreich zu agieren und erfahren, dass Bildung ihnen ein selbstverantwortetes Leben ermöglicht.

Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Vielfalt des kulturellen Lebens und deren Auswirkungen auf ihr persönliches Befinden.

Bedeutung von Kulturtechniken erfahren Sprechen, Lesen, Schreiben und Rechnen als Grundlage von Kommunikation und eigener Entwicklung

Sitten und Gebräuche Rituale, z. B. Begrüßung, Essen, Abschied

Gefühlsäußerungen, z. B. Trauer, Freude

Kulturelles Leben Literatur, Musik, Theater, Tanz

Bildung Zusammenhang zwischen Bildung, Anerkennung und Wohlbefinden

## **10. Das Ich und die soziale Verantwortung**

Die Schülerinnen und Schüler werden mit Herausforderungen und Problemen ihrer Umgebung konfrontiert. Sie erkennen die Notwendigkeit des eigenen Handelns und erhalten die Möglichkeit, das in der Schule erlernte Wissen anzuwenden und ihre Kompetenzen zu erweitern.

Durch Praktika, z. B. in Altersheimen, Kliniken, sonstigen sozialen oder gemeinnützigen Einrichtungen erkennen sie ihre Verantwortung für das soziale Zusammenleben in der Gemeinschaft.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten für ihr Praktikum einen Nachweis und eine Bewertung ihrer Tätigkeit von der betreffenden Einrichtung. Es erfolgt eine ausführliche Evaluation und Stellungnahme der Gruppe.