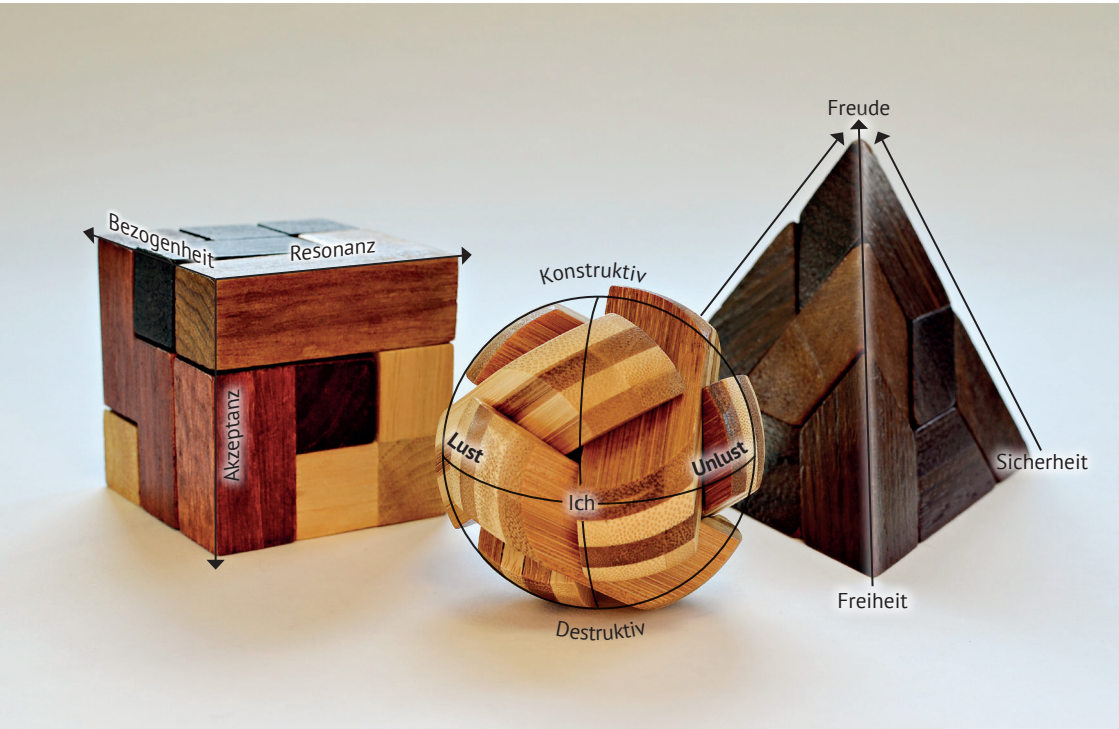
FRITZ-SCHUBERT-INSTITUT
für Persönlichkeitsentwicklung

Kurs ESS26-A

Schulfach Glück

17.04.2026-13.03.2027
Essen (NRW)



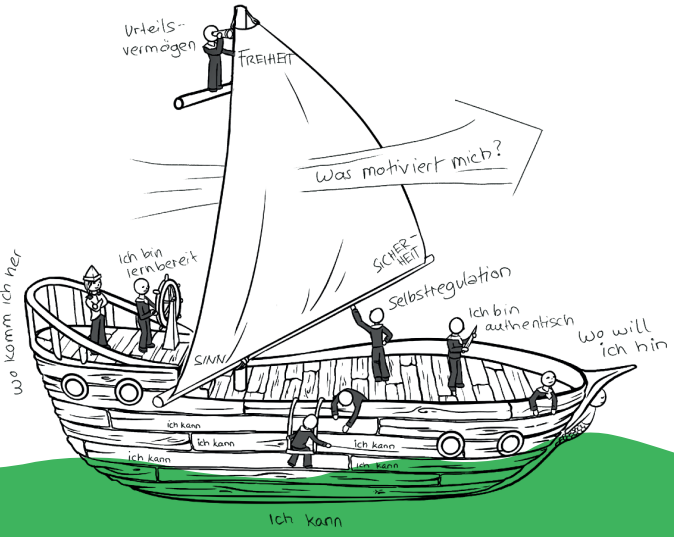
Ziel der Weiterbildung

Glück, im Sinne eines hohen psychologischen Wohlbefindens verbunden mit der dafür notwendigen Lebenskompetenz, wirkt sich wissenschaftlich nachgewiesen positiv und nachhaltig auf Resilienz, Lebenserwartung, Lernfähigkeit, Lebensgestaltung und Lebenszufriedenheit aus. Ebenso belegt sind die gesundheitsstärkenden Auswirkungen einer langfristigen und positiven Entwicklung der Beziehung zu sich selbst und anderen.

Dieses „Glück“ lässt sich aber nicht über standardisierte Manuale oder einfache Repetition von Übungen erlangen. Es erfordert eine bewusste Selbstreflexion, gefolgt von kontinuierlicher, oft anstrengender Persönlichkeitsentwicklung. Dies sind daher auch die Kerninhalte, welche das Glücks-Konzept in den Vordergrund stellt.

Mit einem Verständnis für die Individualität von Entwicklung können wir andere dabei unterstützen, ein gelingendes Leben anzustreben und dieses aktiv und selbstverantwortlich zu gestalten. Egal ob dies in Bildung, Führung oder dem eigenen Leben angestrebt wird. Unser Konzept basiert auf den Forschungsergebnissen, wissenschaftlichen Grundlagen und der langjährigen Erfahrung des Fritz-Schubert-Instituts für Persönlichkeitsentwicklung. Die Struktur verschiedener Modelle und ihre Zusammenhänge werden in unseren Kursen handlungsorientiert, lebens- und praxisnah vermittelt und in Selbsterfahrung erlebbar gemacht.

In der didaktischen und methodischen Umsetzung des Handlungskonzepts geht es nicht nur um die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, sondern vor allem um die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls, einer gestärkten Selbstwirksamkeit und die Verbesserung sozialer und personaler Kompetenzen.



Inhalte, Termine & Struktur der Weiterbildung

1. Stärken I	17./18.04.2026	Überblick und Grundhaltung; Wertschätzung, Stärken entdecken und konkretisieren; Empathie & Impathie erfahren
2. Stärken II	08./09.05.2026	Ressourcen und Potenziale entdecken, mit Schwächen umgehen; Charakterstärken erkennen; psychologische Grundbedürfnisse und emotionale Literalität; Konsistenzgefühl
3. Visionen I	29./30.05.2026	Zukunft öffnen, Motive des eigenen Handelns erkennen, Arbeit mit Bildern; Gestaltungspotenziale verstehen, Komfort- und Potenzialzonen; Individuationswürfel
4. Visionen II	19./20.06.2026	Pfadabhängigkeiten überwinden; Antreibermodell; Voraussetzungen für Selbstentfaltung und Gestaltung einer attraktiven Zukunft schaffen; intrinsische Motivation verstehen
5. Entscheiden I	10./11.07.2026	Entscheidungsverzerrer verstehen; Neurohaptik; ganzheitliche Entscheidungen treffen, Wertekugel; eigene Werte ermitteln
6. Entscheiden II	11./12.09.2026	Entwicklungsziele definieren; Qualität von Zielen; intrinsische Motivation verankern; Kohärenzgefühl und Selbstkonzept
7. Planen I	09./10.10.2026	Planungshorizonte abstecken; Bedürfnisorientierung und Szenariosicherheit; Priorisierung; Pivot-Punkt-Planung; Emotion als Metrik für Erfolg; infinite Strategien; Kompetenzaufbau
8. Planen II	06./07.11.2026	Hindernisse als Herausforderungen verstehen; eigene und fremde Ressourcen aktivieren; Gestaltungspotenziale nutzen
9. Umsetzen I	11./12.12.2026	Kompetenzen im Jetzt konkretisieren; Stressprävention; Kommunikation; Konfliktdynamik
10. Umsetzen II	15./16.01.2027	Gesundheit erhalten; Gruppendynamik verstehen und nutzen; Erlebnispädagogik
11. Reflektieren I	12./13.02.2027	Reflexionsmethoden strukturell verstehen; Reflexion in Gruppen; Reflexionsraute; kompetent Scheitern; Tetraedermodell
12. Reflektieren II	12./13.03.2027	Abschied und Trauer; Containern; Trauer gut bewältigen; Wertigkeit der Zeit und bewusstes Verankern; Lust auf die Zukunft generieren

Informationen zur Weiterbildung ESS26-A

Dozenten

Sarah Barkowski

Supervision

Fritz-Schubert-Institut

Weiterbildungsdauer

Die Weiterbildung dauert ein Jahr aufgeteilt auf 12 Module:

Freitag: **17 - 21 Uhr**
Samstag: **09 - 17 Uhr**

Kosten

Der Kurs kostet: € 2.600,-

Für Studierende ermäßigt: € 1.500.-

für 12 Module, zahlbar in 4 Raten.

Einzelmodule können nicht gebucht werden.

Unterbringung und Verköstigung sind nicht im Preis enthalten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Veranstaltungsort

Maria-Wächtler-Gymnasium,
Rosastraße 75,
45130 Essen

Veranstalter

Fritz-Schubert-Akademie

Info & Anmeldung:
Web: fritz-schubert-akademie.de/weiterbildung
Email: info@fritz-schubert-akademie.de

Wir freuen uns auf Sie!