



Glück ist mehr als nur ein Moment der Freude - es ist eine Kompetenz, die gelernt und gefördert werden kann. Das Schulfach Glück vermittelt Schülerinnen und Schülern wertvolle Werkzeuge zur Stärkung ihrer Resilienz, ihres Selbstwertgefühls und ihrer sozialen Kompetenz.



Gemeinsam stark und glücklich werden!

Interessiert an einem Kurs?
Melden Sie sich gern für weitere Informationen oder zur Terminvereinbarung!

-  Von Ketteler Straße 4
33106 Paderborn
-  0152 02049915
-  hallo@verena-blume.de
-  www.verena-blume.de

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihren Kindern zu wachsen!



wachstums 
werkstatt

STARK IM LEBEN STEHEN, FREI DURCHS LEBEN GEHEN

**Schulfach Glück -
Weil Wohlbefinden lernbar ist**

Glücks- und Resilienztraining
mit Verena Blume

Über Verena Blume

Seit 2018 begleitet Verena Blume Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke. Als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin liegt ihr Fokus darauf, Kinder frühzeitig zu stärken und ihnen Werkzeuge für ein selbstsicheres Leben an die Hand zu geben.

Zertifizierte Glückslehrerin
Fritz-Schubert-Institut



Warum Glücksunterricht?

Studien zeigen: Ein hohes psychologisches Wohlbefinden verbessert nachweislich die Resilienz, Lernfähigkeit und Lebenszufriedenheit. Mit gezielten Methoden und wissenschaftlich fundierten Ansätzen lernen Kinder und Jugendliche, wie sie Herausforderungen bewältigen, ihr Potenzial entfalten und ihre Zukunft aktiv gestalten können.

Für wen ist das Fach Glück geeignet?

- **Schulen & Bildungseinrichtungen:** als AG, Projekt oder Unterrichtseinheit
- **Lehrkräfte & Pädagog:innen:** Weiterbildung in Glücks- & Resilienztraining
- **Unternehmen & Institutionen:** Glücks-Workshops für Mitarbeitende & Teams

Inhalte :

1. Stärken entdecken & entwickeln

- Wertschätzung und Empathie fördern
- Psychologische Grundbedürfnisse verstehen
- Ressourcen & Potenziale entdecken

2. Visionen gestalten

- Eigene Motive & Ziele erkennen
- Komfortzonen verlassen & Chancen nutzen
- Selbstentfaltung aktiv gestalten

3. Entscheidungen treffen

- Werteklarheit entwickeln
- Selbstbewusstsein & innere Stärke ausbauen
- Kohärenzgefühl stärken

4. Planung & Umsetzung

- Hindernisse als Herausforderungen begreifen
- Emotionen als Wegweiser nutzen
- Kommunikation & Konfliktbewältigung trainieren

5. Reflexion & Weiterentwicklung

- Reflexionsmethoden für den Alltag
- Umgang mit Herausforderungen und Rückschlägen
- Bewusste Verankerung positiver Erlebnisse