

## BNE Modul

### Die Glücksformel –

#### Glück und BNE gemeinsam denken

Fortbildung für Lehrer\*innen aller Stufen und Schulformen zum Thema Wohlbefinden und Persönlichkeitsentwicklung

Donnerstag, 24.09.2026 | 09:00 – 15:30 Uhr



Förderverein e.V.  
**NaturGut Ophoven**  
↳ Erlebnismuseum EnergieStadt

## Programm

In der Fortbildung „Die Glücksformel – Glück und BNE gemeinsam denken“ erhalten Lehrkräfte fundiertes Hintergrundwissen und einen vielseitigen Werkzeugkasten zur Förderung von mentalem und körperlichem Wohlbefinden. Sie lernen praxisorientierte Methoden kennen, mit denen sie Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Persönlichkeitsentwicklung gezielt im Schulalltag einsetzen können. So stärken sie auf nachhaltige Weise ihre Resilienz und Glückskompetenz und die ihrer Schüler\*innen.

### Ablauf

- 9:00 Uhr **Einstieg**
- Begrüßung, Kennenlernen, Bedeutung und Inhalte des Themas Glück und BNE vor dem Hintergrund aktueller gesellschaftlicher Tendenzen
- 9:40 Uhr **Bedürfnisse und Glücksmomente**
- Herausstellen persönlicher Bedürfnisse und Glücksmomente
  - Deren Zusammenhang mit der Identität und den Werten einer Person
  - Vom IST-Zustand zum SOLL-Zustand
- 10:35 Uhr **Pause**
- 10:45 Uhr **Persönliches Wachstum und Integration neuer Ziele in den Alltag**
- Die Erweiterung der Komfortzone
  - Umsetzung neuer Ziele mit Hilfe von Planungsmethoden und Routinen
- 11:45 Uhr **Pause**
- 12:15 Uhr **Wohlergehen durch Pausen und Achtsamkeit**
- Die Arten, Dauer und Wirkung von Pausen
  - Entschleunigung durch Achtsamkeit
  - Die Auswirkung von Naturerlebnissen auf unser Immunsystem
  - Anwendung von Achtsamkeitsmethoden auf dem NaturGut-Gelände
- 13:40 Uhr **Pause**
- 13:50 Uhr **Dankbarkeit**
- Die Wirkung von Dankbarkeit
  - Erfahrung und Anwendung von Dankbarkeitspraktiken



14:40 Uhr **Austausch über Umsetzungsmöglichkeiten der behandelten Konzepte und Methoden an der Schule**

15:20 Uhr **Fazit, Feedback und Verabschiedung**

15:30 Uhr **Ende der Veranstaltung**

## Organisatorisches

### Tagungsstätte

NaturGut Ophoven  
Gruppenraum Talstraße 62  
51379 Leverkusen  
Eingang in der Nähe des Kombibads Wiembachtal

**Termin:** Donnerstag, 24.09.2026

### Ausrichter

Förderverein NaturGut Ophoven e.V.  
(BNE-Regionalzentrum im Landesnetzwerk)

### Leitung

Kathrin Schneider (Lehrerin am Gymnasium, Fächer u. a. Glück/Persönlichkeitsentwicklung, zertifizierte Lehrerin für „Glück als Schulfach“)

### Anmeldung

Förderverein NaturGut Ophoven  
<https://naturgut-ophoven.de/kurse-buchen/fortbildungen/>

**Anmeldeschluss** 10.09.2026

**Organisatorische Fragen** werden beantwortet unter 02171 7349941, Ute Rommeswinkel.



Gefördert durch

Ministerium für Umwelt,  
Naturschutz und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen

