



Heute schon Glück gehabt?



Heute schon Glück gehabt?

Nein, dann wird es Zeit für die Glück AG! An vielen Schulen in Deutschland wird mittlerweile eine Glück AG erteilt, so auch am JSG. Warum, das sage ich dir jetzt:

In der Schule geht es nicht nur darum, Wissen zu erlangen – es geht auch darum, sich selbst besser kennenzulernen und zu wachsen. Hier kommt die **Glück AG** ins Spiel. Sie ist eine Arbeitsgemeinschaft, die dir hilft, mehr über dein eigenes Glück und deine Zufriedenheit herauszufinden. Dabei spielen Lernbegleiter eine wichtige Rolle: Sie unterstützen dich auf der Suche nach innerer Stärke und geben dir wertvolle Tipps, wie du mit den Herausforderungen des Schulalltags besser umgehen kannst.

In der Glück AG lernst du psychologische Inhalte wie **Resilienz** und **Achtsamkeit** kennen. Resilienz bedeutet, wie gut du mit Stress oder Rückschlägen umgehen kannst – zum Beispiel bei einem schlechten Test oder einer schwierigen Prüfung. Achtsamkeit hilft dir, im Moment zu leben und deine Gedanken zu beruhigen, was besonders gegen Prüfungsängste oder Lernfrust hilft. Du bekommst praktische Techniken an die Hand, die dir helfen, Stress abzubauen, motiviert zu bleiben und dich vor einem **Burnout** zu schützen.



Es ist wichtig, dass du nicht nur in Fachwissen wächst, sondern auch in deiner Persönlichkeit. Mit den richtigen Mitteln und Techniken kannst du deine innere Balance finden und so auch in der Schule und im Leben erfolgreicher und glücklicher werden.

Am JSG bieten wir diese AG sogar zweimal an: sowohl in der Klasse 6, als auch in der Klasse 8, damit wir ganz sicher sein können, dass du ein wie über 100 andere Schülerinnen und Schüler ein **Glückskind** und ein **Glücksmensch** am JSG wirst.

Ich freue mich auf DICH...!

Deine Katja Boxwell -

Leiterin der Arbeitsgemeinschaft

