

1. Was ist Positive Bildung?
Warum?
2. Kernelemente der Positiven
Bildung
3. Die Umsetzung der Positiven
Bildung in Schule und
Unterricht

christoph.staedeli@phzh.ch



Teil 1:

Was ist Positive Bildung?

- Positive Bildung setzt die Erkenntnisse aus der positiven Psychologie in Schule und Unterricht um.
- Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen brauchen, damit sie sich bestmöglich entwickeln können.
- Im Zentrum steht die empirische Erforschung von menschlichen Ressourcen, Stärken und des Wohlbefindens.



Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie

Siehe: <https://web.sas.upenn.edu/endowed-professors/seligman/>



Willibald Ruch

Emeritierter Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich. Er ist Gründungsmitglied und Vorstandsmitglied der International Positive Psychology Association.

<https://www.akjf.at/de/speaker/willibald-ruch/>

Hinter den Konzepten der Positiven Psychologie und der Positiven Bildung verstecken sich weder Heilsversprechen und esoterische Fantasien.

Die Positive Psychologie ist also keine „Happy-Psychologie“ oder eine akademische Variante des positiven Denkens.

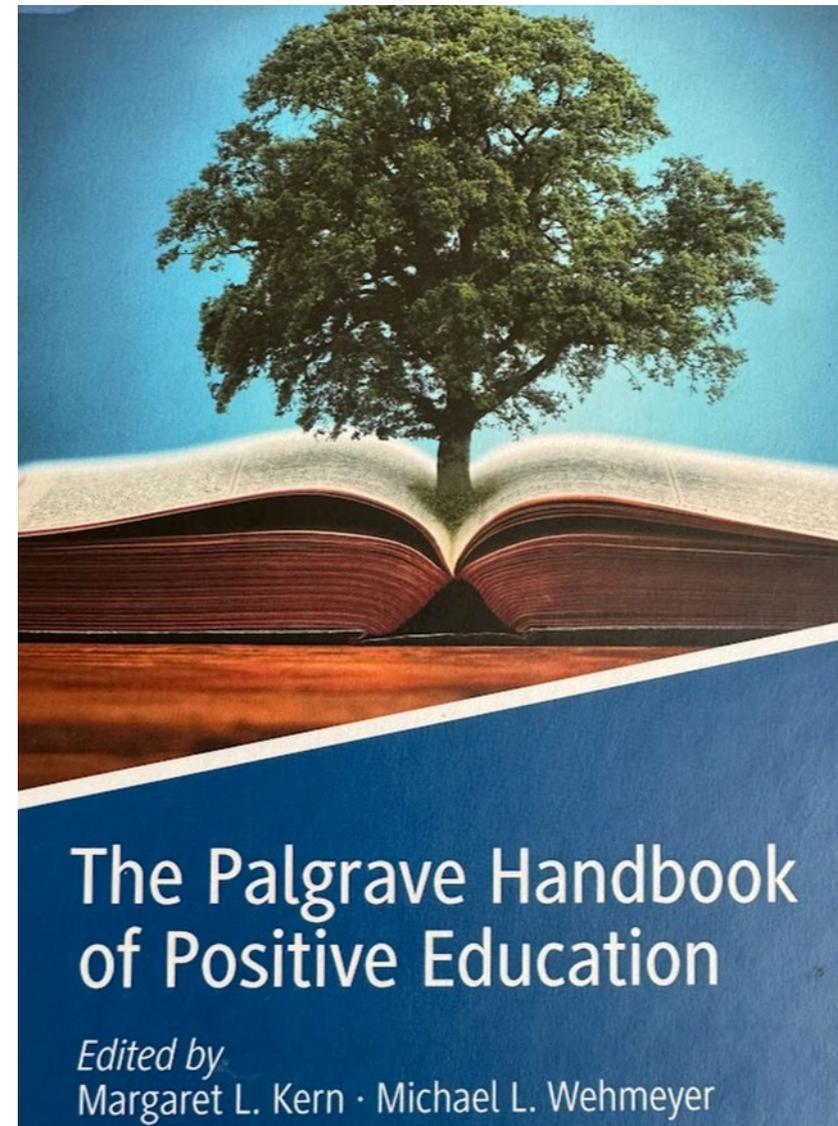
Sie ist auch nicht mit Glücksforschung gleichzusetzen und sie will auch nicht vorschreiben, wie Menschen, speziell Kinder und Jugendliche zu leben haben.

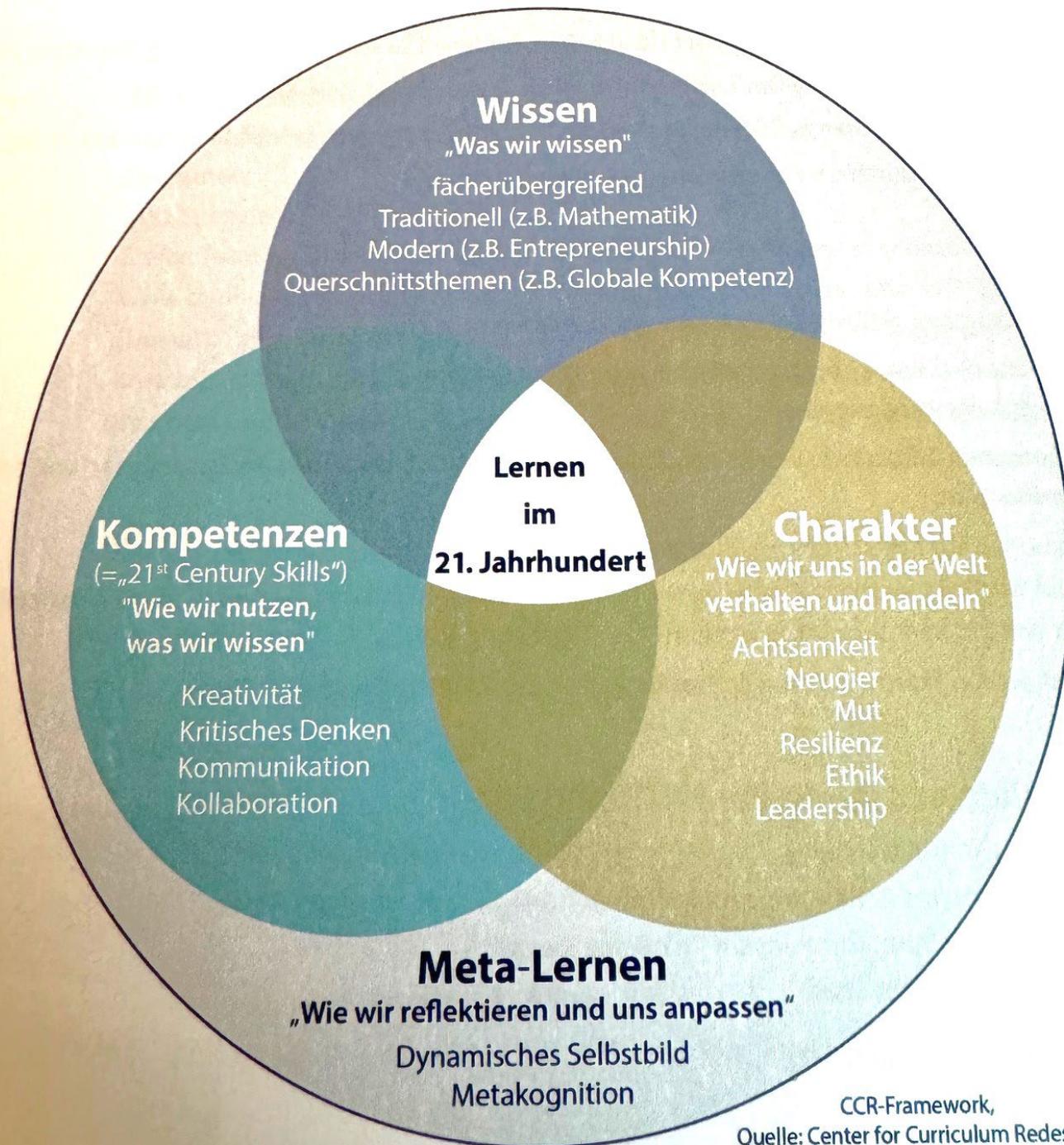
(Ruch & Wagner, 2013, 18)

Warum?

Trainingsangebote mit erprobten Übungen zur Erhöhung von Wohlbefinden führen zu einer signifikanten Steigerung des Wohlbefindens der Schüler*innen und Schüler.

Zugleich können durch diese Übungen die akademischen Leistungen steigen, ohne dass dazu konkrete fachbezogene Maßnahmen ergriffen werden (Lichtinger, 2023, 5).





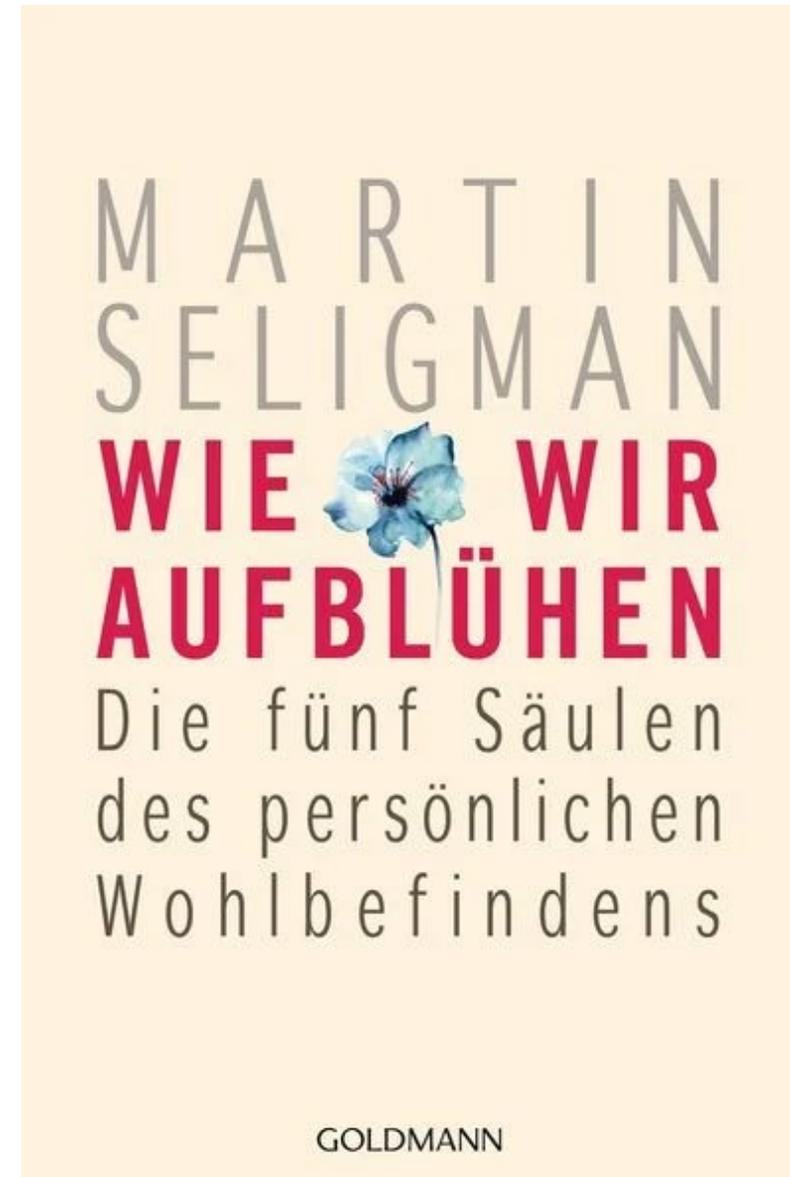
CCR-Framework,
Quelle: Center for Curriculum Redesign

Curriculare Einbettung

Fadel, Ch., Bialik, M. & Trilling, B. (2017). Die vier Dimensionen der Bildung. Was Schülerinnen und Schüler im 21. Jahrhundert lernen müssen. Hamburg: Verlag ZLL21 e.V.

«In einer modernen Welt sind wir, wie ich glaube, endlich in einem Zeitalter angekommen, in dem wir mit mehr kreativem Denken, weniger Befehlsgehorsam und sogar mit mehr Genuss mehr Erfolg haben werden.

Meine Schlussfolgerung ist, dass wir, wenn dies möglich ist, Wohlbefinden in der Schule unterrichten sollten, weil dies ein Gegenmittel zur sprunghaften Zunahme von Depressionen wäre, weil es die Lebenszufriedenheit vergrößern würde und weil es eine Hilfe zu besserem Lernen und kreativerem Denken wäre.» (Seligman, 2015, 122)



Wie junge Menschen aufblühen

Wie Positive Psychologie
unseren Alltag
beeinflussen kann

Jetzt
bei 18plus
teilnehmen!

UND MATERIAL FÜR DAS
SCHULJAHR 2024/25
BESTELLEN

„Wohlbefinden ist nicht der
Zuckerguss von Bildung, sondern
das Fundament.“

Dr.ⁱⁿ Andrea Wöber

Teil 2

Kernelemente der Positiven Bildung

- PERMA (Wohlbefinden)
- Charakterstärken

Well-Being PERMA

Pleasant
Emotions



Engagement
"Flow"



Relationships
Positive & Supporting



Meaning
& Purpose



Accomplishment
For its own sake



Martin Seligman,
12. Nov. 2023 in Wien

KONGRESS
TOMORROWMIND –
ZUKUNFT
GESTALTEN;
Foto Ch. Städeli

Positive Psychology



mrSanchez.co.uk

<https://mrsanchez.co.uk/2023/11/26/positive-psychology-in-the-classroom-perma-model/>





www.jugendstärken.at

ENTREPRENEUR:



Jugend stärken
Band 1

Band 1 von „Jugend stärken“ enthält eine Challenge aus dem *Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm*, die **Be A YES Challenge** mit dem Titel **Wege zum Aufblühen**.

In dieser Challenge lernst du das **PERMA**-Programm kennen.

Martin Seligman, ein berühmter amerikanischer Psychologe, und sein Team erforschten, was Menschen brauchen, um „aufzublühen“ und sich mit sich selbst und ihrer Umgebung wohl zu fühlen, so dass sie "JA" zu ihrem Leben sagen können. So entstand das „Aufblüh“-Programm **PERMA**, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen ist.

Mit diesem Programm trainierst du positive Emotionen zu genießen, engagiert zu handeln und dabei deine Stärken zu nutzen, gute Beziehungen zu pflegen, sinnvolle Ziele zu finden und deine Erfolge zu feiern. Dieses Buch enthält auch Tipps, wie du Körper und Geist fit halten kannst und Durchhalten lernst.



PERMA ist eine Abkürzung von englischen Wörtern und bedeutet ...

- P** > **Positive Emotions (positive Emotionen)**
Lerne Methoden kennen, wie du für dich selbst angenehme Gefühle in dein Leben holen kannst.
- E** > **Engagement (Engagement)**
Engagiere dich für Dinge, die dir wichtig sind und nutze dabei deine Stärken. Lerne Methoden und Wege kennen, wie du sie entdecken und fördern kannst.
- R** > **Relationship (Beziehung)**
Hier erfährst du, wie du positive Beziehungen zu anderen aufbauen kannst.
- M** > **Meaning (Sinn, Sinnhaftigkeit)**
Setze dich mit allen deinen Stärken ein, um etwas Sinnvolles für dich, die Gemeinschaft und unsere ganze Welt zu machen.
- A** > **Accomplishment (Erfolg durch Leistung)**
Wenn du dir Ziele steckst, durchhältst und durch deine Leistung Erfolg hast, fühlst du dich wohl und bist erfolgreich.

Weitere Nährstoffe, die dich beim Aufblühen unterstützen:

-  > **Fitness** von Körper & Geist
-  > **Ausdauer** zum Durchhalten



www.jugendstaerken.at



Dank einer Förderung im Programm „Arbeitswelt & Schule“ der AK Wien kann die Reihe „Jugend stärken“ Wiener Schüler*innen kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

Kernelement Charakterstärken

Martin Seligmann und Christopher Peterson haben 24 Charakterstärken definiert, die messbar und an anderen Menschen beobachtbar sind.

<http://www.charakterstaerken.org>

6 Tugenden und 24 Charakterstärken

Weisheit und Wissen

- Kreativität
- Neugier
- Urteilsvermögen
- Liebe zum Lernen
- Weisheit

Mut

- Authentizität
- Tapferkeit
- Ausdauer
- Enthusiasmus

Gerechtigkeit

- Fairness
- Führungsvermögen
- Teamwork

Mäßigung

- Vergebungsbereitschaft
- Bescheidenheit
- Umsicht
- Selbstregulation

Humantiät

- Freundlichkeit
- Bindungsfähigkeit
- Soziale Intelligenz

Transzendenz

- Sinn für das Schöne
- Dankbarkeit
- Hoffnung
- Humor
- Spiritualität

  www.eudaimonic.at

Umschreibung von Charakterstärken

- Jede Person besitzt ein einzigartiges Profil von Charakterstärken.
- Alle 24 Charakterstärken existieren in jeder Person.
- Charakterstärken sind vielfältig und werden in Kombination zueinander und nicht unabhängig voneinander ausgedrückt.
- Charakterstärken können durch Übungen entwickelt werden.
- Charakterstärken sind beides: «Sein» und «Tun». Sie sind wichtig zum Verstehen, «wer» wir sind und «wie» wir unser Verhalten zeigen und ausdrücken.

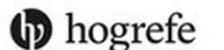


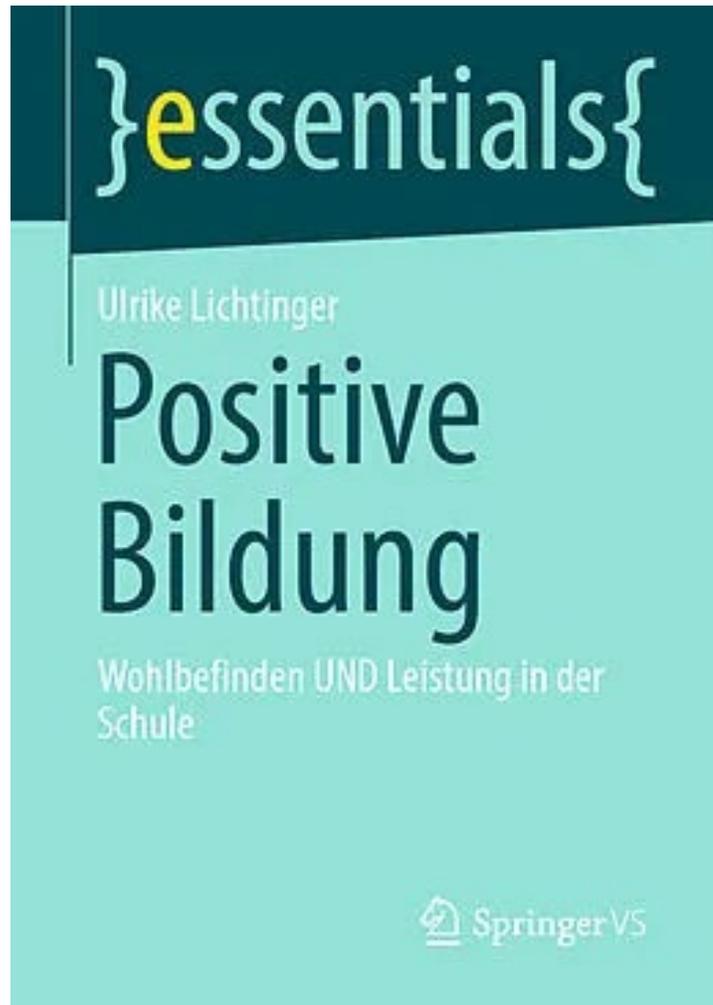
Ryan M. Niemiec

Charakterstärken

Trainings und Interventionen
für die Praxis

„Das GO-TO-Buch für Charakterbildung“
Martin E. P. Seligman, der Begründer der positiven Psychologie





„Kennen Menschen ihre Stärken, dann ist es für sie leichter möglich, große und kleine Ziele in ihrem Leben zu formulieren. Damit entsteht eine positive Zukunfts-orientierung, von Seligman Prospektion genannt, die Hoffnung und Zuversicht stärkt.“ (Lichtinger, 2023, 6).



Willibald Ruch

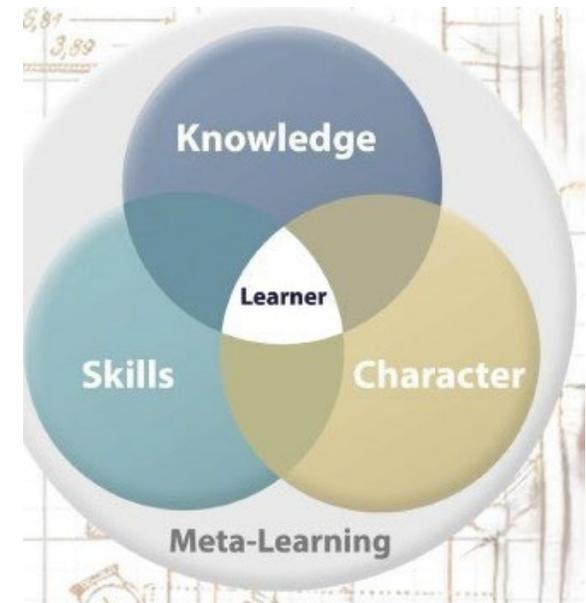
Emeritierter Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich. Er ist Gründungsmitglied und Vorstandsmitglied der International Positive Psychology Association.

<https://www.akjf.at/de/speaker/willibald-ruch/>

Für das Erleben positiver Erfahrungen und für die Zufriedenheit mit der Schule scheinen für die **Lernenden** die Charakterstärken ...

- Liebe zum Lernen,
- Ausdauer,
- Selbstregulation,
- Vorsicht,
- Soziale Intelligenz,
- Hoffnung,
- Enthusiasmus,
- Teamfähigkeit

... besonders bedeutsam zu sein.
(Ruch & Wagner, 2016, 25).



Teil 3

Die Umsetzung der Positiven Bildung in Schule und Unterricht

Die erfolgreiche Umsetzung in vier Schritten (Städli, 2023, 49-56)

1. Die Lehrpersonen setzen sich mit dem Konzept der Positiven Bildung auseinander.
2. Die Lernenden mit den Ideen der Positiven Bildung vertraut machen.
3. Elemente der Positiven Bildung in den Unterricht einbetten.
4. Konzept der Positiven Bildung in die Schulhauskultur implementieren.

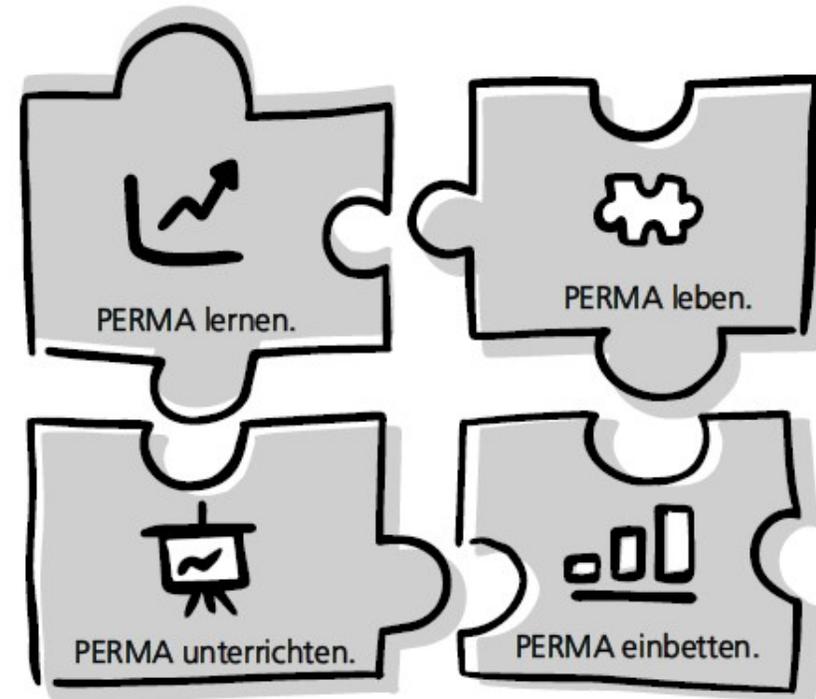


Abb. 2.2 Positive Bildung umsetzen: Handlungsfelder. (Bildrechte: eigene Abbildung nach (Norrish, 2015) angefertigt mit Hilfe von Slidesgo-Infographics)

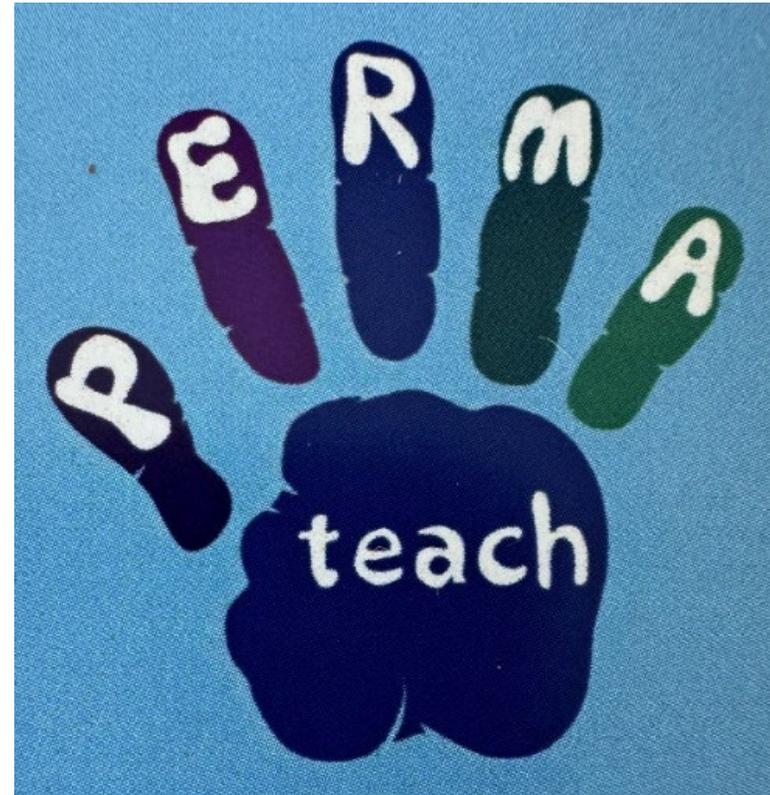
(aus: Lichtinger, 2023, 10).

Schritte 3:

Elemente der Positiven Bildung in den Unterricht einbetten – drei Ansätze

Ansatz 1:

Explizites Vorgehen



Ansatz 2: Implizites Vorgehen

Der bestehende Unterricht wird mit den Elementen der Positiven Bildung angereichert.

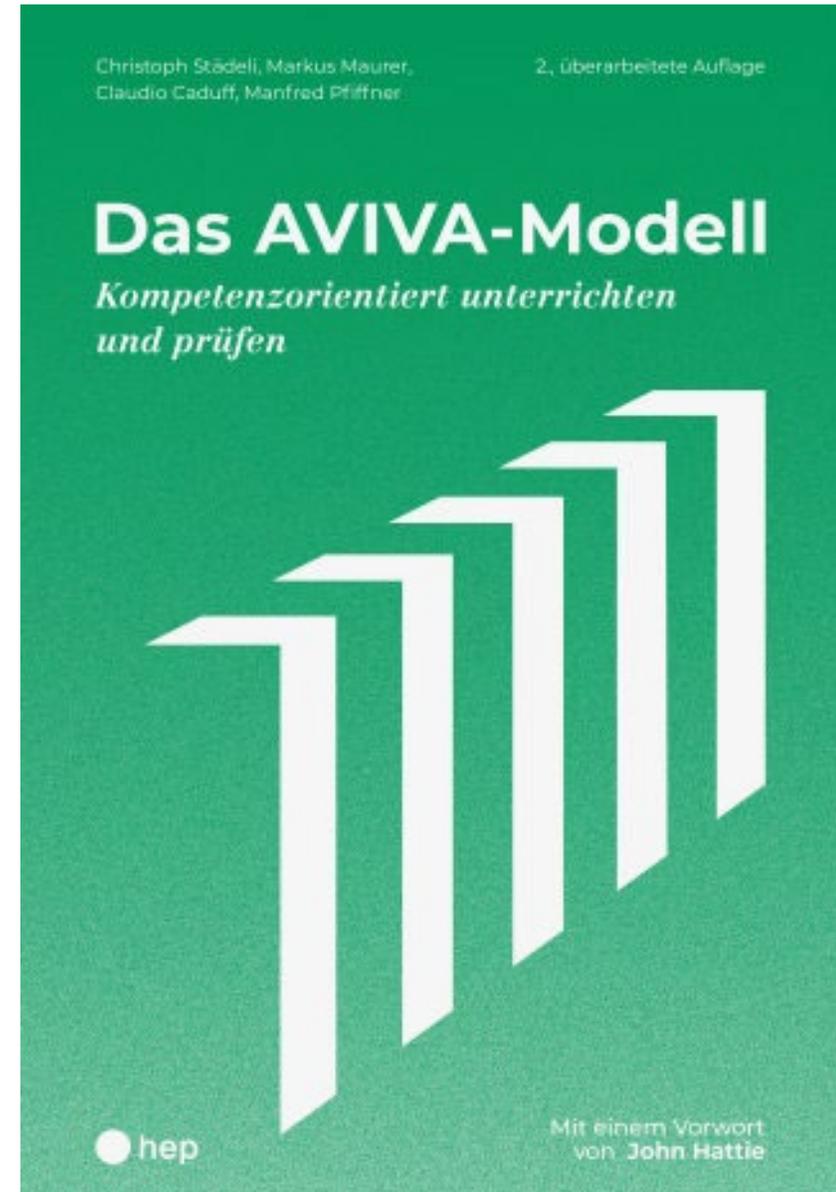
Siehe Städeli, 2023, 50-51

	Zielsetzung	Fragen zur Umsetzung	Charakterstärken
P	Positive Emotionen im Unterricht aufbauen und erhalten	<ul style="list-style-type: none"> – Wie ist das Verhältnis positive Emotionen – negative Emotionen? Erreiche ich ein Verhältnis von 3 : 1? → Instrument 5.1 – Wie gelingt es mir, nach einem negativen Ereignis etwas Positives einzubringen, damit die Situation oder der Schultag nicht mit negativen Gefühlen endet? – Bringe ich durch meine Art des Unterrichtens die Schülerinnen und Schüler immer wieder zum Staunen und Lächeln? 	<ul style="list-style-type: none"> – Enthusiasmus – Hoffnung – Humor



Ansatz 3: Ganzheitliches Vorgehen

- Unterrichtsmodell festlegen
- Den einzelnen Phasen PERMA-Elemente zuweisen
- Förderung der Charakterstärken mit den Lerngegenständen aus dem Lehrplan in Verbindung bringen



Charakterstärken in einer PERMA-Lernumgebung fördern

Siehe Städeli, 2023, 56

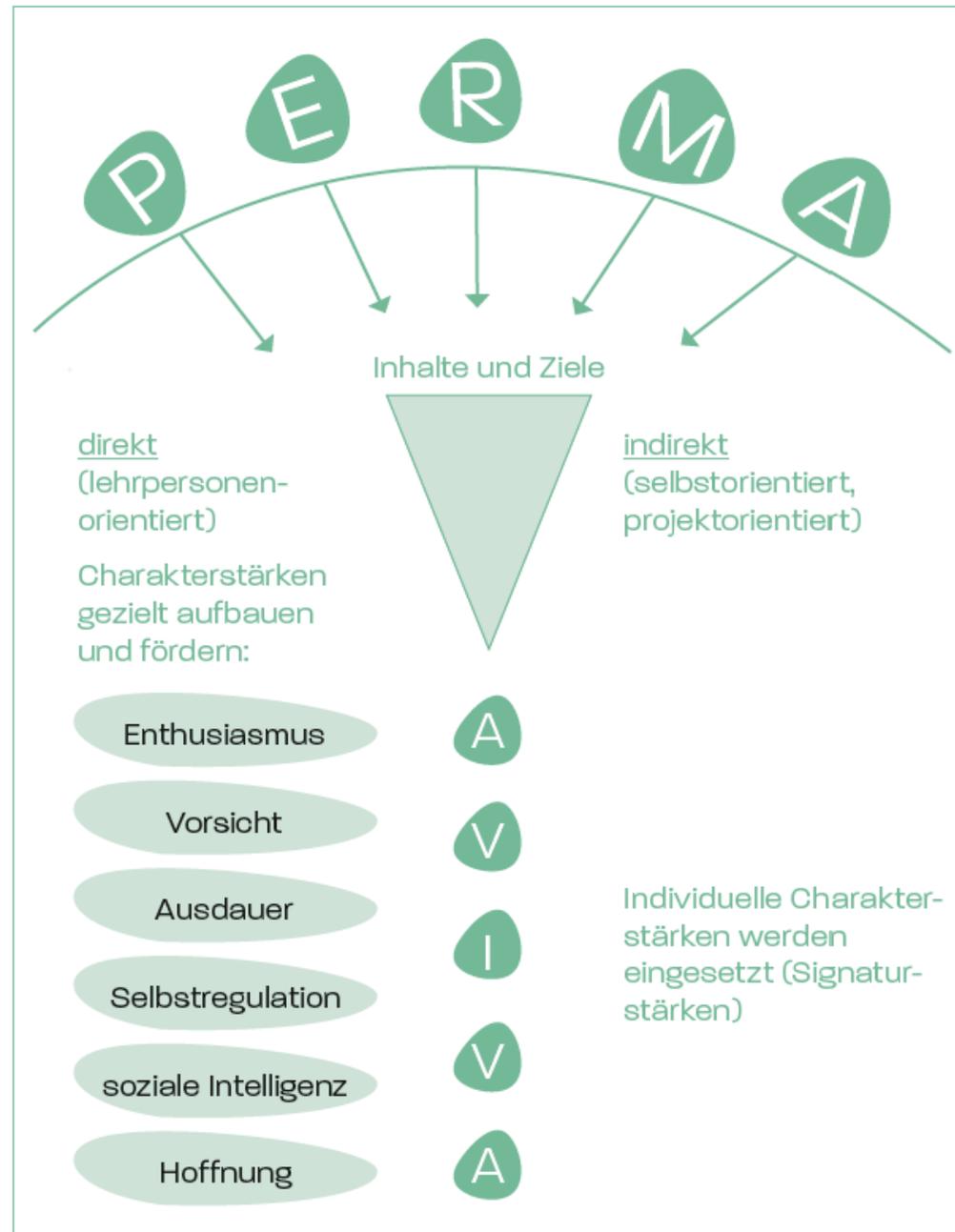


Abbildung 3: Ein ganzheitlicher Ansatz

Schritte 4: Konzept der Positiven Bildung in die Schulhauskultur implementieren.

Was macht eine gute Schule aus?

- Die Schüler/innen nehmen den Unterricht als relevant wahr.
- Sie haben das Gefühl, dass sie die Kontrolle über das haben, was mit ihnen im Unterricht passiert.
- Sie nehmen die Regeln in der Schule als streng, fair und klar wahr. Die Regeln werden so umgesetzt, dass es mehr um das Ausbilden von Fähigkeiten als um Bestrafung geht.



Christopher
Peterson

Author



Der 2012 verstorbene Christopher Peterson, Ph.D., war ein renommierter Professor, Philosoph, Lehrbuchautor – und Blogger. Er hat *„A Primer in Positive Psychology“* geschrieben, eine leicht verständliche Einführung in die wissenschaftliche Untersuchung darüber, was im Leben der Menschen richtig läuft – anstelle der traditionellen Untersuchung der Psychologie darüber, was falsch läuft.

<https://livehappy.com/profiles/profile-christopher-peterson/>

- Sie haben Einblick in das Bewertungs- und Benotungssystem der Schule; gute Leistungen und gutes Verhalten werden belohnt.
- Die Schulleitung zeigt ein gutes Führungsverhalten.
- Es gibt Dinge oder Aktivitäten, welche die Schule persönlicher machen und so den Kontakt zwischen den Schüler/innen und den Lehrpersonen fördern.

Peterson, Ch. (2006). A Primer in Positive Psychology. Ney York: OXFORD University Press.



Christopher
Peterson

Author



Zusammenfassung

Ziel der positiven Bildung ist es, die Menschen zu stärken und so ihr Wohlbefinden zu erhöhen, sodass sie es leichter haben im Leben und ihre Ziele einfacher erreichen. In Schule und Unterricht soll das Lernen und Lehren Freude bereiten ... (Städeli, 2013, 64).



Literaturnachweis

Fadel, Ch., Bialik, M. & Trilling, B. (2017). Die vier Dimensionen der Bildung. Was Schülerinnen und Schüler im 21. Jahrhundert lernen müssen. Hamburg: Verlag ZLL21 e.V.

Hattie, J. (2023) Visible Learning: The Sequel - A Synthesis of Over 2,100 Meta-Analyses Relating to Achievement. London: Tayler & Franzis.

Kern, M. & Wehmeyer, M. (2021). Introduction and Overview. In: Kern, M. & Wehmeyer, M. (Hrsg.) The Palgrave Handbook of Positive Education. Cham: Springer Nature Switzerland

Lichtinger, U. (2023). Positive Bildung. Wohlbefinden und Leistung in der Schule. Wiesbaden: Springer.

Niemiec, R. (2019). Charakterstärken. Trainings und Interventionen für die Praxis. Bern: Hogrefe

Ruch, W. & Wagner, L. (2013). Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen. Charakterstärken und das gute Leben. Psychologie Erziehung, 39 (1), 8–20.

Ruch, W. & Wagner, L. (2016). Charakterstärken und Schule. Journal für LehrerInnenbildung, 16 (1), 23–27.

Seligman, M. (2015). Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. München: Goldmann (9. Auflage).

Städeli, Ch. (2023). Einführung in die Positive Bildung. Bern: hep.

Städeli, Ch., Maurer, M., Caduff, C. & Pfiffner, M. (2024). Das AVIVA-Modell. Kompetenzorientiert unterrichten und prüfen. Bern: hep

Teufel, I. (2023). Entrepreneur – Jugend stärken, Band 1. www.jugendstaerken.at