

**Positive Erziehung unter dem Namen
„gut_leben.lernen Leben gelingen lassen“
als Modell für die gesamte Schule**



GUT_LEBEN.LERNEN

Leben gelingen lassen

Einführung:

Positive Erziehung versteht sich als Alternative zu einer „defizitorientierten“ Pädagogik, die Leistung über Schwächenbeseitigung und Anforderungsdruck zu erzielen sucht. Demgegenüber verwendet Positive Pädagogik den wissenschaftlichen Ansatz und die Methoden der von Martin Seligman entwickelten Positiven Psychologie. Aufblühen, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden stellen sich ein, wenn positive Emotionen vorherrschen, Stärken entdeckt und eingesetzt werden, wertschätzende Beziehungen gepflegt werden und schulische Ausbildung in einen prosozialen Sinnzusammenhang eingebettet sind und mit Entschlossenheit daran gearbeitet wird. Forschungsergebnisse zeigen zudem, dass Positive Pädagogik seelisch und auch körperlich gesünder macht und dadurch beispielsweise die Anzahl depressiver Erkrankungen im Jugendalter geringer wird.

Kurz zusammengefasst:

- Ziel der Positiven Pädagogik ist eine Überwindung der einseitigen Defizitorientierung in der Schule mit Mitteln der Positiven Psychologie.
- Pädagogik sollte dazu da sein, dass Kinder und Jugendliche ihre Talente und Stärken entdecken sowie Sinnerfahrungen machen können, die es ihnen erlauben, eigene Werte und Haltungen zu entwickeln, die zur Übernahme von selbstbestimmter Verantwortung befähigen.
- Die Positive Pädagogik sieht als wichtigstes Ziel die Befähigung zu Potentialentwicklung und Selbstbildung in sozialer Verantwortung.

Seligman baut seine Theorie des Wohlbefindens auf den fünf Pfeilern des PERMA-Modells auf: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment. Für den Einsatz im schulischen Bereich wurden für das Projekt schülergerechte Ausdrücke und Beschreibungen gesucht und es entstand das Projekt „gut_leben.lernen Leben gelingen lassen“ mit folgenden Schwerpunkten:

	positiv gestimmt_leben.lernen	
	engagiert_leben.lernen	
	verbunden_leben.lernen	
	sinnvoll_leben.lernen	gut_leben.lernen
	zielorientiert_leben.lernen	

Durchführung:

Workshops für Schülerinnen und Schüler mit speziellen Themen (Unterstufe 08:45Uhr bis 13:25Uhr, Oberstufe 08:45Uhr bis 15:30Uhr)

Katholischer Lehrertag und schulinterne Fortbildung für alle Unterrichtende
Elternevent

Inhalte der verschiedenen Trainings:



1. Klassen – Einführung

In diesem ersten Workshop wird das gesamte Modell der Positiven Pädagogik vorgestellt. Es werden zu Beginn gemeinsam Wege zu Glück und Zufriedenheit erarbeitet und veranschaulicht, inwiefern positive Emotionen unser Wohlbefinden beeinflussen. Daneben wird Schülerinnen und Schülern bewusstgemacht, welche Stärken sie besitzen und wie sie diese auch im schulischen Kontext einsetzen können, um in Flow zu kommen. Von großer Bedeutung ist auch die Gemeinschaft, da wir unser Wohlbefinden steigern, wenn wir enge Beziehungen aufbauen und auch pflegen. Daher wird in diesem Rahmen u.a. über das Miteinander diskutiert und über wertschätzende Kommunikation gesprochen werden. Das persönliche Weltbild, Werte, Aktivitäten, in denen man Erfüllung und Zufriedenheit empfindet, tragen auch maßgeblich zum Wohlbefinden bei. Dabei handelt es sich z.B. um Religion, Familie oder soziale Projekte. Schlussendlich ist auch die Erreichung von gesetzten Zielen wichtig, sodass man auf schulische und außerschulische Erfolge zufrieden zurückblicken kann und sich auf weitere Projekte und Vorhaben, die ein wenig größer sind als man selbst, freut.



2. Klasse – positiv gestimmt_leben.lernen

Positive Emotionen sind entscheidend für unser Wohlbefinden. Glückliche Menschen blicken gern auf ihre Vergangenheit zurück, hoffnungsvoll in die Zukunft und genießen die Gegenwart.

Im diesem zweiten Workshop wird intensiv auf positive Emotionen und deren Beitrag zum Wohlbefinden eingegangen. Was muss man tun, um positiv gestimmt zu sein? Welche Emotionen sind positiv? Diese Fragen werden zu Beginn gemeinsam beantwortet werden. Den Schülerinnen und Schülern wird gezeigt, wie sie durch Meditieren positive Emotionen erfahren können und wie sie von

Positivität zu positiver Resonanz kommen. Dabei wird veranschaulicht, wie sie auf bereits vorhandene Ressourcen aufbauen können, um in die sogenannte Aufwärtsspirale zu kommen. Sich gut fühlen und gleichzeitig Gutes für andere zu tun, führt zu Wohlbefinden und lässt uns aufblühen. Beispiele dafür sind Mitgefühl und eine positive, wertschätzende Kommunikation. Auch werden Skills für den Umgang mit Frustrationen und eine optimistische Haltung bei „Niederlagen“ vorgestellt werden.



3. Klassen – engagiert_leben.lernen

Wenn wir uns auf jene Dinge fokussieren, die wir voll und ganz genießen und die uns wichtig sind, können wir im Moment aufgehen und kommen in einen Zustand, der als Flow bekannt ist.

In diesem Workshop wird der Fokus auf das Engagement, die Einsetzung der eigenen Charakterstärken und Signaturstärken, die Tugenden im Allgemeinen und Wege zum Flow-Erlebnis gelegt. Wenn eine Aufgabe unseren Fähigkeiten entspricht und uns nicht unterfordert, sondern angemessen fordert, kommen wir in FLOW. Setzen wir gezielt unsere Stärken ein, können wir diesen Zustand erreichen und Herausforderungen können gemeistert werden. Schülerinnen und Schüler sollten sich in der Schule nicht überfordert fühlen, aber sie sollten sich auch nicht langweilen und genau zwischen diesen beiden Extremen spricht man vom FLOW. In diesem Workshop entdecken die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Charakterstärken und der Einsatz von Signaturstärken im schulischen Kontext wird erarbeitet, ganz unter dem Motto „entdecke und lebe deine Stärken“.



4. Klassen – verbunden_leben.lernen

Jeder braucht jemanden. Wir erhöhen unser Wohlbefinden und teilen es mit anderen, indem wir enge Beziehungen mit Menschen in unserer Umgebung aufbauen- Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn.

Im vierten Workshop geht es darum, den Aspekt der Gemeinschaft im Zusammenhang mit Wohlbefinden herauszuarbeiten. Dabei werden Themen wie Liebe, Freundschaft und Achtsamkeit herausgegriffen. Erst Beziehungen machen uns zu einer vollständigeren Person und implizieren eine bessere Lebensqualität. Beziehungen ermöglichen auch Perspektivenwechsel und das ist auch in der Schule von großer Bedeutung: Nur, wenn Schülerinnen und Schüler Beziehungen zu ihren Lehrerinnen und Lehrern aufbauen, entsteht positive Resonanz, die sich merklich auf den Schulerfolg auswirkt. Für

eine harmonische Beziehung ist es auch wichtig, die Sichtweise des Anderen auf die Dinge zu sehen. Der vielleicht wichtigste Grund, warum aber Beziehungen unabdinglich sind, ist die Tatsache, dass wir auch von den Anderen gebraucht werden und das beginnt schon in der Familie. Den Schülerinnen und Schülern werden in diesem Workshop Wege zu gelingenden Beziehungen gezeigt, wobei der Fokus auf Dankbarkeit, Wertschätzung, Vergeben und aktiv-konstruktive Kommunikation gelegt wird.



5. Klassen – sinnvoll_leben.lernen

Wenn wir Zeit für etwas aufwenden, das größer ist als wir selbst, wachsen wir über uns hinaus. Zum Beispiel für einen religiösen Glauben, Familie, Gemeinschaftsarbeit, Politik, berufliches Ziel...

Der Workshop zum Thema „sinnvoll_leben.lernen“ dient dazu, den Schülerinnen und Schülern nahe zu bringen, inwiefern Zielerreichung und Erfolg zum Wohlbefinden beitragen. Sinn finden wir beispielsweise in der Arbeit, in Beziehungen oder in der Religion und ist vom persönlichem Weltbild und Wertesystem abhängig. Sinn ist aber auch Grundlage für Resilienz, weshalb ein Schwerpunktthema der Umgang mit Krisen sein wird. In diesem Modul wird aber auch die Bedeutung und der Wert des Lebens bekräftigt und den Schülerinnen und Schülern gezeigt, wie sie achtsam für „Sinn-Möglichkeiten“ sein können. Die Jugendlichen sollen ihren Träumen folgen und ihre Stärken zur Umsetzung ihrer Pläne einsetzen.



6. Klassen – zielorientiert_leben.lernen

Jeder braucht Erfolge. Wohlbefinden und Glück erreichen wir besser, wenn wir im Stande sind, uns Ziele zu setzen, unsere bereits erzielten Erfolge im Leben zu sehen und uns zu sagen: „Ich habe es geschafft, ich habe es gut geschafft.“

Ziele sind verschieden und situations-, personen- und kontextabhängig. Um in der Schule Erfolg zu haben, müssen die Schülerinnen und Schüler Leistung erbringen und Lernziele erreichen. Dabei spielen Selbstdisziplin und Entschlossenheit eine große Rolle. In diesem sechsten Workshop wird gezeigt, welche Elemente den schulischen Erfolg begründen. Unter Einbeziehung der persönlichen Stärken und in einer Flow-Umgebung (Dynamisches Gleichgewicht von Anforderung und Fähigkeiten) können die Schülerinnen und Schüler ihre Ziele erreichen. Wichtig dabei ist es, Ziele klar zu definieren und mögliche Zwischenziele zu setzen, in einem ständigen Dialog zu sein und sich selbst dabei gut

kontrollieren zu können. Erfolg ist das Erbringen einer guten Leistung, Zielerreichung das sich als wirksam erleben. Elemente des schulischen Erfolges sind Selbstdisziplin, Entschlossenheit und Anstrengung. Nach diesem Halbtage sollten die Schülerinnen und Schüler einige neue Tools kennengelernt haben, sodass sie sich bewusster Ziele setzen und diese auch erreichen können.



7. Klassen – Spezialthema: Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen nicht nur ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, sondern gestärkt aus ihr hervorzugehen.

Resiliente Menschen erleben nicht weniger Ärgernisse oder Unsicherheiten als andere, wenn sie mit belastenden Ereignissen konfrontiert werden. Sie lassen sich aber nicht davon überwältigen, sondern verfügen über wirksame Strategien, Probleme zu bewältigen und wieder Balance zu bekommen. Resilient bedeutet aus einer Krise gestärkt hervorgehen zu können und aus der Bewältigung der Krise mehr Vitalität, Stärke und Lebensmut zu gewinnen. In diesem siebten Workshop lernen die Jugendlichen, wie sie positive Emotionen nutzen können, um sich zu erholen und bekommen Tools vorgestellt, wie sie ihre mentale Widerstandsfähigkeit ausbauen können. Dabei spielen die innere Haltung und gewisse Fähigkeiten eine große Rolle. Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung sowie Selbstregulation sind wichtig und können trainiert werden. Auch kann jeder lernen, Verantwortung zu übernehmen. Wir selbst gestalten unsere Beziehungen und unsere Zukunft.



8. Klassen – Spezialthema: Auf in die Zukunft

Im gut_leben.lernen-Workshop der Maturaklassen bekommen die zukünftigen Absolventinnen nach einem Erfahrungsaustausch über die bisherigen Erfolge mit positiver Psychologie die Möglichkeit, kraftvolle Zukunftsvisionen (Prospektionen) zu entwickeln. Dazu werden einfache Werkzeuge vermittelt, wie diese positive Zukunft annavigiert werden kann und so ein Aufblühen über den erfolgreichen Abschluss der Matura für ein erfolgreiches Leben möglich ist. Entdeckt werden die faszinierende Funktionsweise kreativen Geistes und das konstruktive Nutzen von „Tagträumereien“. Außerdem erarbeiten die Schülerinnen und Schüler ein Everestziel. Ein Workshop voller Überraschungen und neuer Ideen.

