

# UR SBI

## Stadt Bielefeld

URSBI – Unterstützung der Resilienz  
von Schülerinnen und Schülern

 [www.bielefeld.de](http://www.bielefeld.de)

**Eine Unterrichtseinheit der  
Regionalen Schulberatungsstelle Bielefeld**



## Über die Autoren

**Steffen Lang:**

Diplom Psychologe, seit 2009 in der RSB tätig,  
Krisenbeauftragung für schulische Krisen seit 2012.

**Sevinç Sunar:**

Leiterin der Regionalen Schulberatungsstelle,  
Diplom Psychologin, seit 2006 in der RSB tätig,  
Krisenbeauftragung für schulische Krisen seit 2008.

## Inhaltsverzeichnis

1. Vorworte	4
2. Einführung	6
3. Ablauf von URSBi	7
3a Aufbau von URSBi	7
3b URSBi Kurzüberblick	8
3c URSBi Vorbereitung durch Fragebogenerhebung	10
3d URSBi Ablauf des Unterrichtseinheit	11
Einheit 1: Input	11
Einheit 2: Glückskuchen	11
Einheit 3: Darstellung der Fragebogenergebnisse	12
Einheit 4: Gruppenarbeit (Kartenabfrage)	13
Einheit 5: Darstellung und Besprechung der Gruppenarbeit (Kartenabfrage)	14
Einheit 6: Ritual für die Lerngruppe	14
4. Auflistung der Anhänge als Kopiervorlage	17
A1: Fragebogen (Version Du)	18
A2: Fragebogen (Version Sie)	20
A3: Fragebogen URSBi Auszählung	22
A4: Geschichte – Einwanderer	23
A5: Geschichte – Frösche im Milchtopf	24
A6: Glückskuchen	25
5. Weiterführende Übungen	25
6. Literatur	31
7. Notizen	33

## 1. Vorworte

**Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,  
sehr geehrte Schulsozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter,**

der psychologische Fachbegriff Resilienz wird in pädagogischen Arbeitsfeldern immer bekannter. Als ich ihn das erste Mal Ende der 90er Jahre auf einer Tagung in der Schweiz hörte, da empfand ich ihn als sprachlich sperrig und methodisch ungewöhnlich. Mit einigen Erklärungen wurde er für mich anschlussfähig. Er bezeichnet die individuelle Kompetenz eines Menschen, sich adäquat mit Krisen auseinanderzusetzen und schwierige Lebenssituationen zu bearbeiten.

Sie treffen in Ihrem beruflichen Wirken Schülerinnen und Schüler täglich in ganz unterschiedlichen Situationen und Stimmungen an. Für sie bedeutet Schule einerseits aufregte Neugier auf Themen, Freude über geglückte Lernerfolge oder auch schöne gemeinsame Erlebnisse beim Sport. Andererseits kann Schule ein Ort sein, an dem sie Lernangst, Notendruck, Mobbing oder Misserfolge erleben. Zugleich bringen Ihre Schülerinnen und Schüler verschiedene persönliche Stimmungen mit in den Schulalltag. Wenn es Ärger mit den Eltern gibt, Streit mit Freunden oder Liebeskummer, dann bleiben die damit verbundenen Belastungen nicht vor der Schultür sondern spiegeln sich im Verhalten wider. Die Schülerinnen und Schüler müssen lernen, solche Situationen in Schule, Familie und Freizeit so zu bewältigen, dass sie ihren Alltag gut gestalten.

Das Konzept der Resilienz stellt einen Zusammenhang her: Je erfolgreicher der Umgang mit schwierigen Situationen gelingt, desto besser können Kinder und Jugendliche auch im späteren Leben in Krisen reagieren. Sie werden widerstandsfähiger in psychischer Hinsicht. Die Entwicklung von Resilienz ist somit eine zentrale Entwicklungsaufgabe im Jugendalter.

Resilienz ist eine Fähigkeit, die erlernbar ist. Genau hier setzt diese Handreichung an. Die RSB Bielefeld hat Unterrichtseinheiten zusammengestellt, die Sie gut in den schulischen Alltag einbauen können. Mit verschiedenen Ansätzen und Übungen können Sie die Selbstwirksamkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler stärken und deren Wohlbefinden fördern. So können Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern erste Schritte gehen, um diese im Umgang mit Krisen zu stabilisieren.

Ich danke allen Fachkräften und Beteiligten,  
die diese Handreichung erstellt und erprobt haben.



Dr. Udo Witthaus  
Schuldezernent der Stadt Bielefeld



**Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter,  
sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,  
sehr geehrte Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter,**

warum bewältigen einige Schülerinnen und Schüler Stress, Druck, Frust, schlechte Noten, Liebeskummer und Rückschläge besser als andere? Diese Schülerinnen und Schüler sind resilienter. Resilienz, auch psychische Widerstandsfähigkeit genannt, hilft die Lebenskrisen und alltäglichen Stresssituationen – ob klein oder groß – gestärkt durchzustehen. Die Grundlagen für die Resilienz werden in der Kindheit gelegt. Wer schon als Kind viel Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger sein. Aus Sicht der Psychologie wirkt die Resilienz dadurch wie ein psychisches "Immunsystem". Je stärker unser Immunsystem ist, umso weniger anfällig sind wir gegenüber Viren und Bakterien.

Die Resilienz kann auch bei Ihren Schülerinnen und Schülern unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Sie würden Ihre Schülerinnen und Schüler gerne unterstützen, resilienter zu sein? Genau dazu haben wir für Sie diese Handreichung **URSBi** erarbeitet. **URSBi** ist eine Unterrichtseinheit zur Unterstützung der Resilienz von Schülerinnen und Schülern in Bielefeld. Sie werden in dieser Handreichung die komplette Beschreibung der Unterrichtseinheit mit konkreten Abläufen und Übungen zur Resilienz vorfinden. Mit dieser können Sie die psychische Widerstandsfähigkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler, die weniger Resilienz zeigen, fördern.

Für die Zusammenarbeit bei der Erstellung dieser Handreichung bedanke ich mich bei Herrn Dipl. Psych. Steffen Lang für sein unermüdliches Engagement. Ein besonderer Dank geht auch an Frau Christoph von der Martin-Niemöller-Gesamtschule und ihren Leistungskurs (2015/2016) für die umfangreiche und konstruktive Rückmeldung.



Sevinç Sunar  
Leiterin der Regionalen Schulberatungsstelle

## 2. Einführung

Psychische Störungen unter Jugendlichen sind keine Seltenheit. So zeigte die KiGGS-Studie (Holling et al., 2014), dass zwischen 17,8 % und 23,3 % der Jugendlichen zur Risikogruppe für psychische Störungen gehören. Nach Ihle und Esser (2002) liegt bei 7 % bis 22 % der Jugendlichen die Diagnose einer psychischen Störung vor. Die Ursachen und die aufrechterhaltenden Faktoren von psychischen Störungen sind vielfältig und werden in einem Zusammenspiel unterschiedlicher biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren gesehen.

Ein wichtiger Risikofaktor sind unzureichende Bewältigungsstrategien für kritische Lebensereignisse sowie belastende Alltagserfahrungen (Groen & Petermann, 2011; Petermann & Winkel, 2005). So fällt es einem Teil der Jugendlichen schwer, adäquat mit Problemen, Stress sowie negativen Emotionen umzugehen. Sie nutzen vermehrt negative Bewältigungsstrategien und haben oft wenig Erfahrung und geringe Kompetenzen hinsichtlich einer gelungenen Stress- und Emotionsregulation. Jugendliche, die hingegen günstige Bewältigungsstrategien zeigen, sind häufig resilienter (widerstandsfähiger) gegenüber belastenden Lebensumständen und damit weniger anfällig für psychische Störungen (Niebank & Petermann, 2002).

An dem Punkt der Resilienz und der Prävention setzt die Unterrichtseinheit URSBi für Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klasse an. Der Fokus liegt allerdings nur indirekt auf der Prävention von psychischen Störungen. Primär geht es um die Förderung des subjektiven Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern. Hierfür sollen sie Strategien und Kompetenzen kennenlernen, welche die persönliche Zufriedenheit, aber auch die Zufriedenheit im Klassenkontext steigern. Zu diesen Strategien und Kompetenzen zählen zum Beispiel geeignete Problemlösestrategien, adäquate Strategien zum Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie die Achtsamkeit und gegenseitige Unterstützung. Häufig werden psychische Störungen im Unterricht thematisiert. Hierzu eignen sich Programme wie **MindMatters** ([www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)) oder **Verrückt? Na und!** ([www.irrsinnig-menschlich.de](http://www.irrsinnig-menschlich.de)). URSBi kann eine sinnvolle Ergänzung dieser Programme darstellen.

URSBi basiert auf folgenden theoretischen und praktischen Hintergründen:

- ▶ Forschung zur Salutogenese (z.B. BZgA, 2001) und zur Resilienz (z.B. Fröhlich-Gildhoff & Rönau-Böse, 2011)
- ▶ Forschung zur Stressbewältigung und zur Emotionsregulation (z.B. Lazarus, 1991; Heber et al., 2014)
- ▶ Forschung zur positiven Psychologie und Pädagogik (z.B. Ben-Shahar, 2010; Burow, 2011; Lyubomirsky, 2008).
- ▶ Schulfach Glück (z.B. Fritz-Schubert, 2010).

URSBi wurde in seinem zeitlichen Umfang kurz gehalten. Aus diesem Grund kann es nur einen ersten Schritt zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens der Schülerinnen und Schüler darstellen. Eine kontinuierliche Arbeit an der Thematik Wohlbefinden und Glück wird daher besonders empfohlen.

Weiterführende Übungen und Rituale sind in der Tabelle in Kapitel 5 (S.26–30) aufgelistet. Zudem sei auf das Programm MindMatters ([www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)) verwiesen.

### 3. Ablauf von URSBi

Der zeitliche Umfang der Unterrichtseinheit URSBi beträgt ca. 90–180 Minuten (eine bis zwei Doppelstunden). Zusätzlich wird vor der eigentlichen Durchführung der Unterrichtseinheit ein Fragebogen an die Lerngruppe (Klasse bzw. Kurs) gegeben und ausgewertet. Wir empfehlen Ihnen, die Befragung drei bis vier Wochen vor der Unterrichtseinheit durchzuführen.

Auf den folgenden beiden Seiten erfolgt ein Überblick über die URSBi. Im Anschluss werden die jeweiligen Einheiten ausführlicher dargestellt.

Bei Fragen zur Durchführung können Sie sich gerne an die Regionale Schulberatungsstelle Bielefeld wenden (0521/516916 oder [rsb@bielefeld.de](mailto:rsb@bielefeld.de)).

#### 3a Aufbau von URSBi

##### 1. Vorbereitung

- Fragebogenerhebung
- Fragebogenauswertung

##### 2. Ablauf der Unterrichtseinheit

- Einheit 1: Input
- Einheit 2: Glückskuchen
- Einheit 3: Darstellung der Fragebogenergebnisse
- Einheit 4: Gruppenarbeit (Kartenabfrage)
- Einheit 5: Darstellung und Besprechung der Gruppenarbeit (Kartenabfrage)
- Einheit 6: Ritual für die Lerngruppe

## 3b URSBi Kurzüberblick Fragebogen

Einheit	Inhalt	Ziel	Material	Dauer
<b>Fragebogenerhebung</b>	Fragebögen zu Emotionsregulationsstrategien werden durch die Schüler/innen ausgefüllt.	Sammlung vorhandener Emotionsregulationsstrategien	Kopien der Fragebögen (Anhang A1 bzw. A2)	10 – 20 Min.
<b>Fragebogenauswertung</b>	Die Fragebögen werden ausgewertet und als Schaubild dargestellt. Bedeutsame und interessante Ergebnisse werden in der Unterrichtseinheit präsentiert.	Auswertung der Fragebogenergebnisse und Vorbereitung der Rückmeldung an die Lerngruppe	Auswertung & Darstellung der Erhebung kann von der RSB Bielefeld übernommen werden.	

## Unterrichteinheit

Einheit	Inhalt	Ziel	Material	Dauer
<b>Input</b>	Einführung in das Thema über eine Geschichte und Klassengespräch über die Intention der Geschichte	Vorstellung der Thematik anhand einer Geschichte	Entweder Geschichte Einwanderer (Anhang A3) oder Geschichtete Frösche im Milchtopf (A4)	15 – 20 Min.
<b>Glückskuchen</b>	Darstellung einer Grafik zu Einflussfaktoren auf Glück und Wohlbefinden sowie Diskussion. <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 50% Fixpunkt (genetisch &amp; frühe Erfahrungen)</li> <li>▶ 10% äußere Einflüsse (z.B. Reichtum)</li> <li>▶ 40% bewusste Verhaltensveränderungen (kann verändert werden)</li> </ul>	Aufzeigen der Möglichkeit, sein Wohlbefinden oder Glück durch sein eigenes Verhalten zu beeinflussen	Präsentation des Glückskuchens (siehe Anhang A6) anhand der Tafel, PowerPoint-Präsentation oder Plakat	10 – 20 Min.
<b>Darstellung der Fragebogenergebnisse</b>	Ausgewählte Ergebnisse der Fragebogenerhebung (ca. 6-7) werden der Lerngruppe dargestellt (PowerPoint bzw. Plakate) und kurz diskutiert.	Darstellung und Diskussion interessanter Aspekte der Fragebogenerhebung (Emotionsregulationsstrategien der Lerngruppe)	Vorbereitete PowerPoint-Präsentation oder Plakate zu den ausgewählten Ergebnissen (ca. 5-7 Fragen)	15 – 40 Min.



<p><b>Gruppenarbeit (Kartenabfrage)</b></p>	<p>Schüler/innen teilen sich in Kleingruppen (3–4 Mitglieder) auf. Die Gruppenmitglieder sollen gemeinsam Ideen sammeln, was sie einem/einer fiktiven Freund/in, der/die sich in einer belastenden Situation befindet, vorschlagen können, damit es ihm/ ihr besser geht (max. 10–15 Min.). Die Ergebnisse der Gruppe werden von einem Gruppenmitglied auf Karteikarten gesammelt (eine Karte pro Vorschlag).</p>	<p>Sammlung positiver Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen und negativen Emotionen</p>	<p>Stifte und ausreichend Karteikarten für die einzelnen Gruppen  ggf. Zettel pro Gruppe mit Instruktion ggf. Fallbeispiele</p>	<p>15 – 25 Min.</p>
<p><b>Darstellung und Beschreibung der Gruppenarbeit (Kartenabfrage)</b></p>	<p>Jede Gruppe stellt ihre Ergebnisse zu den Strategien vor und legt die jeweiligen Karten an einen zentralen Ort. Anschließend oder währenddessen werden Karten mit den jeweiligen Strategien geclustert und Überschriften für die Cluster gesucht. Ggf. kann das Ergebnis per Foto oder per Plakat festgehalten werden. Ggf. können sich die Schüler/innen auch eine oder zwei persönliche Strategien auswählen und für sich selbst auf einer Karte notieren.</p>	<p>Positive Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen aus der Gruppenarbeit werden gesammelt und geclustert.</p>	<p>ggf. Karteikarten für Schüler ggf. (Handy-)Kamera zum Fotografieren der Ergebnisse oder Plakate zur Ergebnissicherung</p>	<p>25 – 45 Min.</p>
<p><b>Ritual für die Lerngruppe</b></p>	<p>Die Lerngruppe überlegt sich positive Rituale oder Veränderungen, um das Wohlbefinden und Glück sowie Gruppenkohäsion und Arbeitsklima in der Lerngruppe zu steigern. Aus den Vorschlägen werden ein oder zwei Rituale gewählt und im Alltag etabliert.</p>	<p>Sammeln von möglichen Glücksritualen und eine Auswahl davon (geeignete Glücksrituale für die Lerngruppe)</p>	<p>ggf. Tafel oder Flipchart ggf. Klebepunkte zur Bepunktung</p>	<p>10 – 30 Min.</p>

## 3c URSBi Vorbereitung durch Fragebogenerhebung

### Fragebogenerhebung

#### Ziel:

- ▶ Sammlung von Emotionsregulationsstrategien

#### Dauer:

- ▶ ca. 10 – 20 Minuten

#### Material:

- ▶ Kopien der Fragebögen für alle Schülerinnen und Schüler (siehe Anhang A1 – **Version „Du“** und Anhang A2 – **Version „Sie“**).
- ▶ Der Fragebogen besteht aus 18 Fragen zum Ankreuzen. Jede Frage bezieht sich auf eine Emotionsregulationsstrategie. Zudem beinhaltet der Fragebogen noch drei offene Fragen.

#### Durchführung:

- ▶ Die Erhebung soll frühzeitig (drei bis vier Wochen vor der Unterrichteinheit) durchgeführt werden, damit genug Zeit für die Auswertung bleibt.
- ▶ Jede Schülerin und jeder Schüler erhält ein Exemplar des Fragebogens.
- ▶ Die Schülerinnen und Schüler werden über das Ziel und das Vorgehen der Erhebung aufgeklärt.
- ▶ Die Schülerinnen und Schüler werden darauf hingewiesen, dass es sich um keinen Test handelt und dass es keine richtigen bzw. falschen Antworten gibt. Zudem werden die Schülerinnen und Schüler gebeten, ehrlich zu antworten.
- ▶ Die Anonymität wird gewährleistet, da keine Namen auf den Fragebogen geschrieben werden sollen.
- ▶ Nach der Instruktion sind nur noch Verständnisfragen möglich.

### Fragebogenauswertung

- ▶ Im Anschluss werden die Fragebögen durch die Lehrkraft oder durch die Regionale Schulberatungsstelle ausgewertet und das Ergebnis für jede Frage als Diagramm dargestellt.
- ▶ Falls eine Auswertung und Darstellung der Fragebogenergebnisse durch die Regionale Schulberatungsstelle erwünscht ist, soll rechtzeitig (mindestens zwei Wochen vor Durchführung der URSBi) die Kontaktaufnahme per Telefon (0521/51 6916) oder per E-Mail (rsb@bielefeld.de) erfolgen.
- ▶ Für die Darstellung der Fragebogenergebnisse in der eigentlichen Unterrichteinheit ist eine Auswahl der Fragen notwendig. Um eine Diskussion in der Lerngruppe anzuregen, werden diejenigen Fragen mit aus Sicht der Lehrkraft interessanten und bedeutsamen Ergebnissen ausgewählt und zudem sowohl negative als auch positive Emotionsregulationsstrategien berücksichtigt.

## 3d URSBi Ablauf der Unterrichtseinheit

URSBi besteht aus sieben Einheiten, die in insgesamt ca. 90–180 Minuten (eine bis zwei Doppelstunden) durchgeführt werden können. Die Durchführung der kompletten Unterrichtseinheit muss nicht an einem Tag erfolgen. Bei einer Unterbrechung sollte jedoch darauf geachtet werden, dass der Zeitraum zwischen den einzelnen Teilen nicht zu groß ist. Bitte achten Sie auf eine angenehme Atmosphäre (z.B. Sitzkreis). Die Unterrichtseinheit soll die Schülerinnen und Schüler zu Gesprächen über persönliche Themen anregen. Die Schülerinnen und Schüler werden deswegen gebeten, mit den persönlichen Inhalten der Unterrichtseinheit vertrauensvoll umzugehen.

### Einheit 1: Input

#### Ziel:

- ▶ Einführung in die Thematik über eine Geschichte

#### Dauer:

- ▶ ca. 15 – 20 Minuten

#### Material:

- ▶ Entweder Geschichte von den **Einwanderern** oder von den **Fröschen im Milchtopf** (siehe Anhang A4 bzw. A5).

#### Durchführung:

- ▶ Von den beiden Geschichten soll diejenige ausgewählt werden, die besser zur Lerngruppe passt.
- ▶ Die ausgewählte Geschichte wird wahlweise von der Lehrkraft bzw. von einer Schülerin oder einem Schüler vorgelesen.
- ▶ Anschließend wird mit der Lerngruppe die Intention der Geschichte herausgearbeitet und in den Zusammenhang mit dem Thema Glück und Wohlbefinden eingebettet:
  - ▶ Durch mein eigenes Verhalten habe ich die Möglichkeit, meine eigene Situation sowie mein Glück und mein Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

### Einheit 2: Glückskuchen

#### Ziel:

- ▶ Darstellung der Möglichkeit, sein Wohlbefinden oder Glück durch sein eigenes Verhalten zu beeinflussen

#### Dauer:

- ▶ ca. 10 – 20 Minuten

#### Material:

- ▶ Präsentation des Glückskuchens (siehe Anhang A6) anhand der Tafel, PowerPoint-Präsentation oder Plakat.

### Durchführung:

- ▶ Der Glückskuchen wird der Klasse präsentiert.
- ▶ Er zeigt an, in welchem Ausmaß unterschiedliche Faktoren das subjektive Wohlbefinden bzw. das Glücksgefühl beeinflussen. Die geschätzten Prozentzahlen ergeben sich aus der Analyse einer Vielzahl von Studien zur Thematik Wohlbefinden und Glück (Lyubomirsky et al., 2005).
  - ▶ Der Fixpunkt (50%) stellt den Einfluss von Vererbung und (frühen) Erfahrungen dar, die nicht mehr verändert werden können.
  - ▶ Äußere Umstände (lediglich 10%) beziehen sich auf aktuelle äußere Einwirkungen, auf die man selbst (so einfach) keine Kontrolle hat (z.B. Herkunft, Gesundheit, soziale Schicht, Zufall).
  - ▶ Bewusste Verhaltensweisen (40%) beziehen sich auf unser aktuelles Verhalten und unsere Haltung. Auf 40% unseres Wohlbefindens und Glücks können wir durch selbst herbeigeführte Verhaltens- und Haltungsänderungen Einfluss nehmen.
- ▶ Der Glückskuchen wird mit den Schülerinnen und Schülern der Lerngruppe diskutiert. Die Reaktionen können sehr unterschiedlich sein. Der Glückskuchen kann ermutigen, da man immerhin 40% seines Wohlbefindens und Glücks selbst in der Hand hat. Er kann aber auch frustrierend wirken oder Schuldgefühle hervorrufen, da man eventuell seine 40% nicht genutzt hat. Der Glückskuchen kann auch enttäuschen, da mehr als die Hälfte des Wohlbefindens nicht beeinflussbar ist.
- ▶ Ziel der Diskussion:
  - ▶ Man kann einen großen Teil seines Wohlbefindens und Glücksgefühls durch sein eigenes Verhalten und durch seine Haltung beeinflussen. Diesen (relativ großen) Teil sollte man versuchen zu nutzen.
  - ▶ Wenn es einem nicht gut geht, heißt es nicht zwangsläufig, dass man selbst schuld ist. Auf einen großen Teil des Glücks hat man selbst keinen Einfluss.

## Einheit 3: Darstellung der Fragebogenergebnisse

### Ziel:

- ▶ Darstellung und Diskussion interessanter Aspekte der Fragebogenerhebung (Emotionsregulationsstrategien der Lerngruppe)

### Dauer:

- ▶ ca. 25 – 40 Minuten

### Material:

- ▶ Vorbereitete PowerPoint-Präsentation oder Plakate zu den ausgewählten Ergebnissen (ca. 5–7 Fragen, die aus Sicht der Lehrkraft zu einer interessanten Diskussion in der Lerngruppe anregen).

### Durchführung:

- ▶ Die ausgewählten Fragebogenergebnisse werden der Klasse präsentiert.
- ▶ Im Anschluss erfolgt mit der Lerngruppe eine Diskussion über die Ergebnisse. Hierbei kann Bezug zur Einheit Glückskuchen genommen werden und besprochen werden, inwiefern die jeweiligen Emotionsregulationsstrategien zielführend für die 40% Wohlbefinden und Glück sind. Es soll herausgearbeitet werden, dass es eher positive und eher negative Strategien gibt. Dabei ist zu beachten:
  - ▶ Hilfreiche Strategien können situationsabhängig sein: Beispielsweise kann die Strategie Ablenkung bei Angst vor einer bevorstehenden Klausur hilfreich sein, um belastende Gedanken auszublenden. Es ist jedoch auch möglich, dass die Strategie Ablenkung verhindert zu lernen und sich der Angst zu stellen.
  - ▶ Hilfreiche Strategien können sich individuell von Person zu Person unterscheiden: Bei Liebeskummer beispielsweise, bewältigt die eine Person die Emotionen durch Sport und die andere Person durch Gespräche mit Freundinnen und Freunden.

## Einheit 4: Gruppenarbeit (Kartenabfrage)

### Ziel:

- ▶ Sammlung positiver Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen und negativen Emotionen

### Dauer:

- ▶ ca. 15 – 25 Minuten

### Material:

- ▶ Stifte und ausreichend Karteikarten für die einzelnen Gruppen, ggf. Zettel pro Gruppe mit Instruktion, ggf. Fallbeispiele.

### Durchführung:

- ▶ Die Lerngruppe wird aufgeteilt in Kleingruppen à 3–4 Mitglieder. Die Kleingruppen sollten ggf. von der Lehrkraft zugeordnet werden. Es soll zum einen vermieden werden, dass nur gute Freunde eine Kleingruppe bilden. Zum anderen sollen Schülerinnen und Schüler, die sich nicht leiden können, nicht in einer Kleingruppe zusammenarbeiten.
- ▶ Die Gruppenarbeit erfolgt nach der Methode der Kartenabfrage.
- ▶ Jede Kleingruppe soll gemeinsam Ideen sammeln, was sie einer/einem fiktiven Freundin/Freund, dem es nicht gut geht, vorschlagen könnte, damit es ihr/ihm wie der besser geht. Ggf. kann man Beispielsituationen vorgeben oder erarbeiten lassen, um die Perspektivenübernahme zu erleichtern.
- ▶ Die Vorschläge der Gruppe werden von einem Gruppenmitglied auf Karteikarten geschrieben (wichtig: immer nur ein Vorschlag auf eine Karteikarte).
- ▶ Der Gruppe nicht zu viel Zeit lassen (max. 10–15 Minuten)
- ▶ Sollten Kleingruppen Schwierigkeiten haben Vorschläge zu finden, kann die Lehrkraft eine Hilfestellung geben.



## Einheit 5: Darstellung und Besprechung der Gruppenarbeit (Kartenabfrage)

### Ziel:

- ▶ Positive Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen aus der Gruppenarbeit werden gesammelt und geclustert

### Dauer:

- ▶ ca. 25 – 45 Minuten

### Material:

- ▶ ggf. Karteikarten für Schülerinnen und Schüler, ggf. (Handy-)Kamera oder Plakate zur Ergebnissicherung.

### Durchführung:

- ▶ Die Lerngruppe kommt ins Plenum zurück und jede Kleingruppe liest ihre Karten mit den jeweiligen Strategien vor und legt/hängt die Karten an einen zentralen Ort (z.B. in die Mitte des Stuhlkreises).
- ▶ Anschließend oder währenddessen werden Karten mit den jeweiligen Strategien geclustert. Karten mit gleichen oder ähnlichen Strategien werden zusammengefasst und räumlich zusammengelegt. Für jedes Strategiecluster wird zudem eine Überschrift gesucht (z.B. soziale Unterstützung, Ablenkung, Sport, Entspannung, bewusstes Aufsuchen positiver Situationen, Gedankenkontrolle)
- ▶ Falls die Lerngruppe wenig Erfahrung mit der Methode der Kartenabfrage hat, ist möglicherweise ein Impuls der Lehrkraft beim Clustern und beim Überschriften finden notwendig.
- ▶ Anschließend werden die Ergebnisse durch die Lehrkraft oder durch einen Schüler zusammengefasst.
- ▶ Zur Ergebnissicherung können ggf. die einzelnen Strategiecluster fotografiert werden oder die Karten eines Clusters auf jeweils ein Plakat geklebt werden.
- ▶ Zudem ist es möglich, dass sich jede Schülerin bzw. jeder Schüler eine oder zwei Strategien auswählt, die gut zu ihr/ihm passen. Diese kann sie/er ggf. auf einer Karte notieren. Freiwillig können Schülerinnen bzw. Schüler der Lerngruppe berichten, warum sie sich für die ausgesuchte Strategien entschieden haben.

## Einheit 6: Ritual für die Lerngruppe

### Ziel:

- ▶ Sammeln und Auswahl von Glücksritualen für die Lerngruppe

### Dauer:

- ▶ ca. 10 – 30 Minuten

### Material:

- ▶ ggf. Tafel oder Flipchart, ggf. Klebepunkte zur Bepunktung (siehe unten).

### Durchführung:

- ▶ Die Lerngruppe überlegt im Plenum, was sie für sich selbst tun kann, um das Wohlbefinden zu steigern. Hierbei stehen positive Rituale oder Veränderungen im Mittelpunkt, die durch die Lerngruppe und die Lehrkraft auch durchführbar sind. Die Rituale werden als Vorschläge gesammelt.
- ▶ Anschließend wählen die Lerngruppe und die Lehrkraft ein oder zwei Rituale aus, die zukünftig zur Steigerung von Wohlbefinden und Glück sowie von Gruppenkohäsion und Arbeitsklima in der Lerngruppe etabliert werden sollen.
- ▶ Es sollten nicht zu viele oder zu komplexe Rituale gewählt werden.
- ▶ Zur Auswahl der Rituale bietet sich eine Bepunktung an, um die Interessen möglichst vieler Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Hierzu erhält jede Schülerin bzw. jeder Schüler einen Klebepunkt, den sie oder er an das Ritual der Auflistung kleben kann, das ihr bzw. ihm am besten gefällt.
- ▶ Beispiele für Rituale: gegenseitige Begrüßung mit Handschlag, selbst gebackenen Kuchen mitbringen und verteilen, kreative Phasen, Entspannungsrituale, etc.
- ▶ Die Lerngruppe sollte sich Gedanken machen, wie das Ritual möglichst langfristig bestehen kann.



## 4. Auflistung der Anhänge als Kopiervorlage

Anhang A1: Fragebogen (Version Du)

Anhang A2: Fragebogen (Version Sie)

Anhang A3: Auszählungshilfe für Fragebogen

Anhang A4: Geschichte – Einwanderer

Anhang A5: Geschichte – Frösche im Milchtopf

Anhang A6: Glückskuchen

## A1: Fragebogen (Version Du)

Es gibt immer wieder Situationen, in denen es einem nicht so gut geht. Mögliche Beispiele für solche Situationen sind:

- ▶ Stress in der Schule (z.B. schlechte Noten oder Prüfungsängste)
- ▶ Stress mit Freunden und Freundinnen oder Mitschülern und Mitschülerinnen
- ▶ Schwierigkeiten mit Eltern oder mit der Familie
- ▶ Liebeskummer oder Streit in der Beziehung
- ▶ man hat vor etwas Angst, man ist sehr traurig oder wütend

Die folgenden Aussagen zeigen, was man tun kann, wenn man Stress oder schlechte Gefühle hat. Kreuze bitte zu jeder Aussage dasjenige Kästchen an, das am besten auf Dich zutrifft. Bitte beantworte den Fragebogen für Dich alleine. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Mache bitte bei jeder Antwort jeweils ein Kreuz.

Wenn es mir nicht so gut geht, dann...	sehr oft	oft	selten	nie
1) ... weiß ich, dass ich das wieder hinbekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) ... bin ich richtig genervt und habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) ... überlege ich mir, was ich tun kann, damit es mir wieder besser geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) ... hole ich mir Rat bei Erwachsenen (z.B. Eltern, Lehrer )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) ... bin ich mir sicher, dass es an mir liegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) ... kann ich mich selbst nicht leiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) ... versuche ich das Problem möglichst schnell zu lösen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) ... sollte niemand merken, dass es mir nicht so gut geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) ... bin ich am liebsten alleine und ziehe mich zurück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) ... probiere ich, nicht an mein Problem zu denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Wenn es mir nicht so gut geht, dann...	sehr oft	oft	selten	nie
11) ... weiß ich immer, warum es mir nicht so gut geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) ... denke ich an angenehme Situationen oder Dinge, die ich mag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) ... spreche ich mit Freunden darüber.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) ... lenke ich mich mit angenehmen Dingen ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) ... muss ich immer wieder an meine Probleme denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) ... würde ich am liebsten aufgeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) ... denke ich, dass ich aus jeder Situation auch etwas Positives ziehen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18) ... bin ich voller Hoffnung, dass es wieder besser wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was tust Du sonst noch, wenn es Dir nicht so gut geht?

Was rätst Du einer Freundin/einem Freund, wenn es ihr/ihm nicht so gut geht?

Wovon rätst du ihr/ihm ab?

Vielen Dank für Deine Teilnahme!

## A2: Fragebogen (Version Sie)

Es gibt immer wieder Situationen, in denen es einem nicht so gut geht. Mögliche Beispiele für solche Situationen wären:

- ▶ Stress in der Schule (z.B. schlechte Noten oder Prüfungsängste)
- ▶ Stress mit Freunden und Freundinnen oder Mitschülern und Mitschülerinnen
- ▶ Schwierigkeiten mit den Eltern oder mit der Familie
- ▶ Liebeskummer oder Streit in der Beziehung
- ▶ man hat vor etwas Angst, man ist sehr traurig oder wütend

Die folgenden Aussagen zeigen, was man tun kann, wenn man Stress oder schlechte Gefühle hat. Kreuzen Sie bitte zu jeder Aussage dasjenige Kästchen an, das am besten auf Sie zutrifft. Bitte beantworten Sie den Fragebogen für sich alleine. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Machen Sie bitte bei jeder Antwort jeweils ein Kreuz.

Wenn es mir nicht so gut geht, dann...	sehr oft	oft	selten	nie
1) ... weiß ich, dass ich das wieder hinbekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) ... bin ich richtig genervt und habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) ... überlege ich mir, was ich tun kann, damit es mir wieder besser geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) ... hole ich mir Rat bei Erwachsenen (z.B. Eltern, Lehrer )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) ... bin ich mir sicher, dass es an mir liegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) ... kann ich mich selbst nicht leiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) ... versuche ich das Problem möglichst schnell zu lösen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) ... sollte niemand merken, dass es mir nicht so gut geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) ... bin ich am liebsten alleine und ziehe mich zurück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) ... probiere ich, nicht an mein Problem zu denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn es mir nicht so gut geht, dann...	sehr oft	oft	selten	nie
11) ... weiß ich immer, warum es mir nicht so gut geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) ... denke ich an angenehme Situationen oder Dinge, die ich mag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) ... spreche ich mit Freunden darüber.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) ... lenke ich mich mit angenehmen Dingen ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) ... muss ich immer wieder an meine Probleme denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) ... würde ich am liebsten aufgeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) ... denke ich, dass ich aus jeder Situation auch etwas Positives ziehen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18) ... bin ich voller Hoffnung, dass es wieder besser wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was tun Sie sonst noch, wenn es Ihnen nicht so gut geht?

Was raten Sie einer Freundin/einem Freund, wenn es ihr/ihm nicht so gut geht?

Wovon raten Sie ihr/ihm ab?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

### A3: Fragebogen URSBi Auszählung

Anzahl der Fragebögen:

Frage	Sehr oft	Oft		Selten	Nie	Info
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

## A4: Geschichte – Einwanderer

Um 1850 herum zogen viele nordamerikanische Einwanderer von der Ostküste in den Mittleren Westen, um sich dort als Siedler niederzulassen. Eine Familie hatte sich in einem Planwagen auf die Reise gemacht und traf nach fünf langen Monaten in Kansas ein. Sie machte an einem kleinen Fluss Halt, wo sie auf einen alten Bauern traf, der dort schon sehr lange wohnte. Die Familie fragte ihn: „Wie ist es hier? Sind Sie schon lange hier? Ist das hier ein guter Platz, um zu säen und Kinder groß zu ziehen? Wie sind die Menschen hier, sind sie nett? Sind sie gut und helfen sie Ihnen?“ Der Bauer gab keine Antwort, sondern fragte zurück: „Wie waren die Menschen im Osten, wo ihr hergekommen seid?“ Das Oberhaupt der Familie antwortete: „Oh, sie waren fürchterlich, sehr unfreundlich und überhaupt nicht hilfsbereit.“ Darauf antwortete der Bauer: „Es tut mir leid, aber die Menschen hier sind auch so. Ihr solltet lieber weiterreisen.“

Einige Wochen später kam eine andere Siedlerfamilie, die auch aus dem Osten des Landes aufgebrochen war, in einem Planwagen angereist. Auch sie war viel unterwegs gewesen, bevor sie endlich in Kansas eintraf. Zufällig hielt sie am selben Fluss an und traf denselben Bauern. Auch diese Familie fragte ihn: „Wie ist es hier? Sind Sie schon lange hier? Ist das hier ein guter Platz, um zu säen und Kinder groß zu ziehen? Wie sind die Menschen hier, sind sie nett? Sind sie gut und helfen sie Ihnen?“ Der alte Bauer gab wieder keine Antwort, sondern fragte sie: „Wie waren die Menschen im Osten, wo ihr hergekommen seid?“ Die Familie antwortete: „Oh, großartig, es waren sehr freundliche, gute und hilfsbereite Menschen.“ Darauf sagte der alte Bauer: „Hier ist es genauso. Liebe Nachbarn, willkommen in eurem neuen Land!“

© Praxis der Positiven Psychologie von Frederike P. Bannink, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen, [www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de). Mit freundlicher Genehmigung.



## A5: Geschichte – Frösche im Milchtopf

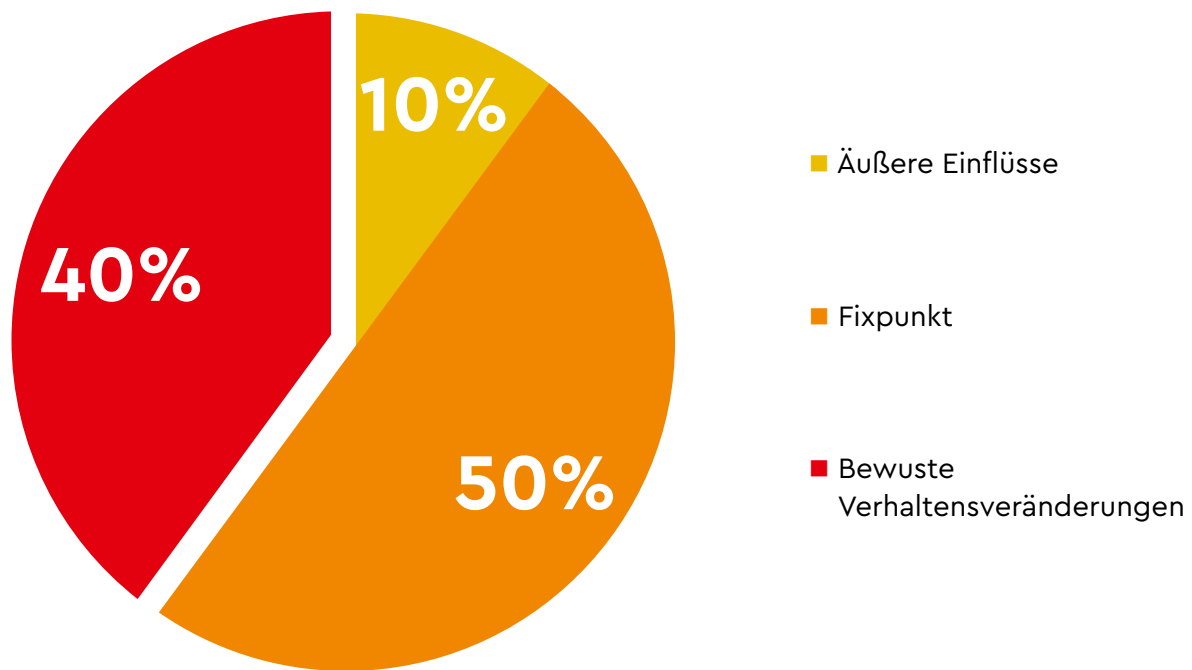
Eines Tages trocknete die Sommerhitze einen Tümpel aus, in dem zwei Frösche lebten. Als alles Wasser verdunstet war, mussten sie den Tümpel verlassen. Doch so weit die beiden auch wanderten, sie fanden keinen Bach und keinen Teich. Halbverdurstet entdeckten sie in der Speisekammer eines Bauernhofs einen Krug voll frischer, fetter Milch. Die Frösche konnten ihr Glück kaum fassen und hüpfen sogleich hinein. Sie tranken und schmatzten bis sie nicht mehr durstig waren. Als sie wieder heraus wollten, schwammen sie zum Rand des Kruges. Doch der Rand hatte sich zu weit entfernt und sie rutschten an der glatten Wand immer wieder ab. Sie strampelten viele Stunden lang, aber alle Mühen schienen vergeblich. Schließlich waren sie so erschöpft, dass sie ihre Beine kaum noch bewegen konnten. Da meinte der eine Frosch: „Was hilft es, wenn wir uns plagen. Es ist aus!“ Damit ließ er sich zu Boden sinken und ertrank. Der zweite Frosch gab jedoch die Hoffnung nicht auf. Er schwamm und strampelte die ganze Nacht weiter. Als es endlich Morgen wurde und die Sonne in die Kammer schien, saß der Frosch auf einem Butterklumpen. Er nahm all seine Kraft zusammen, sprang aus dem Krug und war gerettet.

Wer nicht aufgibt, auch wenn alles hoffnungslos zu sein scheint, der wird dafür belohnt.

Ursprung nach Aesop, nacherzählt von Moka

## A6: Glückskuchen

### Einflussfaktoren von Glück



Quelle: Lyubomirsky et al., 2005

### 5. Weiterführende Übungen

In folgender Tabelle werden weitere Übungen und Rituale zur Resilienzförderung vorgestellt, die man in den Unterricht und schulischen Alltag integrieren kann, um das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Nicht jede Übung bzw. jedes Ritual passt für jede Lerngruppe und ggf. müssen Übungen und Rituale an die Voraussetzungen der jeweiligen Lerngruppe angepasst werden. Viele Übungen und Rituale entstammen aus dem Forschungsgebiet der positiven Psychologie, das sich intensiv mit den Themen Glück, Wohlbefinden und Resilienz auseinandersetzt. Die Tabelle ist entnommen aus dem Handlungsleitfaden Umgang mit suizidalen Krisen und Suizidprävention an Bielefelder Schulen, der von der Stadt Bielefeld und dem Klinikum Lippe 2017 herausgegeben wurde.

## Tabellen: Weiterführende Übungen und Rituale

Name	Inhalt	Ziel	ggf. Ursprungsübung
<b>Steckbrief über individuelle Stärken</b>	Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten jeweils für sich Steckbriefe über ihre individuellen Stärken, die ggf. in der Klasse aufgehängt werden können.	Förderung des Selbstwertgefühls	Bannink (2012)
<b>Brief mit warmer Dusche</b>	Die Schülerinnen und Schüler einer Klasse notieren über jede Mitschülerin bzw. jeden Mitschüler einen positiven Aspekt (Fähigkeit, Stärke, positive Eigenschaft oder Verhalten etc.). Falls Schülerinnen bzw. Schüler einhaken, dass ihnen nichts einfallen würde, bittet man sie doch etwas nachzudenken. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler erhält einen Brief mit jeweils seinen positiven Kommentaren und ggf. eine persönliche positive Widmung der Lehrkraft. Vorsicht mit der Übung, falls deutliche Mobbingtendenzen in der Klasse bestehen.	Förderung des Selbstwertgefühls und der Klassengemeinschaft	Bannink (2012)
<b>Ritual zum Klassen-Wohlbefinden</b>	Die Klasse überlegt sich ein oder mehrere Rituale, die regelmäßig in der Klasse durchgeführt werden und das Wohlbefinden der Klasse steigern. Es sollten nicht zu viele Rituale sein, und nur solche, die auch längerfristig im Schulalltag umgesetzt werden können.	Förderung des Wohlbefindens und der Klassengemeinschaft	Ben-Shahar (2010)
<b>Tagebuch zum Ereignis des Tages</b>	Eine Woche lang (oder auch länger) führen die Schülerinnen und Schüler jeweils ein Tagebuch und notieren für jeden Tag das schönste Erlebnis. Über die Ereignisse wird in der Klasse kurz berichtet.	Förderung des Wohlbefindens und des positiven Blicks	Bannink (2012)
<b>Zukunftsvisionen</b>	Schülerinnen und Schüler erarbeiten jeweils für sich Zukunftsvisionen, indem sie folgende Fragen beantworten: Was möchte ich in einem halben Jahr / in einem Jahr/ in fünf Jahren erreicht haben. Wie werde ich mich fühlen, wenn ich diese Vision erreicht habe. Was muss ich tun, um diese Vision zu erreichen.	Förderung von Motivation und Engagement	Bannink (2012)
<b>Dankbarkeitsbrief</b>	Jeder Schüler bzw. jede Schülerin schreibt einen Brief an eine Person, für die sie dankbar ist. Der Brief kann ggf. an die Person verschickt werden, muss jedoch nicht.	Förderung des Gefühls der Dankbarkeit und des Wohlbefindens	Ben-Shahar (2010)

Name	Inhalt	Ziel	ggf. Ursprungsübung
<p><b>Positive Runde</b></p>	<p>Die Klasse versammelt sich im Stuhlkreis. Es wird eine positive Fragestellung in die Runde gegeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Was ist in dieser Woche gut gelaufen?</li> <li>▶ Was hat mich in dieser Woche gefreut?</li> <li>▶ Worauf war ich in dieser Woche stolz?</li> <li>▶ Womit war ich diese Woche zufrieden?</li> <li>▶ Was habe ich in dieser Woche erreicht?</li> <li>▶ Für was war ich in dieser Woche dankbar?</li> </ul> <p>Jede Schülerin bzw. jeder Schüler gibt eine Antwort auf die Frage. Es besteht auch die Möglichkeit, zu schweigen. Sollte dies jedoch häufiger vorkommen, sollte man mit der Schülerin bzw. mit dem Schüler ins Gespräch gehen. Die positiven Runden sollten regelmäßig in der Klasse durchgeführt werden.</p>	<p>Förderung des Wohlbefindens und des positiven Blicks</p>	<p>Bannink (2012)</p>
<p><b>Satzergänzung</b></p>	<p>Jede Schülerin und jeder Schüler erhält ein Blatt mit Satzanfängen, die sie oder er jeweils ergänzen sollte. Beispiele wären:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Dankbar bin ich für...</li> <li>▶ Um glücklich zu sein, kann ich (tun)....</li> <li>▶ Das Allerschönste was passieren könnte, wäre...</li> <li>▶ Besonders wohl fühle ich mich, wenn...</li> <li>▶ Zufrieden mit mir bin ich, wenn...</li> <li>▶ Orte, an denen ich mich richtig wohl fühle, sind...</li> <li>▶ Besonders wichtig ist mir...</li> <li>▶ Besonders Spaß macht mir...</li> <li>▶ In zehn Jahren möchte ich...</li> </ul> <p>Für jede Satzergänzung kann ein Klassenplakat erstellt werden, auf dem alle Ergänzungen dokumentiert werden.</p>	<p>Förderung von Wohlbefinden</p>	<p>Ben-Shahar (2010)</p>
<p><b>Sinn von Lernen und Schule</b></p>	<p>In Gruppenarbeit erarbeiten die Schülerinnen und Schüler Aspekte, warum Schule und Lernen für einen persönlich und für die Gesellschaft wichtig sein können. Anschließend erarbeiten die jeweiligen Gruppen ein Plakat oder eine Collage, auf denen sie diese Aspekte präsentieren.</p>	<p>Förderung des Gefühls der Sinnhaftigkeit von Lernen und Schule</p>	<p>Ben-Shahar (2010)</p>

Name	Inhalt	Ziel	ggf. Ursprungsübung
<b>Glücksaktivitäten der Klasse</b>	Anstatt persönlicher Glücksaktivitäten können auch die Glücksaktivitäten der Klasse gesammelt und präsentiert werden. Diese Glücksaktivitäten können eine To-Do bilden oder in ein Belohnungskonzept integriert werden.	Förderung von Wohlbefinden in der Klasse	Ben-Shahar (2010)
<b>Heimliche Helfer</b>	Jede Schülerin bzw. jeder Schüler zieht einen Zettel mit dem Namen einer Mitschülerin bzw. eines Mitschülers. Aufgabe ist es, dieser Schülerin oder diesem Schüler innerhalb eines Zeitraumes etwas Gutes zu tun oder zu helfen. Die Schülerin- und Schüler sollen in diesem Zeitraum darauf achten, wer ihr oder sein heimlicher Helfer sein könnte. Nach Ablauf des Zeitraumes können die Schülerinnen und Schüler im Klassengespräch Vermutungen über den persönlichen heimlichen Helfer anstellen (ich denke, mein heimlicher Helfer war XY, weil er/sie...). Es muss jedoch nicht offen gelegt werden, wer der heimliche Helfer wirklich war.	Förderung der Klassengemeinschaft, des Gefühls der Hilfsbereitschaft sowie der Wahrnehmung prosozialer Handlungen anderer	
<b>Imaginationsübungen</b>	Eine Vielzahl von Imaginationsübungen findet sich in den Resourcenübungen für Kinder und Jugendliche von Gräßer und Hovermann (2015).	Förderung des Wohlbefindens und der Resilienz	
<b>Entspannungstrainings</b>	Entspannung stellt einen wichtigen Faktor bei der Förderung des Wohlbefindens und der Resilienz dar. Das Erlernen verschiedener Trainings und Übungen zur Entspannung sind auch in der Klasse gut umsetzbar. Ein guter Überblick über verschiedene Entspannungsverfahren findet sich in der Broschüre „Entspannung in der Schule“ der Unfallkasse NRW (2015) oder in der Broschüre „Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule“ von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse, Service Stelle Schule (Jahreszahl unbekannt).	Förderung des Wohlbefindens und der Resilienz	
<b>Erlebnispädagogik</b>	Eine Vielzahl von erlebnispädagogischen Übungen findet sich bei Gilsdorf und Kistner (2009).	Förderung des Selbstwertes und des Zusammenhaltes	



Name	Inhalt	Ziel	ggf. Ursprungsübung
<b>Helfersystem</b>	Die Klasse erarbeitet ein Helfersystem der Klasse. In der Klasse werden Helfer und Ansprechpersonen für bestimmte Fragestellungen gesucht (z.B. wer kann bei Problemen oder Fragen in bestimmten Fächern helfen, wer kann etwas organisieren, wer kann eine wichtige Klassenaufgabe übernehmen). Am besten wäre es, wenn jeder in der Klasse einen Bereich übernehmen könnte.	Förderung des Gefühls der Hilfsbereitschaft und der Klassengemeinschaft	
<b>Persönlicher Brief der Lehrkraft</b>	Die Lehrkraft schreibt jeder Schülerin bzw. jedem Schüler einen kurzen persönlichen Brief, in dem sie jeweils persönliche Stärken, Fähigkeiten, positive Eigenschaften und Verhalten rückmeldet. Dieser Brief kann zum Beispiel mit dem Zeugnis oder bei einer Klassenfeier an die Klasse ausgeteilt werden.	Stärkung des Selbstwertes und der Beziehung zwischen Schülerin bzw. Schüler und der Lehrkraft	
<b>Problemlösung</b>	Die Schülerinnen und Schüler suchen sich jeweils ein Problem, das sie bereits erfolgreich bewältigt haben. Sie überlegen sich z.B., was für die Problemlösung besonders wichtig war, was sie selbst zur erfolgreichen Problembewältigung getan haben, welche Personen ihnen dabei geholfen haben. In Kleingruppen werden anschließend die erfolgreichen Problemlösestrategien gesammelt und dokumentiert und ggf. der Klasse dargestellt.	Förderung von Selbstwirksamkeit und von Problemlösestrategien	Ben-Shahar (2010)
<b>Sozial- oder Klassenprojekt</b>	Die Klasse oder Kleingruppen suchen sich (zum Beispiel durch die Methode der Kartenabfrage) ein Projekt oder eine Aufgabe, für das/die sich die Klasse oder die jeweilige Kleingruppe engagieren möchte. Anschließend erarbeitet die Klasse oder Kleingruppe einen Plan, wie sie das Projekt oder die Aufgabe umsetzen kann. Zudem wird überlegt: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wer fungiert als Gruppensprecher/in (Gesamtverantwortung)</li> <li>▶ Wer übernimmt welche Teilaufgaben?</li> <li>▶ Was wird für die Umsetzung benötigt?</li> <li>▶ Wer kann bei der Umsetzung unterstützen?</li> </ul> Der Fortschritt wird dokumentiert (z.B. durch eine Checkliste). Die Lehrkraft begleitet die Klasse bzw. die Kleingruppe bei der Umsetzung. Es sollten Projekte oder Aufgaben gewählt werden, die einen erfolgreichen Abschluss ermöglichen (zeitlicher und finanzieller Aufwand, Fähigkeiten, Motivation etc.).	Förderung von Selbstwirksamkeit und von Problemlösefertigkeiten und der Klassengemeinschaft	

Name	Inhalt	Ziel	ggf. Ursprungsübung
<p><b>Umgang mit schwierigen Situationen</b></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler teilen sich in Gruppen auf und jede Gruppe bekommt einen Beispielfall, in dem es einer fiktiven Freundin oder einem fiktiven Freund nicht so gut geht bzw. sie oder er sich in einer schwierigen Situation befindet. Die Gruppe soll sich überlegen, was sie der fiktiven Freundin bzw. dem fiktiven Freund raten bzw. empfehlen würde, damit es ihr bzw. ihm wieder besser geht. Die Vorschläge werden dokumentiert und später in der Klasse vorgestellt und präsentiert. Ergänzend können in der Klasse schulische und außerschulische Unterstützungsangebote gesammelt werden, an die man sich in Schwierigkeiten wenden kann (z.B. Klassenlehrkraft, Beratungslehrkraft, Vertrauenslehrkraft, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Beratungsstellen, Mädchenhaus, Nummer gegen Kummer etc.).</p>	<p>Förderung der Emotionsregulationsstrategien und des Wohlbefindens</p>	<p>URS-BI (Training zur Unterstützung der Resilienz von Schülerinnen und Schülern der Regionalen Schulberatungsstelle Bielefeld)</p>
<p><b>Bedeutungsfrage</b></p>	<p>In Kleingruppen, Partner- oder Einzelarbeit sollen die Schülerinnen und Schüler einschätzen, wie wichtig ihnen auf einer Skala von 0 bis 10 Schule und /oder Lernen ist oder wie gerne sie in die Schule gehen. Anschließend sollen die Schülerinnen und Schüler Gründe sammeln, warum sie den ausgewählten Wert genommen haben und nicht die 0. Hierbei sollen sowohl kurzfristige als auch langfristige Gründe gefunden werden. Schließlich sollen sie sich überlegen, wie sie sich Schule oder Lernen wünschen (um auf der Skala einen höheren oder gar den Maximalwert von 10 zu erreichen).</p>	<p>Förderung des Gefühls der Sinnhaftigkeit von Lernen und Schule</p>	<p>Motivierende Gesprächsführung Miller &amp; Rollnick (2013)</p>

## 6. Literatur

Bannink, F. P. (2012). **Praxis der positiven Psychologie**. Göttingen: Hogrefe Verlag

Ben-Shahar, T. (2010). **Glücklicher**. München: Goldmann Verlag

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA (2001). **Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Salutogenese**.  
Online Abrufbar unter: [http://www.bzga.de/botmed\\_60606000.html](http://www.bzga.de/botmed_60606000.html) [Stand 24.08.2016]

Burow, O.-A. (2011). **Positive Pädagogik: Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück**.  
Weinheim: Beltz.

Esser, G., Wyschkon, A., & Schmidt, M. H. (2002). Was wird aus Achtjährigen mit einer Lese- und Rechtschreibstörung. **Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie; Forschung und Praxis**, **31**, 235–242.

Fritz-Schubert, E., Saalfrank, W.-T. & Leyhausen M. (2015). (Hg.) **Praxisbuch Schulfach Glück – Ein Handbuch zu Grundlagen und Methoden im Schulfach Glück**. Weinheim Beltz.

Fritz-Schubert, E. (2010). **Schulfach Glück: wie ein neues Fach die Schule verändert**.  
Freiburg: Herder.

Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönna-Böse, M. (2011). **Resilienz**. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Gilsdorf, R., & Kistner, G. (2009). **Kooperative Abenteuerspiele 1. Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung**. Seelze-Velber: Kallmeyer in Verbindung mit Klett.

Gräßer M. & Hovermann E. (2015). **Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche**.  
Weinheim: Beltz.

Groen, G., & Petermann, F. (2011). **Depressive Kinder und Jugendliche**. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Heber, E., Lehr, D., Riper, H., & Berking, M. (2014). Emotionsregulation: Überblick und kritische Reflexion des aktuellen Forschungsstandes. **Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie**, **43**, 147–162.

Hölling, H., Schlack, R., Petermann, F., Ravens-Sieberer, U., Mauz, E., & KiGGS Study Group. (2014). Psychische Auffälligkeiten und psychosoziale Beeinträchtigungen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren in Deutschland–Prävalenz und zeitliche Trends zu 2 Erhebungszeitpunkten (2003–2006 und 2009–2012). **Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz**, **57**, 807–819.

Lazarus, R. S. (1991). **Emotion and adaptation**. New York: Oxford University Press.

Lyubomirsky, S. (2008). **Glücklich sein. Warum wir es in der Hand haben, zufrieden zu sein**. Frankfurt: Campus Verlag.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. **Review of General Psychology**, **9**, 111–113.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). **Motivational interviewing: Helping people change**. New York: Guilford Press.

Niebank, K., & Petermann, F. (2002). Grundlagen und Ergebnisse der Entwicklungspsychopathologie. In F. Petermann (Hrsg.) **Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie und -psychotherapie**, (S. 57 – 94). Göttingen: Hogrefe.

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse, Service Stelle Schule (Jahreszahl unbekannt). **Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule**. Verfügbar unter: <http://gesundeschule.tsn.at/content/entspannung-achtsamkeit-und-auflockerungs%C3%BCbungen-f%C3%BCr-kinder-und-jugendliche-der-schule> [abgerufen am 18.05.2017].

Petermann, F., & Winkel, S. (2007). **Selbstverletzendes Verhalten. Erscheinungsformen, Ursachen und Interventionsmöglichkeiten**. Göttingen: Hogrefe.

Stadt Bielefeld & Klinikum Lippe (2017). Handlungsleitfaden. Umgang mit suizidalen Krisen und Suizidprävention an Bielefelder Schulen. Verfügbar unter: <https://www.bielefeld.de/ftp/dokumente/Suizidpraevention0917.pdf> [abgerufen am 25.06.2019].

Unfallkasse NRW (2015). **Entspannung in der Schule**. Verfügbar unter: <https://www.unfallkasse-nrw.de/service/medien/schriftenreihe-praevention-in-nrw.html> [abgerufen am 18.05.2017].









## **Impressum**

**Stadt Bielefeld**  
Amt für Schule  
Regionale Schulberatungsstelle

Verantwortlich für den Inhalt:  
Georgia Schönemann – Amt für Schule für die Stadt Bielefeld

Text, und Redaktion: Steffen Lang, Sevinç Sunar  
Gestaltung: Druckservice der Stadt Bielefeld

Titelfoto: © Bielefeld Marketing