



Fachforum 1:

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen -

Best Practice Beispiele: GlüGS-Projekt und PsyWo-Projekt in Braunschweig

Agenda

1. Projekt Glückskompetenz in der Grundschule (GlüGS-Projekt)

- Anbahnung und Projektablauf
- Inhalte und Übungen zum Mitmachen
- Ergebnisse aus Begleitforschung und Anwendung

PAUSE von 15:00 - 15:20

2. Projekt Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen (PsyWo-Projekt)

- Einordnung in Strategieprozess communities that care (CTC)
- Anbahnung und Projektablauf
- Selbststärkungsprogramm LARS&LISA
- Inhalte und Übungen
- Vision

Das GlüGS-Projekt – Übersicht

Studierende der TU Braunschweig unterrichten Glücksstunden an Braunschweiger Grundschulen.

- Reguläre Lehrveranstaltung im Profildbereich 3 – Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Inhalt: Anleitung zur eigenständigen Durchführung von „Glücksstunden“ in teilnehmenden Braunschweiger Grundschulen
- 11 wöchentliche Termine in der 4. Klasse
- Wissenschaftliche Begleitevaluation: Vorher-nachher-Design mit Kontrollgruppe und Forschungsinterviews
- 16 Schulen, 39 Studierende, über 500 Schüler*innen



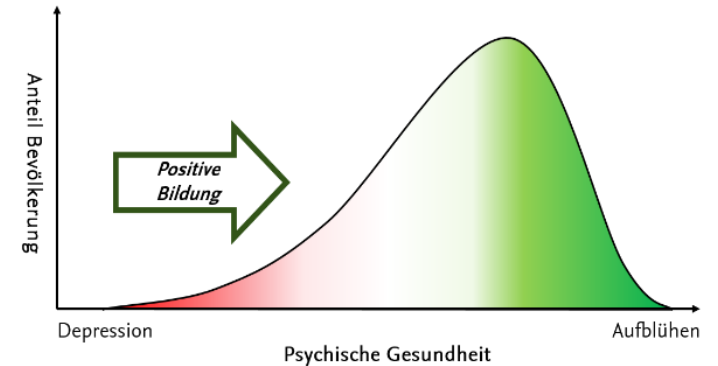
Ziele des Projekts

Primärziele:

- Verbesserung des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern
- Qualifizierung von Studierenden zur Vermittlung von „Glückskompetenz“
- Evaluation des Programms „Schulfach Glückskompetenz“

Sekundärziele:

- Impulse für mehr Wohlbefinden in Familien geben
- Thema Wohlbefinden stärker in den gesellschaftlichen Fokus bringen
- Lehrkräften und anderen Beteiligte im Bildungssystem für das Thema sensibilisieren



Die Lehrveranstaltung

Wöchentlicher Ablauf

- Lernvideos zur Durchführung der aktuellen Lerneinheit
- Seminartermin
 - Reflektion der vergangenen Glücksstunde
 - Kurzdurchgang der neuen Glücksstunde
 - Fragen und Intervention
 - Material
- Durchführung in 2er Teams an den Schulen



Die Glücksstunden – Ablauf

- Begrüßungsritual

Termin	Thema
1	Was ist Glück?
2	Glück erkennen & vermehren
3	Glück ist erlernbar & trainierbar
4	Entspannung & Achtsamkeit
5	Empathie & emotionale Ansteckung
6	Altruismus & Gutes tun
7	Wertschätzung & Sozialkompetenz
8	Dankbarkeit
9	Gefühle im Körper wahrnehmen
10	Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit
11	Abschlussstunde

Strukturierte Stundenabläufe

Unterrichtsverlauf

Zeit	Phase	Der Studierende ...	Die Schülerinnen und Schüler ...	Arbeitsform / Material	Didaktisch – methodischer Kommentar
	Vorbereitung	Befestigt das Stundentransparenzbild, z.B. an der Tafel (sollte in jeder Stunde an derselben Stelle hängen)		Stundentransparenzbild Bodenbilder zur Begrüßung	
		Befestigt die Bodenbilder zur Begrüßung		Befestigungstape	
5	Begrüßung Begrüßungsritual	<i>„Hallo zusammen, wir freuen uns, wieder hier bei euch sein zu dürfen und möchten gerne wie immer mit euch mit unserem Begrüßungsritual starten. Steht einfach mal alle auf und kommt hier <u>rüber</u>. Im Anschluss treffen wir uns im Sitzkreis.“</i> Führt das Begrüßungsritual durch	Hören zu Führen das Begrüßungsritual aus Und sammeln sich im Sitzkreis	Am Platz Frei im Klassenraum	<u>Ergebnis sollte sein:</u> Die Kinder fühlen sich willkommen und wertgeschätzt, dadurch, dass sie mit einem Lächeln und ihrem Namen begrüßt werden und individuell aus drei Möglichkeiten auswählen können, auf welche Art und Weise sie begrüßt werden möchten.
5	Feedback HA	<i>„In der letzten Stunde habt ihr ja von</i>	Kinder reagieren auf die Frage		<u>Ergebnis sollte sein:</u>

Die Glücksstunden – Ablauf

- Begrüßungsritual
- Inhalte vermitteln
 - In der Regel gestützt durch kleine Geschichten
 - Übung(en)

Termin	Thema
1	Was ist Glück?
2	Glück erkennen & vermehren
3	Glück ist erlernbar & trainierbar
4	Entspannung & Achtsamkeit
5	Empathie & emotionale Ansteckung
6	Altruismus & Gutes tun
7	Wertschätzung & Sozialkompetenz
8	Dankbarkeit
9	Gefühle im Körper wahrnehmen
10	Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit
11	Abschlussstunde

Die Geschichte vom gelben Rucksack

Der GELBE Rucksack BÄRENstarkes GLÜCK



Carina Mathes

www.schulfachglueckskompetenz.de/leseproben/



Let's make the world
SUPER
COLORFUL

Die Glücksstunden – Ablauf

- Begrüßungsritual
- Inhalte vermitteln
 - In der Regel gestützt durch kleine Geschichten
 - Übung(en)

Termin	Thema
1	Was ist Glück?
2	Glück erkennen & vermehren
3	Glück ist erlernbar & trainierbar
4	Entspannung & Achtsamkeit
5	Empathie & emotionale Ansteckung
6	Altruismus & Gutes tun
7	Wertschätzung & Sozialkompetenz
8	Dankbarkeit
9	Gefühle im Körper wahrnehmen
10	Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit
11	Abschlussstunde



Warme Dusche für



Du kannst stolz auf dich sein, weil ...

Ich finde an dir super, dass ...

Besonders schön finde ich, wenn du ...

Mein Kompliment für dich ist, dass du ...



Die Glücksstunden – Ablauf

- Begrüßungsritual
- Inhalte vermitteln
 - In der Regel gestützt durch kleine Geschichten
 - Übung(en)

Termin	Thema
1	Was ist Glück?
2	Glück erkennen & vermehren
3	Glück ist erlernbar & trainierbar
4	Entspannung & Achtsamkeit
5	Empathie & emotionale Ansteckung
6	Altruismus & Gutes tun
7	Wertschätzung & Sozialkompetenz
8	Dankbarkeit
9	Gefühle im Körper wahrnehmen
10	Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit
11	Abschlussstunde

Liebe ...
Danke, dass du in unserer Klasse bist.
Du organisierst coole Aktionen und hilfst mir
sehr, wenn du die Moderation im Klassenrat
übernimmst. Danke dafür!
Deine kreative Art macht Spaß und ich freue
mich über deine guten Ideen.

Deine Fran

Liebe ...
Danke, dass du in unserer Klasse bist. Du
gehst so gerne in die Schule, dass ich sofort
gute Laune habe. Schön, dass du so viel
lernen möchtest und dir Mühe gibst.
Außerdem macht es Spaß, wenn wir
zusammen lachen können.

Deine Fran

Liebe ...
Danke, dass du in unserer Klasse bist. Du bist
ein so hilfsbereiter Junge. Man kann
wunderbar mit dir lachen und Witze
machen. Ich freue mich immer, wenn ich
dich sehe. Bleib so, wie du bist!

Deine Fran

Liebe ...
Danke, dass du in unserer Klasse bist.
Wenn es mal Streit gibt. Ich
gerne liest und wir uns über
en. Mit dir kann man auch
ag es, wenn du lachst.

Die Glücksstunden – Ablauf

- Begrüßungsritual
- Inhalte vermitteln
 - In der Regel gestützt durch kleine Geschichten
 - Übung(en)
- Abschluss
 - Zusammenfassung
 - Elternbrief
 - Abschlussritual

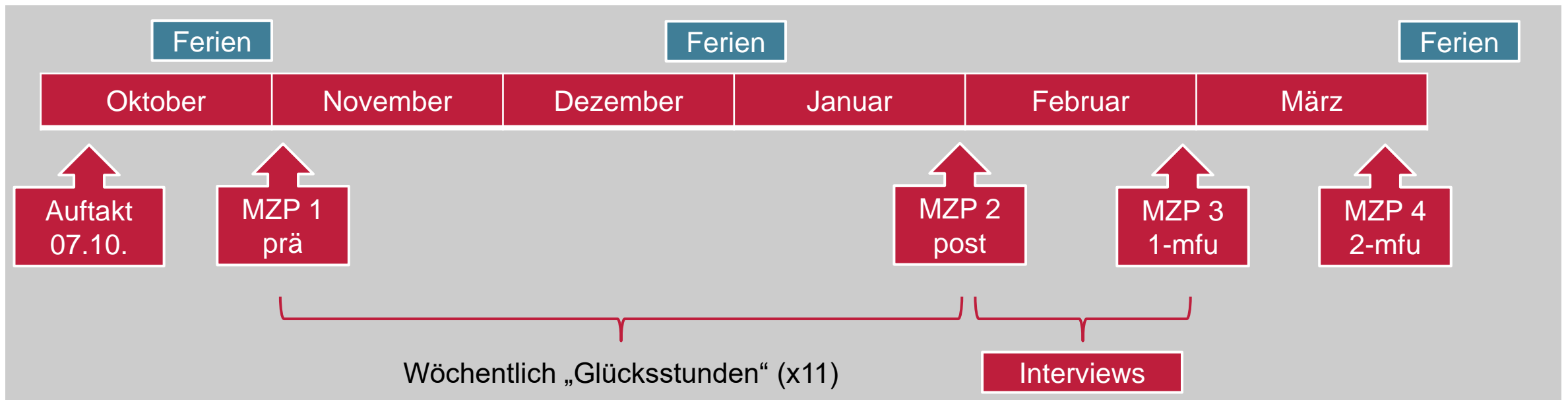
Termin	Thema
1	Was ist Glück?
2	Glück erkennen & vermehren
3	Glück ist erlernbar & trainierbar
4	Entspannung & Achtsamkeit
5	Empathie & emotionale Ansteckung
6	Altruismus & Gutes tun
7	Wertschätzung & Sozialkompetenz
8	Dankbarkeit
9	Gefühle im Körper wahrnehmen
10	Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit
11	Abschlussstunde

Einbezug der Familien

- Anschreiben vorab
 - Ziele, Inhalte, Ablauf
 - Link zu kurzem Einführungsvideo
 - Einwilligung in Datenerhebung
- Reflexion in den Familien anregen
 - Wöchentliche Elternbriefe mit Anregungen zur Umsetzung in der Familie
 - Kleine „Hausaufgaben“ beziehen Familie mit ein



Begleitforschung – Übersicht



- Pro Schule eine Interventionsgruppe und eine Wartekontrollgruppe
- Fragebögen für Schülerinnen und Schüler, Eltern (online), & Lehrkräfte
- Zusätzlich Forschungsinterviews

Group $X = x$

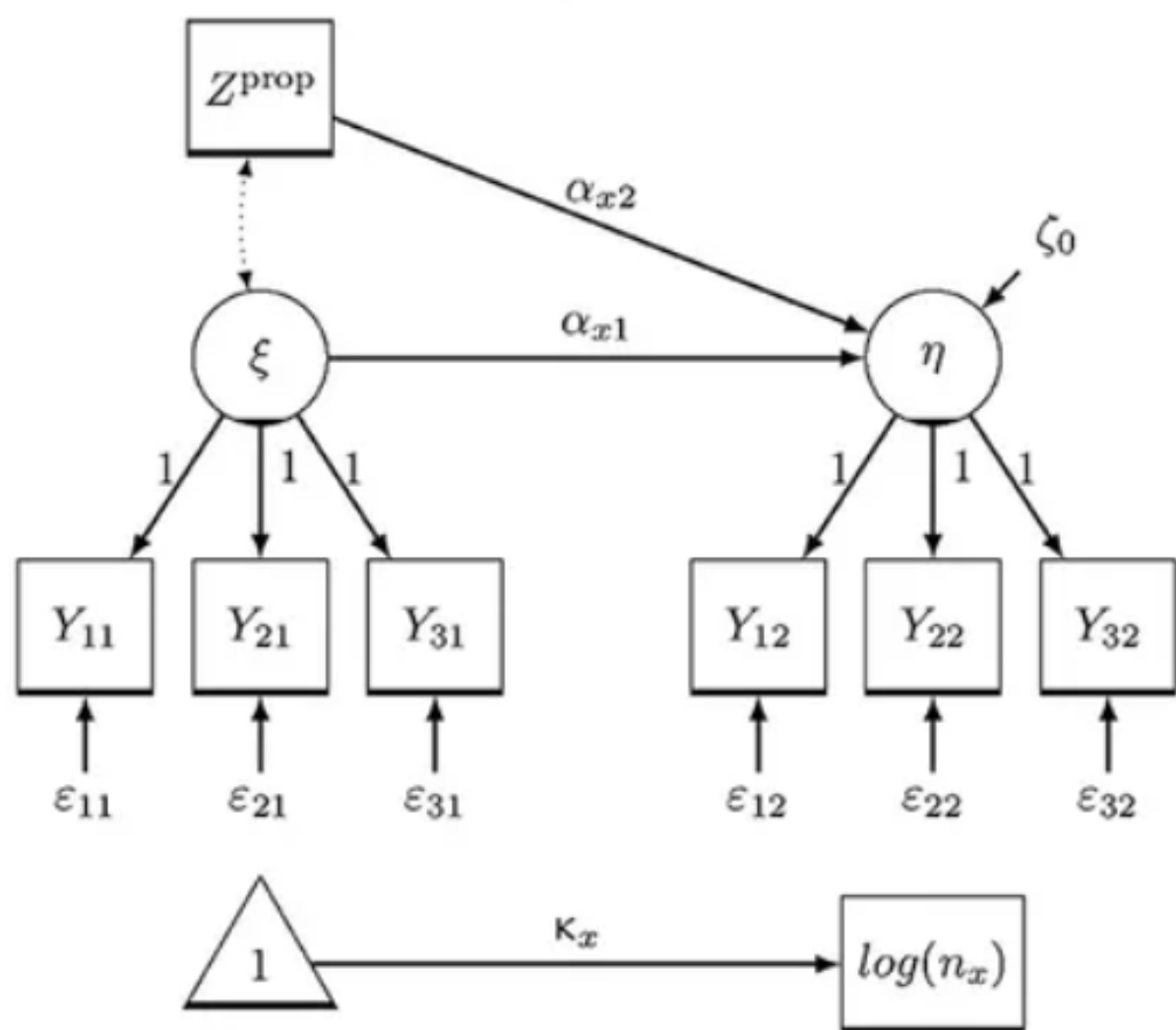


Figure 2. Group-specific path diagram of the multigroup structural equation model that is the basis for the computation of average and conditional effects using EffectLiteR. Y_{it} stands for item parcel i at time point t of the corresponding scale (e.g., *psychological wellbeing*), ε_{it} are measurement error variables, η is the latent dependent variable at posttest (or follow-up respectively), ξ is the latent pretest, and Z^{prop} is the logit transformed propensity score. The model includes parameters for the stochastic group sizes κ_x that are used in the computation of the average effect. In both groups, the regression of η on ξ and Z^{prop} is estimated, where α_{x1} and α_{x2} denote the group-specific regression coefficients and ζ_0 is the residual.

1-month follow-up

Scale	Treatment			Control			Average effect			Baseline x Treatment		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	Estimate	<i>p</i>	Glass d	Estimate	<i>SE</i>	<i>p</i>
Psychological wellbeing	243	4.33	0.03	237	4.29	0.05	0.04	0.445	0.07	-0.06	0.11	0.551
Moods and emotions	243	4.20	0.06	237	4.22	0.06	-0.03	0.733	-0.04	0.11	0.14	0.414
Parent support and home life	242	4.47	0.04	235	4.44	0.04	0.03	0.534	0.06	0.02	0.10	0.822
School environment	242	4.16	0.04	235	4.14	0.05	0.02	0.775	0.02	-0.12	0.09	0.208
Self-esteem	244	4.04	0.05	237	3.92	0.06	0.12	0.086	0.16	-0.10	0.10	0.359
Positive emotions	244	4.30	0.05	237	4.22	0.06	0.09	0.195	0.13	-0.07	0.13	0.591
Negative emotions	244	1.85	0.06	237	2.03	0.07	-0.18	0.020	-0.24	-0.07	0.14	0.639

2-month follow-up

Scale	Treatment			Control			Average effect			Baseline x Treatment		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	Estimate	<i>p</i>	Glass d	Estimate	<i>SE</i>	<i>p</i>
Psychological wellbeing	243	4.36	0.04	237	4.37	0.05	-0.02	0.779	-0.03	-0.13	0.13	0.317
Moods and emotions	242	4.20	0.05	237	4.31	0.05	-0.11	0.096	-0.15	0.03	0.13	0.796
Parent support and home life	242	4.48	0.04	235	4.49	0.05	-0.01	0.876	-0.02	-0.10	0.11	0.352
School environment	241	4.07	0.06	235	4.10	0.06	-0.03	0.619	-0.04	0.09	0.11	0.413
Self-esteem	240	4.07	0.06	236	4.08	0.06	-0.02	0.841	-0.02	-0.29	0.14	0.041
Positive emotions	240	4.29	0.06	237	4.29	0.06	-0.01	0.909	-0.01	-0.13	0.15	0.387
Negative emotions	239	1.88	0.06	236	1.85	0.07	0.03	0.082	0.04	-0.13	0.17	0.449

Elterneinschätzungen

1-month follow-up												
Scale	Treatment			Control			Average effect			Baseline x Treatment		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	Estimate	<i>p</i>	Glass d	Estimate	<i>SE</i>	<i>p</i>
Psychological wellbeing	51	53.5	1.17	51	49.4	1.27	4.04	0.021	0.54	0.85	1.85	0.645
Moods and emotions	51	47.9	1.52	51	48.5	1.64	-0.63	0.780	-0.05	-1.31	2.36	0.579
Parent support and home life	51	51.8	1.52	51	50.0	1.74	1.85	0.426	0.23	1.61	1.84	0.386
School environment	51	56.1	1.22	51	53.4	1.29	2.74	0.126	0.32	-0.98	1.99	0.622
Self-esteem	51	75.5	1.17	51	71.3	2.27	4.18	0.186	0.24	2.81	4.34	0.519

2-month follow-up												
Scale	Treatment			Control			Average effect			Baseline x Treatment		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	Estimate	<i>p</i>	Glass d	Estimate	<i>SE</i>	<i>p</i>
Psychological wellbeing	33	53.8	1.46	33	52.8	1.60	1.02	0.638	0.11	2.94	2.60	0.262
Moods and emotions	33	49.9	1.96	33	48.9	2.12	0.93	0.747	0.08	-0.87	3.36	0.797
Parent support and home life	33	50.8	1.69	33	50.4	1.92	0.36	0.889	0.05	0.07	1.81	0.971
School environment	32	53.1	1.70	33	55.9	1.79	-2.76	0.268	-0.30	0.05	2.65	0.986
Self-esteem	34	73.8	3.31	33	75.9	3.66	-2.07	0.677	-0.14	-1.12	6.50	0.854

Interpretation der quantitativen Ergebnisse

Mögliche Gründe für ausbleibende signifikante Effekte

- Glücksstunden hatten tatsächlich kaum einen Effekt
- vs.
- Es gibt international viele Studien, die Effekte zeigen konnten
- Intervention von geringer Intensität und breiter Themenwahl
- Messinstrument erfasst nicht die konkreten Lerninhalte
- Reflexionskompetenz und Merkmalsstabilität bei Viertklässlern

- Zufriedenheitsitems
- Antworten der Kinder auf offene Fragen (qualitative Auswertung)

Zufriedenheit mit dem Projekt – Kinder

	stimmt	stimmt eher	stimmt vielleicht	stimmt eher nicht	stimmt nicht
Ich bin froh, dass ich an den Glücksstunden teilgenommen habe.	70%	17%	9%	1%	3%
In den Glücksstunden habe ich mich gut gefühlt.	67%	19%	10%	3%	1%
Ich habe in den Glücksstunden wichtige Dinge für mich gelernt.	55%	23%	16%	3%	2%
In meiner Familie haben wir oft über Dinge aus den Glücksstunden gesprochen.	27%	22%	18%	16%	16%
Wenn ich entscheiden dürfte, würde es Glücksstunden für alle Kinder geben.	64%	14%	14%	5%	3%
Insgesamt haben mir die Glücksstunden gut gefallen.	69%	17%	9%	4%	1%
Ich finde es schade, dass die Glücksstunden vorbei sind.	71%	14%	9%	2%	3%

Zufriedenheit mit dem Projekt – Eltern

	vollständig zutreffend	2	3	4	überhaupt nicht zutreffend
Ich fühlte mich gut über das Projekt informiert (Anschreiben, Internetseite, Video, Elternbriefe).	58%	18%	15%	5%	3%
Die Elternbriefe enthielten wertvolle Informationen für mich.	42%	25%	22%	8%	17%
Ich habe einige der Anregungen und Glückstipps aus den Elternbriefen angewendet.	15%	30%	25%	13%	17%
Wir haben in der Familie oft über das GlüGS-Projekt gesprochen.	13%	25%	22%	23%	5%
Ich glaube, dass mein Kind viel Wertvolles im GlüGS-Projekt gelernt hat.	33%	30%	25%	7%	-
Ich bin froh, dass mein Kind am GlüGS-Projekt teilnehmen konnte.	65%	20%	13%	2%	-
Wenn ich entscheiden dürfte, würde ich die Inhalte aus dem GlüGS-Projekt fest in der Schule verankern.	58%	25%	17%	-	-
Im Großen und Ganzen bin ich mit dem GlüGS-Projekt zufrieden.	59%	31%	7%	3%	-

Antworten auf die offene Frage

„Was fandst du besonders gut an den Glücksstunden? Warum?“

- 22. Alles weil es einfach supper fiel spaß gemacht hat.
- 77. Das man dadurch glücklicher wird. Weil man lernt wie das geht
- 85. Sie waren einfach schön weil man so viel erlebt hat, auch wenn man in der Schule war
- 94. Dass es in diesem Fach nicht um die Schule geht sondern wie man sich fühlt
- 113. Dass die Aufgaben geholfen haben dass ich mich glücklich fühle
- 04. Das wir so viel über Gefühle gesprochen haben. Die Rituale
- 50. Dass wir gelernt haben, dass wir entspannter werden, wenn wir Sachen in die Hand nehmen
- 64. Gelber Rucksack, weil man da tolle Sachen reinpacken konnte
- 92. Die warme duschen, weil es mich stolz macht
- 70. Die warme Dusche Karten weil man da sieht wie die anderen einen finden
- 99. Das mit den Komplimenten, weil jeder sehen soll wieviel wert er ist.
- 104. Weil wenn ich traurig war hatte ich durch die Glücksstunden wieder gute Laune

„Ich finde den Glücksunterricht super“
(Oskar)

„Ich denke beim Einschlafen jetzt oft darüber nach, welche drei Dinge ich am Tag gut fand. Dann fühle ich mich gleich besser“ (Jannis)

„viel spannender als Deutsch“ (Leenke)

„Wenn ich sage, wofür ich dankbar bin, erinnert mich das daran, wie gut es mir geht“
(Maja)

„Es kommen so tolle Antworten von den Kindern – auch von Kindern, von denen ich das gar nicht so erwartet hätte. Es macht mich richtig glücklich, eine Klasse zu haben, die so feinfühlig ist, die einen Blick hat für positive und schöne Dinge und die weiß, wie wichtig das ist.“
(Klassenlehrerin)

„Die Kinder sehen nicht mehr nur das Negative. Sie schauen stärker, wie es anderen geht, was sie tun können, damit es anderen besser geht und sie achten darauf, wie sie sich selbst fühlen. Ich habe den Eindruck, dass sie insgesamt viel sensibler im Umgang miteinander geworden sind.“
(Schulleiterin)

Fazit

- Wissenschaftliche Evaluation (quantitativ) herausfordernd
 - Intensivere Programme
 - Whole-school Ansätze
 - Passendere Fragebögen
- Qualitative Ergebnisse legen eine große Bandbreite an unterschiedlichen Wirkungen nahe
- Hohe Zufriedenheit mit dem Programm bei allen Beteiligten
- Hohe mediale Aufmerksamkeit → gesellschaftlich gewünscht

Was wir gelernt haben



➔ Glücksunterricht in der Grundschule ist eine gute Idee 😊



Schulfach Glückskompetenz als Online – Kurs by Carina Mathes

Was AnwenderInnen besonders an
dem Programm schätzen;

+Wissenschaftlich fundierte Inhalte

+Fertig ausgearbeitete
Unterrichtsskripte

+Geschichten, Arbeitsblätter,
Kopiervorlagen und Elternbriefe

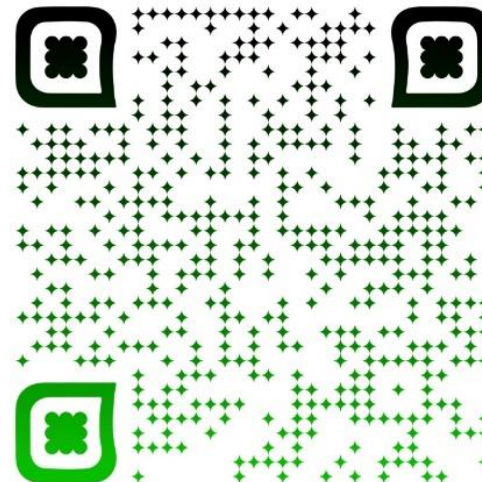
+Tiefen- und Langzeiteffekt durch
die Integration von
Glücksgewohnheiten

+Vielfältige Einsatzmöglichkeiten



FORTBILDUNG
GLÜCKSUNTERRICHT
ONLINEKURS

10% Erlass



Curriculum
Schulfach
Glückskompetenz



Weiterentwicklung GlüGS-Projekt



Mission

- Weiterentwicklung des GlüGS-Programms
- Weitere Schulungen für Anbieter*innen
- Durchführung organisieren
- Finanzierung unterstützen

Vision

Entwicklung weiterer Module:

- Programm für die 5. Klasse
- Personalfortbildung „Glückshaltung“
- Schulentwicklungsberatung

SPENDENKONTO

AWO Kreisverband Braunschweig
IBAN: DE88 3702 0500 0006 4021 00
Stichwort: **Glückslöwen**



Agenda

1. Projekt Glückskompetenz in der Grundschule (GlüGS-Projekt)

- Anbahnung und Projektablauf
- Inhalte und Übungen zum Mitmachen
- Ergebnisse aus Begleitforschung und Anwendung

PAUSE von 15:00 - 15:20

2. Projekt Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen (PsyWo-Projekt)

- Einordnung in Strategieprozess communities that care (CTC)
- Anbahnung und Projektablauf
- Selbststärkungsprogramm LARS&LISA
- Inhalte und Übungen
- Vision

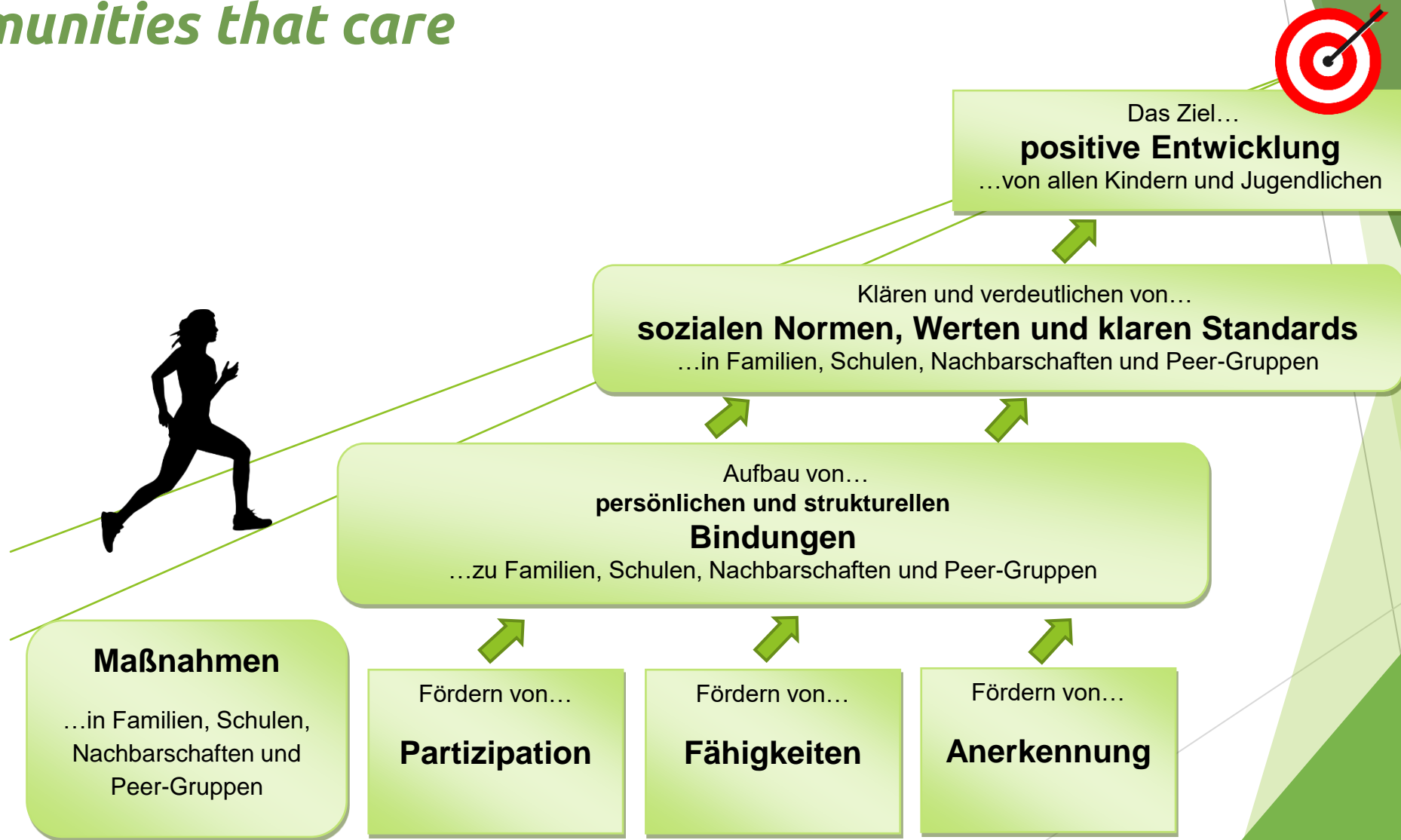


2. Psychische Gesundheit und Wohlbefinden in Schulen - Das PsyWo-Projekt



CTC Soziale Entwicklungsstrategie

communities that care



CTC Soziale Entwicklungsstrategie

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen – Das PsyWo-Projekt



Das Ziel...
positive Entwicklung
...von allen Kindern und Jugendlichen

Klären und verdeutlichen von...
sozialen Normen, Werten und klaren Standards
...in Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Aufbau von...
persönlichen und strukturellen Bindungen
...zu Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Maßnahmen
...in Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Fördern von...
Partizipation

Fördern von...
Fähigkeiten

Fördern von...
Anerkennung

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen (PsyWo-Projekt)

- Anlass: Ergebnisse der CTC-Befragung zu depressiven Symptomen
- **Ziel des Projektes ist die Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens in Braunschweiger Schulen**
- Einrichtung der Koordination im Dezember 2023 (AWO Kreisverband BS, 50% Stelle, 3 Jahre – gefördert durch TK)
- **Erste Maßnahme: LARS&LISA**

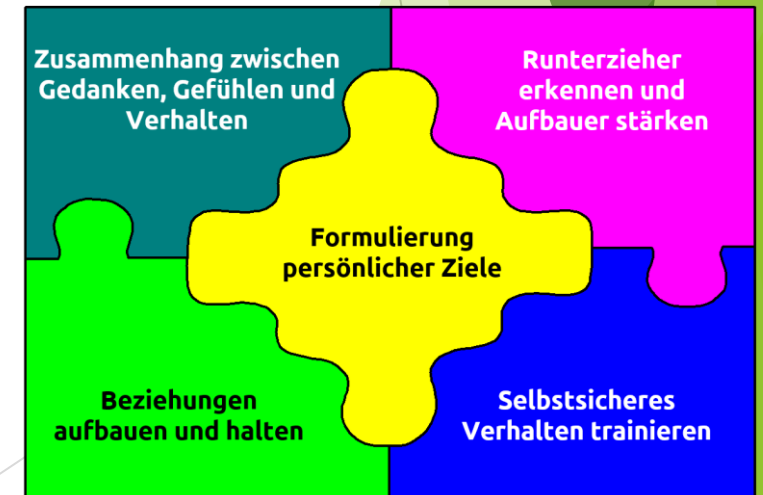
LARS & LISA

Selbststärkungsprogramm für 8. Klassen



LUST AN REALISTISCHER SICHT & LEICHTIGKEIT IM SOZIALEN ALLTAG

- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens
- Anerkanntes Programm „Grüne Liste Prävention“
- sehr gute Wirksamkeitsevaluationen
- 10 wöchentliche Doppelstunden
- im Klassenverbund



LARS & LISA

Selbststärkungsprogramm für 8. Klassen



Startphase und Anpassungen für Braunschweiger Kontext

- Zweiwöchige Schulung durch Entwickler Prof. Patrick Pössel (University of Louisville, USA)
- Zunächst Fokus auf Schulsozialarbeiter:innen des Landes
- 2 Trainer:innen pro Klasse
- Einfache Sprache
- Alle Schulformen – Sonderfälle BBS und FS

Inhalte & Ziele

Set some goals

- Wozu sind eigene Ziele wichtig?

Magische Spirale

- Wie beeinflussen sich Gedanken, Gefühle und Verhalten gegenseitig?
- Was bedeutet das für uns?

Think Tank

- Was sind realistische, hilfreiche Gedanken und wie können wir sie nutzen?
- Was sind unrealistische handlungsblockierende Gedanken und wie können wir sie vermeiden?

Just do it

- Wodurch zeichnen sich unsicheres, aggressives, passiv-aggressives und selbstsicheres Verhalten aus?
- Wie vertritt man die eigenen Interessen selbstsicher und situationsangemessen?

Making Contact

- Wie lernt man neue Leute kennen?
- Wie kann man Kontakte knüpfen und aufrechterhalten?



- ▶ **Gedanken** sind alles, was uns als Sätze oder Bilder durch den Kopf geht. Es sind z. B. Äußerungen, die wir still zu uns selbst sagen.
- ▶ **Gefühle** sind z. B. Freude, Trauer, Ärger, Ekel, Angst, Mitleid, Enttäuschung, Erleichterung, Stolz, Scham und Neid. Für Gefühle lässt sich sehr schwer eine eindeutige Definition finden, deshalb sind sie besser mit Beispielen zu erklären.
- ▶ **Verhalten** ist alles, was andere Leute sehen und hören können, also was jemand tut (Körperhaltung, Lautstärke der Stimme etc.).

Inhalte & Ziele

Set some goals

- Wozu sind eigene Ziele wichtig?

Magische Spirale

- Wie beeinflussen sich Gedanken, Gefühle und Verhalten gegenseitig?
- Was bedeutet das für uns?

Think Tank

- Was sind realistische, hilfreiche Gedanken und wie können wir sie nutzen?
- Was sind unrealistische handlungsblockierende Gedanken und wie können wir sie vermeiden?

Just do it

- Wodurch zeichnen sich unsicheres, aggressives, passiv-aggressives und selbstsicheres Verhalten aus?
- Wie vertritt man die eigenen Interessen selbstsicher und situationsangemessen?

Making Contact

- Wie lernt man neue Leute kennen?
- Wie kann man Kontakte knüpfen und aufrechterhalten?

Nur ein Spiel

Lars hat einiges über ein neues Spiel gehört und würde es gerne spielen, aber er hat nicht das Geld, um sich das Spiel zu kaufen. Als er sich überlegt, wie es trotzdem spielen könnte, fällt ihm ein, dass Ahmad, einer seiner Mitschüler, der nur ein paar Häuser von ihm entfernt wohnt, neulich erzählte, dass er sich das Spiel gekauft hat. Lars und Ahmad sind nicht unbedingt die besten Freunde, aber sie gehen nun schon seit fast vier Jahren in dieselbe Klasse. Also beschließt Lars, kurz rüberzugehen und sich das Spiel von Ahmad auszuleihen.

Nur ein Spiel

Kaum ist er jedoch die Treppe hinuntergerannt, da kommen ihm schon erste Zweifel: „Was, wenn der mir sein Spiel nicht leihen will?“ Er fühlt sich niedergeschlagen, während er sich erinnert: „Gestern nach der Schule ist er einfach an mir vorbeigegangen, ohne mich eines Blickes zu würdigen. Vielleicht hat er mich ja nicht gesehen, aber irgendwie ist er immer so komisch zu mir. Der hat bestimmt was gegen mich, wahrscheinlich kann er mich überhaupt nicht leiden. Oh verdammt, echt - wenn sich einer aus meiner Klasse von mir ein Spiel borgen wollte, ich würde es ihm sicher ausleihen - und warum der nicht? Man sollte sich doch immer gegenseitig helfen.“

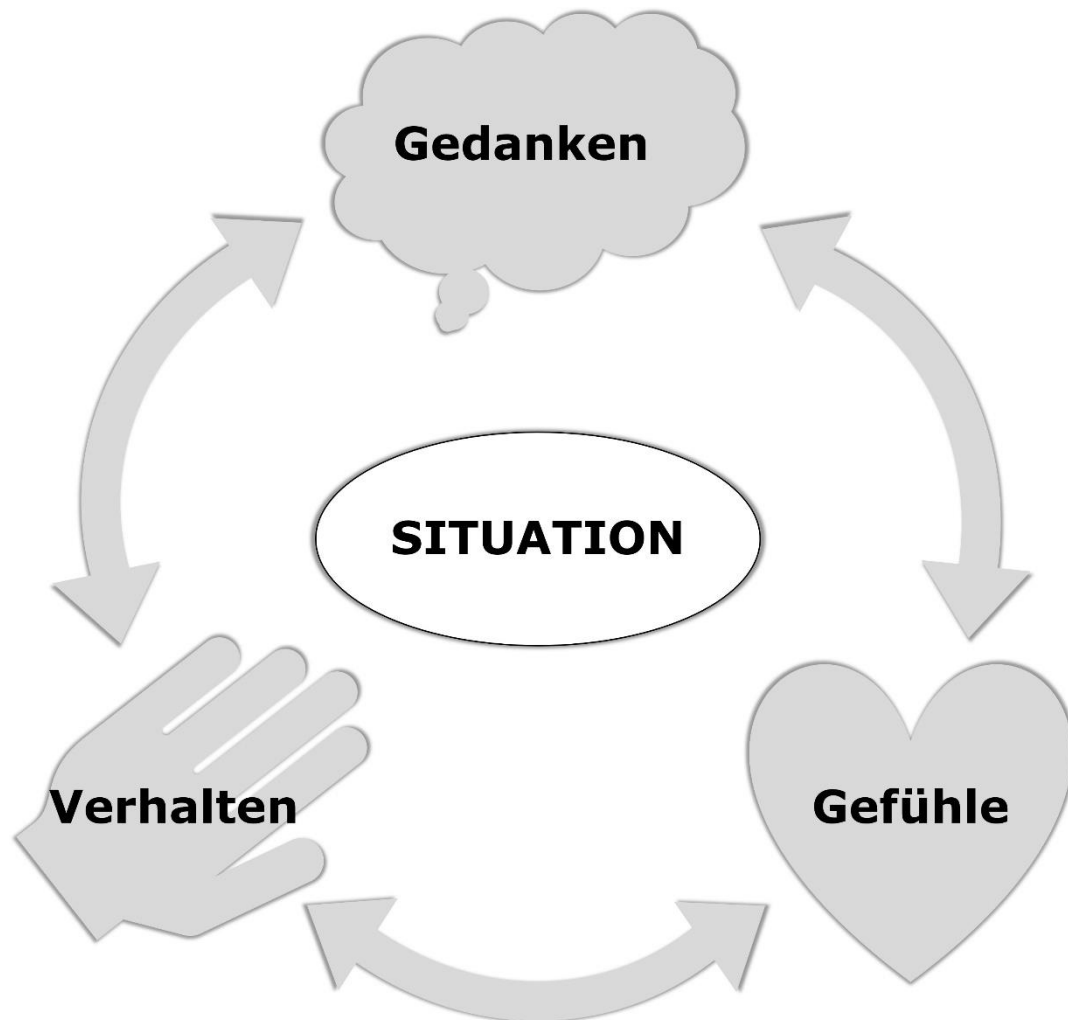
Nur ein Spiel

Langsam wird Lars wütend. „Wie kann man einem nur einen so einfachen Gefallen abschlagen? Mensch, dabei könnte alles so einfach sein, aber Leute wie dieser Kerl vergiften mir mein Leben. Und dann bildet sich dieser Typ auch noch ein, ich sei auf ihn angewiesen, bloß, weil der mehr Taschengeld kriegt und dieses Spiel hat. Jetzt reicht es mir aber wirklich.“

Lars klingelt stürmisch an der Haustür von Ahmad und kocht innerlich. Ahmad öffnet die Tür - doch bevor er auch nur „Hallo“ sagen kann, schreit ihn Lars auch schon an: „Behalt doch dein blödes Spiel!“

LARS&LISA

Sitzung 3 – Magische Spirale



- ▶ **Gedanken** sind alles, was uns als Sätze oder Bilder durch den Kopf geht. Es sind z. B. Äußerungen, die wir still zu uns selbst sagen.
- ▶ **Gefühle** sind z. B. Freude, Trauer, Ärger, Ekel, Angst, Mitleid, Enttäuschung, Erleichterung, Stolz, Scham und Neid. Für Gefühle lässt sich sehr schwer eine eindeutige Definition finden, deshalb sind sie besser mit Beispielen zu erklären.
- ▶ **Verhalten** ist alles, was andere Leute sehen und hören können, also was jemand tut (Körperhaltung, Lautstärke der Stimme etc.).

Inhalte & Ziele

Set some goals

- Wozu sind eigene Ziele wichtig?

Magische Spirale

- Wie beeinflussen sich Gedanken, Gefühle und Verhalten gegenseitig?
- Was bedeutet das für uns?

Think Tank

- Was sind realistische, hilfreiche Gedanken und wie können wir sie nutzen?
- Was sind unrealistische handlungsblockierende Gedanken und wie können wir sie vermeiden?

Just do it

- Wodurch zeichnen sich unsicheres, aggressives, passiv-aggressives und selbstsicheres Verhalten aus?
- Wie vertritt man die eigenen Interessen selbstsicher und situationsangemessen?

Making Contact

- Wie lernt man neue Leute kennen?
- Wie kann man Kontakte knüpfen und aufrechterhalten?

Verschiedene Merkmale von Runterziehern

1. Forderungs-Runterzieher

Oft enthalten sie fordernde Formulierungen wie:
„Ich/Jemand anderes **muss/sollte** ...“



Verschiedene Merkmale von Runterziehern

2. Verallgemeinerungs-Runterzieher

Sie enthalten meist übermäßige Verallgemeinerungen, wie z.B.:

„Ich werde **nie** ...“

„**Keiner** wird mich jemals ...“

„**Alle** werden ...“



Verschiedene Merkmale von Runterziehern

3. Katastrophen-Runterzieher

Typisch sind Aussagen wie:

„Es ist furchtbar, dass ...“

„Es ist schrecklich, dass ...“



Verschiedene Merkmale von Runterziehern



© Klaus Gehrman

4. Mücke-Elefant-Runterzieher

Ein bestimmtes Ereignis wird überbewertet und als Hinweis für z.B. mangelnde Fähigkeit oder eine gekündigte Freundschaft gesehen:

„Wenn ich die Arbeit nicht schaffe, dann bin ich ein totaler Versager!“

Runterzieher - Gameshow

1. Forderungs-Runterzieher

Oft enthalten sie fordernde Formulierungen wie:

„Ich/Jemand anderes **muss/sollte** ...“

2. Verallgemeinerungs-Runterzieher

Sie enthalten meist übermäßige Verallgemeinerungen, wie z.B.:

„Ich werde **nie** ...“, „**Keiner** wird mich jemals ...“
„**Alle** werden ...“

3. Katastrophen-Runterzieher

Typisch sind Aussagen wie:

„Es ist **furchtbar**, dass ...“

„Es ist **schrecklich**, dass ...“

4. Mücke-Elefant-Runterzieher

Ein bestimmtes Ereignis wird überbewertet und als Hinweis für z.B. mangelnde Fähigkeit oder eine gekündigte Freundschaft gesehen:

„Wenn ich die Arbeit nicht schaffe, dann bin ich ein **totaler Versager!**“

Runterzieher - Gameshow

1. Forderungs-Runterzieher

2. Verallgemeinerungs-Runterzieher

3. Katastrophen-Runterzieher

4. Mücke-Elefant-Runterzieher

Inhalte & Ziele

Set some goals

- Wozu sind eigene Ziele wichtig?

Magische Spirale

- Wie beeinflussen sich Gedanken, Gefühle und Verhalten gegenseitig?
- Was bedeutet das für uns?

Think Tank

- Was sind realistische, hilfreiche Gedanken und wie können wir sie nutzen?
- Was sind unrealistische handlungsblockierende Gedanken und wie können wir sie vermeiden?

Just do it

- Wodurch zeichnen sich unsicheres, aggressives, passiv-aggressives und selbstsicheres Verhalten aus?
- Wie vertritt man die eigenen Interessen selbstsicher und situationsangemessen?

Making Contact

- Wie lernt man neue Leute kennen?
- Wie kann man Kontakte knüpfen und aufrechterhalten?

Wie formuliere ich einen Aufbauer?



Wann ist ein Gedanke ein Aufbauer?

- Aufbauer sind realistisch und hilfreich.
- Aufbauer können unsere Gefühle positiv beeinflussen.
- Aufbauer sind nicht extrem.

Wie formuliere ich einen Aufbau?



Wie können wir aus einem Runterzieher einen Aufbau machen?

- Ersetze die typischen, extremen Worte des Runterziehers:
Oft ist es genug, ein oder zwei Schlüsselworte eines Runterziehers durch weniger extreme Worte zu ersetzen.

Wie formuliere ich einen Aufbauer?



Beispiele

1. Forderungs-Runterzieher:

muss, sollte → kann; es wäre schön, wenn ...

Wie formuliere ich einen Aufbau?



Beispiele

2. Verallgemeinerungs-Runterzieher:

nie → derzeit noch nicht

keiner, alle → einige

Werden → vielleicht

Wie formuliere ich einen Aufbauver?



Beispiele

3. Katastrophen-Runterzieher:

furchtbar, schrecklich → schade, traurig

Wie formuliere ich einen Aufbau?



Beispiele

4. Mücke-Elefant-Runterzieher:

totaler Versager → nicht gut in diesem Fach

wenn ... dann ... → wenn ... muss nicht heißen ...

Wie formuliere ich einen Aufbau?



© Klaus Gehrman

1. Forderungs-Runterzieher:

muss, sollte → kann; es wäre schön,
wenn ...

3. Katastrophen-Runterzieher:

furchtbar, schrecklich → schade, traurig

2. Verallgemeinerungs-Runterzieher:

nie → derzeit noch nicht
keiner, alle → einige
Werden → vielleicht

4. Mücke-Elefant-Runterzieher:

totaler Versager → nicht gut in diesem Fach
wenn ... dann ... → wenn ... muss nicht heißen ...

Inhalte & Ziele

Set some goals

- Wozu sind eigene Ziele wichtig?

Magische Spirale

- Wie beeinflussen sich Gedanken, Gefühle und Verhalten gegenseitig?
- Was bedeutet das für uns?

Think Tank

- Was sind realistische, hilfreiche Gedanken und wie können wir sie nutzen?
- Was sind unrealistische handlungsblockierende Gedanken und wie können wir sie vermeiden?

Just do it

- Wodurch zeichnen sich unsicheres, aggressives, passiv-aggressives und selbstsicheres Verhalten aus?
- Wie vertritt man die eigenen Interessen selbstsicher und situationsangemessen?

Making Contact

- Wie lernt man neue Leute kennen?
- Wie kann man Kontakte knüpfen und aufrechterhalten?

Was ist bereits geschehen?



- **Erstes Projektjahr 2024**
 - 12 Klassen mit gut 250 Schüler:innen
- **2 weitere Schulungen Herbst 2024**
 - Insgesamt über 40 ausgebildete Trainer:innen

- **Nächster großer Durchgang Februar 2025**
 - weitere 9 Klassen gestartet
 - mit wissenschaftlicher Begleitforschung



PsyWo-Projekt

Learnings nach 1,5 Jahren



- Evaluation ist aufwändig
- Implementierungsherausforderungen unterschiedlich an den einzelnen Schulen
- Vorbereitungszeit für Trainer:innen hoch
 - → Vereinfachen! Z.B. Moderationskarten, Übungshefte, Poster...
- Verstetigung in den Schulen personenabhängig (insbesondere Trainer:in und Schulleitung)
- Gruppendynamik großen Einfluss auf Durchführung
- Große Unterstützungsbereitschaft verschiedener Akteure
- Großes gesellschaftliches Interesse an psychischer Gesundheit und Wohlbefinden

Mehr Wohlbefinden für alle

Vision

Psychische Gesundheit
und Wohlbefinden

gezielt

in jeder Klassenstufe
in jeder Schule fördern

Maßnahmen

- LARS&LISA in mehr Schulen und Klassen
- Mehr externe Trainierende in Schulen
- Mehr Programme
- ...

Vielen Dank!



**Psychische Gesundheit und
Wohlbefinden an Schulen -
Das PsyWo-Projekt**

Projektleitung

Dipl.-Psych. Tobias Rahm
tobias.rahm@awo-kv-bs.de



Kreisverband
Braunschweig e.V.



communities that care
Stadt Braunschweig
Fachbereich Kinder, Jugend
und Familie; Stelle Planung
(51.04), Esther Grüning



Gefördert durch

TK
Die
Techniker