

Worauf zielt Positive Bildung ab?

Was trägt zum glücklich-gelingenden Leben bei?

Kann man Wohlbefinden in der Schule lehren?

Was gibt es für Ansatzpunkte?

Ausgangslage

Glück & Wohlbefinden

- Gesundheit
- Langlebigkeit
- Flexibles und kreatives Denken
- Problemlösekompetenzen
- Prosoziales Verhalten
- Lernen
- ...

[z.B. Lyubomirsky et al., 2005]

VUCA – Welt

- Ständige Veränderung
- Unsicherheit
- Komplexität
- Mehrdeutigkeit

Pandemie

Kriege

Klimakrise

Psychische Erkrankungen

- Lebenszeitrisiko Depression bei ca. 20%
- Kosten in Deutschland jährlich 147 Mrd. €
- Kinder mit bedeutsamen Hinweisen auf psychische Auffälligkeiten bei ca. 16,9%

[DGPPN, 2017, 2024, Klipker et al. 2018]

Positive Psychologie & Präventionsforschung

- Resilienz kann man gezielt trainieren
- Wohlbefinden kann man gezielt trainieren

Was ist Wohlbefinden?

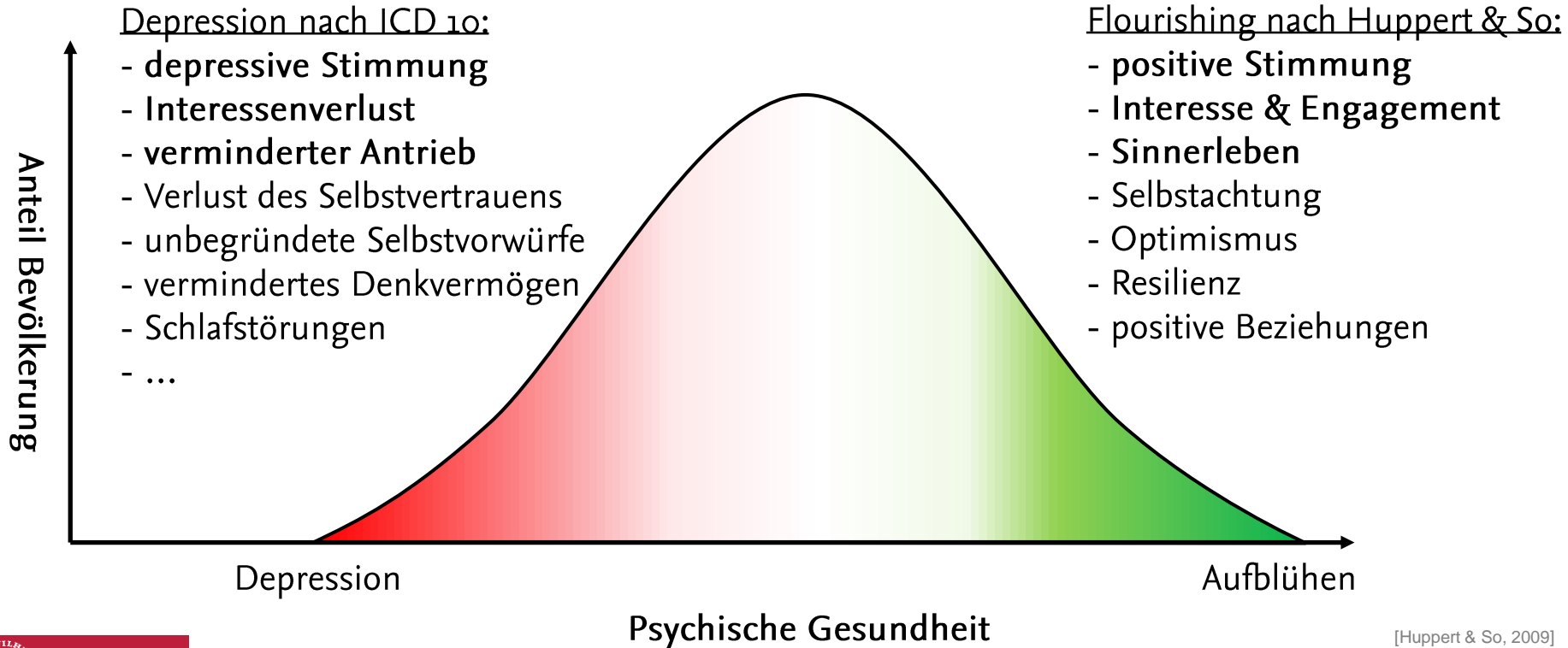
Flourishing als mehrdimensionales Wohlbefinden

feeling good and doing good

“Flourishing is a combination of feeling good and functioning effectively.” [Huppert & So, 2009]

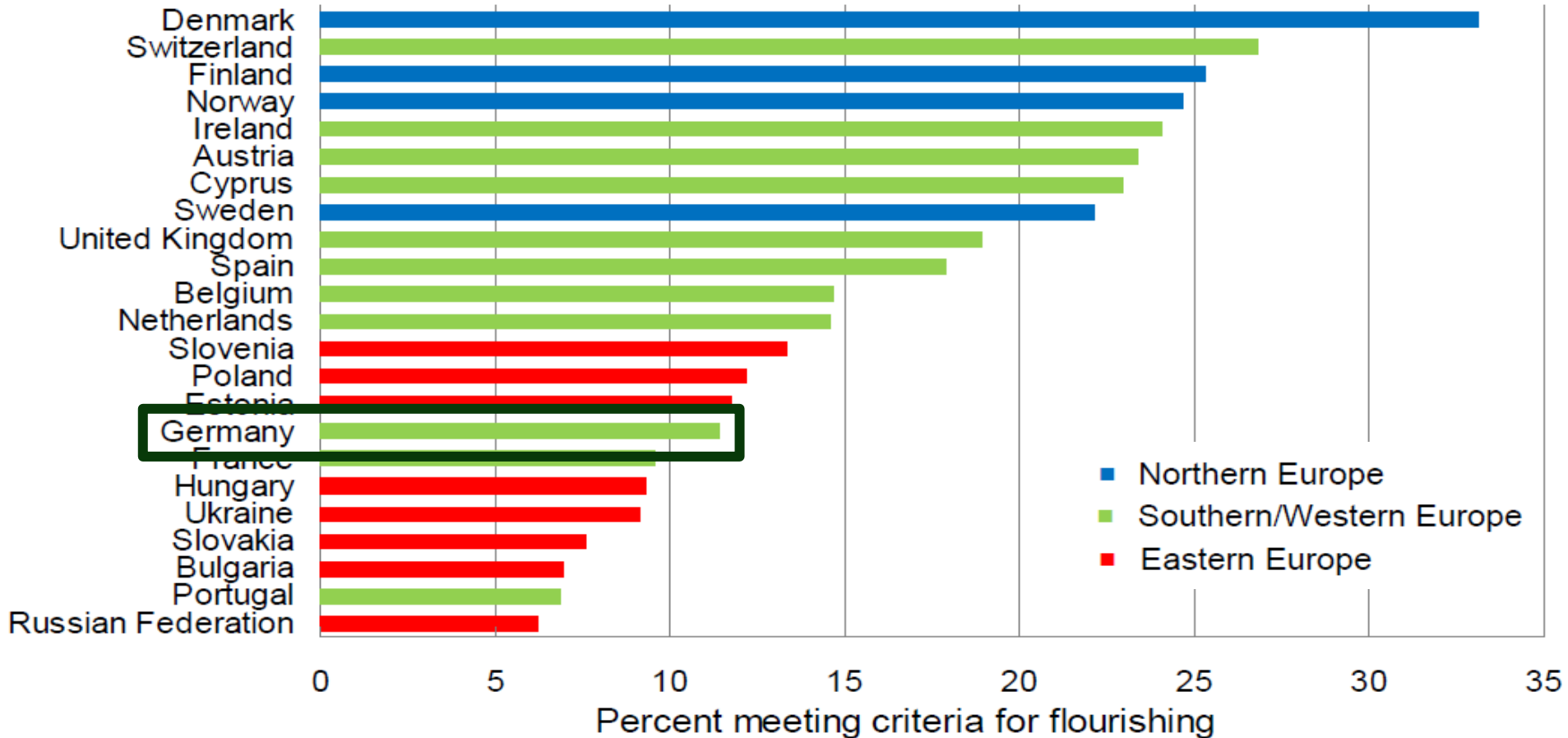
Flourishing („Aufblühen“) charakterisiert eine gelingende psychische Entwicklung und umfasst dabei subjektives Wohlbefinden, psychische Leistungsfähigkeit und persönliches Wachstum. [vgl. Blickhan, 2018]

Flourishing als Gegenpol zu Depression



[Huppert & So, 2009]

Prävalenz Flourishing (European Social Survey 2006/2007)



Mondlande-Mission der Positiven Psychologie

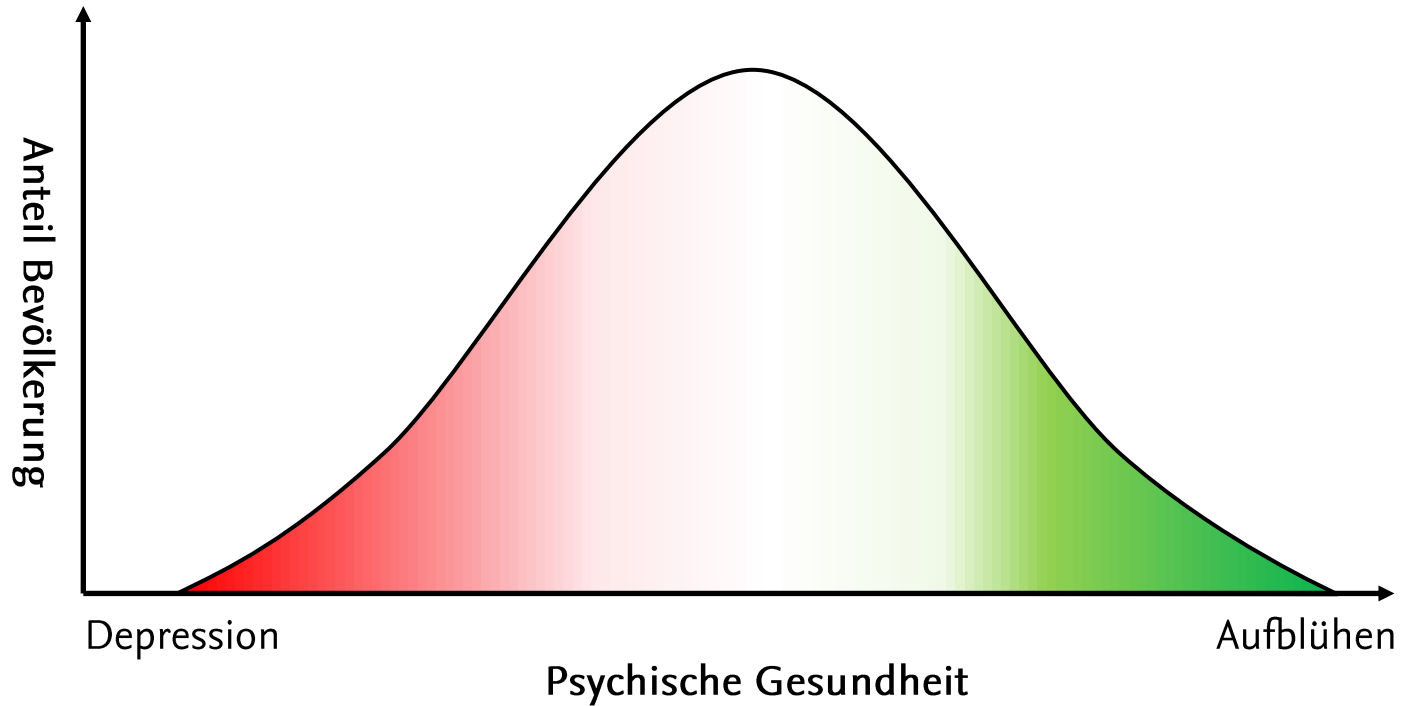


„Bis zum Jahre 2051 werden 51% der Weltbevölkerung aufblühen“

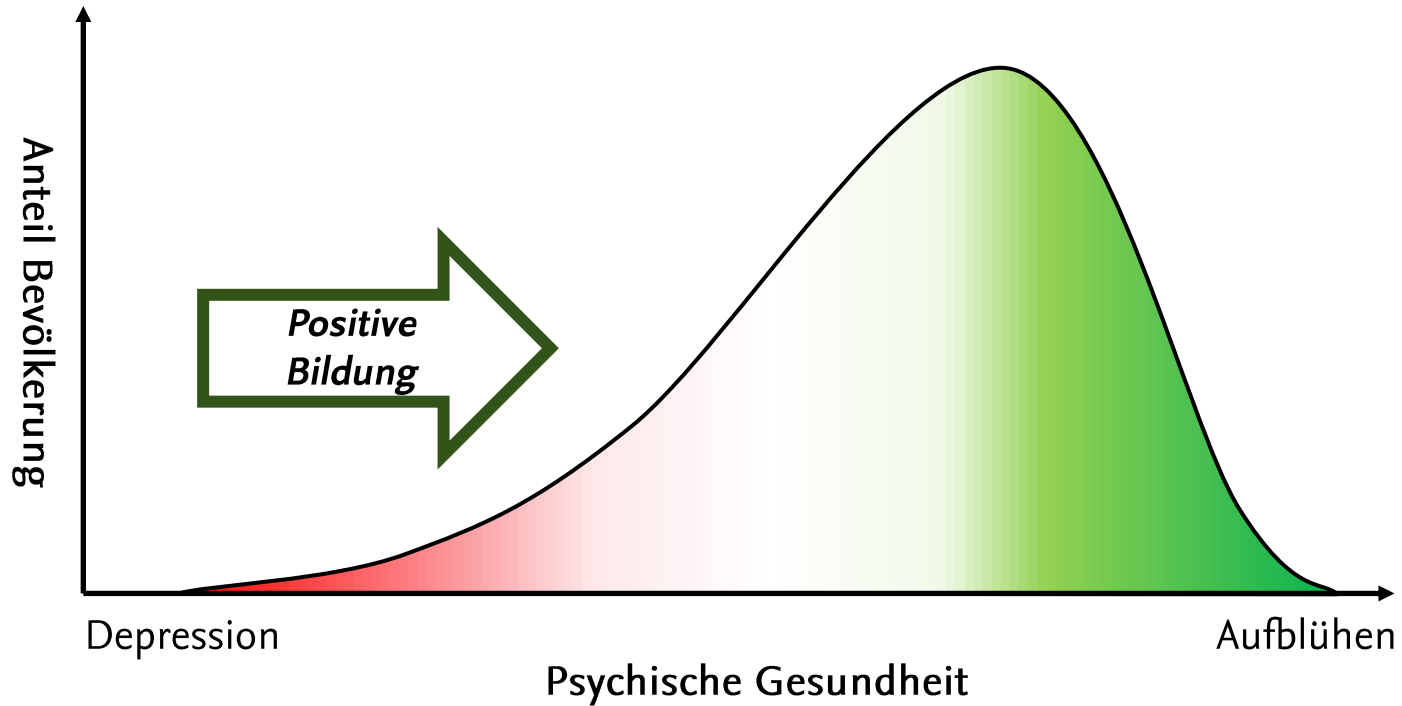
[Seligman, 2011]

[Bild: Wikimages auf Pixabay]

Ziel von Positiver Bildung



Ziel von Positiver Bildung



Was trägt zum glücklich-gelingenden Leben bei?

- Förderung von Wohlbefinden
- Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse
- Gestaltung positiver Organisationen

Förderung von subjektivem Wohlbefinden

Häufig positive Emotionen



Selten negative Emotionen



Hohe Lebenszufriedenheit



- Tu mehr, was dich glücklich macht!
- Genieße gute Erfahrungen!

- Erforschen
- Akzeptieren
- Regulieren
- Verändern

- Hinterfrage Ziele & Prioritäten
- Richte dein Verhalten an deinen Prioritäten aus

[Diener, 1984]

Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse

- Existenzielle Bedürfnisse:
Nahrung, Wohnung, Sicherheit, Gesundheit
- Psychologische Grundbedürfnisse (Ryan & Deci, 2000)



Weitere Bedürfnisse und Ziele: Ernst genommen werden, gesehen werden, Anerkennung bekommen, freundlich behandelt werden, muss perfekt sein, von allen gemocht werden, muss schnell gehen, muss stark sein, darf nicht schwach scheinen, Großzügigkeit, Freundlichkeit...

Kompetenz



Autonomie



Verbundenheit



Befriedigung



Positive Emotionen
Motivation
Aufblühen
Resilienz...

Frustration

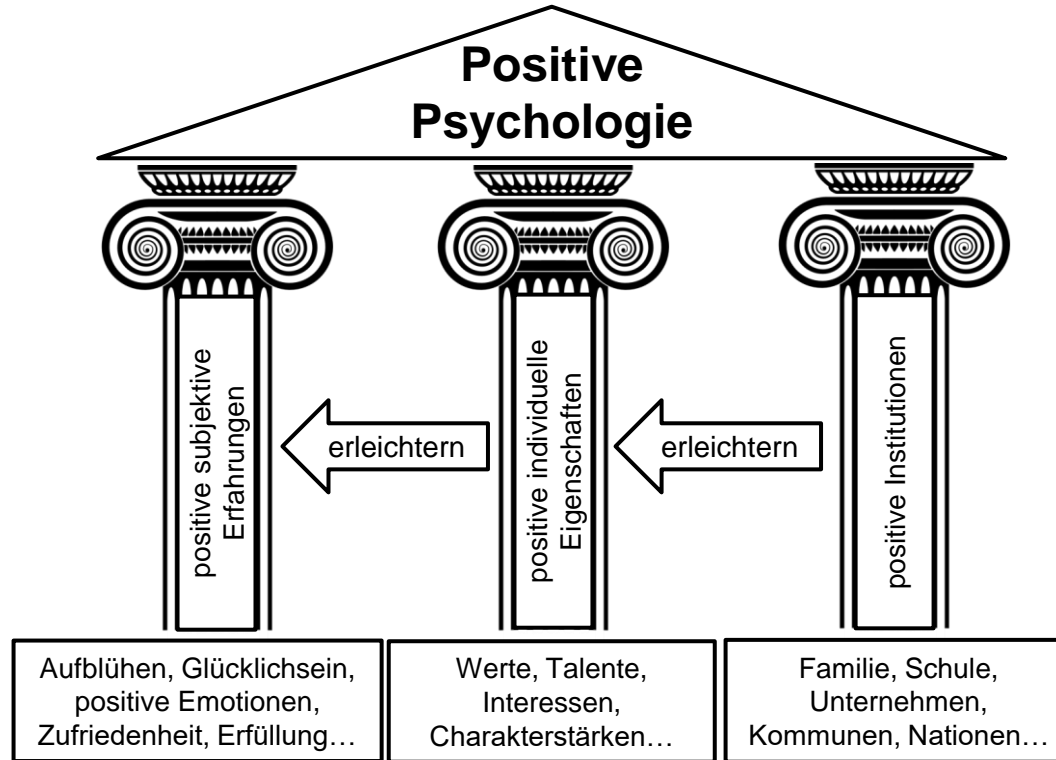


Negative Emotionen
Demotivation
Emotionale Erschöpfung
Unzufriedenheit...

Flourishing als ganzheitliches Wohlbefinden nach Marsh et al. (2020)



Drei Säulen der Positiven Psychologie



[Peterson, 2006]

Zwischenfazit I

- ➔ Positive Bildung fokussiert auf die Vermittlung von Wissen und Kompetenzen zur Gestaltung eines glücklich-gelingenden Lebens
 - ➔ Subjektives Wohlbefinden
 - ➔ Psychologische Grundbedürfnisse
 - ➔ Ganzheitliches Wohlbefinden
- ➔ Positive Institutionen erleichtern die Anwendung positiver Eigenschaften, was wiederum positive Erfahrungen und Flourishing Prozesse befördert

Murmelpause



1. Denken Sie kurz über das bis jetzt Gehörte und Erarbeitete nach.
2. Schreiben Sie den für Sie wichtigsten Kerngedanken auf.
3. Sprechen Sie mit ein oder zwei Nebenmenschen über Ihre Kerngedanken



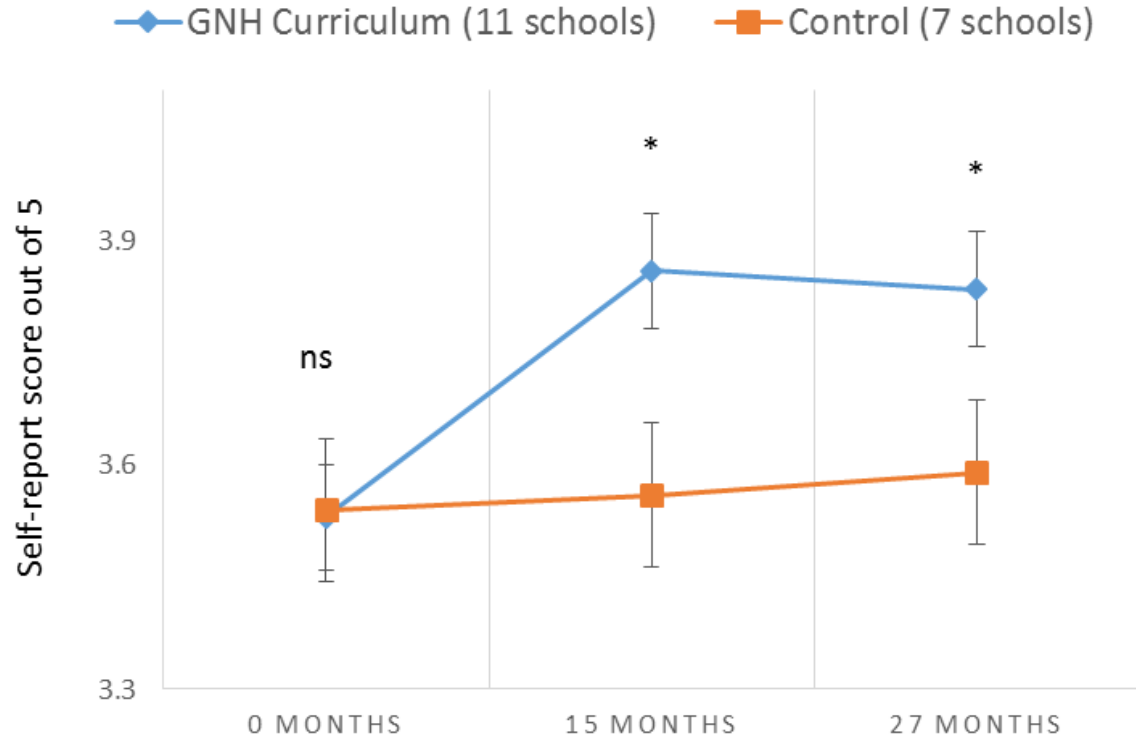
Kann man Wohlbefinden in der Schule lehren?

Geht das zu Kosten der akademischen Leistung?

GNH Curriculum

1. Achtsamkeit
2. Empathie
3. Selbstakzeptanz
4. Emotionsregulation
5. Kommunikation
6. Beziehungen
7. Kreatives Denken
8. Kritisches Denken
9. Entscheidungsfindung
10. Problemlösen

Youth Well-being (EPOCH)



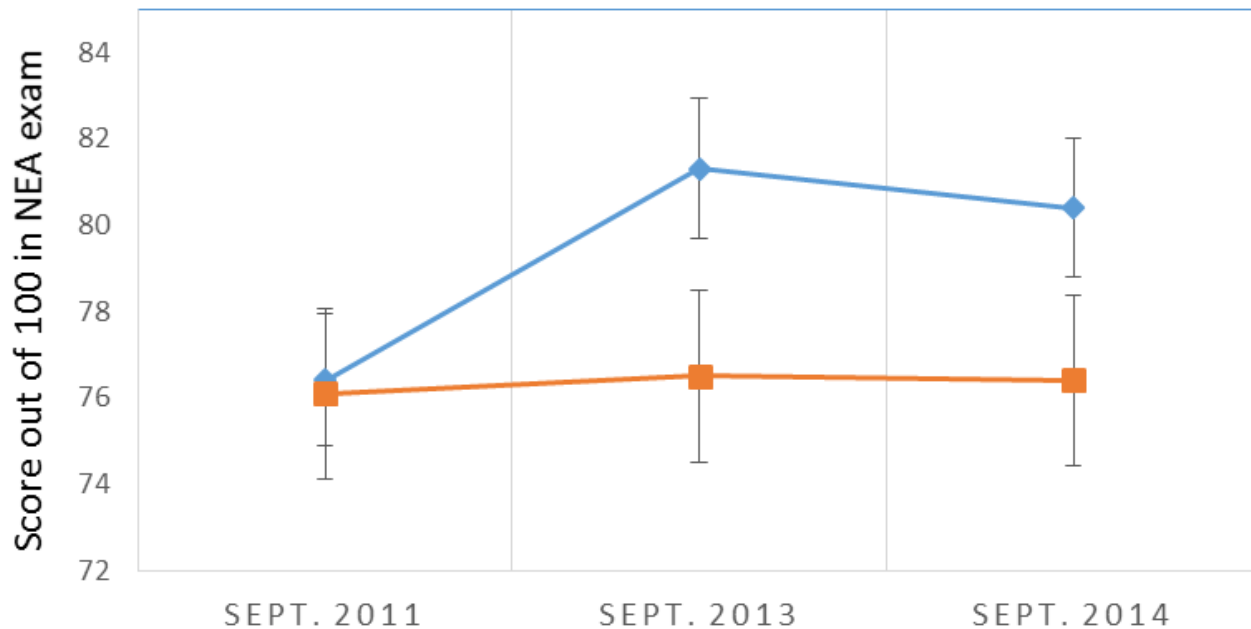
* $p < 0.05$

Cohen's $d = 0.59$

$n = 6,524$

STANDARDIZED TEST SCORES IN BHUTAN

◆ GNH Curriculum (11 schools) ■ Control (7 schools)

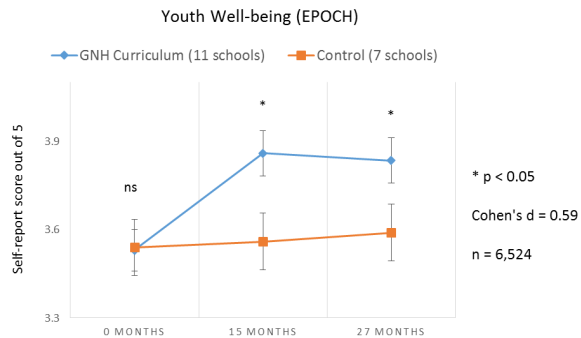


NEA ≈ PISA

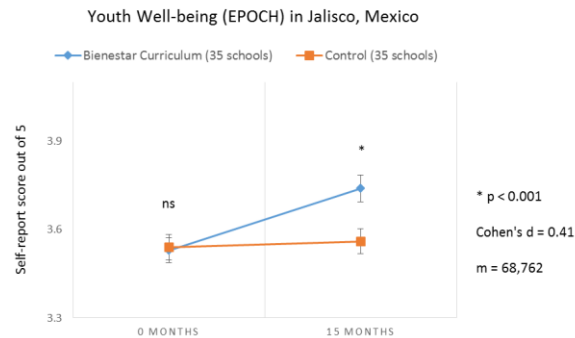
1. Mathe
2. Naturwissenschaften
3. Lesen

[Adler, 2016]

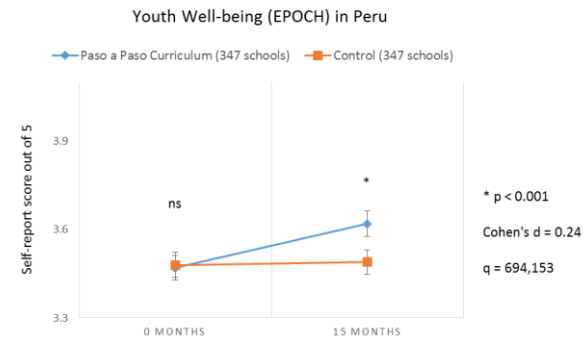
Bhutan, 18 Schulen



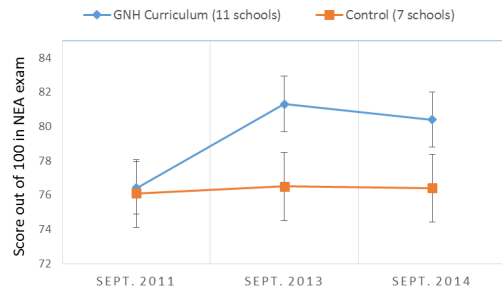
Mexiko, 70 Schulen



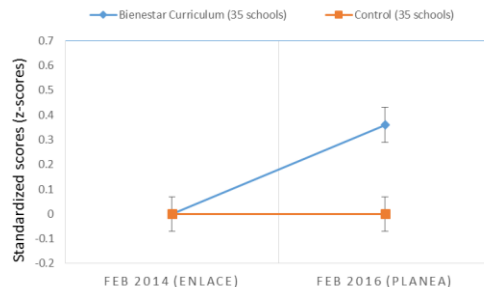
Peru, 785 Schulen



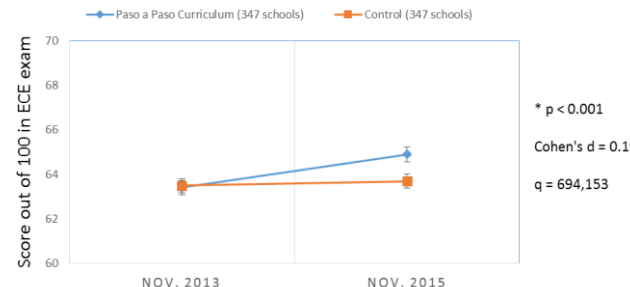
STANDARDIZED TEST SCORES IN BHUTAN



STANDARDIZED TEST SCORES IN JALISCO, MEXICO



STANDARDIZED TEST SCORES IN PERU



[Adler, 2016]

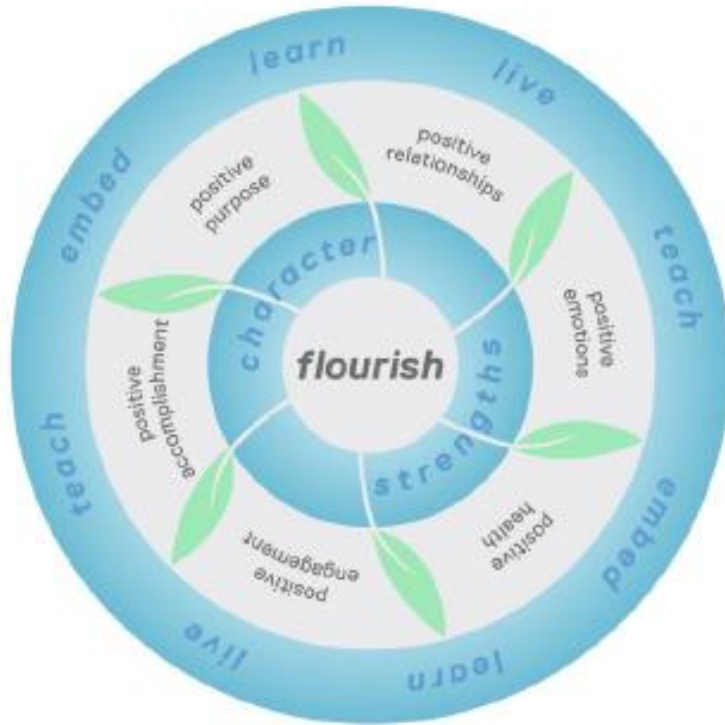
Zwischenfazit II

- Wohlbefinden lässt sich in Schule lehren und lernen
- „Glücksunterricht“ kann sich positiv auf akademische Leistung auswirken

Wo könnten wir hinwollen?

- Ein Leuchtturmbeispiel -

Positive Education Model der Geelong Grammar School (Australien)



Übergeordnetes Ziel:
Flourishing

Grundlegender Inhalt:
Charakterstärken

Thematische Domänen:
Positive Emotions (Emotionen)
Positive Health (Gesundheit)
Positive Engagement (Enthusiasmus)
Positive Accomplishment (Zielerreichung)
Positive Purpose (Sinnerfüllung)
Positive Relationships (Beziehungen)

Implementierung in der Schule:
learn – live – teach – embed

[Bott, 2017]

Positive Education an der Geelong Grammar School (Australien)

Teilnehmende zeigen Verbesserungen in:

- psychische Gesundheit (Angst und Depression)
- physische Gesundheit
- Wohlbefinden & Lebenszufriedenheit
- soziale Beziehungen
- Dankbarkeit
- Ausdauer
- Resilienz
- Sicherheitsgefühl
- Selbstakzeptanz

➔ Gründung des *Institute of Positive Education*

[Bott, 2017]

Wo können wir starten?

Initiativen zu „Wohlbefinden in der Schule“

- ❖ Klasse 2000 (und andere Präventionsprogramme)
- ❖ Schulfach Glück (Ernst Fritz-Schubert Institut)
- ❖ Curriculum Schulfach Glückskompetenz (Carina Mathes)
- ❖ Projekt Psychische Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule (Stadt BS)
- ❖ Pioneers of education (Silke Weiß)
- ❖ Permateach.at (freies Material für Glücksstunden)
- ❖ Institute of Positive Education (online Workshops uvm.)
- ❖ ...



Positive Bildung – Thesen und Fazit

1. Wir wollen eine Welt mit weniger Depression und mehr psychischem Wohlbefinden.
2. Wir wissen, dass wir Kompetenzen und Wissen für psychisches Wohlbefinden vermitteln können.
3. Wir wissen, dass sich das zusätzlich positiv auf (akademische) Leistungen auswirken kann.

Wir brauchen Schulen zum Aufblühen

Dazu gehören unter anderem

- Fortbildungsmaßnahmen für die Steigerung des Wohlbefindens unseres Schulpersonals
- Gezielter Aufbau von Kompetenzen zur selbständigen Gestaltung des Wohlbefindens unserer Schülerinnen und Schüler
- Fortbildung, Unterstützung und Begleitung unserer Schulleitungen
- Strategische Weiterentwicklung unserer Lehrerausbildung
- Einbezug von und Angebote für unsere Eltern

Positive Bildung – Thesen und Fazit

1. Wir wollen eine Welt mit weniger Depression und mehr psychischem Wohlbefinden.
2. Wir wissen, dass wir Kompetenzen und Wissen für psychisches Wohlbefinden vermitteln können.
3. Wir wissen, dass sich das zusätzlich positiv auf (akademische) Leistungen auswirken kann.

**Und wir brauchen auch ganz besonders so tolle
und engagierte Menschen wie euch!**

Vielen Dank!



Positive Bildung – Warum wir mehr Glück und Wohlbefinden in der Schule brauchen

17. Jahrestagung Schulsozialarbeit, 12.03.2025

Dipl.-Psych. Tobias Rahm

Positive Bildung – Thesen und Fazit

1. Wir wollen eine Welt mit weniger Depression und mehr psychischem Wohlbefinden.
2. Wir wissen, dass wir Kompetenzen und Wissen für psychisches Wohlbefinden vermitteln können.
3. Wir wissen, dass sich das zusätzlich positiv auf (akademische) Leistungen auswirken kann.

**Und wir brauchen auch ganz besonders so tolle
engagierte Menschen wie euch!**

**Und wenn ihr Lust habt am eigenen Aufblühen
zu arbeiten, haben wir euch was mitgebracht...**

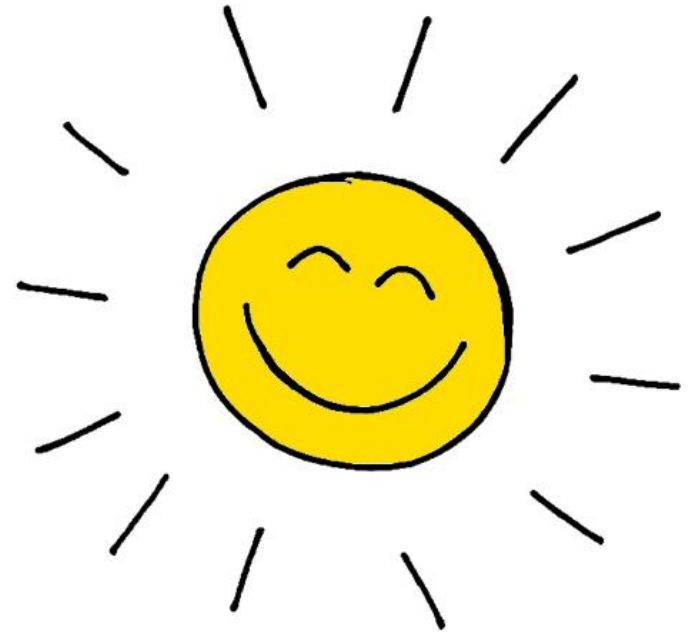
Glücksübung: Drei gute Dinge

Ziel der Übung

Glücksförderliche Verbesserung der eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster

Durchführung

1. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die gut waren.
2. Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese Dinge passiert sind.



[Übung modifiziert nach Seligman et al., 2005; vgl. auch Blickhan, 2018]

Glücksübung: Drei gute Dinge

Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1. *Ich habe schön mit einer Freundin telefoniert, von der ich schon lange nichts mehr gehört hatte.*
2. *Ich habe die Steuererklärung abgegeben.*
3. *Habe einem Eichhörnchen beim Klettern zugeschaut.*

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1. *Ich habe mir die Zeit für etwas mir Wichtiges und Wertvolles genommen.*
2. *Ich habe mich durchgebissen und bin meinen Vorsätzen treu geblieben.*
3. *Bin offenen Auges durch die Welt gegangen und habe mir erlaubt, den Augenblick zu genießen.*



frei verfügbar unter:

www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung/

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Guter und leichter Einstieg in die Positive Psychologie:

Seligman, M. (2012). *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens.* München: Kösel-Verlag.

Einführung zu Positiven Emotionen (Hintergründe und Tipps):

Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert.* Frankfurt: Campus Verlag.

Eigenes Glücksempfinden trainieren:

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

Umfassender praxisnaher Überblick über die Positive Psychologie:

Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis.* Paderborn: Junfermann Verlag.

Gute Zusammenstellung aktueller Befunde der Glücksforschung:

Bucher, A. (2009). *Psychologie des Glücks.* Weinheim: Beltz Verlag.

Ausgearbeitetes Programm für die Grundschule:

Mathes, C. (2016). Curriculum Schulfach Glückskompetenz. Als Buch on Demand oder Online-Kurs: www.schulfachglueckskompetenz.de

Quellen

- Adler, A. (2016). Teaching Well-Being increases Academic Performance: Evidence From Bhutan, Mexico, and Peru. Publicly Accessible Penn Dissertations. 1572. <http://repository.upenn.edu/edissertations/1572>
- Bott, D., Escamilla, H., Kaufman, S.B., Kern, M.L., Krekel, C., Schlicht-Schmälzle, R., Seldon, A., Seligman, M. and White, M. (2017) *The state of positive education*. World Government Summit, Dubai, UAE.
- Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bucher, A. (2018). Psychologie des Glücks. Beltz Verlag
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. In *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Huppert, F. A., & So, T. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Briefing document for the OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?” 23/24 July, 2009, Florence, Italy.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Norrish, J. (2015). Positive Education – The Geelong Grammar School Journey. Oxford Press.
- Robert-Koch Institut (2010). Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 51, Depressive Erkrankungen.
- Seligman, M.E.P. (2011). Flourish. Wie Menschen aufblühen. München: Kösel Verlag.

Bildnachweise

Die Rechte der verwendeten Bilder liegen bei den entsprechenden Urhebern. Die meisten Fotos stammen von pixabay.com. Davon abgesehen folgen die Einzelnachweise hier:

Fotos und Abbildungen auf den Seiten 1; 6; 8; 9; 18; 25 – Tobias Rahm

Seite 4 – Wikilimages auf Pixabay

Seite 5 – ©PeMax@nikon-fotografie.de

Seite 16 – www.ggs.vic.edu.au/Institute/Resources/Our-Model

Seite 17 – www.teachpeec.com

Seite 20: www.ggs.vic.edu.au/Institute; www.fritz-schubert-institut.de/; www.ministeriumfuerglueck.de;
www.klasse2000.de; www.carinamathes.de; www.actionforhappiness.de;