

**Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der
Positiven Psychologie / Level 1 DACH PP / Inntal-Institut Bad Aibling
Juli – Dezember 2022**

Praktisches Projekt in einem Anwendungsfeld

Anette Henrich, August 2023



Entwicklung und Durchführung eines neuen Moduls

mit dem Thema

„Die Kraft positiver Emotionen“

für das Stress-Präventionsprogramm STARK

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
1.1 STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung.....	2
1.2 STARK-Leitfaden / STARK-Trainingsprogramm.....	2
2. Bezug zur positiven Psychologie.....	4
3. Ziel des Projekts.....	4
4. Durchführung und Zwischenergebnisse:	
4.1 Entwicklung des neuen Moduls „Die Kraft positiver Emotionen“.....	4
4.2 Ausschreibung des Moduls in der Fortbildungsdatenbank für bayerische Schulen (FIBS).....	5
4.3 Erstellung von Arbeitsmaterialien.....	5
4.4 Durchführung digitaler Pilot-Workshop.....	6
4.5 Ergebnisse / Feedback der Teilnehmenden.....	6
5. Persönliche Reflexion.....	7
5.1 Zum Workshop.....	7
5.2 Zur Positiven Psychologie und STARK.....	8
6. Weitere Vorgehensweise.....	8
7. Theoretische Hintergründe zu positiven Emotionen.....	9
7.1 Positive Emotionen.....	9
7.2 Broaden-and-Build-Theorie.....	9
7.3 Negative Emotionen.....	10
7.4 Interventionen der Positiven Psychologie.....	11
8. Literatur.....	13
9. Abbildungsverzeichnis.....	13
10. Anhang.....	13

1. Einleitung

1.1 STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung

Stresskompetenz und persönliche Resilienz stellen eine wichtige Grundlage für die psychische Gesundheit sowie den Erfolg in Schule und Ausbildung dar. Da gerade im Jugendalter die Kompetenzen im Umgang mit Belastungen häufig noch nicht ausreichend ausgeprägt sind, hat die SCHULEWIRTSCHAFT Akademie mit STARK ein ressourcenorientiertes **Stress-Präventionsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene** an weiterführenden Schulen entwickelt. Ziel ist es, die jungen Menschen frühzeitig stark zu machen, damit sie den Herausforderungen des Lebens gewachsen sind und gesund bleiben.

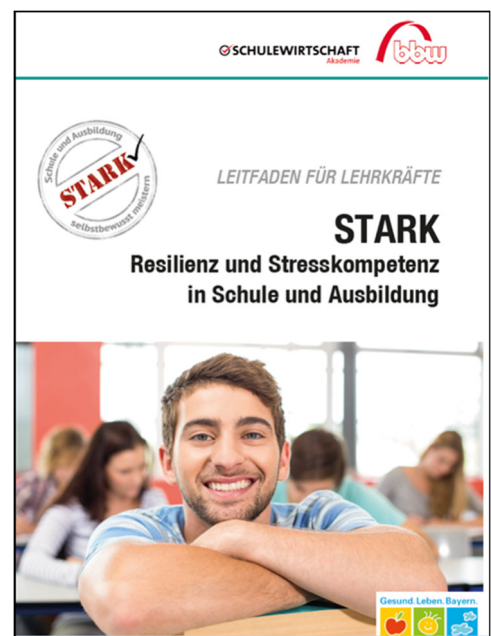
Im Rahmen von STARK setzen sich die Schülerinnen und Schüler im Unterricht intensiv mit den Themen Stress, mentale Gesundheit und Prävention auseinander und lernen hilfreiche Handlungs- und Bewältigungsstrategien für den positiven Umgang mit Belastungssituationen kennen.

Bereits seit 2015 qualifizieren wir in eintägigen Fortbildungen Multiplikator*innen wie Lehrkräfte, Sozialarbeiter*innen und Schulpsycholog*innen und versetzen sie damit in die Lage, das STARK-Training mit ihren Schülerinnen und Schülern selbst durchzuführen. Inzwischen haben wir mit unseren kostenfreien STARK-Fortbildungen mehr als 300 Berufs- und weiterführende Schulen in Bayern erreicht. Jedes Jahr zeichnen wir Schulen, die STARK nachhaltig und ganzheitlich in ihrem Schulalltag verankert haben, mit dem STARK-Gütesiegel aus.

1.2 STARK-Leitfaden / STARK - Trainingsprogramm

Für die praktische Umsetzung von STARK im Unterricht wurden mit Hilfe von Expert*innen aus dem schulischen Kontext Themenbereiche, Inhalte und strukturelle Gegebenheiten analysiert und zusammengetragen. Auf Basis dieser Ergebnisse wurden dann konkrete Module in Form von Unterrichtseinheiten formuliert und in einem Leitfaden zusammengefasst (s. Anlage 3).

Der STARK-Leitfaden beschreibt didaktisches Vorgehen, praktische Methoden und Übungen sowie Hintergründe zu den einzelnen Inhalten. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der aktiven Vermittlung von Wissen über stress-induzierende Verhaltensweisen und Stresserleben sowie dem Vermitteln und Erarbeiten von gesundheitsfördernden Strategien im Umgang mit Stress.



(Abb.1: Cover STARK-Leitfaden)

Der Leitfaden gliederte sich ursprünglich in **sechs Module** (entspricht sechs Unterrichtseinheiten à 90 Min.), die folgende Schwerpunkte beinhalten – siehe Übersicht aus dem STARK-Leitfaden:

Nr.	MODUL 1 (90 Min.), S. 7	MODUL 2 (90 Min.), S. 12	MODUL 3 (90 Min.), S. 19
	Stress – Was bedeutet das für mich?	Die Macht der Gedanken – Meine innere Einstellung	Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 1
I.	Einstieg in die Trainingsreihe	Einstieg	Einstieg
II.	Stressauslöser finden	Lernteam – Erweiterung des Ressourcenbegriffs	Interessen
III.	Stressreaktionen kennenlernen	Kopfkino	Stärken
IV.	Eigene Ressourcen entdecken	Innere Antreiber	Lernteam – Meine wichtigsten Stärken
V.	Lernteam - Eigene Strategien zur Stressbewältigung reflektieren	Innere Antreiber – Selbsteinschätzung	Positives Selbstbild
VI.	Abschluss	Abschluss	Abschluss
Nr.	MODUL 4 (90 Min.), S. 24	MODUL 5 (90 Min.), S. 27	MODUL 6 (90 Min.), S. 31
	Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 2	Meine Zeit im Blick behalten!	Ich suche mir Unterstützer!
I.	Einstieg, Körperwahrnehmung	Einstieg	Einstieg
II.	Stärkenbild	Energieräuber und Energiespender	Soziales Unterstützer-Netzwerk
III.	Balance im Alltag	Tipps zum Zeitmanagement	Persönliche Erinnerer
IV.	Stärkenbild	Lernteam – Meine Zeit besser nutzen	Abschluss der Seminarreihe
V.	Abschluss & Vorbereitung	Abschluss & Vorbereitung	

(Abb. 2: Übersicht STARK-Module)

2021 wurde aufgrund der Rückmeldungen seitens der Lehrerschaft ein **weiteres Modul** zum „**Umgang mit Prüfungsangst**“ entwickelt, das inzwischen umbenannt wurde in „**STARK in die Prüfung**“

Ergänzend gibt es eine „**Anti-Stress-Methoden-Box**“ mit stressreduzierenden körperorientierten Übungen, die beliebig in kleinen Pausen oder als Rahmung und Abschluss der einzelnen Module angewendet werden können.

Der modulare Aufbau des Leitfadens ermöglicht es den Schulen, das STARK-Training individuell, und an die jeweilige Schüler-Zielgruppe angepasst, umzusetzen. Es kann flexibel in verschiedene Unterrichtsfelder eingebettet oder in Projektwochen durchgeführt werden.

2. Bezug zur Positiven Psychologie

Ein Schwerpunkt der Positiven Psychologie liegt in der **Präventionsarbeit**. Viele ihrer Interventionen fördern Wohlbefinden und positives Erleben/Gefühle, erweitern die persönlichen Ressourcen und helfen beim Einsatz eigener Stärken. Somit kann die Positive Psychologie auch bei der Vorbeugung von Depression und Burnout einen wesentlichen Beitrag leisten.

Das ist auch der Ansatz, den das ressourcenorientierte Präventionsprogramm STARK verfolgt. Durch die STARK-Fortbildung und mithilfe des STARK-Leitfadens können Lehrkräfte ihre Schülerinnen und Schüler systematisch darin unterstützen, einen gesunden Umgang mit Belastungen zu erlernen, ihre Stresskompetenz zu steigern und somit ihre Resilienz zu stärken.

Darüber hinaus handelt es sich bei den Interventionen der Positiven Psychologie um einfache und wirksame Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und auch häufig schnell zu positiven und spürbaren Veränderungen führen. Damit bietet es sich geradezu an, ein weiteres Modul mit diesen thematischen Schwerpunkten zu entwickeln und in den STARK-Leitfaden zu integrieren.

3. Ziel des Projekts

Entwicklung eines neuen Moduls / Zusatzmoduls mit Übungen aus der Positiven Psychologie für den STARK-Leitfaden und das STARK-Trainingsprogramm.

Die Grundidee ist, dass der vorliegende STARK-Leitfaden fortlaufend weiterentwickelt werden soll, um den Schulen – zusätzlich zu den sechs Basis-Modulen – neue Inhalte und Übungen zur Verfügung stellen zu können.

4. Durchführung: Schritte und Zwischenergebnisse

4.1 Entwicklung des neuen Moduls „Die Kraft positiver Emotionen“

Als uns Daniela Blickhan in der Ausbildung zum Anwender / zur Anwenderin PP die Kriterien für eine Zertifizierung vorgestellt hat, wusste ich sofort, dass ich Elemente aus der Positiven Psychologie in den STARK-Leitfaden und in das STARK-Training integrieren wollte. Aufgrund ihrer Alltagstauglichkeit und Einfachheit konnte ich mir die Umsetzung von Interventionen aus der Positiven Psychologie im schulischen Alltag gut vorstellen. Darüber hinaus docken sie thematisch wunderbar an die bisherigen Module des STARK-Leitfadens an.

Für die Entwicklung des neuen Moduls habe ich ca. 6 Wochen benötigt (von Mitte März 2023 bis Ende April 2023, mit Unterbrechungen). Ausgewählt habe ich solche Interventionen, die im Unterricht mit Schülerinnen und Schülern leicht durchgeführt werden können – sowohl im Hinblick auf den zeitlichen Rahmen als auch auf die unterschiedlichen Schularten (Berufsschulen, Berufsfachschulen, Fachoberschulen, Gymnasien) und Altersstufen der Schülerinnen und Schüler.

Folgende Interventionen habe ich in das Zusatz-Modul aufgenommen (s. Anlage 1):

- Der positive Tagesrückblick
- Der positive Tagesausblick
- Dankbarkeitsgespräch / Dankbarkeits-Tagebuch
- Genuss-Spaziergang (Pleasure Walk)
- Positive Portfolios

Für die Interventionen habe ich sowohl Arbeitsblätter für die Schülerinnen und Schüler (Positiver Tagesrückblick- und Ausblick) als auch Anleitungen für die Lehrkräfte (Genuss-Spaziergang sowie Anlage positiver Portfolios) entwickelt (s. Anlage 2).

Als besonders herausfordernd empfand ich die zeitliche und damit auch inhaltliche Begrenzung auf 90 Minuten, da jedes Modul an der Schule in einer Doppelstunde durchgeführt werden soll.

Darüber hinaus musste ich das neue Modul hinsichtlich Struktur, Aufbau und Sprache an die bereits vorhandenen Module des STARK-Leitfadens anpassen.

4.2 Ausschreibung des neuen Moduls in der Fortbildungsdatenbank für bayerische Schulen (FIBS)

Das Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V. hat einen Zugang zu FIBS – der Fortbildungsdatenbank für bayerische Schulen. Damit haben wir die Möglichkeit, Fortbildungen für Lehrkräfte dort auszuschreiben und darüber Teilnehmer*innen zu gewinnen. Nachdem ich das neue Modul entwickelt hatte, habe ich eine Seminarbeschreibung für einen Online-Workshop erstellt und diese in die Datenbank hochgeladen. Als Zielgruppe habe ich Lehrkräfte, Schulpsycholog*innen sowie Jugendsozialarbeiter*innen angesprochen, die bereits an einer STARK-Fortbildung teilgenommen und im Idealfall die anderen Module an ihrer Schule umgesetzt haben.

Die Workshop-Beschreibung habe ich am 11. Mai 2023 in FIBS eingestellt. Bereits zwei Tage später war der Workshop mit 14 Personen ausgebucht, was mich zum einen überrascht und zum anderen natürlich sehr gefreut hat.

4.3 Erstellung von Arbeitsmaterialien

Das neue Modul und die dazugehörigen Arbeitsblätter, die ich im Word-Format erstellt habe, wurden durch eine Kollegin aus der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie in das Grafikprogramm InDesign übertragen und somit dem Layout des STARK-Leitfadens angepasst. Ich selbst besitze keine Lizenz für dieses Programm.

Darüber hinaus habe ich für die Durchführung des digitalen Pilot-Workshops eine Power Point-Präsentation mit 25 Seiten erstellt, die ich nach dem Workshop an alle Teilnehmenden verschickt habe.



(Abb. 3: Deckblatt Präsentation für STARK Pilot-Workshop)

4.4 Durchführung Pilot-Workshop in digitaler Form

Neu entwickelte Konzepte werden im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V. im Rahmen der Qualitätssicherung durch einen Pilotdurchlauf dahingehend überprüft, ob die Ergebnisse die Anforderungen erfüllen bzw. dem Bedarf entsprechen. Notwendige Änderungen werden offiziell durch eine begleitende Evaluation ermittelt, z. B. mittels schriftlicher Befragung der Teilnehmenden in Form eines standardisierten Feedbackbogens. Persönlich ist für mich als Trainerin die Selbstreflektion im Anschluss an die Durchführung des Workshops unerlässlich.

Den Workshop zum Thema „Die Kraft positiver Emotionen“ habe ich zum ersten Mal am **12. Juli 2023** in zwei Stunden digital durchgeführt. Insgesamt haben 14 Lehrkräfte und Schulpsycholog*innen aus sieben Berufsschulen, drei Fachoberschulen, drei Gymnasien sowie einer Mittelschule daran teilgenommen. Besonders gefreut hat es mich, dass auch Lehrkräfte aus den uns ausgezeichneten STARK-Modellschulen anwesend waren.

Obwohl ich persönlich Workshops in Präsenz bevorzuge, bietet sich das digitale Format aufgrund der kurzen Zeitdauer von zwei Stunden geradezu an. Zum anderen hat es den Vorteil, dass Lehrkräfte aus ganz Bayern am Workshop teilnehmen können.

4.5 Ergebnisse / Feedback der Teilnehmenden

Der Workshop hat mir viel Spaß gemacht und ist gut gelaufen. Mit einer Zeit von zwei Stunden (1,5 Stunden für die Inhalte und Übungen sowie einer halben Stunde für Vorstellungs- und Feedbackrunde) bin ich – obwohl knapp – ganz gut ausgekommen. Ich habe sowohl alle Inhalte vermitteln als auch die geplanten Übungen, bis auf eine, durchführen können. Die meisten Teilnehmer*innen haben sich aktiv mit Fragen und Beiträgen eingebracht.

Nach einer kurzen mündlichen Feedback-Runde haben 11 von 14 Teilnehmenden den vom bbw e. V. vorgegebenen anonymen Feedbackbogen in MS Forms ausgefüllt. Das Ergebnis spricht für sich: Insgesamt waren 7 Teilnehmende sehr zufrieden (Note 1) und 4 Teilnehmende zufrieden (Note 2) mit dem Workshop. Alle 11 Teilnehmenden würden den Workshop weiter empfehlen (s. Anlage 6).

3 Teilnehmende mussten den Workshop aufgrund von Anschlussterminen etwas früher verlassen. Eine Teilnehmerin aus einer Berufsschule, die früher gehen musste, hat mir am nächsten Tag ihr Feedback per E-Mail mitgeteilt:

„Dein Workshop war übrigens spitze! Vor allem die Übungen haben mich sehr angesprochen und sind auch gut in meinen Klassen umzusetzen! Vielen Dank!“

In der mündlichen Feedback-Runde, bei der es darum ging, was den Teilnehmenden besonders gefallen hat und was sie für ihre Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern mitnehmen, wurden sofort Vorschläge gemacht, wie das neue Modul am besten im Unterricht integriert werden kann:

- Das neue Modul im Unterricht vorziehen, es also nicht erst am Ende aller STARK-Module umzusetzen.
- Eine Lehrkraft will mit Start des STARK-Programms an der Schule das Dankbarkeits-Tagebuch einführen und ihren Schülerinnen und Schüler nach jedem Modul die Gelegenheit geben, sich dazu Gedanken zu machen.
- Eine Schulpsychologin meinte, dass sie es gut fände, dass diese Übungen in einem separaten Modul zusammengefasst wurden, obwohl sie die Übungen bereits kenne und sie auch anwende.
- Die Beratungslehrkräfte haben rückgemeldet, dass die Übungen auch in der Einzelberatung eingesetzt werden können.

5. Persönliche Reflexion

5.1 Zum Workshop

Zum einen bin ich sehr zufrieden und glücklich darüber wie der Pilot-Workshop gelaufen ist, dass ich in der kurzen Zeit alle geplanten Inhalte und Übungen verständlich vermitteln konnte und dass die Teilnehmer*innen sich aktiv beteiligt haben. Zum anderen habe ich mit natürlich sehr über das Feedback gefreut. Besonders bereichernd fand ich die Ideen und Vorschläge aus der persönlichen Feedback-Runde als es um die praktische Umsetzung des Moduls im Unterricht ging. Das sind die Schritte, auf die es ankommt und die ich von außen nicht vorgeben kann. Umso schöner, dass es so viele engagierte Lehrkräfte gibt, die sofort den Transfer in die Praxis leisten und ihre Gedanken und Ideen mit den anderen teilen. Das hatte ich überhaupt nicht erwartet – und es hat mich sehr inspiriert.

Gleichzeitig habe ich für mich selbst reflektiert, was gut lief und was ich noch verbessern könnte. Anbei die wichtigsten Änderungen:

- Bei der Vorstellungsrunde nur zwei Fragen statt drei Fragen stellen
- Die vorgegeben Zeiten für die Partner- bzw. Kleingruppenarbeiten zu Beginn des Workshops etwas verkürzen (von 15 auf 10 Minuten), damit ich am Ende noch ausreichend Zeit habe und nicht im Schnelldurchlauf die Präsentation durchgehen muss
- Nach dem Dankbarkeitsgespräch die Dankbarkeitsrunde mit allen Teilnehmenden durchführen. Diese Übung hatte ich aus Zeitgründen weggelassen.
- Bei der Feedback-Runde die Frage „Was nehmen Sie für sich und Ihre Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern mit?“ ändern in „Wie und wo können Sie die Inhalte und Übungen aus diesem Modul praktisch umsetzen?“, um einen Ideen-Austausch zu generieren.

5.2 Zur Positiven Psychologie und STARK

Bereits bei der Entwicklung des neuen Moduls und der damit einhergehenden Auseinandersetzung mit Literatur und Übungen / Methoden hat sich mein Wissen vertieft und verstärkt. Das habe ich vor allem bei der Durchführung des Pilot-Workshops gemerkt als ich – trotz einer gewissen Anspannung – in einen richtigen Flow kam und 9 von 11 Teilnehmenden meine Fachkompetenz mit sehr gut bewertet haben.

Ebenso habe ich wahrgenommen, dass sich die Beschäftigung mit diesen Themen jedes Mal positiv auf meine Stimmung ausgewirkt hat. Ich habe mich gut und glücklich gefühlt. Wahrscheinlich habe ich mein Arbeitszimmer immer mit einem Lächeln verlassen...

Ich bin sehr dankbar, dass ich die Positive Psychologie kennengelernt habe und den STARK-Leitfaden damit um ein Modul erweitern konnte. Ich freue mich, dass ich diese wichtigen Inhalte an Schulen weitergeben kann und somit indirekt einen Beitrag zur Unterstützung von jungen Menschen auf ihrem Lebensweg leiste. Das erfüllt mich mit Zufriedenheit und Sinn.

6. Weitere Vorgehensweise

Nachdem der Pilot-Workshop im Juli 2023 innerhalb von kürzester Zeit ausgebucht und ein hoher Bedarf an diesem Thema erkennbar war – einige Lehrkräfte hatten mich angeschrieben und nach einem weiteren Workshop gefragt – habe ich mich entschlossen, einen weiteren Termin im Oktober 2023 anzubieten. Auch dieser Termin war innerhalb weniger Tage ausgebucht. Aktuell plane ich mit zwei weiteren digitalen Workshops in 2024.

Nach der Durchführung des zweiten Online-Workshops im Oktober 2023 werde ich das Modul in den STARK-Leitfaden integrieren, so dass alle Schulen, die ab Januar 2024 an STARK-Fortbildungen teilnehmen, in den Genuss des neuen Moduls kommen und die entsprechenden Unterlagen erhalten.

Parallel dazu werde ich im Herbst 2023 alle sieben freiberuflichen STARK-Trainerinnen zum neuen Modul online schulen. Damit stelle ich sicher, dass diese die Inhalte und Übungen verstehen und sie somit auch adäquat in den STARK-Fortbildungen an die Schulen weitergeben können.

7. Theoretische Hintergründe zu positiven Emotionen

7.1 Positive Emotionen

Positive Emotionen spielen in der Positiven Psychologie eine wichtige Rolle. Sie steigern das subjektive Wohlbefinden, haben positive Auswirkungen auf die mentale und körperliche Gesundheit und mildern über den „Undoing Effect“ die Konsequenzen negativer Emotionen ab bzw. gleichen diese sogar aus (Blickhan, 2018, S. 69ff).

Positive Gefühle erleben wir im Alltag durchschnittlich häufiger als negative Gefühle. Da wir sie aber weniger bemerken und sie sich nicht so stark in unserer Erinnerung verankern, wie negative Gefühle, kommt es uns oft so vor, als würden wir mehr negative erleben.

Positive Gefühle werden diffuser wahrgenommen, sind nicht klar abgrenzbar, überlappen sich oft oder gehen ineinander über. Sie verblassen schnell (Blickhan, 2018, S. 73). Wenn wir positive Gefühle erleben, können wir auch weniger klar benennen, wie wir uns fühlen. Oft sagen wir einfach „Es geht mir gut“, anstatt zu sagen, dass wir uns freuen, dass wir stolz sind, Interesse verspüren oder entspannt sind.“



Daniela Blickhan vergleicht positive Gefühle mit **Seifenblasen**: Sie sind schön, schimmernd, leicht und flüchtig.

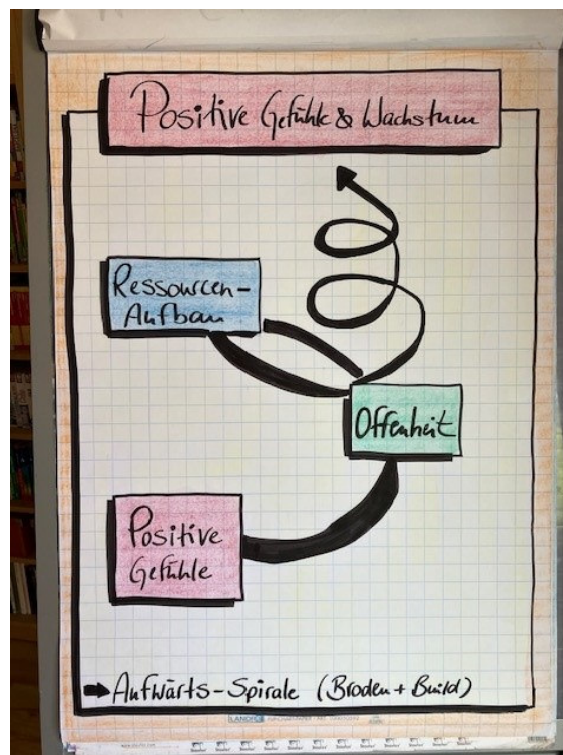
(Abb. 4: Blickhan, Fotoprotokoll, Block 1, 2022, S. 6)

7.2. Broaden-and Build-Theorie

Barbara Fredrickson, eine führende Forscherin auf dem Gebiet der positiven Emotionen, beschreibt in ihrem Buch „Positivity“ (deutsch: „Die Macht der guten Gefühle“) ihre **Broaden-and-Build-Theorie**. In Studien hat sie nachgewiesen, dass positive Gefühle unsere Wahrnehmung sowie unser Denken erweitern („**broadening**“) und dadurch ein größerer Denk- und Handlungsspielraum entsteht. Durch positive Gefühle öffnet sich unser Blick auf die Welt. Wir werden flexibler in unserem Verhalten und offen für neue Impulse. Unsere Sicht auf die Welt verändert sich, weil wir mehr Reize wahrnehmen und verarbeiten können und dadurch neue Verbindungen im Gehirn geschaffen werden (Fredrickson, 2011, S. 77 ff.).

Die Erweiterung unseres Denk- und Handlungsspielraums trägt langfristig zum Aufbau („**building**“) unserer persönlicher Ressourcen bei. Wer offen und positiv gestimmt ist, lernt mehr als jemand, der negativ oder neutral ist. Wir können dadurch neues Wissen, neue Fähigkeiten und neue Möglichkeiten entdecken und aufbauen. Diese Ressourcen können wiederum in schwierigen Lebenssituationen genutzt werden. Somit stärken positive Gefühle auch die persönliche Resilienz.

Dadurch dass sich positive Gefühle, Offenheit und ein größeres Repertoire an Ressourcen gegenseitig bedingen und verstärken, kommt es zu einer Aufwärtsspirale, die inneres Wachstum ermöglicht (Fredrickson, 2011, S. 87 ff.).



(Abb. 5: Eigene Darstellung, angelehnt an Blickhan, Trainingsordner zum/zur Anwender*in der Positiven Psychologie, 2022, S. 18)

7.3 Negative Emotionen

Negative Emotionen nehmen wir schneller und klarer wahr und sie wirken länger und intensiver nach. Sie binden mehr Aufmerksamkeit, bleiben länger in unserer Erinnerung und sind leichter abrufbar (Blickhan, 2018, S. 73).

Das wird an folgendem Beispiel deutlich: Wenn sich z. B. in der Arbeit ein Kollege / eine Kollegin bei mir für meine Hilfe bedankt hat, was mich wirklich gefreut hat und ich später von einem anderen Kollegen eine unhöfliche Mail bekomme, über die ich mich so richtig ärgere oder aufrege – welche der beiden Gegebenheiten wird dann meine Stimmung und meine Erzählung stärker beeinflussen, wenn ich zu Hause von meinem Tag berichte? Vermutlich wird es die E-Mail sein, über die ich mich geärgert habe, denn der Ärger wird vermutlich anhalten, bis ich zu Hause bin.



Daniela Blickhan vergleicht negative Gefühle mit **Golfbällen**: Sie kommen mit voller Wucht, tun weh und wirken lange nach.

(Abb. 6: Blickhan, Fotoprotokoll, Block 1, 2022, S. 6)

Nichtsdestotrotz hat die Wirkung von negativen Gefühlen evolutionär gesehen ihre Berechtigung. Früher, als noch Säbelzahn timer herum liefen, war es für unsere Vorfahren überlebenswichtig, dass das Rascheln im Gebüsch ein Gefühl auslöst, das sie schnell und eindeutig als Furcht einordnen konnten. Bei der Flucht hat es ihr Leben gerettet, wenn sie sich nicht von den hübschen Blümchen am Wegesrand ablenken ließen, sondern darüber nachdachten, wo sie am schnellsten ein sicheres Versteck finden.

Und auch, dass sie sich noch lange an diesen Moment erinnerten und wussten, wo potentiell ein Säbelzahn timer lauert, war eine wichtige Eigenschaft. Wichtiger, als zu wissen, wo die schönsten Blumen waren. Diejenigen unserer Spezies, die das besonders gut konnten, überlebten mit hoher Wahrscheinlichkeit. Und auch heutzutage wirken negative Gefühle noch genauso.

Wenn wir negative Gefühle erleben, führt dies zu einer Fokussierung und Einengung des Denkens, sowie einer stärkeren Detailorientierung. Gleichzeitig hilft uns das dabei, uns auf die aktuellen Probleme und ihre Lösungen zu konzentrieren und uns nicht ablenken zu lassen (Blickhan, 2018, S. 73).

Aufgrund der Evolution (die Vorsichtigen und Ängstlichen haben überlebt) kommen wir mit einem Gehirn auf die Welt, dass dem Negativen Vorrang vor dem Positiven gibt. Für unser Wohlbefinden ist es daher wichtig, den Fokus auf die positiven Gefühle zu legen und diese verstärkt wahrzunehmen. Laut Barbara Fredrickson kommt es bei positiven Gefühlen nicht auf deren Intensität an. Es geht vielmehr darum, regelmäßig und oft positive Gefühle zu erleben (Fredrickson, 2011, S. 45).

7.4 Interventionen aus der Positiven Psychologie

In der Positiven Psychologie gibt es viele Interventionen, die dabei unterstützen, positive Gefühle verstärkt wahrzunehmen. Alle in diesem Kapitel aufgeführten Interventionen werden ausführlich im STARK-Zusatzmodul „Die Kraft positiver Emotionen“ beschrieben.

Eine der klassischen und bekanntesten ist der **Positive Tagesrückblick**. Peterson und Seligmann nennen diese Übung auch „**Three Good Things**“. Hier nimmt man sich abends Zeit, lässt den Tag Revue passieren und stellt sich die Fragen „Was war heute schön?“ und „Wie habe ich dazu beigetragen?“ (Blickhan, 2018, S. 91).

Der Positive Tagesrückblick kann auch leicht in einen **positiven Tagesausblick** umgewandelt werden. Hier stellt man sich am Abend zuvor oder am Morgen die Fragen „Worauf freue ich mich heute?“ und „Wie werde ich dazu beitragen?“

Bei beiden Interventionen fokussiert man sich mit der ersten Frage auf die Wahrnehmung angenehmer Momente bzw. Erlebnisse. Bei der zweiten Frage steht die eigene Selbstwirksamkeit im Vordergrund, d.h. hier geht es um den persönlichen Beitrag, den man zu seinem Wohlbefinden leistet (Blickhan, 2018, S 92).

Seit einigen Jahren ist **Dankbarkeit** Gegenstand wissenschaftlicher Forschung (Emmons, 2008). Dankbarkeit trägt zu psychischer Gesundheit bei. Sie fühlt sich nicht nur gut an, sondern trägt auch zu größerem Wohlbefinden und besseren Beziehungen bei. Das Erleben von Dankbarkeit kann positive Erlebnisse verstärken und verlängern, wenn sie spontan und ehrlich und nicht als „Aufgabe“ erlebt wird. Man stellt sich hierzu die Frage „Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?“ und schreibt das auf, was einem dazu einfällt. Für diese Intervention kann man ein **Dankbarkeits-Tagebuch** (auch als App möglich) verwenden. Gleichzeitig kann die Übung erweitert werden, indem sich Gesprächspartner*innen gegenseitig ihre Punkte vorlesen. (**Dankbarkeitsgespräch**).

Da die Frage nach der Dankbarkeit eine größere Bandbreite abdeckt als die einfache Frage „Was war heute schön?“ und sich daraus oft grundlegende Themen ergeben, soll das Dankbarkeits-Tagebuch nur einmal die Woche verwendet werden und nicht täglich (Blickhan, 2018, S. 97).

Weitere Interventionen, die im Kontext Schule gut angewandt werden können, sind der **Pleasure Walk** (Blickhan, 2018, S. 90) und die Anlage **positiver Portfolios** (Fredrickson, 2011, S. 254 ff.)

Beim **Pleasure Walk** verbinden sich Achtsamkeit und Genuss mit der Bewegung in der Natur zu einer Einheit. Ziel ist es, ein Bewusstsein für das Schöne und Positive zu entwickeln, das uns umgibt. Und diese Schönheit mit allen Sinnen ganz bewusst wahrzunehmen und genießen („Savouring“) zu lernen. Jeder Weg im Alltag kann somit zu einem Pleasure Walk werden.

Bei der **Anlage positiver Portfolios** (Gefühls-Portfolios) geht es darum positive Gefühle zu verankern und sie im Alltag abrufen zu können. Pro Emotion wird ein Gefühls-Portfolio angelegt, in dem man Dinge sammelt, die einen an dieses Gefühl erinnern. Das können Fotos, Bilder, Gegenstände, Andenken, Sprüche, etc. in Form eines Fotoalbums, einer Collage, einer Schatzkiste, oder einer ganz anderen Form sein. Man kann diese Portfolios auch explizit in Situationen einsetzen, in denen man in einen guten Zustand kommen möchte.

8. Literatur

Blickhan, Daniela (2018). Positive Psychologie - Ein Handbuch für die Praxis (2. Aufl.). Junfermann

Blickhan, Daniela (2022). Trainingsordner, Ausbildung zur*m Zertifizierte*n Anwender*in der Positiven Psychologie. Inntal-Institut

Emmons, Robert (2008). Vom Glück dankbar zu sein. Eine Anleitung für den Alltag. Campus

Fredrickson, Barbara L. (2011). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Campus

Seligman, Martin (2015). Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens (10. Aufl.). Goldmann

Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V. (2023). QM-Handbuch nach DIN ISO 9001:2015. (Ausgabe 03)

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Cover STARK-Leitfaden

Abbildung 2: Übersicht Module aus dem STARK-Leitfaden

Abbildung 3: Deckblatt Präsentation Pilot-Workshop

Abbildung 4: Positive Gefühle – Seifenblasen

Abbildung 5: Positive Gefühle und Wachstum (Aufwärts-Spirale)

Abbildung 6: Negative Gefühle - Golfbälle

10. Anhang

Anlage 1: Zusatzmodul „Die Kraft positiver Emotionen“

Anlage 2: Arbeitsblätter zum Zusatzmodul „Die Kraft positiver Emotionen“

Anlage 3: STARK-Leitfaden

Anlage 4: Präsentation Pilot-Workshop

Anlage 5: Feedback-Auswertung Pilot-Workshop

„Die Kraft positiver Emotionen“

Die Kraft positiver Emotionen

Zielsetzung

Die Schüler*innen lernen die unterschiedliche Wirkung von positiven und negativen Emotionen kennen. Sie verstehen, wie positive Emotionen die Wahrnehmung und das Denkvermögen erweitern und somit langfristig das eigene Wohlbefinden und die persönliche Resilienz stärken. Sie wissen, wie sie in Zukunft ihre positive Wahrnehmung trainieren können.

Inhalt

Unterschied, Bedeutung und Wirkung von positiven und negativen Emotionen, Übungen zu positiven Emotionen

Lernsituation

Plenum, Lehrgespräch, Einzel- und Gruppenarbeit, Partnerarbeit

Dauer

90 Minuten

Material

Flipchart, Pinnwand, Moderationskarten, Seifenblasen, AB 17, AB 18, M 8, M 9

Was die Schüler*innen brauchen werden

Schreibmaterial, Block, AB 17, AB 18

Vorbereitung für den Raum

Arbeiten Sie idealerweise in einem Stuhlhalbkreis.

Übersicht Stundenverlauf

Nr.	Verlauf	Methode	Material/Medien	Zeit in Min.
I.	Einstieg: Positive Gefühle	Plenum, Input, Partnerarbeit	Flipchart, Moderationskarten, Pinnwand	20
II.	Positive vs. negative Gefühle	Plenum, Input	Flipchart, Seifenblasen	10
III.	Die Wirkung positiver Gefühle	Plenum, Input	Flipchart	10
IV.	Übungen zu positiven Gefühlen	Plenum, Input, Einzel- und Partnerarbeit	Flipchart	45
V.	Abschluss (+ evtl. weitere Übungen)	Plenum	AB 17, AB 18, M 8, M 9	5

I. Einstieg

Vorschlag für den Ablauf

Ziel

Die Schüler*innen beschäftigen sich mit positiven Emotionen und reflektieren diese mit Bezug auf ihren Alltag.

Dauer

20 Minuten

Methode

Input, Plenum, Partnerarbeit

Material

Flipchart, Pinnwand, Moderationskarten

„Positive Gefühle sind ein wichtiger Teil eines glücklichen und erfüllten Lebens. Denn ohne positive Gefühle würden wir uns nicht glücklich fühlen, an nichts Freude haben, keine Liebe für jemanden empfinden und wären nicht stolz auf erreichte Ziele. Positive Gefühle sind ein wichtiger Motivator in unserem Leben und viele Wünsche, Ziele und Sehnsüchte haben wir, weil wir uns dadurch gut fühlen möchten.“

Fragen Sie die Schüler*innen: **„Welche positiven Gefühle kennen Sie?“** Schreiben Sie die Begriffe auf Zuruf auf ein Flipchart.

*„Barbara Fredrickson, eine führende Forscherin auf dem Gebiet der positiven Gefühle, nennt **10 positive Gefühle**, die laut ihren Studien den Alltag von Menschen am meisten prägen und die bisher am meisten erforscht wurden. Dies sind:*

- Freude
- Dankbarkeit
- Vergnügen
- Heiterkeit/Gelassenheit
- Interesse/Neugier
- Stolz
- Liebe
- Hoffnung/Zuversicht
- Inspiration
- Ehrfurcht/Staunen.“

Schreiben Sie die 10 Emotionen vorab auf Moderationskarten oder auf ein Flipchart und stellen sie diese den Schüler*innen vor.

Führen Sie dann folgende Übung durch:

*„Setzen Sie sich mit einem / einer Partner*in zusammen und schauen Sie sich die 10 positiven Gefühle nochmals an. Reflektieren Sie dabei folgende Fragen. Dafür haben Sie 10 Minuten Zeit.“*

- Welche Gefühle erleben Sie regelmäßig in Ihrem Alltag, zu welchen haben Sie einen guten Zugang? Wann, wo und bei welchen Tätigkeiten erleben Sie diese oft?
- Welche Gefühle erleben Sie selten und sind Ihnen eher fremd?
- Welche(s) Gefühl(e) würden Sie gerne häufiger erleben? Was könnten Sie dafür tun?

Wenn die Schüler*innen fertig sind, können Sie gerne ein paar Ergebnisse im Plenum besprechen.

Hinweis: Die Übung kann auch in einer Kleingruppe durchgeführt werden.

II. Positive vs. negative Gefühle

Ziel

Die Schüler*innen beschäftigen sich mit negativen Emotionen und lernen den Unterschied zwischen positiven und negativen Emotionen kennen.

Dauer

10 Minuten

Methode

Plenum, Input

Material

Flipchart, Seifenblasen

„Wenn es positive Gefühle gibt, dann existieren natürlich auch negative Gefühle.“

Fragen Sie die Schüler*innen: **„Welche negativen Gefühle kennen Sie?“**
Schreiben Sie die Begriffe auf Zuruf auf ein Flipchart.

Anschließend können Sie die Schüler*innen fragen, was Ihnen auffällt und welche Unterschiede Sie zwischen positiven und negativen Gefühlen erkennen.

„Negative Gefühle unterscheiden sich nicht nur in ihrer Qualität von positiven Gefühlen, sondern auch in ihrer Wirkung.“

*„**Negative Gefühle** nehmen wir schneller und klarer wahr und sie wirken länger und intensiver nach. Sie binden mehr Aufmerksamkeit, bleiben länger in unserer Erinnerung und sind leichter abrufbar. Wenn sich z. B. in der Arbeit ein Kollege / eine Kollegin bei Ihnen für Ihre Hilfe bedankt hat, was Sie richtig gefreut hat und Sie später von einem anderen Kollegen eine unhöfliche Mail bekommen, über die Sie sich richtig ärgern oder aufregen – welche der beiden Gegebenheiten wird Ihre Stimmung und Ihre Erzählung stärker beeinflussen, wenn Sie zu Hause von Ihrem Tag berichten? Vermutlich wird es die E-Mail sein, über die Sie sich geärgert haben, denn der Ärger wird vermutlich anhalten, bis Sie zu Hause sind.“*

Wenn wir negative Gefühle erleben, führt dies zu einer Fokussierung und Einengung des Denkens, sowie einer stärkeren Detailorientierung. Gleichzeitig hilft uns das dabei, uns auf die aktuellen Probleme und ihre Lösungen zu konzentrieren und uns nicht ablenken zu lassen. Negative Gefühle versetzen unseren Körper auch heutzutage noch in einen Überlebensmodus (Kampf oder Flucht) und wir reagieren mit Stress.“

Hintergrundinformation

Früher, als noch Säbelzahniger herumliefen, war es für unsere Vorfahren überlebenswichtig, dass das Rascheln im Gebüsch ein Gefühl auslöst, das wir schnell und eindeutig als Furcht einordnen können. Bei der Flucht hat es unser Leben gerettet, wenn wir uns nicht von den hübschen Blümchen am Wegesrand ablenken ließen, sondern darüber nachdachten, wo wir am schnellsten ein sicheres Versteck finden. Und auch, dass wir uns noch lange an diesen Moment erinnern und wissen, wo potentiell ein Säbelzahniger lauert, war eine wichtige Eigenschaft. Wichtiger, als zu wissen, wo wir die schönsten Blumen gepflückt hatten. Diejenigen unserer Spezies, die das besonders gut konnten, überlebten mit hoher Wahrscheinlichkeit. Und auch heutzutage wirken negative Gefühle noch genauso.

„Die Wirkung von negativen Gefühlen hat also evolutionär gesehen ihre Berechtigung und kann auch heutzutage in bestimmten Situationen aufgrund der Fokussierung und der Detailorientierung kurzfristig nützlich sein, z. B. in einer Prüfungssituation oder wenn man eine Aufgabe in einer bestimmten Zeit erledigen muss.“

„**Positive Gefühle** erleben wir im Alltag durchschnittlich häufiger als negative Gefühle. Da wir sie aber weniger bemerken und sie sich nicht so stark in unserer Erinnerung verankern, wie negative Gefühle, kann es uns so vorkommen, als würden wir mehr negative erleben. Positive Gefühle werden diffuser wahrgenommen, sind nicht klar abgrenzbar, überlappen sich oft oder gehen ineinander über. Positive Stimmungen verblassen schnell, sie kommen und gehen, ähnlich wie gutes Wetter. Wenn wir positive Gefühle erleben, können wir auch weniger klar benennen, wie wir uns fühlen. Oft sagen wir einfach „Es geht mir gut“, anstatt zu sagen, dass wir uns freuen, dass wir stolz sind, Interesse verspüren oder entspannt sind.“

Fazit (nach Daniela Blickhan):

1. „**Bad is stronger than good.**“ (die Grundeinstellung unseres Gehirns gibt dem Negativen Vorrang vor dem Positiven).
2. „Positive Emotionen sind wie **Seifenblasen**: sie sind schön, leicht und flüchtig. Negative Emotionen sind eher wie **Golfbälle**, sie kommen mit voller Wucht und wirken lange nach.“

III. Die Wirkung positiver Gefühle

Ziel

Die Schüler*innen erkennen, wie positive Gefühle die menschliche Wahrnehmung erweitern und Ressourcen aufbauen.

Dauer

10 Minuten

Methode

Plenum

Material

Flipchart

Broaden-and-Build-Theory (Barbara Fredrickson)

„Während negative Gefühle den Blickwinkel in Bezug auf mögliche Handlungsoptionen einschränken, leisten positive Gefühle das Gegenteil. Sie erweitern („**broaden**“) unsere Wahrnehmung sowie unser Denken und ermöglichen dadurch einen größeren Denk- und Handlungsspielraum. Unser Blick auf die Welt öffnet sich, geht in die Breite. Wir sind flexibler in unserem Verhalten und offen für neue Impulse. Unsere Sicht auf die Welt verändert sich, weil wir mehr Reize wahrnehmen und verarbeiten können und dadurch neue Verbindungen im Gehirn schaffen. Langfristig unterstützt das geistige Flexibilität, Kreativität und Problemlösefähigkeit.“

„Positive Gefühle erweitern unseren Denk- und Handlungsspielraum und tragen somit langfristig zum Aufbau („**build**“) unserer persönlicher Ressourcen bei. Wer offen und positiv gestimmt ist, lernt mehr als jemand, der negativ oder neutral ist. Wir können dadurch neues Wissen, neue Fähigkeiten und neue Möglichkeiten entdecken und aufbauen. Diese Ressourcen können wiederum in schwierigen Lebenssituationen genutzt werden. Somit stärken positive Gefühle auch die persönliche Resilienz, machen uns also innerlich widerstandsfähiger, auch gegen psychische Belastungen.“

„Positive Gefühle lassen Menschen aufblühen. Menschen, die mehr positive als negative Gefühle erleben, kommen in eine „Aufwärts-Spirale“, die langfristig zu einem gesünderen und zufriedeneren Leben führt.“

Hintergrundinformation

Negative Gefühle haben kurzfristig das Leben unserer Vorfahren gerettet, so dass sie nicht dem Säbelzahn tiger zum Opfer fielen. Positive Gefühle haben dagegen langfristig dafür gesorgt, dass sich die Menschen weiterentwickelt haben. Durch positive Gefühle konnten unsere Vorfahren ihre Fähigkeiten verbessern, neue Ideen entwickeln und umsetzen sowie Bindungen aufbauen. Alles Ressourcen, die ihnen dabei geholfen haben, auf zukünftige, lebensgefährliche Situationen besser reagieren oder in Zukunft sogar vermeiden zu können.

IV. Übungen zu positiven Gefühlen

Ziel

Die Schüler*innen bekommen einfache und alltagsnahe Übungen an die Hand, mit denen sie positive Gefühle bewusst wahrnehmen können.

Dauer

45 Minuten

Methode

Plenum, Einzel- und Partnerarbeit

Material

Flipchart

„Wenn wir wissen, dass die Grundeinstellung unseres Gehirn dem Negativen immer Vorrang gibt – was können wir dann tun? Wie können wir positive Gefühle mehr wahrnehmen und Sie in das Zentrum unserer Aufmerksamkeit bringen?“

„Entscheidend ist, dass es bei positiven Gefühlen **nicht** auf deren Intensität ankommt. Es geht vielmehr darum, **regelmäßig** und **oft** positive Gefühle zu erleben. Für unser Wohlbefinden ist sozusagen eine regelmäßige „Dosis“ positiver Gefühle entscheidend.“ (Barbara Fredrickson, 2011)

„Schaffen Sie sich also Möglichkeiten, Positives in Ihrem Alltag wahrzunehmen und zu erleben. Hierzu gibt es einige einfache und alltagstaugliche Übungen, die ich Ihnen jetzt vorstelle und die Sie anschließend durchführen können.“

Übung: Positiver Tagesrückblick

„Diese Übung besteht darin, dass Sie sich abends Zeit nehmen, um den Tag Revue passieren zu lassen und **drei positive Momente** zu reflektieren. Stellen Sie sich folgende Fragen und schreiben Sie die Antworten auf:

- Was war heute schön? Was war heute ein positiver Moment / Erlebnis?
- Wie habe ich selbst zu dem schönen Moment / Erlebnis beigetragen?

„Beide Fragen trainieren unser Gehirn darauf, angenehme Gefühle wahrzunehmen. Deshalb sollte die Übung möglichst regelmäßig und in den ersten ein bis zwei Wochen schriftlich durchgeführt werden.“

Anbei zwei **Beispiele**:

- Was war heute schön? „Ich habe heute einer Kollegin geholfen.“
- Wie habe ich selbst dazu beigetragen? „Ich bin aktiv auf die Kollegin zugegangen und habe ihr meine Unterstützung angeboten.“
- Was war heute schön? „Ich war nach der Arbeit / Schule Radfahren.“
- Wie habe ich selbst dazu beigetragen? „Ich habe nicht lange überlegt, sondern bin gleich auf das Rad gestiegen und losgefahren, als ich nach Hause kam.“

Übung:

„Gehen Sie zu zweit zusammen und unterstützen Sie sich, indem Sie sich gegenseitig die zwei Fragen stellen. Schreiben Sie bitte zwei - drei positive Momente bezogen auf den gestrigen und/oder heutigen Tag auf und überlegen Sie, wie Sie jeweils dazu beigetragen haben. Sie haben 10 Minuten Zeit.“

Nach Abschluss der Übung können Sie die Schülerinnen und Schüler fragen, ob sich etwas für sie in ihrem Erleben geändert hat, wie leicht oder schwer es ihnen fiel, die beiden Fragen zu beantworten und ob Sie erkennen, worin die Unterschiede zwischen beiden Fragen liegen.

Hinweis: Die Übung kann auch als Einzelarbeit durchgeführt werden.

Übung: Positiver Tagesausblick

„Die eben durchgeführte Übung kann auch leicht in einen **positiven Tagesausblick** abgeändert werden. Dabei nehmen Sie sich am Abend zuvor oder morgens (evtl. auch vor dem Aufstehen) Zeit für folgende zwei Fragen (zu Beginn auch wieder schriftlich):

- Worauf freue ich mich heute?
- Und was kann ich dafür tun, dass das eintreten wird?

Hintergrundinformation

Bei beiden Übungen fokussiert man sich mit der ersten Frage auf die Wahrnehmung angenehmer Momente bzw. Erlebnisse und wird das damit verbundene angenehme Gefühl (evtl. in abgeschwächter Form) wieder erleben. Bei der zweiten Frage steht die eigene Selbstwirksamkeit im Vordergrund, d.h. hier geht es um den persönlichen Beitrag, den man zu seinem Wohlbefinden leistet. Die Frage kann sogar dabei unterstützen, eigene Strategien zu entdecken, die hinter den positiven Erlebnissen stecken.

Übung: Dankbarkeits-Gespräch

„Seit einigen Jahren ist Dankbarkeit Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Psychologen und Mediziner haben belegt: Dankbarkeit trägt zu psychischer Gesundheit bei. Sie fühlt sich nicht nur gut an, sondern trägt auch zu größerem Wohlbefinden und besseren Beziehungen bei. Warum hat Dankbarkeit so viele positive Auswirkungen? Ein Grund dafür, so nehmen die Psychologen an, ist die Tatsache, dass ein angenehmes Gefühl wie Dankbarkeit nicht gleichzeitig mit negativen Gefühlen wie Angst oder Ärger gefühlt werden kann. Das Erleben von Dankbarkeit kann positive Erlebnisse verstärken und verlängern, wenn sie spontan und ehrlich und nicht als „Aufgabe“ erlebt wird. Und dankbar zu sein, kann man lernen. Nicht durch Ermahnung, sondern durch eigene Erfahrung.“

„Gehen Sie nun mit einem Lernpartner / einer Lernpartnerin zusammen und machen Sie jetzt eine Bestandsaufnahme. Stellen Sie sich gegenseitig die Frage „**Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?**“ Das muss gar nichts Großes sein. Vieles, was wir für selbstverständlich halten, kann Anlass für Dankbarkeit sein. Eine nette Geste eines Kollegen / einer Kollegin, ein schönes Treffen mit einem Freund / einer Freundin oder auch Ihre eigene Gesundheit. Schreiben Sie die Aspekte, die Ihnen einfallen, auf ein Blatt Papier und lesen Sie diese dann Ihrem Gegenüber vor. Für diese Aufgabe hat jede*r von Ihnen 7 Minuten Zeit (ca. 5 Minuten für das Ausschreiben, ca. 2 Minuten für das Vorlesen).

Nach Beendigung der Übung können Sie die Schüler*innen fragen, wie es ihnen jetzt geht. Führen Sie zum Abschluss der Einheit eine **Dankbarkeits-Runde** durch, bei der jede Schülerin / jeder Schüler einen Punkt nennt, wofür sie / er dankbar ist.

Anschließend können Sie noch auf das **Dankbarkeits-Tagebuch** hinweisen, bei dem man sich einmal in der Woche Zeit nimmt, um schriftlich mit der Frage „**Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?**“ auf die Woche zurückzublicken. Dankbarkeits-Tagebücher können als Notizbuch oder als App erworben werden.

Ausdruck der eigenen Dankbarkeit (nach Robert A. Emmons):

„Sie können Dankbarkeit auch ganz einfach in Ihren (Berufs)- Alltag integrieren, indem Sie bewusst Gelegenheiten nutzen, Ihre Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen auszudrücken. Das können Sie bereits in kleinen, alltäglichen Situationen tun, z. B. wenn Ihnen jemand die Tür aufhält, wenn Sie freundlich bedient werden, wenn Ihnen Ihr*e Ausbilder*in seine / ihre Unterstützung anbietet oder bei anderen positiven Verhaltensweisen, die Ihnen in Ihrem Umfeld auffallen. Welche Situationen fallen Ihnen dazu ein?“

Hintergrundinformation

Trotz der Ähnlichkeit werden beim Fokus auf Dankbarkeit andere psychologische Prozesse ausgelöst als beim Fokus auf das Schöne am Tag. Beim positiven Tagesrückblick bzw. – Ausblick gibt es häufig viele verschiedene kleine positive Momente. Bei den Dankbarkeits-Übungen kristallisieren sich eher grundlegende Themen heraus, die auch oft langfristig konstant bleiben. Deshalb sollte das Dankbarkeits-Tagebuch auch nur einmal pro Woche genutzt werden und nicht täglich.

V. Abschluss

Ziel

Abschluss des Moduls. Als Aufgabe für zu Hause sollen die Schüler*innen eine Übung zu den positiven Emotionen durchführen und diese reflektieren.

Dauer

5 Minuten

Methode

Plenum, Input

Material

Flipchart, AB 17, AB 18

Zum Abschluss des Moduls können Sie die Schüler*innen noch fragen, wie sie sich selbst dabei unterstützen können, die kleinen positiven Erlebnisse im Alltag wahrzunehmen. Notieren Sie die Antworten auf ein Flipchart.

Hausaufgabe

„Führen Sie mindestens eine der beiden Übungen (Positiver Tagesrückblick oder Tagesausblick) ein bis zwei Wochen schriftlich durch und reflektieren Sie, wie es Ihnen erging und was sich in Ihrem Erleben geändert hat. Verwenden Sie hierfür AB 17 oder 18.“

Weitere Übungen, die Sie mit den Schüler*innen durchführen können, finden Sie in den Anleitungen **M 8** (Genuss-Spaziergang) sowie **M 9** (Positive Portfolios).

Literaturquellen

- Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie - Ein Handbuch für die Praxis (2. Aufl.). Junfermann
- Blickhan, D. (2022). Training Skript, Ausbildung zur*m Zertifizierte*n Anwender*in der Positiven Psychologie. Inntal Institut
- Emmons, R. A. (2008): Vom Glück, dankbar zu sein: Eine Anleitung für den Alltag. (1. Aufl.). Campus
- Fredrickson, Barbara L. (2011). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Campus
- Seligman, Martin (2015). Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens (10. Aufl.). Goldmann