



# A2 Be A YES Challenge

Wege zum Aufblühen



Die Autorin Ingrid Teufel ist wirklich ein Teufel, aber ein positiver, mitreißender. Mit unglaublichem Fleiß hat sie im Rahmen ihrer Ausbildung in *Positiver Psychologie* auf Basis des *PERMA-Modells* von Martin Seligman und seinem Team dieses Buch geschrieben.

Es fasziniert schon beim Durchblättern:

Jugendliche finden darin Impulse und Anregungen, wie sie ihr *bestmögliches Selbst* finden und ihre Potenziale entfalten können. Stück für Stück werden sie einladend und unaufdringlich angeleitet, sich *Bausteine für ein Wohlfühl-Leben* zu erarbeiten.

Was auch nicht fehlt, ist eine angemessene Herausforderung, denn Spiele und Aufgaben lassen die Gehirnzellen tanzen. Eine Besonderheit an diesem Buch ist, dass Ingrid Teufel auf *Stärken und Leidenschaften* setzt. So kommt *außergewöhnlicher Erfolg* fast von allein.

Auf allen Seiten spürt man Feinfühligkeit und Engagement. Fast unmerklich und auf leisen Sohlen schleicht so *Positivität* ins Klassenzimmer. Lehrenden wird es leicht gemacht, gemeinsam mit den Jugendlichen ein *positives Wohlfühl- und Lernklima* aufzubauen, das für nachhaltiges Lernen notwendig ist.

Noch eine Besonderheit: Die Jugendlichen lernen nicht nur, was die Grundlagen eines *gelingenden Lebens* sind, sie trainieren so ganz nebenbei auch ihre Lese- und Schreibkompetenzen.

Ich bin begeistert davon, wie dieses Buch aus dem Programm „Jedes Kind stärken“ Feuer und eine *starke, positive Haltung* in die Schule trägt!

### Dr. Philip Streit

Leiter des Instituts für Kind, Jugend und Familie (IKJF) in Graz

Vorstandsmitglied der International Positive Psychology Association (IPPA) und führender Experte in der Anwendung Positiver Interventionen im deutschsprachigen Raum

Diese Challenge ist als Band 1 von **Jugend stärken** erschienen.

Band 1– 4 von **Jugend stärken** (jeweils Arbeitsbuch für Schüler\*innen und Handbuch für Lehrer\*innen) gibt es hier zum Bestellen und digital zum kostenfreien Download: [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)

Wiener Schüler\*innen erhalten die Druckausgabe der 4 Bände von **Jugend stärken** dank einer Förderung durch die Arbeiterkammer Wien kostenlos.

**Diese Symbole begleiten dich durch die Challenge. Sie bedeuten folgendes:**



Anleitung für eine Übung



Extra-Tipp für dich



Bonus-Aufgabe



Rede mit jemandem darüber.



Denke darüber nach.



Mehr Informationen gibt es im Handbuch für Lehrer\*innen.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung





# JUGEND STÄRKEN mit dem You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm

## CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION

## ENTREPRENEURIAL CULTURE

## ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION

 <b>IDEA CHALLENGE</b> Ich kann eine eigene Idee entwickeln.	 <b>HERO CHALLENGE</b> Ich kann von Vorbildern lernen.
 <b>MY PERSONAL CHALLENGE</b> Ich kann persönliche Herausforderungen bewältigen.	 <b>LEMONADE STAND CHALLENGE</b> Ich kann etwas verkaufen.
 <b>REAL MARKET CHALLENGE</b> Ich kann einen einfachen Businessplan erarbeiten.	 <b>START YOUR PROJECT CHALLENGE</b> Ich kann ein Projekt planen und im Team umsetzen.

 <b>EMPATHY CHALLENGE</b> Ich kann mich in mich und andere einfühlen.	 <b>STORYTELLING CHALLENGE</b> Ich kann Inhalte in Geschichten verpacken.
 <b>PERSPECTIVES CHALLENGE</b> Ich kann mich als Teil meines Umfelds begreifen und meinen Platz darin finden.	 <b>TRASH VALUE CHALLENGE</b> Ich kann achtsam mit Ressourcen umgehen und aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen.
 <b>EXTREME CHALLENGE</b> Ich kann mir ein herausforderndes Ziel setzen und es konsequent verfolgen.	 <b>BE A YES CHALLENGE</b> Ich kann zu mir und meiner Umgebung „Ja“ sagen.

 <b>BUDDY CHALLENGE</b> Ich kann eine andere Person in der Erreichung ihrer Ziele unterstützen.	 <b>OPEN DOOR CHALLENGE</b> Ich kann mich mit anderen Menschen vernetzen.	 <b>EXPERT CHALLENGE</b> Ich kann Lern und Kommunikations- techniken anwenden.
--	---	---

**MY COMMUNITY CHALLENGE**

Ich kann Aufgaben für die Gemeinschaft, in der ich lebe, übernehmen.

**VOLUNTEER CHALLENGE**

Ich kann mich in der Freiwilligenarbeit engagieren.

**DEBATE CHALLENGE**

Ich kann für meine Meinung Argumente finden und sie in eine Diskussion einbringen.

Das You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm basiert auf einer ganzheitlichen Definition von Entrepreneurship, dem TRIO-Modell, das drei Bereiche umfasst:

- CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION** – Förderung von unternehmerischer Qualifikation im engeren Sinn: eigene innovative Ideen entwickeln und diese kreativ und strukturiert umsetzen.
- ENTREPRENEURIAL CULTURE** – Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.
- ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION** – Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger\*in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

„Jugend stärken“ fördert Eigeninitiative und Unternehmergeist in der Sekundarstufe I.

Das gesamte Lernprogramm findet man auf [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) auf Deutsch. Auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) gibt es Übersetzungen in Englisch, Französisch und weitere Sprachen sowie in der Rubrik „Körper & Geist“ Kurzvideos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration und das You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm.



## Jugend stärken ...

... ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Sekundarstufe I** entwickelt wurde. Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („Challenges“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung von Kindern und Jugendlichen relevant sind:

- unternehmerisches Denken und Handeln,
- Persönlichkeitsentwicklung sowie
- soziales Engagement.

Zur besseren Unterscheidung sind die Bereiche farbig markiert.  
Das gesamte Programm ist auf der Umschlaginnenseite vorne abgebildet.



**Jugend stärken** ist Teil des „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Primar- bis zur Oberstufe entwickelt und in sieben Sprachen übersetzt.



Band 1 von **Jugend stärken** enthält eine einzige Challenge, die A2 Be A YES Challenge mit dem Titel „Wege zum Aufblühen“. Sie baut auf der A1 Be A YES Challenge („Achte auf das, was dir guttut“) auf, mit der Kinder in der Primarstufe arbeiten und die als Band 1 von **Jedes Kind stärken** erschienen ist ([www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at)). Was brauchen Menschen, um aufblühen zu können? Wie lernen sie, zu sich selbst und ihrer Umgebung „Ja“ zu sagen und dem Leben positiv gegenüberzustehen?

Die Positive Psychologie, die Lehre für ein gelingendes und sinnerfülltes Leben, ist dieser Frage wissenschaftlich auf den Grund gegangen. Dabei entstand das PERMA-Programm, ein „Aufblüh“-Programm, das diesem Buch zugrunde liegt.

Die Autorin Ingrid Teufel hat auf Basis der Forschungsergebnisse Übungen entwickelt, die das vermitteln, was Menschen zum Aufblühen benötigen:

- positive Emotionen genießen
- engagiert handeln und dabei die eigenen Stärken nutzen
- gute Beziehungen pflegen
- sinnvolle Ziele finden
- Erfolge feiern

Darüber hinaus enthält der Band Anregungen, um Körper und Geist fit zu halten und durchhalten zu trainieren. **Das Trainingsprogramm für die Jugendlichen ist umfangreich und kann und soll über mehrere Schuljahre eingesetzt werden.**

**Durch das „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden junge Menschen bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.**

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Sekundarstufe I das Selbstwertgefühl der Jugendlichen und den Glauben an ihre eigene Wirksamkeit stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes und kritisches Denken fördert. Die Jugendlichen lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und erwerben für das zukünftige Arbeitsleben wichtige wirtschaftliche Basisqualifikationen.

Wir wünschen allen, die mit dieser Challenge arbeiten, viele anregende Lernmomente!

**Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber\*innen**

[www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) | [www.ifte.at](http://www.ifte.at) | [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)





# A2 Be A YES Challenge

## Wege zum Aufblühen

**Be A YES** ist Englisch und heißt wörtlich übersetzt „Sei ein Ja!“.

**Challenge** heißt **Herausforderung**.










In der **A2 Be A YES Challenge** lernst du das **PERMA-Programm** kennen. Martin Seligman, ein berühmter amerikanischer Psychologe und sein Team, haben es entwickelt. Sie erforschten, was Menschen brauchen, um „aufzublühen“ und zu sich und ihrer Umgebung „JA“ sagen zu können. So entstand das „Aufblüh“-Programm **PERMA**.

Mit dem Programm trainierst du positive Emotionen zu genießen, engagiert zu handeln und dabei deine Stärken zu nutzen, gute Beziehungen zu pflegen, sinnvolle Ziele zu finden und deine Erfolge zu feiern.

**Die Wirksamkeit von PERMA ist wissenschaftlich erwiesen.**

Erklärvideo: [www.youthstartchallenges.eu/A2BeAYES](http://www.youthstartchallenges.eu/A2BeAYES)

## In 9 Schritten zum Ziel:

-  **Schritt 1** - Aufblühen? \_\_\_\_\_ **6**
-  **Schritt 2** - Positive Emotionen genießen \_\_\_\_\_ **13**
-  **Schritt 3** - Engagiert handeln – Stärken nutzen \_\_\_\_\_ **32**
-  **Schritt 4** - Gute Beziehungen pflegen \_\_\_\_\_ **47**
-  **Schritt 5** - Sinnvolle Ziele finden \_\_\_\_\_ **57**
-  **Schritt 6** - Erfolge feiern \_\_\_\_\_ **70**
-  **Schritt 7** - Körper und Geist fit halten \_\_\_\_\_ **77**
-  **Schritt 8** - Durchhalten trainieren \_\_\_\_\_ **85**
-  **Schritt 9** - Nachdenken \_\_\_\_\_ **87**

**Ziel**

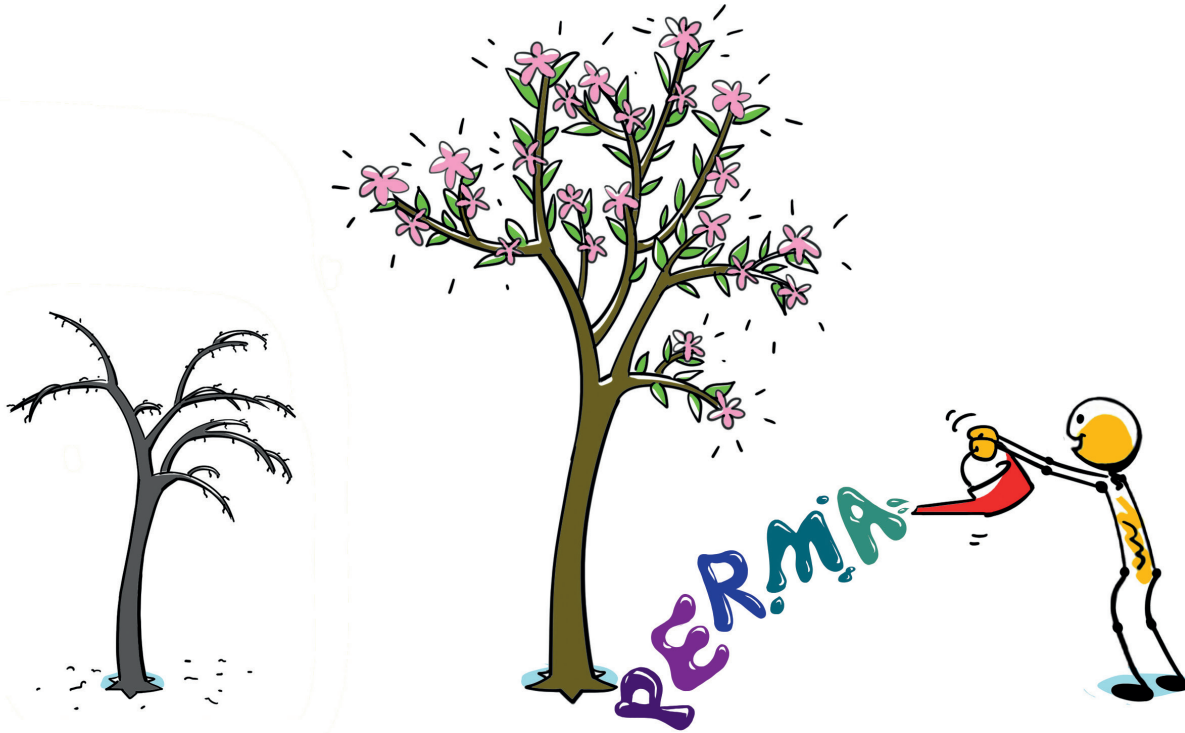
Ich kann zu mir und  
meiner Umgebung JA sagen  
und dadurch aufblühen.





## 1.1. Willst du aufblühen und gedeihen?

Stelle dir vor, du bist ein junger Baum.



Willst du in Zukunft wie der linke oder der rechte Baum aussehen?

Willst du wachsen, gedeihen und wunderschön aufblühen?

Das gelingt dir, wenn du deinen Lebensbaum mit allem versorgst, was er braucht, um zu wachsen und zu erblühen.

**PERMA**, ein „Aufblüh“-Programm, das du in diesem Heft kennenlernen wirst, unterstützt dich dabei ...

- ... deine Stärken zu entdecken und weiter zu entwickeln.
- ... zu erkennen, wofür du dankbar sein kannst.
- ... dich wohlfühlen.
- ... positive Beziehungen zu den Menschen rund um dich aufzubauen.
- ... Ziele zu erkennen, die dir und anderen Menschen Positives bringen.
- ... Erfolge zu haben und sie zu feiern.



**Freue dich auf dich selbst in der Zukunft!**




## 1.2. Lerne das Aufblüh-Programm PERMA kennen




**PERMA** ist eine Abkürzung von englischen Wörtern und bedeutet ...

- P** > **Positive Emotions (positive Emotionen)**  
Lerne Methoden kennen, wie du für dich selbst angenehme Gefühle in dein Leben holen kannst.
- E** > **Engagement (Engagement)**  
Engagiere dich für Dinge, die dir wichtig sind und nutze dabei deine Stärken.  
Lerne Methoden und Wege kennen, wie du sie entdecken und fördern kannst.
- R** > **Relationships (Beziehungen)**  
Hier erfährst du, wie du positive Beziehungen zu anderen aufbauen kannst.
- M** > **Meaning (Sinn, Sinnhaftigkeit)**  
Setze dich mit allen deinen Stärken ein, um etwas Sinnvolles für dich, die Gemeinschaft und unsere ganze Welt zu machen.
- A** > **Accomplishment (Erfolg durch Leistung)**  
Wenn du dir Ziele steckst, durchhältst und durch deine Leistung Erfolg hast, fühlst du dich wohl und bist erfolgreich.

Weitere Nährstoffe, die dich beim Aufblühen unterstützen:

-  > **Fitness** von Körper & Geist
-  > **Ausdauer** zum Durchhalten

## 1.3. Für ein PERMANentes „PERMA-Training“ brauchst du ...

- ... eine **Positiv-Lupe**, die du auf das Gute, Positive richtest, nicht nur auf Fehler, Misserfolge und Schwächen. Sei stolz auf deine Stärken und Leistungen. Die Lupe hilft dir auch, wenn einmal etwas nicht so gut läuft oder „daneben“ geht. Durch das Erkennen von Positivem kannst du sogar in negativen Situationen Chancen finden, die du sonst nicht entdeckt hättest. 
- ... **Heft** und **Stift**, lege beides neben dein Bett, damit du jeden Tag aufschreiben kannst, was dich dankbar und glücklich gemacht hat. (→ „Glückstage-Buch“) 
- ... ein herzliches, ansteckendes **Lachen** und **Lächeln**.
- ... **Bereitschaft**, dich in andere **einzufühlen**, damit du ...
  - ... dich in ihre Lage versetzen kannst.
  - ... erkennst, wenn jemand Hilfe braucht.
  - ... leichter verzeihen kannst, wenn dich jemand verletzt hat. Durch das Verzeihen geht es dir selbst besser. Negative Gefühle und Gedanken schaden ja vor allem dir selbst, denn sie lösen in deinem Gehirn Stresshormone aus. 



Stelle das **PERMA-Programm** auch deiner Familie und deinen Freund\*innen vor. Dann fühlen sie sich und fühlt ihr euch miteinander immer wohler.



## 1.4. Deine Übungen zum Aufblühen

### Schritt 2: Positive Emotionen genießen

Ziel: Du weißt, wie du gute Gefühle in dein Leben holen kannst.



	2.1. Für deine Laune bist du selbst verantwortlich!	Seite 11	
	2.2. Gib dem Glück eine Chance!	Seite 12	
	2.3. Was denkst du von dir?	Seite 12	
	2.4. Der Tempel der 1000 Spiegel	Seite 13	
	2.5. Nicht nur Pflanzen blühen auf, auch du kannst es	Seite 14	
	2.6. Gedanken, Gefühle und Körperhaltung sind ein Team	Seite 15	
	2.7. Glückstagebuch schreiben	Seite 16	
	2.8. Die Macht positiver Gefühle verstärken und verbreiten	Seite 17	
	2.9. Dankbarkeit, ein Schlüssel zum Glück	Seite 18	
	2.10. Glück im Unglück?	Seite 20	
	2.11. Wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen	Seite 21	
	2.12. Wie du dich selbst in gute Stimmung bringen kannst	Seite 22	
	2.13. Genießen lernen	Seite 23	
	2.14. Genuss-Tage planen	Seite 24	
	2.15. Lachen ist die beste Medizin	Seite 25	
	2.16. Dein Wohlfühl-Schatz	Seite 26	
	2.17. Wohlfühl-Bilder zeichnen und malen	Seite 27	
	2.18. Worin bist du aufgeblüht?	Seite 29	
	Schreibe in deinen Lebensbaum, wie du positive Emotionen genießt.	Seite 10	

### Schritt 3: Engagiert handeln – Stärken nutzen

Ziele: Du engagierst dich für Dinge, die dir wichtig sind und nutzt dabei deine Stärken.

Du lernst Methoden und Wege kennen, wie du deine Stärken entdecken kannst.



	3.1. Be A YES!	Seite 30	
	3.2. Deine Charakterstärken machen dich zu etwas Besonderem	Seite 31	
	3.3. Welche dieser Stärken hast du?	Seite 32	



	3.4. Deine Super-Stärken	Seite 33	
	3.5. Ein entscheidender Augenblick in deinem Leben	Seite 34	
	3.6. Nutze Optimismus als Stärke	Seite 35	
	3.7. Nutze Ausdauer als Stärke	Seite 36	
	3.8. Ermutige dich selbst	Seite 37	
	3.9. Nutze Mut als Stärke	Seite 38	
	3.10. Nutze Neugier als Stärke	Seite 39	
	3.11. Nutze Kreativität als Stärke	Seite 40	
	3.12. Nutze Akzeptanz als Stärke	Seite 41	
	3.13. Mag dich so, wie du bist, und sei zufrieden mit dir	Seite 42	
	3.14. Du in der Zukunft	Seite 43	
	3.15. Worin bist du aufgeblüht?	Seite 44	
	Schreibe in deinen Lebensbaum, welche Stärken du nutzt, um engagiert zu handeln.	Seite 10	

## Schritt 4: Gute Beziehungen pflegen

**Ziel:** Du weißt, wie du positive Beziehungen zu anderen aufbauen kannst.



	4.1. Hast du eine gute Beziehung zu dir selbst?	Seite 45	
	4.2. Gute Gefühle sind ansteckend – schlechte aber leider auch!	Seite 46	
	4.3. Aufmerksam zuhören und einfühlsam reagieren!	Seite 47	
	4.4. Helfen macht glücklich!	Seite 48	
	4.5. Freundlichkeit ist ansteckend – Unfreundlichkeit leider auch!	Seite 49	
	4.6. Starte eine Freundlichkeits-Kette!	Seite 50	
	4.7. Dankbarkeitsbrief	Seite 51	
	4.8. Stress?	Seite 52	
	4.9. Dein wunderbares Beziehungs-Netzwerk!	Seite 53	
	4.10. Worin bist du aufgeblüht?	Seite 54	
	Schreibe in deinen Lebensbaum, wie du gute Beziehungen pflegst.	Seite 10	





### Schritt 5: Sinnvolle Ziele finden

**Ziel:** Du setzt dich mit deinen Stärken dafür ein, um etwas Sinnvolles für dich, die Gemeinschaft und unsere ganze Welt zu machen.



			✓
✿	5.1. Du bist, was du denkst	Seite 55	
✿	5.2. Wende das Entscheidungs-dreieck an	Seite 56	
✿	5.3. Trainiere mit dem Entscheidungs-dreieck	Seite 57	
✿	5.4. Alles hat zwei Seiten	Seite 58	
✿	5.5. Wenn eine Tür zugeht, kann eine andere aufgehen	Seite 59	
✿	5.6. Vergeben und verzeihen können macht frei	Seite 60	
✿	5.7. Über dein Handeln nachdenken ...	Seite 61	
✿	5.8. Verantwortung übernehmen kann jeder - oder?	Seite 62	
✿	5.9. Global Goals (= Globale Ziele)	Seite 63	
✿	5.10. Gemeinsam sind wir bunt und stark!	Seite 64	
✿	5.11. Wie möchtest du, dass die Welt im Jahr 2030 aussieht?	Seite 65	
✿	5.12. Du in 20 Jahren	Seite 66	
✿	5.13. Worin bist du aufgeblüht?	Seite 67	
✿	Schreibe in deinen Lebensbaum, welche Ziele für dich sinnvoll sind.	Seite 10	

### Schritt 6: Erfolge feiern

**Ziel:** Du setzt dir Ziele, hältst durch und feierst voll Freude auch kleine Erfolge.



			✓
✿	6.1. Dein Herzensziel	Seite 68	
✿	6.2. Schritt für Schritt zum Herzensziel	Seite 69	
✿	6.3. Deine Familie und ihre Stärken	Seite 70	
✿	6.4. Dein Stärken-Stammbaum	Seite 71	
✿	6.5. Interview mit Familienmitgliedern	Seite 71	
✿	6.6. Deine Erfolgs-Blüte	Seite 72	
✿	6.7. Ein Aufblüh-Fest feiern	Seite 73	
✿	6.8. Worin bist du aufgeblüht?	Seite 74	
✿	Schreibe in deinen Lebensbaum, welche Erfolge du feiern wirst.	Seite 10	



## Schritt 7: Körper und Geist fit halten

**Ziele:** Du achtest darauf, deinen Körper und deinen Geist mit ausreichend Bewegung und Schlaf und ausgewogener Ernährung gesund zu halten.  
Du sorgst dafür, dich regelmäßig zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.



			✓
	7.1. ALI und die Achtsamkeit	Seite 75	
	7.2. Säulen der Achtsamkeit	Seite 76	
	7.3. Achtsam essen und genießen	Seite 77	
	7.4. Bewegung macht fit und schlau	Seite 78	
	7.5. Entspannung	Seite 79	
	7.6. Schlaf	Seite 80	
	7.7. Meditation	Seite 81	
	7.8. Worin bist du aufgeblüht?	Seite 82	
	Schreibe in deinen Lebensbaum, wie du deinen Körper und deinen Geist fit machen wirst.	Seite 10	

## Schritt 8: Durchhalten trainieren

**Ziel:** Du verfolgst deine Ziele zuversichtlich und hältst durch, auch wenn etwas schwierig oder unangenehm ist.



			✓
	8.1. Aufschieberitis ade!	Seite 83	
	8.2. Lernfächer	Seite 83	
	8.3. Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“	Seite 84	
	Schreibe in deinen Lebensbaum, wobei du durchhalten wirst.	Seite 10	

## Schritt 9: Nachdenken

**Ziel:** Du weißt, worin du aufgeblüht und stark geworden bist und woran du noch arbeiten wirst.



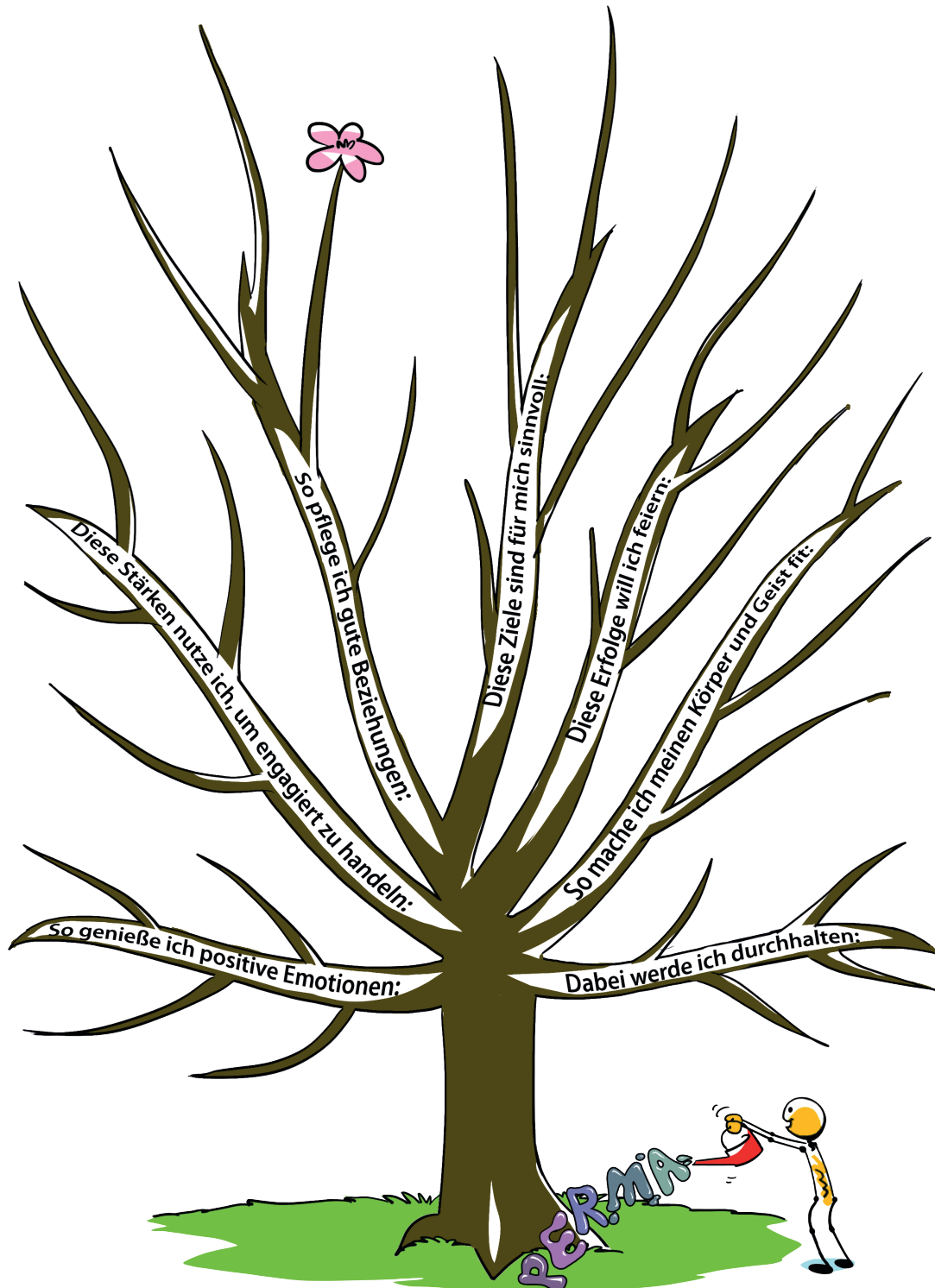
			✓
	9.1. Über deine Erfolge und deine nächsten Ziele nachdenken	Seite 85	
	9.2. Aufblühen!	Seite 86	
	9.3. Dein voll erblühter Lebensbaum	Seite 86	



## 1.5. Dein Lebensbaum



Zeichne deinen Lebensbaum und schreibe alles in die Äste, was dich zum Aufblühen bringt. Freue dich darüber und feiere deine Erfolge!

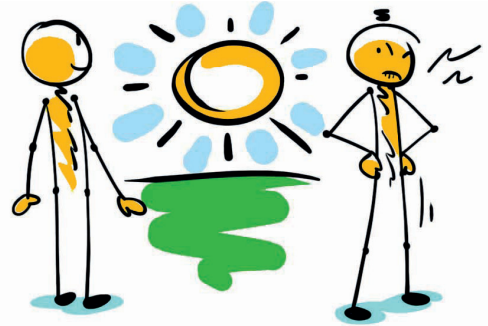




### 2.1. Für deine Laune bist du selbst verantwortlich!

Ist dir schon einmal passiert, dass du schlechte Laune hattest, obwohl das Wetter prächtig war? Hast du da die Sonne überhaupt bemerkt und genossen?

Mit guter Laune wäre dir das sicher nicht passiert! Wissenschaftler\*innen bewiesen mit Experimenten, dass wir mit guter Laune viel aufmerksamer sind und daher mehr Schönes bemerken als mit schlechter Laune.



Mit dem „**Glücks-Guckerl-Trick**“ und einem Lächeln im Gesicht kannst du das Entdecken von interessanten, schönen Details und kleinen Dingen trainieren. Du brauchst dazu nur deine Hand. Forme mit ihr ein kleines Guckloch. Schaue dich damit in deiner Umgebung nach Dingen um, die du bisher noch nicht bemerkt hast.



Zeichne hier auf, was du entdeckt hast.



#### Aufgaben für Wohlfühl-Profis:

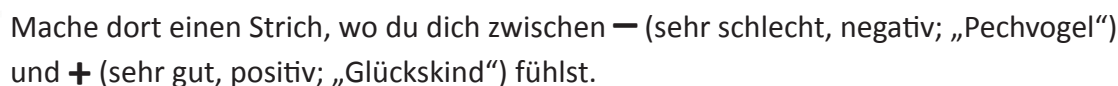
Gehe mit dem „Glücks-Guckerl-Trick“ auf Geschichtenjagd und beschreibe ganz genau, was du entdeckt hast. Schreibe so, dass andere deine Beschreibung gut lesen können und auch entdecken können, was du gesehen hast.



Gewöhne dir an, mehr auf Positives als auf Negatives zu achten. Richte deine „Lupe“ auf das, was für dich positiv ist. Man entdeckt vor allem das, worauf man sich konzentriert und woran man denkt.

- Achtest du auf Positives, fallen dir angenehme Dinge eher auf als unangenehme.
- Achtest du auf Negatives, fallen dir unangenehme Dinge auf, angenehme nimmst du kaum mehr wahr.

Wie geht es dir in deinem Leben?



- Dass du ein Pechvogel bist, der kein Glück verdient? Willst du das sein? Nein?  
Wenn du dein Denken änderst, kannst du ein Glückskind sein. Du holst nämlich das, was du denkst, in dein Leben. Die Macht dieser „sich selbsterfüllenden Prophezeiungen“ ist wissenschaftlich belegt.
- Dass du ein Glückskind bist? Gratulation!

**Denke also immer daran:** Denkst du an etwas, hältst du unbewusst danach Ausschau und bemerkst es eher als etwas, an das du nicht denkst. Entscheidest du dich bewusst, positiv zu denken, holst du Positives in dein Leben.

**Beispiel:** Wenn du glaubst, dass andere unfreundlich sind, bist du zu ihnen anders, als wenn du denkst, sie sind freundlich. Ist es dir schon einmal so gegangen?





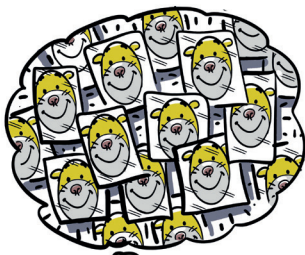


### 2.4. Der Tempel der 1000 Spiegel

Diese Geschichte beschreibt die Wirkungsweise der „sich selbst erfüllenden Prophezeiungen“.

In einem fernen Land gab es vor langer Zeit einen Tempel mit 1000 Spiegeln. Eines Tages kam ein Hund zum Tor des Tempels. Vorsichtig öffnete er es und schlich ängstlich in den Tempel. Dort sah er sich von 1000 Hunden umgeben. Um seine Angst nicht zu zeigen, fing er an zu knurren. Die Hunde in den Spiegeln begannen ebenfalls zu knurren. Da bekam der Hund Angst und lief so schnell er nur konnte davon.

Dieses Erlebnis brannte sich tief in sein Gedächtnis ein und er glaubte nun fest daran, dass alle anderen Hunde seine Feinde sind. Diese mieden ihn von nun an. Verbittert lebte er einsam bis zu seinem Tode.



Eines Tages kam ein anderer Hund zum Tempel der 1000 Spiegel. Neugierig und erwartungsvoll öffnete er das Tor und ging fröhlich hinein. Im Tempel sah er sich von 1000 Hunden umgeben. Der Hund freute sich und begann freundlich mit dem Schwanz zu wedeln. Die 1000 Hunde wedelten ebenfalls mit dem Schwanz. Alle freuten sich.

Dieses Erlebnis brannte sich tief in sein Gedächtnis ein und er glaubte nun fest daran, dass alle anderen Hunde seine Freunde sind. Da er sie gut behandelte, hatte er viele Freunde. Er kam daher mit den anderen Hunden gut aus und lebte zufrieden und glücklich bis zu seinem Tode.  
(Fabel aus Indien)

Denke an diese Geschichte, wenn du vor einem Treffen oder einer neuen Situation unsicher oder ängstlich bist und immer mehr negative Gefühle in dir wachsen. Stelle dir einfach vor, alle lächeln dich freundlich an!



**So bist du überzeugend:** Achte darauf, dass der Ausdruck deines Gesichtes und deine Haltung zu deinen freundlichen und zuversichtlichen Gedanken passen. Probiere das vor dem Spiegel aus.



## 2.5. Nicht nur Pflanzen blühen auf, auch du kannst es

Diese Grafik veranschaulicht die *Broaden-and-Build-Theorie*<sup>1</sup>.



Schau dir die Grafik genau an, denke darüber nach und rede mit jemanden darüber.

**Positive Emotionen setzen Positivspiralen in Gang.**

Das führt zur Vermehrung positiver Emotionen und setzt weitere **POSITIVSPIRALEN** in Gang.



> ... bauen Stärken auf, z.B. beim Lernen, beim einfühlsamen Umgang mit anderen, bei sportlichen und handwerklichen Tätigkeiten, ... (= **BUILD**)

> ... erweitern und verstärken die Aufmerksamkeit auf Positives, machen kreativer, mutiger, flexibler, ... (= **BROADEN**)

**POSITIVE EMOTIONEN ...**



Du hast sicher erkannt, dass positive Emotionen ganz viel Positives bewirken. Wie ist es dann mit negativen Emotionen? Spiele das in Gedanken durch.



Schreibe hier eine Entwicklung auf, die von negativen Emotionen ausgelöst wird.

---

---

---

---



Streiche sie besser gleich wieder durch!

**Was willst du in deinem Leben haben? Positive Aufwärtsspiralen oder negative Abwärtsspiralen?** Das ist deine Entscheidung, denn für deine Gedanken bist du selbst verantwortlich.

<sup>1</sup> Nach Barbara Fredrickson (2011): Theorie, wie man menschlich aufblühen und über sich selbst hinauswachsen kann.



### 2.6. Gedanken, Gefühle und Körperhaltung sind ein Team



Schau dir die Bilder an, denke darüber nach und rede mit anderen darüber.



**Negative Gedanken**  
bewirken **negative Gefühle**.  
Gesicht und Körper drücken das aus.



**Positive Gedanken**  
bewirken **positive Gefühle**.  
Gesicht und Körper drücken das aus.



Gesicht und Körper drücken **Negatives** aus.  
Das bewirkt **negative Gefühle**,  
diese lösen **negative Gedanken** aus.



Gesicht und Körper drücken **Positives** aus.  
Das bewirkt **positive Gefühle**,  
diese lösen **positive Gedanken** aus.

Egal ob es dir gut oder schlecht geht, beides wirkt sich auf deinen Gesichtsausdruck und deine Körperhaltung aus.



#### Geheimtipp:

Lächle so oft wie möglich und nimm eine aufrechte Körperhaltung ein. Damit erzeugst du in dir positive Gefühle und Gedanken. Gleichzeitig löst du damit auch bei anderen positive Gefühle aus.



Im Lehrer\*innen-Handbuch gibt es das Spiel „Gefühle-Raten“. Anhand des Gesichtsausdrucks (= Mimik) und der Körperhaltung verschiedener Menschen kannst du raten, wie sich diese Menschen im Moment fühlen.



## 2.7. Glückstagebuch schreiben



Lege dir ein schönes Heft und einen Stift zu deinem Bett. Schreibe täglich vor dem Schlafen auf, was dir gelungen ist, was schön war und wofür du dankbar bist.

Gestalte so dein persönliches „Trainingsbuch für positive Gefühle“ oder dein „Glückstagebuch“.



So könntest du eine Seite für einen Tag gestalten:

Datum:

Ich habe mich besonders wohlgefühlt, als ...

Das hat mir heute gut gefallen:

Dafür bin ich dankbar:

Das habe ich heute Neues gelernt:

Das habe ich in der letzten Zeit aus Fehlern gelernt:



Schau dir im Internet den Film „Die Glücksbohnen“ an. Du findest ihn auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) in der Rubrik „Körper & Geist“. Erzähle deiner Familie davon und beginnt gemeinsam damit, eure Glücksmomente zu sammeln und euch davon zu berichten.



### 2.8. Die Macht positiver Gefühle verstärken und verbreiten



Vermehre und verstärke deine positiven Gefühle, indem du dir immer wieder diese Fragen stellst:

1. Was habe ich heute getan, das in mir positive Gefühle weckte?
2. Was hat heute jemand getan, das in mir positive Gefühle weckte?  
Habe ich so reagiert, dass sie/er es gerne noch einmal macht? Habe ich mich bedankt?
3. Was habe ich heute für andere getan, das in ihnen positive Gefühle weckte?
4. Was habe ich heute gesehen, gehört, gefühlt, gerochen oder geschmeckt, wofür ich dankbar bin?



Denke darüber nach und rede mit Menschen, die du magst, über deine Antworten. Bitte sie, diese Fragen auch zu beantworten und sie anderen Menschen zu stellen.



Gestalte mit diesen Wohlfühl-Fragen ein Plakat, das dich erinnert, dir diese Fragen immer wieder zu stellen. Hänge es zu Hause oder in der Klasse auf.





## Schritt 2 - Positive Emotionen genießen

## 2.9. Dankbarkeit, ein Schlüssel zum Glück

## Wofür bist du dankbar?

Wenn dir nicht gleich etwas dazu einfällt, stelle dir vor, du lebst einem „armen“ Land. Dann merkst du sicher, für wie viele Dinge du dankbar sein kannst. Zum Beispiel dafür, dass Trinkwasser aus dem Wasserhahn kommt, dass du ein Dach über dem Kopf hast, dass wir in Frieden leben, dass du gehen, hören, sehen und noch viel mehr kannst.

Oder einfach für einen schönen Moment, ein Lächeln, liebe Worte, ...

Du besitzt unendlich viel, wofür du dankbar sein kannst.



Mache dort einen Strich, wo du dich zwischen **–** (sehr schlecht) und **+** (sehr gut) fühlst.  
Wie fühlst du dich, wenn du dankbar bist?



Wofür bist du dankbar? Denke nicht nur an „große“ Dinge!





## Schritt 2 - Positive Emotionen genießen

Be A YES  
Challenge



P

Positive Emotions

E

R

M

A

Dafür bin ich dankbar:	sehr	kaum
Für Menschen, mit denen ich mich wohlfühle		
Für das, was ich gelernt habe		
Für schöne Zeiten mit Freundinnen und Freunden		
Dass ich genug zu essen habe		
Dass ich ein freundlicher Mensch bin		
Dass ich in Österreich lebe		
Dass ich gesund bin		
Für das, was ich gut kann		
Wenn mir jemand hilft		
Dafür, dass ich jemandem helfen konnte		
Dafür, dass ich in einem friedlichen Land lebe		
Dafür, dass wir fließendes Wasser zum Trinken, Kochen, Waschen und für die Klospülung haben		
Für meine Familie		
Für meine Stärken und Talente		





## 2.10. Glück im Unglück?

Frida und Franjo haben eine besondere Begabung: Sie schauen sich immer zuerst nach Positivem um. Dadurch können sie sogar in negativen Situationen Positives in Form von Chancen entdecken.

Ihr Motto ist: **„Wenn eine Tür zuschlägt, dann öffnet sich eine andere.“**

Die entdeckt man aber nur, wenn man danach Ausschau hält, statt vor der geschlossenen Türe zu jammern und zu schimpfen.

Durch diese Methode bringen sie Positivspiralen in Gang, fühlen sich immer wohler und stecken ihre Umgebung mit ihrer positiven Sichtweise an. Die Glücksspiralen werden mehr und drehen sich immer schneller und höher.



*Bei negativen Menschen ist es leider umgekehrt. Sie denken negativ, achten nur auf Negatives und entdecken daher auch nur Negatives.  
Kein Wunder, dass sie Negativspiralen in Gang setzen.*



Schaust du zuerst auf Positives oder auf Negatives?

Bei welchen negativen Gedanken ertappst du dich immer wieder?



Willst du mehr Positivspiralen in deinem Leben? Dann programmiere doch dein Gehirn um, indem du negative Gedanken positiv formulierst.

<b>Beispiele:</b>	• „Das wird ein fürchterlicher Tag!“	→	„Das wird sicher ein schöner Tag!“
	• „Mir graust vor ...“	→	„Ich freue mich auf ...“
	• „Ich muss ...“	→	„Ich will ...“, „Ich mag ...“
	• „Ich kann nicht ...“	→	„Ich kann ...“
	• „Ich schaffe es nicht!“	→	„Ich schaffe es!“



Situation



Interessante  
Herausforderung



Probiere es aus und schreibe für die negativen Gedanken, bei denen du dich immer wieder ertappst, positive Formulierungen auf.

Trotzdem kann etwas schief gehen, das ist normal. Einfach Kopf hoch und weitermachen. Fehler sind ja Freunde, die uns sagen, was wir dazulernen können.



### 2.11. Wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen

Carla und Carlo sind gut darin, sich selbst immer zu motivieren und in Wohlfühl-Laune zu versetzen. Sie haben einige Tricks auf Lager, die sie uns gerne verraten. Zum Beispiel, wie du dich mit positivem Gesichtsausdruck und mit aufrechter Körperhaltung selbst in eine bessere Stimmung bringen kannst.

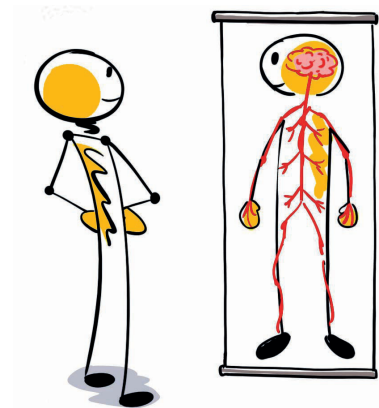
In deinem Gehirn gibt es ein Zentrum für deine Wahrnehmungen, dein Bewusstsein, Gedächtnis, Denken und Handeln. Auch deine Bewegungsmuster und deine Körpersprache sind hier gespeichert. Über Nervenbahnen gelangen alle Reize in deine Muskeln und Organe.



Denke daran, wenn dich negative Gefühle belasten: Mit aufrechter, selbstbewusster Haltung, schwingvollen Bewegungen und einem Lächeln im Gesicht kannst du deine Laune heben, Stress und Ärger verringern und gelassen bleiben.



Diese einfachen, schnellen und sehr wirksamen Übungen haben eine positive Wirkung auf deine Gefühle, deine Körperhaltung und deinen Gesichtsausdruck. Du findest sie und weitere Übungen auf der kostenlosen App „**Body2Brain**“. Mache sie nach:



Lächeln



Strecken und dehnen



Mit den Armen schwingen



Kopf hoch!



Brust raus



Die Hüften schwingen



## 2.12. Wie du dich selbst in gute Stimmung bringen kannst

Es gibt Tage, da ist man sehr gut aufgelegt. Wunderbar!

Es gibt aber auch Tage, an denen ist man einfach schlecht drauf. Das ist normal. Du darfst dich auch einmal hängenlassen. Wichtig ist nur, dass du weißt, wie du dich selbst wieder in bessere Stimmung bringen und dich wohlfühlen kannst.

Negative Gedanken ... → ... ziehen noch mehr **negative** Gedanken an. →



Positive Gedanken ... → ... ziehen noch mehr **positive** Gedanken an. →



Was wirkt bei dir? Musik hören, reden, hüpfen, an etwas Lustiges denken, ...

---

---

---

---



Wie kannst du schlecht gelaunte Mitmenschen in bessere Stimmung bringen?

---

---

---

---



**Wohlfühl-Tipps:**

- Schreibe alles, was du gerne machst und dir gut gelingt, in deinen Wohlfühl-Schatz-Rahmen (siehe Seite 22). Gestalte die Seite so, dass du Freude daran hast, besonders wenn du dich einmal schlecht fühlst.
- Fülle eine Gute-Laune-ABC-Liste aus, in der du zu jedem Buchstaben etwas schreibst, das dich und andere in gute (bessere) Laune bringt.
- Sammelt in der Klasse Gute-Laune-Ideen und gestaltet damit ein Plakat.





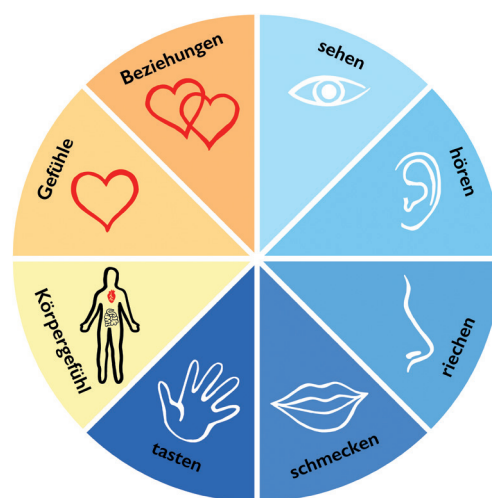
### 2.13. Genießen lernen

Marla ist eine, bei der alles schnell gehen muss: essen, arbeiten, Gespräche führen, lesen. Dadurch verpasst sie schöne Momente und kann nichts genießen. Marlas Opa sieht das gar nicht gern. Deswegen stellt er für sie ein Programm zusammen, mit dem sie genießen lernt und trainiert.

#### Essen genießen

Mit dem „**RAD DER ACHTSAMKEIT**“ kannst du trainieren, dein Essen mit allen Sinnen zu genießen.

Isst du achtsam und langsam, sind alle Lebensmittel in kleinen Genuss-Portionen erlaubt. Du merkst nämlich rechtzeitig, wenn du satt bist (... und nimmst nicht so schnell zu).



Nimm deine Jause ganz bewusst über alle Sinne wahr und iss sie langsam und voll Genuss.



Mehr Achtsamkeits-Übungen findest du im Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“.

#### Gespräche genießen

Nimm dir Zeit, anderen aufmerksam und achtsam zuzuhören. Nur so kannst du gute Beziehungen zu Menschen aufbauen.



Beobachte dich selbst, ob du andere unterbrichst.

Nein? Nie? Andere reden sicher gerne mit dir!

Ja? Dann weißt du gleich, was du als Nächstes trainieren kannst:

Zuhören ohne zu unterbrechen!



Aktives Zuhören, Hören mit 4 Ohren und Feedback geben kann man mit dem Karteikarten-Programm „Ganzheitlich Lernen lernen“ trainieren, das auch Lernstationen zum Kommunikationstraining enthält.

Das Trainingsprogramm ist – wie auch „Warum Achtsamkeit?“ – auf [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) frei verfügbar und kann dort auch gedruckt bestellt werden.



## 2.14. Genuss-Tage planen

Manchmal ist es wie verhext. Man hat schlechte Laune, steckt andere damit an, die stecken andere an. Irgendwann landet die Schlechte-Laune-Wolke wieder bei einem. Dumm gelaufen. Da ist es besser, du machst etwas, bei dem du dich wohlfühlst und das in dir positive Emotionen weckt.



### Hier einige Ideen:

- Genieße mit allen Sinnen deinen Alltag, z.B. das Frühstück, eine Dusche, den Weg von der Schule nach Hause, ...
- Genieße die Zeit mit lieben Menschen.
- Erinnere dich voll Genuss und mit allen Sinnen an angenehme Erlebnisse.
- Fotografiere mit deinem Handy schöne Momente, Ansichten, interessante Besonderheiten, ... So entsteht dein ganz persönliches Genussalbum.

Diese Regeln helfen dir beim Genießen:

1. Genießen braucht Zeit.
2. Genießen geht nicht nebenbei.
3. Genieße bewusst alltägliche Dinge.
4. Genuss ist Geschmackssache. Nicht alle genießen die gleichen Dinge, z.B. laute Musik.



Rede mit anderen über diese Regeln.

WAS fällt WEM schwer? Warum? WAS fällt WEM leicht? Warum?



Schreibe einen Genuss-Tagesplan für die nächsten Tage oder das Wochenende. Überlege dir, welche Momente du ganz bewusst genießen willst. So könnte er aussehen:

ZEIT	AKTIVITÄT	GENUSSMÖGLICHKEIT



### 2.15. Lachen ist die beste Medizin

Tonio ist genervt! Seine Eltern lieben es nämlich, Sprichwörter zu gebrauchen. Bei jeder passenden Gelegenheit und bei nicht passenden auch.  
Er kann keines mehr hören, auch wenn er sich insgeheim eingestehen muss, dass manche Sprichwörter recht klug sind.

Forscher\*innen fanden zum Beispiel heraus, dass das Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ stimmt, da Lachen ...

- ... das Gehirn mit Sauerstoff versorgt.
- ... das Immunsystem stärkt, man daher schneller wieder gesund wird.
- ... Stresshormone abbaut.
- ... etwa 80 Muskeln und tiefere Atmung aktiviert.
- ... Schmerzen lindert.
- ... die Kreativität fördert.
- ... sympathisch auf andere wirkt und beziehungsfördernd ist.
- ... entspannt: Eine Minute Lachen wirkt wie ca. 30 Minuten Entspannungstraining oder 10 Minuten joggen.



#### Spruchwörter über Humor und Lachen



Lies diese Sprichwörter und rede mit anderen darüber, welches Sprichwort euch am besten gefällt. Warum?

Jeder Tag, an dem du  
nicht lächelst,  
ist ein verlorener Tag.

Wir lachen nicht, weil wir  
glücklich sind – wir sind  
glücklich, weil wir lachen.

Wer nicht über sich  
selbst lachen kann, über  
den lachen andere!

Humor ist der Knopf,  
der verhindert, dass  
einem der Kragen platzt.

Lachen und Lächeln  
sind Tür und Tor zu den  
Herzen der Menschen.



Schreibe das Sprichwort, das DIR am besten gefällt auf ein Blatt.  
Verziere es und stecke es in einen Rahmen, dann hast du ein Geschenk für viele Anlässe.



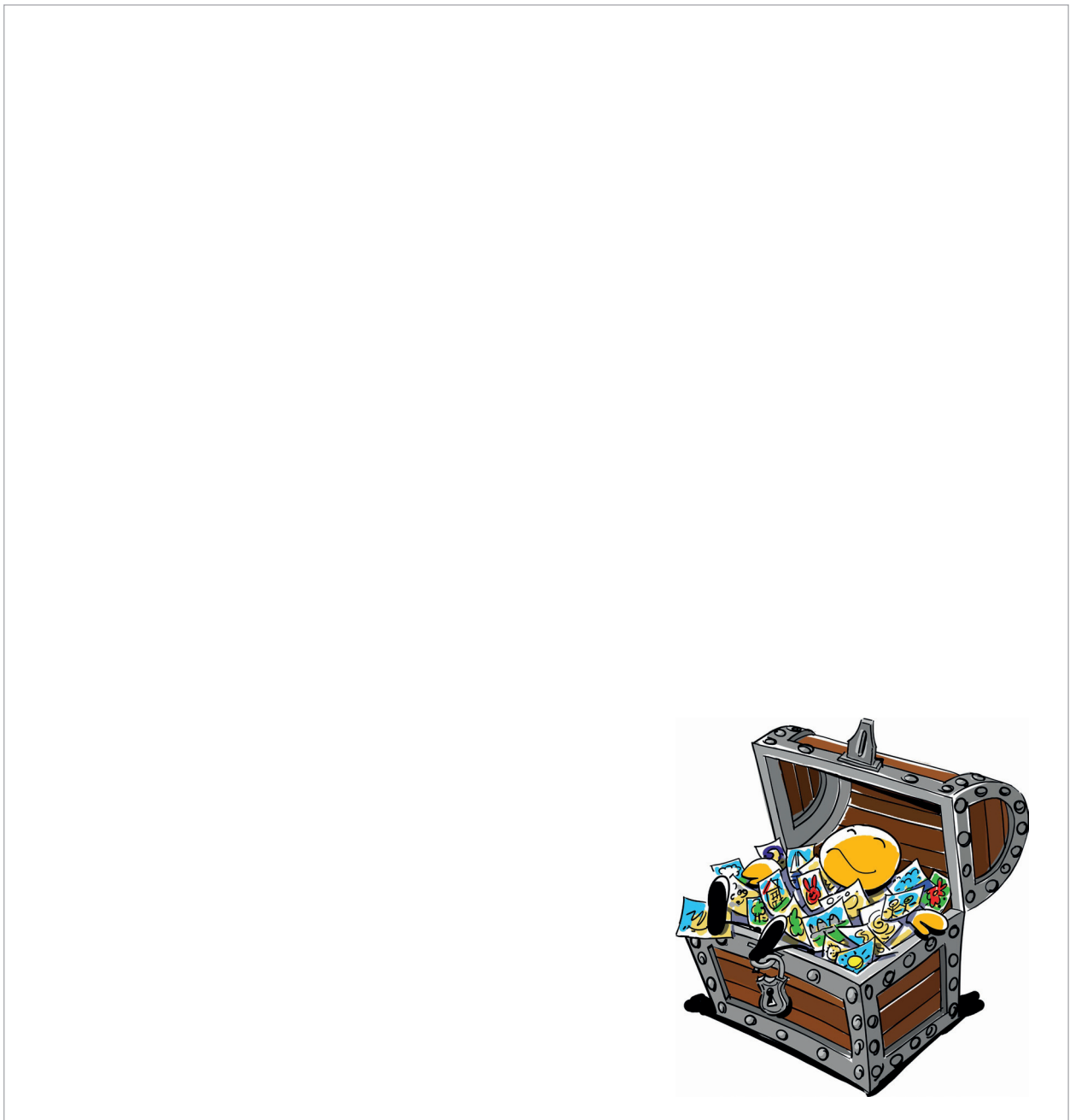
Beginne den Schultag mit Lach-Yoga-Übungen. Kärtchen dazu gibt es im Handbuch für Lehrer\*innen.



## 2.16. Dein Wohlfühl-Schatz



Suche in Zeitungen, Zeitschriften und Werbeprospekten nach Fotos, positiven Überschriften oder kurzen Texte, die angenehme Gefühle in dir wecken. Schneide sie aus und klebe sie in deinen Wohlfühl-Schatz-Rahmen. Schreibe dazu, was du gerne machst und was dir gut gelingt. Notiere, was für DICH WOHLFÜHLEN bedeutet. Ergänze deine Notizen immer dann, wenn du etwas Neues entdeckst.



Gestalte ein großes „Wohlfühl-Plakat“ für zu Hause.



### 2.17. Wohlfühl-Bilder zeichnen und malen

Du verstärkst das, auf das du bewusst achtest. Denke daher öfter an Positives als an Negatives.

#### Du brauchst:

- **Papier** und **Zeichensachen** oder
- ein **Heft**, das zu deinem Glücksbilder-Buch wird



#### Mache es so:

- Lies dir die Zeichen-Ideen auf dieser und auf der nächsten Seite in Ruhe durch und wähle eine aus.
- Oder überlasse dem Zufall die Auswahl, indem du mit geschlossenen Augen auf die Tabelle mit den Anregungen tippst.

Welches Märchen magst du am liebsten? Zeichne oder male eine oder mehrere Szenen.	Zeichne oder male Dinge, die du liebst.
Suche im Internet ein Glücks-Zitat. Schreibe es schön auf ein Blatt und verziere es passend!	Magst du Gedichte? Lass dich von einem Gedicht zu einem Bild inspirieren.
Überlege dir drei Dinge, für die du dankbar bist. Zeichne oder male sie.	Lebe und liebe den Augenblick. Zeichne auf, was dir gerade JETZT wichtig ist und dir gut tut.
Welche Superkraft hättest du gerne? Zeichne dich, wie du sie nutzt.	Was ist für dich Zauberei? Was würdest du herbeizaubern, wenn du zaubern könntest? Male ein Zauberbild.
Schreibe etwas Nettes über jemanden und zeichne dazu einen fantasievollen Rahmen. Schenke das Schreib-Bild dieser Person.	Fasse einen Vorsatz. Schreibe oder zeichne auf, wie du dich fühlst, wenn du das Ziel erreichst.



P

Positive Emotions

E

R

M

A

Zeichne den besten Moment der letzten Tage.	Zeichne dich in der Kleidung, die du gerne einmal tragen würdest.
Was ist für dich schön? Male oder zeichne es.	Hast du ungesunde Gewohnheiten? Zeichne sie auf und zerknülle das Blatt. Wirf es samt den Gewohnheiten weg.
Zeichne eine Karte des Ortes, an dem du gerne sein möchtest.	Male oder zeichne deine Gefühle an deinem Lieblingsplatz.
Zeichne ein großes Herz und fülle es mit den Dingen, die dein Herz zum Lächeln bringen.	Hast du Gewohnheiten, die dir gut tun? Zeichne sie auf und male einen passenden Rahmen um sie.
Was ist für dich Frieden? Warum ist Frieden wichtig? Male ein Friedensbild.	Nimm drei deiner Lieblingsfarben. Zeichne dein Lieblingstier in einer Farbe. Male es mit den anderen Farben an.
Zeichne zu einer Strophe deines Lieblingsliedes ein Bild.	Erinnere dich an deinen Lieblingsfilm. Zeichne oder male ein Werbeplakat dafür.
Was ist dein größter Wunsch? Zeichne eine Treppe und auf jede Stufe das, was du tun kannst, damit dein Wunsch in Erfüllung geht.	Denke an jemanden, den du kennst. Was wünschst du ihm oder ihr?
Worauf hoffst du? Was ist für dich Hoffnung? Zeichne oder male sie.	Was findest du lustig? Worüber musst du lachen? Zeichne oder male ein Lachbild.



### 2.18. Worin bist du aufgeblüht?



Wo stehst du jetzt? Bei 1 (*ganz schwach*) oder 6 (*ganz stark*)? Kreuze die für dich passende Zahl an und freue dich über deine Fortschritte.

	Wie schätzt du dich jetzt ein?	1	2	3	4	5	6
	Ich bemerke Angenehmes öfter und lieber als Unangenehmes.						
	Ich achte darauf, überall auch Schönes und Gutes zu entdecken.						
	Ich genieße schöne Augenblicke im Alltag ganz bewusst.						
	Ich bin auch für kleine Dinge dankbar.						
	Ich bedanke mich, wenn jemand etwas für mich macht.						
	Ich kann mich selbst aus schlechter Laune herausholen.						
	Ich achte auf meine Haltung, denn sie beeinflusst mich und andere.						
	Ich rede öfter über Angenehmes als über Unangenehmes.						
	Ich achte darauf, fröhlich und freundlich zu sein.						
	Ich kann über meine Missgeschicke lachen.						
	Ich kenne viele positive Gefühle und kann sie benennen.						



Worin bist du besonders aufgeblüht und stark geworden?

---



---



---



---



Woran willst du noch arbeiten? Was ist dein nächstes Ziel?

---



---



---



---

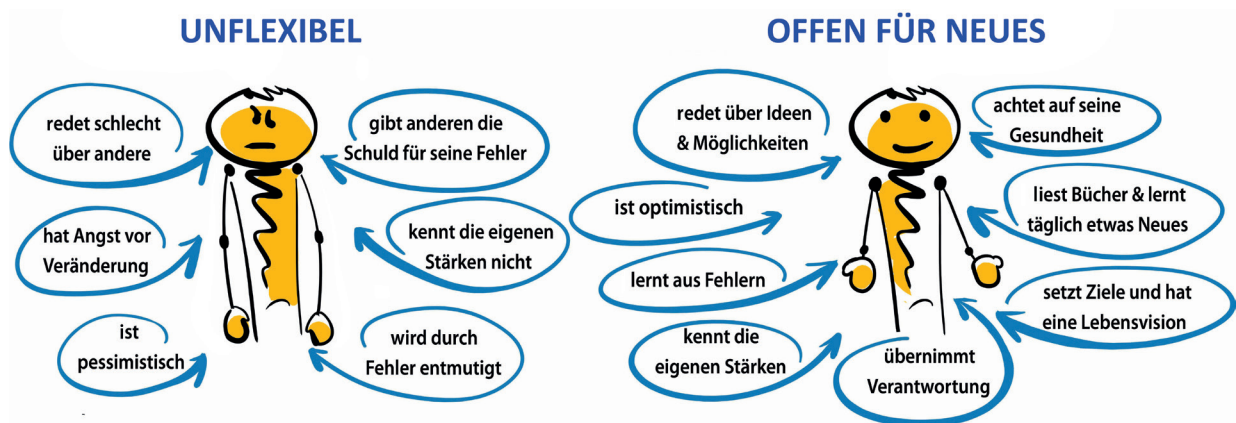




## 3.1. Be A YES!

Menschen, die zu sich, ihrem Umfeld und ihrem Leben ja sagen, fühlen sich in ihrer Haut wohler als Menschen, die zu allem nein sagen. Ihre Negativität zieht diese Menschen immer tiefer hinab. Und du hast sicher schon bemerkt, dass man sich mit Menschen, die ständig jammern, auf Dauer nicht wohlfühlt. Jammerer haben keine gute Ausstrahlung. Sie sind nicht selbstbewusst und nutzen ihre Stärken nicht.

### Opfer oder selbstbestimmt? Du hast es in der Hand!



Welche dieser Aussagen passen zu dir? Schreibe sie hier auf:

Ich ...

---



---



---



---



**Kennst DU alle deine Stärken?**

Nutzt du sie und bist zu Recht stolz darauf? Nein? Dann erfahre auf den nächsten Seiten, was Stärken sind, wofür sie wichtig sind und welche du hast!



Du hast sicher viel mehr Stärken, als du glaubst. Finde sie heraus, denn sie helfen dir beim „Aufblühen“ und dabei, dir eine wunderbare Zukunft zu schaffen.



Spiele die Stärken-Spiele aus dem Lehrer\*innen-Handbuch. Du kannst damit über Stärken nachdenken, neue Stärken an dir entdecken und mit anderen darüber reden.



### 3.2. Deine Charakterstärken<sup>2</sup> machen dich zu etwas Besonderem



Diese Tugenden und die dazugehörigen **Charakterstärken** sind wichtig für ein gelingendes Leben und ein gutes, friedliches Miteinander.



Finde in einem Test auf [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) heraus, welche deine größten Charakterstärken sind. Eine Kurzversion des Tests ist im Lehrer\*innen-Handbuch enthalten.

#### Tugend Weisheit & Wissen – anderen einen klugen Rat geben können

- **Kreativität:** Ideen haben, neue Lösungen finden
- **Neugier:** Interesse an vielen Dingen haben
- **Liebe zum Lernen:** von selbst und ohne Druck von außen aus Interesse lernen
- **Urteilsvermögen:** alles von mehreren Seiten aus betrachten und überdenken
- **Weisheit:** weitsichtig sein

#### Tugend Mut – hilft Hindernisse zu überwinden

- **Tapferkeit:** Herausforderungen annehmen
- **Authentizität:** ehrlich zu seinen Werten stehen, ihnen entsprechend handeln
- **Ausdauer:** Begonnenes beenden und durchhalten – auch wenn es schwerfällt
- **Enthusiasmus:** Begeisterung und Energie haben

#### Tugend Menschlichkeit – liebevoll mit Menschen umgehen

- **Bindungsfähigkeit:** Beziehungen aufbauen und pflegen, lieben können
- **Freundlichkeit:** freundlich und großzügig mit anderen umgehen
- **Soziale Intelligenz:** sich in andere einfühlen können

#### Tugend Gerechtigkeit – fördert die Gemeinschaft

- **Teamfähigkeit:** zuverlässig und einfühlsam im Team arbeiten
- **Fairness:** gerecht handeln
- **Führungsvermögen:** etwas für eine Gemeinschaft planen, organisieren und durchführen können

#### Tugend Mäßigung – sich beherrschen können

- **Vergebungsbereitschaft:** vergeben können
- **Bescheidenheit:** nicht alles an sich reißen, Anteile am Erfolg anderer anerkennen, sich bedanken, demütig handeln
- **Vorsicht:** überlegt und umsichtig handeln und nichts tun, was man später bereuen könnte
- **Selbstregulation:** sein Handeln selbst kontrollieren können

#### Tugend Transzendenz – Sinn für alles Schöne, Gute, das Große und Ganze haben

- **Sinn für das Schöne:** Schönes achtsam wahrnehmen und wertschätzen
- **Dankbarkeit:** dankbar für alle guten Dinge im Leben sein
- **Hoffnung:** hoffnungsvoll, optimistisch und zuversichtlich sein
- **Humor:** lachen können, auch wenn etwas schief geht, fröhlich und verspielt sein
- **Spiritualität:** an etwas Höheres im Leben glauben

<sup>2</sup> Die Definition der 24 Charakterstärken stammt aus der Positiven Psychologie. Der Test wurde 2004 von den Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman entwickelt. Sie erhoben sechs Tugenden, die weltweit anerkannt sind, und ordneten ihnen 24 Charakterstärken zu.



P

### 3.3. Welche dieser Stärken hast du?



Markiere deine 12 größten Stärken. Die Charakterstärken sind in violetter Schrift geschrieben.

Achtsamkeit	<b>Ausdauer</b> & Durchhaltevermögen	Begeisterung <b>(Enthusiasmus)</b>
<b>Bescheidenheit</b>	Besonnenheit	<b>Bindungsfähigkeit</b> & Liebe
<b>Dankbarkeit</b>	Ehrlichkeit <b>(Authentizität)</b>	Einfühlungsvermögen <b>(Soziale Intelligenz)</b>
Entschlossenheit & Zielstrebigkeit	<b>Fairness</b> & Gerechtigkeit	Flexibilität
<b>Freundlichkeit</b>	<b>Führungsvermögen</b>	Fürsorglichkeit
Geduld	Gelassenheit	Großzügigkeit
Hilfsbereitschaft	<b>Hoffnung</b> & Optimismus	<b>Humor</b> & Fröhlichkeit
<b>Kreativität</b>	<b>Liebe zum Lernen</b>	Loyalität
Nächstenliebe	<b>Neugier</b> & Offenheit	Pünktlichkeit
Respekt	Rücksichtnahme	Selbstkontrolle <b>(Selbstregulation)</b>
Selbstständigkeit	<b>Sinn für das Schöne</b>	Sorgfältigkeit
<b>Spiritualität</b>	<b>Tapferkeit</b> & Mut	<b>Teamfähigkeit</b>
Toleranz	Treue	Unbestechlichkeit
<b>Urteilsvermögen</b>	Verantwortungsbewusstsein	Verlässlichkeit
Vergebungsbereitschaft	<b>Vorsicht</b> & Umsicht	<b>Weisheit</b>

E

Engagement

R

M

A



### 3.4. Deine Super-Stärken



Suche aus den 12 Stärken, die du markiert hast, die fünf aus, die dir besonders wichtig sind. Wenn eine dir wichtige Stärke fehlt, nimm sie in die Liste auf. Schreibe deine fünf stärksten Stärken in diesen Rahmen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Nutze deine Super-Stärken so oft wie möglich und ganz bewusst. Schreibe auf, wobei du sie jetzt schon nutzt und noch nutzen möchtest.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn du deine Stärken kennst, hilft dir das auch bei der Auswahl eines Berufes, der dich glücklich macht. Es wäre schade, wenn du deine Stärken nicht nutzt.



## 3.5. Ein entscheidender Augenblick in deinem Leben

Denke an ein angenehmes Erlebnis, bei dem du deine Stärken eingesetzt hast und stolz darauf warst. Stelle dir die Situation mit allen Sinnen vor, erinnere dich an deine Gefühle und genieße den Moment noch einmal.



An welche Gefühle kannst du dich erinnern?

---

---



Schreibe deine Stärken auf, die du dabei eingesetzt hast:

---

---



Denke darüber nach, wie sich dieses Erlebnis auf dich ausgewirkt und dich beeinflusst hat. Erzähle jemandem davon.



Setze deine Stärken gezielt ein. Schreibe auf, welche Ziele du erreichen möchtest:

---

---

---



Wer kann dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützen?

---



Stelle dir vor, wie es dir geht, wenn du diese Ziele erreicht hast. Was siehst du vor dir? Hörst du etwas? Wo und wie lebst du? Was machst du? Wie fühlst du dich? Beschreibe oder zeichne:



P

E

Engagement

R

M

A

### 3.6. Nutze Optimismus als Stärke

Optimistische, zuversichtliche Menschen ...

- ... sind an allem interessiert und lernen so ständig dazu.
- ... sind kreativer.
- ... sind ausgeglichener und entspannter.
- ... sind gesünder und leben länger als Pessimisten. Gefühle wirken sich nämlich auf Geist, Seele und Immunsystem aus.
- ... sehen Probleme als Herausforderung und Chance. Sie sind daher erfolgreicher als pessimistische Menschen.
- ... haben bessere Beziehungen, da sie das Gute in Menschen erkennen und ihnen offen und positiv begegnen.
- ... können besser mit Veränderungen umgehen. Dank ihres Selbstvertrauens fürchten sie sich nicht vor Veränderungen.
- ... lassen sich nicht so schnell von Misserfolgen entmutigen. Sie wissen, dass Fehler normal sind, und fürchten sich nicht vor Rückschlägen.
- ... nutzen Fehler, um dazuzulernen.



Wie lauten die Sätze, wenn du die Liste negativ beginnst? Schreibe, wenn notwendig, auf einem Blatt Papier weiter:

Pessimistische, mutlose Menschen ...

- ... sind an *wenig* interessiert und lernen daher *selten* etwas dazu.
- ... sind weniger kreativ.
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



Willst du lieber optimistische oder pessimistische Gedanken haben?



## 3.7. Nutze Ausdauer als Stärke

Wilma und Willi sind Zwillinge und beide haben viele unterschiedliche Talente. Wilma machte in letzter Zeit einige Fehler. Das macht sie traurig, sie traut sich selbst immer weniger zu und lässt sich hängen. Willi macht auch Fehler. Er sieht sie aber als Freunde, die ihm sagen, woran er noch arbeiten und worin er sich verbessern kann. Es gelingt ihm immer mehr. Er freut sich, ist optimistisch und zuversichtlich. Wilma befindet sich in einer negativen Abwärtsspirale, Willi in einer positiven Aufwärtsspirale. Wie kommt das? Wieso ist das so? Was meinst du?



Was glaubst du? Streiche die eine falsche Antwort durch.

1. Willi hat immer Glück und Wilma immer Pech.
2. Willi bleibt dran, wenn ihm etwas nicht gleich gelingt.
3. Wilma hört auf, wenn etwas nicht gleich gelingt.



**Und wie stehst du zum Durchhalten?**



Lies die Fragen, denke über die Antworten nach und schreibe sie in Stichworten auf.

- Kennst du jemanden, der durchhält, auch wenn es schwierig ist und darin ein Vorbild ist?

---

---

- Wobei hältst du durch?

---

---

- Wobei wirst du das nächste Mal durchhalten und dich weiter bemühen?

---

---

- Was ist dein nächstes Ziel? Wie wirst du dich fühlen, wenn du es erreicht hast?

---

---





## 3.8. Ermutige dich selbst



Auf diesen Kärtchen findest du sogenannte Affirmationen, Selbstermutigungen.  
Du kannst dir entweder ...



- ... die Stärke aussuchen, an der du arbeiten willst oder
- ... die Augen zumachen, blind auf das Blatt tippen und die Affirmation lesen, die dir der Zufall zuteilt. Wie fühlt es sich an, wenn du sie liest? Richtig oder verbesserungswürdig?



Schreibe die Ermutigungen auf kleine Zettel und gib sie in eine Schachtel.  
Ziehe jeden Tag einen Zettel. Das ist dann dein Vorsatz für diesen Tag.

Ich bin mutig.	Ich bin fair und gerecht.	Ich bin kreativ.
Ich bin neugierig.	Ich bin dankbar.	Ich kann kluge Entscheidungen treffen.
Ich halte durch.	Ich bin freundlich.	Ich bin einfühlsam.
Ich kann gut im Team arbeiten.	Ich bin vorsichtig.	Ich kann vergeben.
Ich kann mich beherrschen.	Ich bin humorvoll.	Ich bin zuversichtlich.
Ich bin ehrlich.	Ich bin verantwortungsbewusst.	Ich bin zufrieden.



P

## 3.9. Nutze Mut als Stärke



Wann und wobei warst du das letzte Mal mutig?

---



---

E

Engagement



Zu wem passt welche Art von Mut? Verbinde Geschichte und passende Mut-Art.

Leo möchte eine besonders schöne Präsentation über sein Hobby machen.  
Da er sich mit dem Computer-Programm noch nicht so gut auskennt, braucht er sehr lange.  
Er beißt sich aber durch und macht weiter, auch wenn es teilweise anstrengend ist.

zu seiner Meinung stehen, auch wenn es sich unangenehm anfühlt

Alex will, dass es in der Klasse nett aussieht.  
Daher erinnert sie andere daran, ihren Abfall in den Mistkübel und nicht auf den Boden zu werfen.

nach einem Missgeschick mutig weitermachen

Rob lernt Gitarre spielen. Beim Konzert in der Musikschule patzt er. Das ist ihm sehr, sehr unangenehm. Er spielt aber weiter und siehe da, er wird immer besser und am Ende bekommt er einen Extra-Applaus.

durchhalten, auch wenn etwas anstrengend ist

Lea beobachtet, dass Bo, der neue Mitschüler, von anderen verspottet wird. Sie tröstet ihn und sagt zu den anderen in einer ruhigen Minute, dass sie nicht gut findet, was sie machen.

sich etwas zutrauen und ausprobieren

Ali hat noch nie vor anderen gesungen.  
Bei einer Geburtstagsparty singt er für das Geburtstagskind trotzdem ein Lied.

in Situationen, in denen Unrecht geschieht, mutig für jemand oder etwas eintreten

M

A



Welches ist deine stärkste Mut-Art? An welcher willst du noch arbeiten?

---



---



P

### 3.10. Nutze Neugier als Stärke



Wann warst du das letzte Mal worauf neugierig?

---

---

---

---

---



Zu wem passt welche Neugier? Verbinde Geschichte und passende Neugier-Art.

Reni interessiert sich sehr für Geschichte. Sie will wissen, wie Menschen früher lebten und wie die Erde entstanden ist.

Line interessiert sich sehr für Technik und Physik und zerlegt gerne Dinge.

Leo interessiert sich sehr für die 17 Global Goals. Die Umwelt ist ihm sehr wichtig und er will etwas dafür tun.

Gebi interessiert sich sehr für das Leben in anderen Ländern, aber auch für das der Menschen in seinem Umfeld.

Zari interessiert sich sehr für Artikel von Zukunftsforscher\*innen.

Neugier darauf, wie Dinge funktionieren

Neugier darauf, wie andere leben

Neugier darauf, wie es früher war

Neugier auf die Zukunft

Neugier auf die Umwelt

E

Engagement

R

M



Worauf bist du besonders neugierig? Wobei willst du neugieriger werden?

---

---

---

---

---

A



P

## 3.11. Nutze Kreativität als Stärke



Worin bist du kreativ?

---

---

---

---

---

E

Engagement



Zu wem passt welche Art von Kreativität? Verbinde Geschichte und passende Kreativität.

Geris Freundinnen bewundern ihr Zimmer und ihren Stil, denn sie macht aus alten Dingen interessante Gegenstände.

Lino ist bei jedem Fest gern gesehener Gast. Er weiß, wie er andere in Stimmung bringt.

Reni kennt keine Probleme, denn sie sieht in ihnen Herausforderungen, für deren Lösung sie meist gute Ideen hat.

Olli hat gute Ideen, wie er anderen helfen und eine Freude machen kann.

Alex verschönert seine Umgebung mit Kunstwerken.

Ideen haben, wie man Probleme lösen kann

Ideen haben, was man aus alten Dingen machen kann  
(*upcycling*)

kreativ darin sein, anderen Freude zu machen, anderen zu helfen, ...

beim Zeichnen, Malen und Basteln kreativ sein

beim Singen, Musizieren und Tanzen kreativ sein

R

M



Wobei bist du kreativ? Woran willst du noch arbeiten?

---

---

---

---

---

A





### 3.13. Mag dich so, wie du bist, und sei zufrieden mit dir

Lina und Lino sind nette Wesen, freundlich, fröhlich, friedlich und schlau. Trotzdem haben sie Minderwertigkeitsgefühle, weil sie sich immer mit anderen vergleichen, die besonders gut sind. Da gibt ihnen ihr Opa einen klugen Rat: „Ihr habt beide so viele gute Eigenschaften und Talente. Überlegt gemeinsam, welche das sind und schreibt sie auf!“

Beispiele: freundlich, höflich, gütig, mutig, tapfer, klug, weise, fröhlich, heiter, lustig, hilfsbereit, ehrlich, rücksichtsvoll, gelassen, geduldig, aufrichtig, tolerant, gerecht, beharrlich, ausdauernd, humorvoll, ...



**Welche guten Eigenschaften hast du?**

Schreibe sie hier auf:

---

---

---

---

---

---

---



**Markiere die Eigenschaften, die dir bei anderen wichtig sind, in einer Farbe.**

**Denke immer daran:**

Gute Eigenschaften bewirken gute Gefühle – bei denen, die sie haben, und bei den Menschen im Umfeld. Leider sieht man positive Eigenschaften oft als normal an und beachtet sie zu wenig.

Beachtet man etwas, dann verstärkt man es.

Bei guten Eigenschaften ist das so – und bei schlechten leider auch.

Ist man sich seiner guten, positiven Eigenschaften, seiner Tugenden bewusst, hat man ein gutes Selbstbewusstsein.



### 3.14. Du in der Zukunft



Stelle dir vor, jemand hält an deinem 30. Geburtstag eine Rede und beschreibt dich und deine Stärken mit Begeisterung. Wohin haben dich deine Stärken geführt?

Liebe\*r \_\_\_\_\_ ,

herzlichen Glückwunsch zu deinem 30. Geburtstag!

P

E

Engagement

R

M

A





### 3.15. Worin bist du aufgeblüht?



Wo stehst du jetzt? Bei 1 (*ganz schwach*) oder 6 (*ganz stark*)? Kreuze die für dich passende Zahl an und freue dich über deine Fortschritte.

	Wie schätzt du dich jetzt ein?	1	2	3	4	5	6
	Ich sage öfter ja als nein.						
	Ich kenne meine Stärken und kann darüber sprechen.						
	Ich nutze meine Stärken, wann immer es geht.						
	Ich kann anderen erzählen, wann ich meine Stärken für mich eingesetzt habe.						
	Ich kann anderen erzählen, wann ich meine Stärken für andere Menschen eingesetzt habe.						
	Ich kann anderen erzählen, wann ich meine Stärken für unsere Umwelt und unser Miteinander eingesetzt habe.						
	Ich lasse mich durch Fehler nicht unterkriegen, sondern sehe sie als Anregung dafür, was ich noch dazulernen kann.						
	Ich beende meine Aufgaben und Vorhaben auch dann, wenn es mühsam und schwierig ist.						
	Ich kenne meine Schwächen und arbeite daran, sie zu schwächen.						
	Ich kann mich selbst ermutigen und motivieren.						



Worin bist du aufgeblüht und stark geworden?

---



---



---



Woran willst du noch arbeiten? Was ist dein nächstes Ziel?

---



---



---



---



#### 4.1. Hast du eine gute Beziehung zu dir selbst?

Erwartest du, dass andere dich verstehen und schätzen, dann musst du dich selbst, deine eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Handlungen verstehen und liebevoll und verständnisvoll mit dir umgehen. Tust du es nicht, dann tun es andere auch nicht. Sei also immer so zu dir selbst, wie du es dir von anderen wünschst.



Mache dort einen Strich, wo du dich zwischen **–** (sehr schlecht) und **+** (sehr gut) fühlst.

Wie denkst du über dich selbst als Mitglied in deiner Gemeinschaft?

Wie groß ist dein Vertrauen in dich selbst?

Kannst du dir verzeihen, wenn dir etwas nicht gut gelungen ist?



Warum bist du manchmal unzufrieden mit dir selbst? Was kannst du dagegen tun?



Kannst du andere jetzt besser verstehen?

## Nachdenk- und Wohlfühl-Aufgabe



Beschreibe einen Menschen, mit dem du dich wohl und sicher fühlst und übergib ihm deine Beschreibung: Warum fühlst du dich mit ihm gut? Was magst du am liebsten an ihm?



Wenn dir das schwerfällt, führe mit diesem Menschen ein Wohlfühl-Interview und fasse seine Antworten in einem Wohlfühl-Steckbrief zusammen, den du ihm am Ende übergibst. Wahrscheinlich machst du ihn damit glücklich. Im Handbuch für Lehrer\*innen gibt es dafür einen Leitfaden.



In der **A2 Empathy Challenge** lernst du viel über deine Gefühle und Bedürfnisse. Das hilft dir, dich besser kennenzulernen und dich auch in andere einzufühlen. So kannst du auch besser mit Konflikten umgehen oder diese sogar vermeiden.

Die Challenge ist in „Jugend stärken“, Band 2, enthalten und auf [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) frei verfügbar. Alle 4 Bände von „Jugend stärken“ können dort auch gedruckt bestellt werden.



P

## 4.2. Gute Gefühle sind ansteckend – schlechte aber leider auch

Gut gelaunte Menschen sind freundlich und haben eine gute Ausstrahlung.  
Sie tun anderen gut.

E



Zeichne hier ein Beziehungs-Netz, das dir zeigt, wer dir gut tut. Schreibe die Namen von Menschen, mit denen du zu tun hast, näher oder weiter zu dir (ICH), je nachdem, wie nah sie dir sind.

R

Relationships

ICH

M



Ringle die Namen farbig ein:

- **GELB:** Menschen, mit denen du dich wohl fühlst.
- **ROT:** Menschen, die du magst, obwohl sie dich manchmal nerven.
- **SCHWARZ:** Menschen, in deren Gegenwart du dich unwohl fühlst.



Verbinde die Namen mit deinem ICH in der Mitte.

- Ist die Beziehung stark, dann zeichne eine dicke Linie. Ist sie schwächer, eine dünne Linie.

A



**Menschen, mit denen ich mich besonders wohl fühle**

Schreibe hier die Namen jener Menschen, die dir gut tun und in deren Nähe du dich (selbst-) sicher fühlst.



### 4.3. Aufmerksam zuhören und einfühlsam reagieren

Alex ist zum Klassensprecher gewählt worden. Das erzählt er voll Freude zu Hause. Seine große Schwester hört ihm nicht wirklich zu. Sie sagt zwar „Super!“, schimpft dann aber gleich über ihre Sitznachbarin in der Schule.

Alex denkt sich: „Na, der erzähle ich nichts mehr! Und wenn sie mir das nächste Mal von einem Erfolg erzählt, höre ich auch nicht zu.“

Damit du nicht aus Unachtsamkeit jemanden enttäuscht und dich so unbeliebt machst wie die Schwester von Alex, lernst du jetzt die **ACR<sup>3</sup>-Technik** kennen.


**Regeln für die ACR-Technik** (= aktives, konstruktives Reagieren und Antworten):

Jemand berichtet dir über ein erfreuliches Ereignis, über eine (positive) Veränderung.

- Fühle dich in die Person ein und zeige deine Gefühle mit deinem Gesicht und deinem Körper.
- Drücke mit Worten, deiner Stimme und deinem Körper dein Interesse, deine Mitfreude oder deine Begeisterung aus.
- Frage nach, wie es dazu gekommen ist.
- Gib eine positive und freundliche Rückmeldung.
- Wende dich beim Zuhören mit deinem Körper der Person zu und schaue ihr in die Augen.



Schreibe eine mögliche Reaktion der Schwester von Alex und halte dich dabei an die ACR-Regeln:

	aktiv
konstruktiv	<p><i>Einfühlsame, positive, freundliche Reaktion und Antwort:</i></p> 



Spiele die Situation in einem Rollenspiel mit jemandem aus der Klasse nach.

Denkt euch gemeinsam weitere Situationen aus und spielt sie auch. Achtet dabei besonders auf euren Gesichtsausdruck und die Körperhaltung. Probiert aus, wie sich der Inhalt eines Satzes verändert, wenn ihr ihn in einem anderen Ton sagt.



Nütze die ACR-Technik regelmäßig in Gesprächen und trainiere, einfühlsam, positiv und freundlich zu reagieren. Zeige deine Reaktion mit deinen Worten, deinem Gesicht und deinem Körper.

<sup>3</sup> Active Constructive Responding: aktiv und konstruktiv reagieren



P

## 4.4. Helfen macht glücklich!



Du hast sicher schon einmal jemandem geholfen. Wie hast du dich dabei oder danach gefühlt?



Schreibe deine Antworten zu folgenden Fragen hier auf:

Wem hast du zuletzt geholfen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wobei hast du geholfen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie ist es der Person gegangen, nachdem du geholfen hast? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wobei hat dir schon jemand geholfen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Besprich** mit anderen, **WIE** und **WOBEI** ihr einander helfen könnt.



Schreibt in Gruppen Listen, wie ihr das „Miteinander-Wohlfühlen“ in der Klasse verbessern wollt. Macht aus den einzelnen Listen ein **WOHLFÜHL-PLAKAT**. Hängt es in oder vor der Klasse auf.

**Wichtig:** Helfen darf niemanden hilflos machen. Biete Hilfe daher immer auf einfühlsame und bescheidene Art an, die andere nicht klein macht und beschämt.



Hilfe zu leisten ist nicht selbstverständlich und sollte mit einem „Danke“ anerkannt werden. Hängt in der Klasse einen Bogen Packpapier als **DANKBARKEITS-PLAKAT** auf und schreibt darauf, WER sich bei WEM WOFÜR bedankt.



Gestalte auch für zu Hause ein WOHLFÜHL-PLAKAT.

E

R

Relationships

M

A



### 4.5. Freundlichkeit ist ansteckend – Unfreundlichkeit leider auch

Kennst du das? Jemand ist unfreundlich zu dir, du ärgerst dich und es fällt dir sehr, sehr schwer, freundlich zu bleiben.

Denke daran, dass unfreundliche Menschen meist unfreundlich sind, weil es ihnen gerade schlecht geht. Leider können sie mit ihrem Ärger nicht gut umgehen und lassen ihn an anderen aus. Du kannst ihnen helfen. Bleib geduldig, verständnisvoll und stecke andere mit Freundlichkeit an. Es kann sein, dass dir das nicht gleich gelingt. Bleibe trotzdem gelassen und freundlich. So hilfst du – und fühlst dich dabei wohl.



#### Kreuze an:

Lässt du dich von schlechter Laune leicht anstecken?

immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Bleibst du gelassen und freundlich, wenn dich jemand nervt?

immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ nie ☐



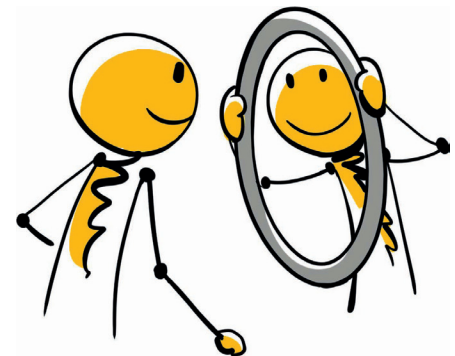
Stelle dir eine Situation vor, in der du es schaffst, dich zu beherrschen und gut gelaunt zu bleiben, obwohl man dich nervt. Schreibe auf, wie du dich fühlst.



#### Was steckt dahinter?

Spiegelneuronen sind dafür verantwortlich, dass Gefühle ansteckend sind. Sie wurden von Forschern erst vor einigen Jahren entdeckt. Dank dieser Neuronen können wir uns in andere einfühlen und mit anderen mitfühlen. Das ist eine Voraussetzung für ein gutes, angenehmes Miteinander.

**Wichtig:** Unterscheide, von welchen Gefühlen du dich gerne anstecken lässt und von welchen nicht.



Ringle Gefühle, die dir gut tun, gelb ein und lass dich von ihnen anstecken. Streiche die durch, die dir unangenehm sind.

WUT – ANGST – FREUDE – FRÖHLICHKEIT – UNGEDULD – OPTIMISMUS – HASS – GEDULD  
GELASSENHEIT – GLÜCK – MUT – HILFLOSIGKEIT – FREUNDLICHKEIT – LANGEWEILE – NEUGIER  
ZUVERSICHT – HOFFNUNGSLOSIGKEIT – STÄRKE – UNZUFRIEDENHEIT – HOFFNUNG – PESSIMISMUS  
BEGEISTERUNG – MITGEFÜHL – ZUFRIEDENHEIT – NEID – MISSTRAUEN – EIFERSUCHT – ÄRGER  
DANKBARKEIT – HEITERKEIT – INTERESSE – INTERESSENLOSIGKEIT – EHRFURCHT  
LIEBE – VERTRAUEN – VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN – VERANTWORTUNGSLOSIGKEIT



P

E

R

Relationships

M

A

## 4.6. Starte eine Freundlichkeits-Kette



Eine Freundlichkeits-Kette zu starten ist ganz leicht. Es muss gar nichts Großartiges sein. Freundlich grüßen und lächeln, auch das ist ein guter Beginn. Fasse zum Beispiel mal mit an, wenn jemand Schweres trägt. Schenke jemandem einen Leckerbissen, den du normalerweise selbst gegessen hättest. Oder rede mit jemanden, der einsam ist.

Etwas Freundliches für andere zu tun, bewirkt gute Gefühle. Du entdeckst deine Macht, anderen zu helfen und Freude zu bereiten. Dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein wachsen – du blühst auf.



Suche das Video „Kindness returns! - Freundlichkeit kommt zurück ...“ im Internet. Schaue es dir mit anderen an. In diesem inspirierenden Video sieht man viele kleine Freundlichkeiten, die das Miteinander angenehmer machen.



Was beobachtet ihr? Welche Freundlichkeiten entdeckt ihr? Achtet auf die Veränderungen von Gesichtsausdruck (= Mimik) und Körperhaltung.



Macht gemeinsam einen Plan, wie eure Freundlichkeits-Kette aussehen könnte. Notiert dazu alle kleinen Freundlichkeiten, die euch einfallen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Spielt einander eure Freundlichkeits-Ketten vor.



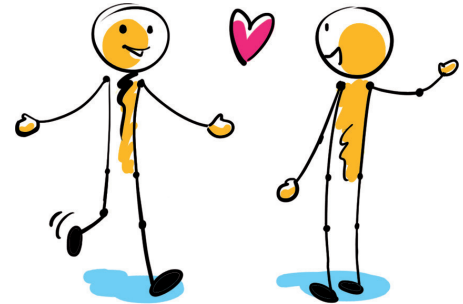
Gestaltet ein Freundlichkeits-Ketten-Plakat. Es erinnert euch immer wieder daran, freundlich miteinander umzugehen, damit sich alle in der Klasse wohlfühlen.





### 4.7. Dankbarkeitsbrief

Erinnere dich an jemanden, dem du für etwas sehr dankbar bist. Hast du dich dafür schon herzlich bei der Person bedankt?  
Nein? Dann ist es an der Zeit, es zu tun! Schreibe einen Brief, in dem du beschreibst, wofür du dankbar bist. Wenn es möglich ist, dann übergib diesen Brief persönlich. So kannst du gleich selbst sehen, wie sehr sich die Person über deine Worte freut.



Mache dir hier Notizen für den Dankesbrief. Schreibe den Brief dann auf ein leeres Blatt Papier und stecke ihn in ein Kuvert mit dem Namen der Person, bei der du dich bedanken willst. Bringe den Brief der Person persönlich.



## Relationships

Stelle dir vor, du hast Stress, du bist gereizt und hektisch.  
Wie gehst du in so einer Situation mit anderen um?  
Wie würde es dir gehen, wenn andere so mit dir umgehen?



Wie gehst du mit Menschen um, wenn du gereizt bist? Mache zwischen — und + dort einen Strich, wo es am besten passt. — bedeutet, dass du diese Menschen deine Hektik stark spüren lässt, je näher du beim + bist, desto ruhiger und freundlicher gehst du trotz Gereiztheit mit ihnen um.

Mit Freundinnen und Freunden

Mit deinen Eltern

A horizontal number line with tick marks at every integer from 0 to 10. The number 10 is written at the right end of the line.

Mit Lehrerinnen oder Lehrern

## Mit anderen Menschen



Wie würde es dir an ihrer Stelle gehen? Würdest du dich mögen?

Wenn du gut mit anderen Menschen auskommen willst, fühle dich in sie ein, bevor du sie mit schlechter Laune verletzt und ansteckst.



## Wohlfühl-Trick:

Denke nach, wann du dich mit anderen richtig wohlfühlst.  
Mit wem? Wobei? Erzähle jemandem (d)eine Wohlfühl-Geschichte.  
Höre danach aufmerksam und achtsam ihre/seine Geschichte an.



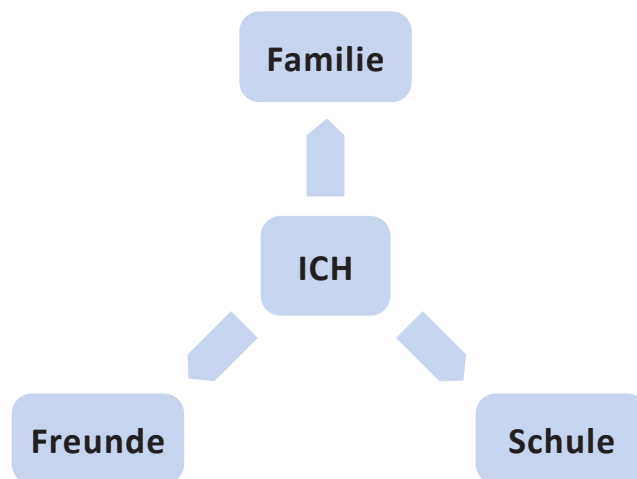
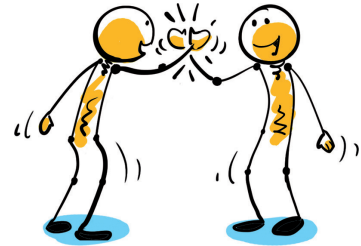
Sammelt gemeinsam Adjektive, die beschreiben, wie ihr euch miteinander wohlfühlt. Schreibt sie auf ein Plakat und hängt es in oder vor der Klasse auf.



### 4.9. Dein wunderbares Beziehungs-Netzwerk



Zeichne dein wunderbares Beziehungs-Netzwerk als Mindmap und trage die Namen aller Personen ein, die dir wichtig sind und dir Energie geben.



Überlege dir, wie dir diese Personen Energie geben.



Bedanke dich bei jedem einzelnen dafür.

P

E

R

Relationships

M

A



P

E

R

Relationships

M

A

## 4.10. Worin bist du aufgeblüht?



Wo stehst du jetzt? Bei 1 (*ganz schwach*) oder 6 (*ganz stark*)? Kreuze die für dich passende Zahl an und freue dich über deine Fortschritte.

	Wie schätzt du dich jetzt ein?	1	2	3	4	5	6
	Ich mag mich und finde, dass ich ein positiver Mensch bin.						
	Ich erkenne, wenn ich mein Umfeld mit schlechter Laune vergifte.						
	Ich fühle mich in andere Menschen ein.						
	Ich kann mich in die Lage anderer versetzen und sie so besser verstehen.						
	Ich übe immer wieder, aufmerksam zuzuhören und einfühlsam zu reagieren (siehe ACR-Technik auf S. 43).						
	Ich erkenne, wenn jemand Hilfe und/oder Unterstützung braucht und helfe, ohne mich wichtig zu machen.						
	Ich kann andere mit Freundlichkeit anstecken.						
	Ich denke immer daran, mich bei anderen zu bedanken.						
	Ich sage anderen, was ich an ihnen mag.						
	Bei Erfolgen bedanke ich mich bei allen, die dazu beigetragen haben.						
	Ich achte darauf, schlechte Laune nicht an Unbeteiligten auszulassen.						
	Ich bin zu anderen so, wie ich es mir von ihnen wünsche, dass sie zu mir sind.						



Worin bist du aufgeblüht und stark geworden?

---

---

---



Woran willst du noch arbeiten? Was ist dein nächstes Ziel?

---

---

---



P

E

R

M

Meaning

A

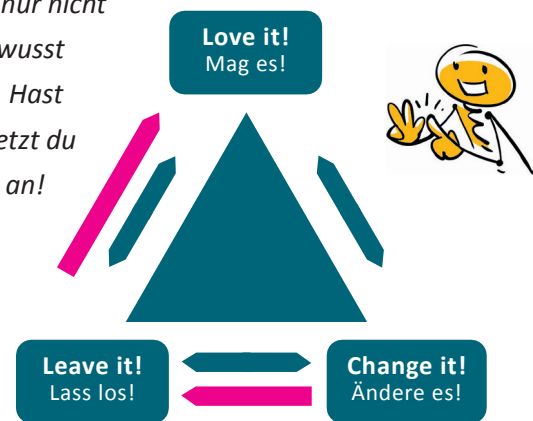
### 5.1. Du bist, was du denkst

Deine Gedanken entscheiden darüber, wonach du Ausschau hältst und wie du Situationen beurteilst. Denkst du positiv, entdeckst und erkennst du Positives und kannst auch in schwierigen Situationen einen Sinn erkennen.

Leider sehen viele Menschen eher etwas Negatives, richten ihre Aufmerksamkeit darauf und verstärken es dadurch.

**DU** kannst dich selbst entscheiden, wie du denkst und wonach du Ausschau hältst.

*Das bedeutet nicht, dass Ärgern verboten ist. Du darfst dich nur nicht hineinsteigern (lassen), sondern nach einem Ärger-Anfall bewusst nach zwei, drei Dingen Ausschau halten, die dich aufheitern. Hast du zwei- bis dreimal mehr positive als negative Gedanken, setzt du Positivspiralen in Gang, blühst auf und steckst andere damit an!*



Das ENTSCHEIDUNGSDREIECK hilft dir dabei, dich zu entscheiden, wenn du dich in einer Situation schlecht fühlst und du nicht weißt, wie du damit umgehen sollst.

- **CHANGE IT! (Ändere es!)** Magst du eine Situation nicht, überlege, was du ändern kannst.
- **LEAVE IT! (Lass los!)** Manchmal kannst du etwas nicht ändern. Dann möchtest du vielleicht spontan die Situation verlassen.
- **LOVE IT! (Mag es!)** Ist dir das nicht möglich, dann überlege, was du an dieser Situation doch positiv sehen könntest.



**Beispiel:** Mario ist 12. Er ärgert sich darüber, dass er auf seinen kleinen Bruder aufpassen muss, bis die Eltern von der Arbeit nach Hause kommen.

**CHANGE IT!** → Mario bittet die Eltern, dass er nicht auf seinen Bruder schauen muss, wenn sie arbeiten müssen. Das ist aber leider nicht möglich.

**LEAVE IT!** → Mario könnte einfach weggehen. Das will er aber nicht, weil er verantwortungsbewusst ist und seine Familie nicht im Stich lassen will.

**LOVE IT!** → Mario überlegt, was positiv an der Situation ist:

- Er mag seinen kleinen Bruder und tut ihm gerne Gutes.
- Er hilft seinen Eltern.
- Viele finden es gut, dass er verantwortungsbewusst ist.



## 5.2. Wende das Entscheidungs-dreieck an

Wenn du mit etwas nicht zufrieden bist, musst du dich entscheiden, wie du damit umgehst. Du hast drei Möglichkeiten:

- Du entscheidest dich, es zu mögen. (Love it!)
- Du änderst es. (Change it!)
- Du lässt es los. (Leave it!)

Auf Englisch klingt das „Entscheidungs-dreieck“ so: **LOVE IT - CHANGE IT - LEAVE IT**



Denke an etwas Bestimmtes, das du in deinem Leben nicht magst. Würdest du es gerne loslassen, nicht mehr tun? Ist das möglich?

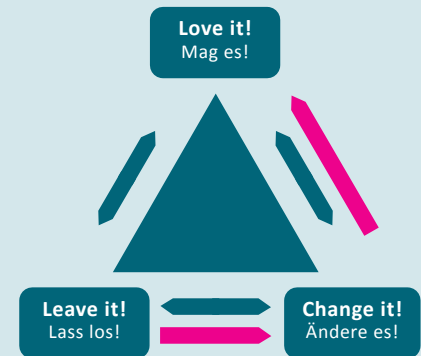


Kannst du es ändern, für dich verbessern? Wie?

---



---



Welche positiven Seiten kannst du jetzt darin erkennen und mögen?

---



---



---

Wende das Entscheidungs-dreieck immer dann an, wenn du dich in einer Situation nicht wohlfühlst. Überlege, was du ändern kannst. Manchmal reicht es, wenn du deine Einstellung und deine Gedanken änderst, damit du dich wohlfühlen kannst.



### Wohlfühl-Tipp

Nimm eine ABC-Liste und schreibe auf, was du als unangenehm und negativ empfindest. Wenn du damit fertig bist, ändere die Negativ-Liste in eine Positiv-Liste um.

Wie? Streiche Negatives durch und schreibe daneben die positiven Seiten, die du darin erkennen kannst. Die Anfangsbuchstaben müssen dabei nicht passen.



P

E

R

M

Meaning

A

### 5.3. Trainiere mit dem Entscheidungsdreieck



Überlege dir, welche Situation dich besonders nervt und schreibe sie hier auf.

---

---

---



Denke allein oder mit anderen alle Stationen des **Entscheidungsdreiecks** durch:

- **LEAVE IT!** Könnt ihr ohne negative Folgen raus aus der Situation?
- **CHANGE IT!** Was könnt ihr wie ändern, um die Situation zu mögen?
- **LOVE IT!** Was ist an der Situation in Folge möglicherweise sogar positiv?



Stellt eine Situation als Rollenspiel dar. Die anderen schauen zu.



Diskutiert danach gemeinsam: Wurde im Rollenspiel eine gute Lösung gefunden? Was könnte man daraus lernen? Wer hat schon etwas Ähnliches erlebt?

Denke in Zukunft bei Problemen „INTERESSANT!“ oder „SPANNENDE HERAUSFORDERUNG!“, anstatt zu jammern, zu raunzen und dich als hilfloses Opfer zu fühlen.



#### Wohlfühl-Aufgabe

Welchen negativen Satz denkst oder sagst du dir in einer unangenehmen Situation immer wieder? Formuliere den Satz so um, dass daraus ein positiver Satz wird.

---

---

---



## Schritt 5 - Sinnvolle Ziele finden

## 5.4. Alles hat zwei Seiten

Carlo ist unglücklich, weil sein Freund Baba nicht mit ihm schwimmen gehen kann. Allein mag er aber nicht ins Bad gehen. Als er zufällig Ali trifft, fragt er diesen, ob er mit ihm mitgehen mag. Der freut sich darüber und beide haben viel Spaß miteinander. Sie entdecken, dass sie viel gemeinsam haben und freunden sich an. Hätte Baba Zeit gehabt, wäre das nicht geschehen.

Maya ist sehr traurig, weil sie ihr liebstes Haarband verloren hat. Ihre Lehrerin tröstet sie und hat eine Idee: Alle Kinder sollen Stoffreste, Bänder und Wolle mitbringen und aus ihnen Haarbänder und Armbänder machen. Es entstehen wunderbare Schmuckstücke, die es ohne Mayas Missgeschick nicht gegeben hätte.



Ist es dir auch schon einmal passiert, dass aus etwas Negativem etwas Positives, Sinnvolles entstanden ist?  
Frage andere, ob sie auch einmal Ähnliches erlebt haben.



Schreibe eine der Geschichten hier auf:

## Glück im Unglück



# Meaning





### 5.5. Wenn eine Tür zugeht, kann eine andere aufgehen

Erinnere dich an eine Situation, in der dir etwas nicht gelungen ist. Überlege, welche neue Möglichkeit sich dadurch für dich ergeben hat.



Die folgende „**ABCD-Übung**“ hilft dir in schwierigen Situationen, Hoffnung und Optimismus zu bewahren und einen Sinn in negativen Erfahrungen zu erkennen.



Überdenke die Situation in diesen Schritten:

1. **A**usgeliefert und hilflos fühlen
2. **B**ewusst machen negativer Gefühle und Gedanken
3. **C**hancen erkennen, die sich dadurch ergeben
4. **D**ankbar für die neuen Möglichkeiten sein



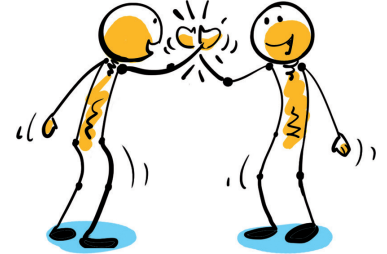
Denke an eine unangenehme Situation und beschreibe sie in diesen „ABCD-Schritten“:

<b>A</b>  Du fühlst dich ausgesetzt und hilflos, weil ...	
<b>B</b>  Welche Gefühle und Gedanken hast du?	
<b>C</b>  Welche Chance könnte sich ergeben?	
<b>D</b> Sei dankbar für jede neue Chance, die sich dadurch für dich ergibt!	



## 5.6. Vergeben und verzeihen können macht frei

Mia ist von ihrer Freundin Selma enttäuscht. Sie kann ihr nicht verzeihen, dass sie ein Geheimnis, das Mia nur ihr anvertraut hat, ausgeplaudert hat. Mia denkt immer wieder daran und erzählt anderen davon. Dadurch fühlt sie sich immer schlechter.



Ein Psychologe entwickelte eine Vergebungs-Methode, die er **REACH** nannte. Das heißt so viel wie „die Hand zur Versöhnung ausstrecken“. Lies dir die Methode durch und halte dich daran, denn Verzeihen erleichtert. Auch deine Ausstrahlung ist positiver, als wenn du voll negativer Gedanken bist.

### Recall (*Erinnern*)

Erinnere dich so sachlich wie möglich an den Schmerz, ohne dabei Rachegeanken zu hegen.

### Empathy (*Einfühlungsvermögen*)

Fühle dich in die Person, die dich verletzt hat, ein. Menschen, die andere verletzen, sind meist auch selbst verletzt worden.

### Altruismus (*uneigennützig denken und handeln*)

Mache das uneigennützige (altruistische) Geschenk der Vergebung. Denke an eine Situation, in der dir verziehen wurde, und daran, wie erleichtert du warst.

### Commitment (*Vereinbarung*)

Schreibe einen Vergebungs-Brief. Beschreibe, wie du dich gefühlt hast, als du verletzt wurdest.

Beende den Brief mit den Worten:

„Ich weiß, dass du es damals nicht besser wusstest. Ich vergebe Dir!“ Sende den Brief nicht ab.

### Hold on to forgiveness (*Halte an der Vergebung fest*)

Vergeben heißt dauerhaft vergeben. Lass nicht zu, dass deine Erinnerungen wieder negative Gefühle und Gedanken in dir auslösen. Das heißt aber nicht, dass du die Verletzung vergessen musst. Nimm sie als Teil deines Lebens an und erkenne es als Stärke, dass du vergeben kannst.



Erinnere dich an eine Situation, in der du dich verletzt gefühlt hast. Wie geht es dir heute damit? Belasten und behindern dich die negativen Gefühle noch immer?

Schreibe einen Vergebungsbrief, sende ihn aber nicht ab.



Wende diese Vergebungsmethode immer an, wenn du dich verletzt fühlst.

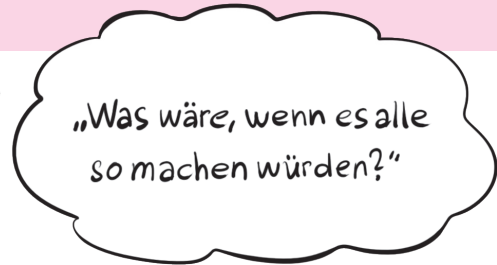
Vergeben und negative Gefühle loslassen, das ist für dein Wohlbefinden sehr wichtig. Forschungsergebnisse bestätigen, dass Menschen, die anderen und auch sich selbst vergeben können, zufriedener und selbstbewusster sind.



P

### 5.7. Über dein Handeln nachdenken ...

Timor und Timna haben im Gegensatz zu ihren Freunden keine Probleme mit anderen Menschen. Warum? Nun, sie halten sich an einen Rat ihres Großvaters: „Denke bei allem, was du vorhast, zuerst darüber nach:



**Wohlfühl-Training:** Beantworte die Fragen.

Hast du schon einmal etwas getan, das du nachher bereut hast? Was war das?

---

---

---

---

Wie hättest du das verhindern können?

---

---

---

---

**Du willst weiter über dein Handeln nachdenken?**



Im Trainingsprogramm „Ganzheitlich Lernen lernen“ findest du im Kapitel „Lernen durch Um-die-Ecke-Denken“ das **Philosophier-Kisterl**. Darin findest du viele Anregungen zum Nachdenken und Philosophieren. Es ist auf [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) frei verfügbar und kann dort auch gedruckt bestellt werden.



Anregungen zum kreativen und kritischen Denken sind auch im Handbuch für Lehrer\*innen enthalten: das **Nachdenk-Spiel** und das **5-Farben-Spiel**. Spielt sie in der Klasse!

E

R

M

Meaning

A



## 5.8. Verantwortung übernehmen kann jede\*r – oder?

Max und Mario sind gut darin, Verantwortung zu übernehmen. Das ist eine großartige, wichtige Stärke. Mario ist bei anderen aber beliebter. Warum? Nun, Max tut alles dafür, dass es ihm selbst gut geht. Mario übernimmt aber nicht nur für sich selbst Verantwortung, sondern auch dafür, dass es anderen ebenfalls gut geht.



Wie kannst du einen Beitrag leisten, dass sich auch andere wohl fühlen? Schreibe auf, für welche Aufgaben du Verantwortung übernehmen kannst:

### Verantwortung in der Klasse

(Organisation, Ordnung, Planung, Regeln, ...)

---

---

---

---

---



### Verantwortung in der Familie

---

---

---

---

---

### Verantwortung für die Allgemeinheit, Engagement in karitativen Organisationen

---

---

---

---

---



### Wohlfühl-Tipp:

Wähle aus den Aufgaben eine aus, für die du schon ab morgen Verantwortung übernehmen wirst. Suche dir jede Woche eine neue Aufgabe aus.

Du wirst bald merken, dass es viel feiner ist, sich gemeinsam mit anderen wohlfühlen, als nur ganz allein.



## 5.9. Global Goals (= Globale Ziele)

2015 beschlossen 193 Nationen gemeinsam 17 Ziele bis zum Jahr 2030 umzusetzen. Sie sollen **allen Menschen auf der ganzen Welt** ein gutes Leben ermöglichen. Daher nennt man sie  **Globale Ziele**: Niemand soll in Armut leben oder hungern, alle sollen dieselben Chancen bekommen und alle gemeinsam sollen gut für unseren Planeten Erde sorgen, damit es eine Zukunft für alle gibt.



Suche das Video „Kurz erklärt: Nachhaltige Entwicklungsziele“ im Internet. Darin wird das Wichtigste zu den Global Goals erklärt. Schau es dir an und rede mit anderen darüber.



Welche Ziele haben mit der Umwelt zu tun? Schreibe Nummer und Text der Ziele auf und zeichne das Logo nach:



Welche Ziele sind dir besonders wichtig? Schreibe Nummern und Text hier auf:



Lies dir alle Ziele noch einmal genau durch. Über welche Themen hast du bisher noch nie nachgedacht? Rede mit anderen darüber.



P

E

R

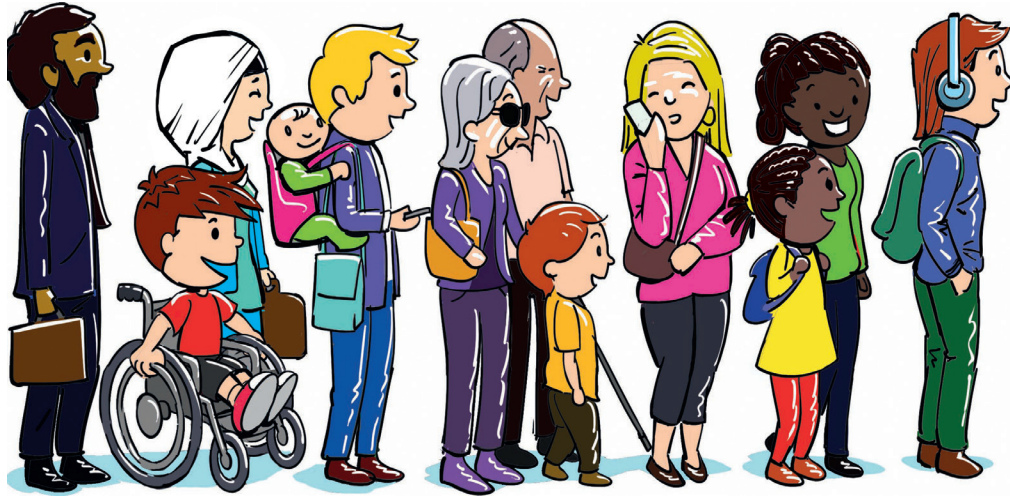
M

Meaning

A

## 5.10. Gemeinsam sind wir bunt und stark

(Global Goals Nr. 5 und 10)



Suche zweimal zwei Personen auf dem Bild aus.  
Was haben sie gemeinsam, was unterscheidet sie?

Person 1 und Person 2

Gemeinsamkeiten	
Unterschiede	

Person 3 und Person 4

Gemeinsamkeiten	
Unterschiede	



P

### 5.11. Wie möchtest du, dass die Welt im Jahr 2030 aussieht?



Zeichne hier deine Traumwelt auf, in der alle 17 Global Goals erreicht sind.

E

R

M

Meaning

A



Schreibe auf, was du mit Hilfe deiner Stärken für eine gute Welt im Jahr 2030 beitragen wirst. Welche Ideen hast du?



Hängt eure Texte in der Klasse oder auf dem Gang auf und redet miteinander darüber.



P

E

R

M

Meaning

A

## 5.12. Du in 20 Jahren

Stelle dir vor, du reist 20 Jahre in deine Zukunft und wirst dafür geehrt, was du für die Allgemeinheit getan hast. Eine berühmte Persönlichkeit deiner Wahl soll eine Lobrede auf dich halten. Sie braucht dazu von dir Informationen über das, was du erreicht hast: Taten, Erfolge, das, was du für die Allgemeinheit getan hast.



Notiere hier alles, was du erreicht haben wirst und dir wichtig ist.

**Stichworte für die Lobrede:**



Handle so, dass das, was hier über dich steht, Wirklichkeit wird!





## 5.13. Worin bist du aufgeblüht?



Wo stehst du jetzt? Bei 1 (*ganz schwach*) oder 6 (*ganz stark*)? Kreuze die für dich passende Zahl an und freue dich über deine Fortschritte.

	Wie schätzt du dich jetzt ein?	1	2	3	4	5	6
	Ich denke nach, bevor ich handle. (Was wäre, wenn es alle so machen?)						
	Ich übernehme Verantwortung für das, was ich tue. (Auch wenn etwas schiefgeht.)						
	Ich denke darüber nach, was ich für andere tun kann.						
	Ich kann auf Dinge verzichten, die negative Auswirkungen auf meine Zukunft haben.						
	Ich kann auf Dinge verzichten, die negative Auswirkungen auf andere haben.						
	Ich kann auf Dinge verzichten, die negative Auswirkungen auf unsere Umwelt haben.						
	Ich kenne die Global Goals und denke darüber nach, was ich dazu beitragen kann.						
	Ich kann für uns alle sinnvolle Ziele finden und setze meine Stärken dafür ein, dass ich Positives bewirke.						
	Ich achte eher auf Gemeinsamkeiten von Menschen als auf Unterschiede zwischen ihnen und mir.						
	Ich denke, bevor ich jammere und schimpfe, an das Entscheidungs-dreieck.						
	Ich kann erkennen, dass es bei negativen Erlebnissen auch etwas gibt, das etwas Positives bewirkt.						
	Ich kann anderen verzeihen und es auch aussprechen.						



Worin bist du aufgeblüht und stark geworden?

---



---



Woran willst du noch arbeiten? Was ist dein nächstes Ziel?

---



---

P

E

R

M

Meaning

A



P

## 6.1. Dein Herzensziel

Finde dein eigenes, ganz großes Herzensziel, das dir wichtiger als alles andere ist. Ein Ziel, das viele positive Gefühle in dir weckt, wenn du nur daran denkst.

E



Stelle dir dein Ziel ganz genau vor, in deinem Kopfkino, in deinem Herzen und mit allen Sinnen.



Wie fühlst du dich, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Was siehst du?	
Was hörst du?	
Was riechst du?	
Wie ist dein Gesichtsausdruck, deine Mimik?	
Welche Körperhaltung nimmst du ein?	
Welche Gefühle spürst du?	

R

M



Formuliere nun dein Herzensziel POSITIV und verwende dabei die **Formel SMART**:

- S spezifisch** Sage ganz genau, was du erreichen willst.
- M messbar** Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?
- A attraktiv** Wähle etwas, das viele gute Gefühle in dir weckt, wenn du es dir vorstellst.
- R realistisch** Nimm dir etwas vor, das du schaffen kannst (realistische Wünsche).
- T terminiert** Lege einen Termin fest, zu dem du dein Ziel erreicht haben wirst.

**POSITIV:** Sage, was du erreichen willst (und nicht, was du nicht mehr tun möchtest).

**Mein Herzensziel:** Ich will / werde \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A



### 6.2. Schritt für Schritt zum Herzensziel



Entwickle ein motivierendes Motto – eine Art Werbespruch – für dein Ziel.

Motto für mein Herzensziel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Behalte dein Ziel immer im Auge, sei dabei aber nicht so verbissen, dass du andere Möglichkeiten und Chancen übersiehst.



Stelle anderen dein Ziel vor. Das hilft dir beim Durchhalten, wenn du mal einen „Durchhänger“ hast. Wem wirst du von deinem Ziel erzählen?

\_\_\_\_\_



Setze alle deine Stärken für dein Herzensprojekt ein und nutze sie klug. Welche Stärken wirst du einsetzen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Suche dir Unterstützung, wenn etwas zu tun ist, das dir nicht so liegt. Am besten jemanden, der die benötigte Stärke hat.

Wen wirst du um Unterstützung bitten? \_\_\_\_\_



Überlege dir Schritte, die dich zu deinem Herzensziel führen und schreibe sie mit einem Datum auf:

Schritt 1: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schritt 2: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schreibe weitere Schritte in dein Heft.



Woran werden andere erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?

**Du hast es geschafft! Datum: \_\_\_\_\_ Feiere deinen Erfolg!**

P

E

R

M

A

Accomplishment



P

## 6.3. Deine Familie und ihre Stärken

Erforsche doch einmal die Stärken, besonderen Talente und Erfolge in deiner Familie.



Frage Verwandte, was sie besonders gut können und worauf sie stolz sind. Trage die Antworten in diese Liste ein:

Name	Kann besonders gut ...	Ist stolz auf ...	Ist mein Vorbild in ...



Was könntest du tun, damit alle Familienmitglieder diese Stärken und Erfolge erkennen und schätzen lernen? Wie könntet ihr das in der Familie feiern?

---

---

---

---

---

E

R

M

A

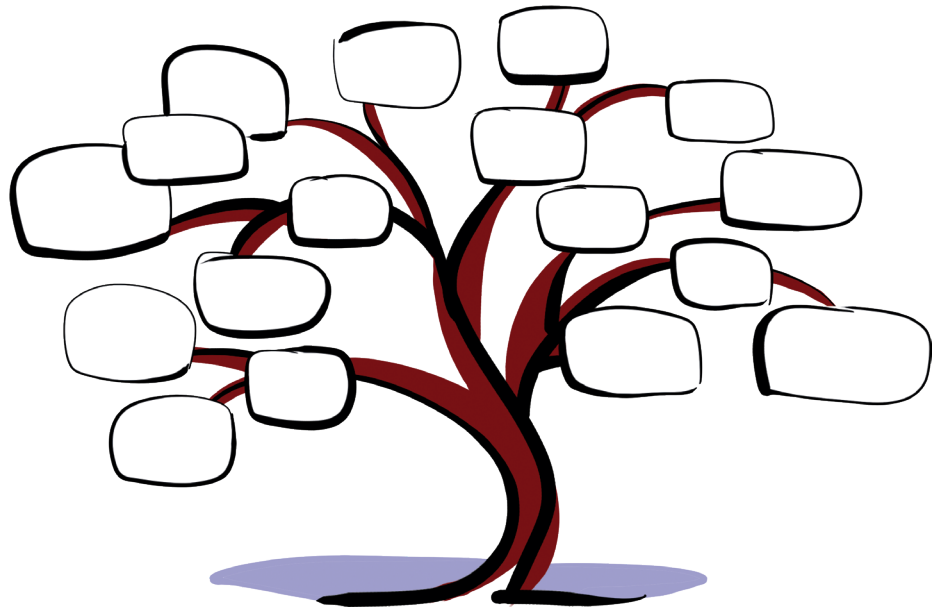


### 6.4. Dein Stärken-Stammbaum



Worauf bist du stolz  
in deiner Familie?

Zeichne einen  
Stammbaum mit  
den Stärken deiner  
Familie (ähnlich  
diesem Baum) oder  
trage die Stärken  
hier ein.



### 6.5. Interview mit Familienmitgliedern



Sich zusammensetzen, miteinander essen und reden – auch das ist eine Form von Feiern!  
Gestalte mit diesem Fragen-Menü ein Tischset oder ein Papier-Tischtuch und nütze die Fragen  
für ein Interview mit Mitgliedern deiner Familie. Lerne sie dabei besser kennen.  
Feiert miteinander den Erfahrungs- und Stärkenschatz deiner Familie!

Welche Stärken hast du?	Wie haben deine Großeltern gelebt?	Was erhoffst du dir für die Zukunft unseres Landes?	Was macht dich glücklich?
Wo bist du aufgewachsen?	<b>FRAGEN-MENÜ</b>  Höre Interessantes von Mitgliedern deiner Familie, indem du sie interviewst und ihnen achtsam zuhörst.  Du brauchst: Partner, Würfel, Spielsteine, Stift und Zettel für Notizen		Wofür bist du dankbar?
Was macht dich stolz?			Was sollen andere später über dich erzählen?
Welche Menschen bewunderst du?	Welchen Rat würdest du dir geben, wenn du heute 14 Jahre alt wärst?	Erzähle, welche Feste du als Kind gefeiert hast.	Durch welchen Fehler hast du viel gelernt?

P

E

R

M

A

Accomplishment

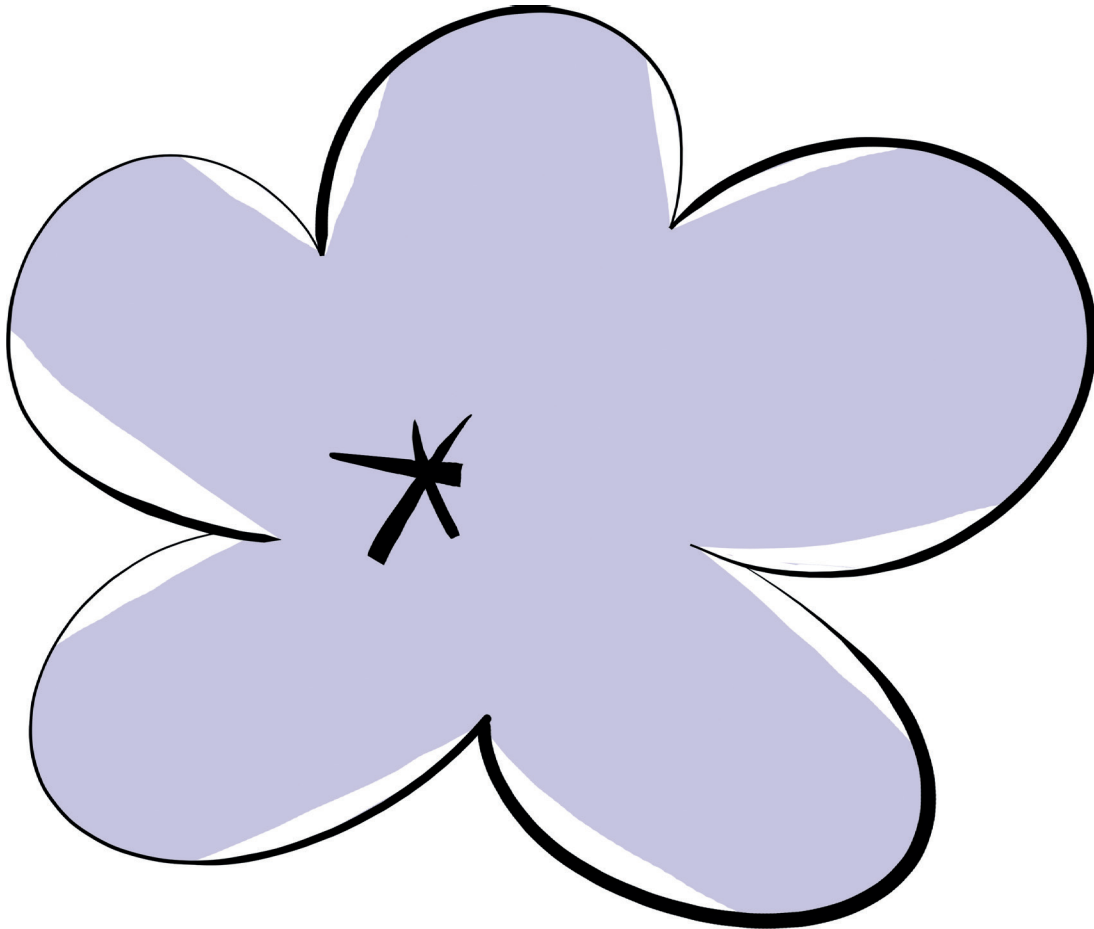


P

## 6.6. Deine Erfolgs-Blüte



Worin bist du schon aufgeblüht? Erwinnere dich an alles, was du mit dem Aufblüh-Programm erreicht hast. Schreibe in die Blütenblätter das, worüber du dich am meisten freust.



Genieße, was dir schon gut gelingt.



Feiere deinen Erfolg! Wie? Erzähle anderen, was du erreicht hast und bitte sie, mit dir zu feiern.

Wie möchtest du gern feiern? Notiere hier einige Ideen:

---

---

---

---

---

---

E

R

M

A



### 6.7. Ein Aufblüh-Fest feiern

Organisiert in der Klasse ein Fest, bei dem ihr das, was ihr gelernt habt, präsentiert. Ihr könnt dazu andere Klassen oder eure Familien einladen.



Überlegt gemeinsam, wie ihr feiern wollt:

Was wollt ihr präsentieren?

Wen wollt ihr einladen?

Wo soll das Fest stattfinden?

Wie wollt ihr es präsentieren?

(z.B. PowerPoint-Präsentation, Referate, Foto-Ausstellung, Spiele, Theaterstück, ...)



Wer übernimmt welche Aufgaben? Berücksichtigt bei der Aufteilung der Aufgaben, wer welche Stärken hat.

Aufgabe	Wer ist verantwortlich?	Bis wann?
Einladungen schreiben		
Buffet organisieren		
aufräumen		

Genießt die Feier und freut euch über das, was ihr erreicht habt.



Gewöhnt euch an, in der Klasse zu feiern, wenn ihr gemeinsam etwas erreicht habt.

Es braucht keine große Feier zu sein, es reicht schon, wenn ihr euch ein paar Minuten Zeit nehmt, um euch gegenseitig zu eurem Erfolg zu gratulieren.



P

E

R

M

A

Accomplishment



P

## 6.8. Worin bist du aufgeblüht?



Wo stehst du jetzt? Bei 1 (*ganz schwach*) oder 6 (*ganz stark*)? Kreuze die für dich passende Zahl an und freue dich über deine Fortschritte.

	Wie schätzt du dich jetzt ein?	1	2	3	4	5	6
	Ich habe Ziele, die mir sehr wichtig sind.						
	Ich kann mein Herzensziel in kleine Teilziele aufteilen und Schritte planen, damit es leichter zu erreichen ist.						
	Ich kann mir vorstellen, wie es sein wird, wenn ich ein Ziel erreicht habe.						
	Ich genieße und feiere es, wenn ich ein Ziel erreicht habe.						
	Ich nehme meine Leistungen und Erfolge als Ansporn, mich weiter zu bemühen und an mir zu arbeiten.						
	Ich freue mich über meine Erfolge und bedanke mich bei denen, die mir dabei geholfen und mich unterstützt haben.						
	Ich kenne die Stärken von Menschen meiner Familie bzw. Umgebung.						
	Ich kann mich über Erfolge anderer freuen und zeige es ihnen.						

E

R

M



Worin bist du aufgeblüht und stark geworden?

---



---



Woran willst du noch arbeiten? Was ist dein nächstes Ziel?

---



---



Welche Schritte planst du?

---



---

A





### 7.1. ALI und die Achtsamkeit

ALI ist ein schlaues Wesen und ein guter Freund. Er hilft dir dabei, auch so klug zu sein wie er. Wie? ALI hilft dir mit seinem Zauberspruch, entspannt zu sein und entspannt zu handeln, ohne vorschnell in die Luft zu gehen.



**A** TMEN  
**L** ÄCHELN  
**I** NNEHALTEN & NACHDENKEN



#### ACHTSAMKEIT kannst du üben beim ...

**GEHEN**, achtsam deine Bewegungen und deinen Körper wahrnehmen und ganz bewusst atmen.

**ESSEN**, achtsam genießen und auf gesunde Nahrungsmittel achten.

**ATMEN**, tief ein- und ausatmen und den Weg des Atems bewusst und achtsam wahrnehmen.

**SPRECHEN**, achtsam reden, zuhören und andere aussprechen lassen.



#### Mit Achtsamkeitstechniken kannst du ...

- ... deine Sinne schärfen und dich auf das Hier und Jetzt konzentrieren.
- ... trotz Ablenkungen von außen ruhig und bei der Sache bleiben.
- ... Herausforderungen entspannter annehmen und meistern.
- ... ohne Vorurteile (re)agieren.
- ... achtsamer mit dir selbst und anderen umgehen.
- ... dein Einfühlungsvermögen steigern. Das brauchst du, um mit Menschen gut auszukommen.
- ... deine körperliche und geistige Gesundheit verbessern.

Das alles wurde beforscht und wissenschaftlich bewiesen.



Im Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“ findest du viele Übungen zur Achtsamkeit und wie du das „Rad der Achtsamkeit“ als Wegweiser nutzen kannst.

Es ist auf [www.jugendstärken.at](http://www.jugendstärken.at) gemeinsam mit 8 Kurzvideos frei verfügbar und kann dort auch gedruckt bestellt werden.



## 7.2. Säulen der Achtsamkeit

Durch Achtsamkeit lernst du nicht nur Eindrücke von außen mit allen Sinnen wahrzunehmen, sondern auch deine Gefühle und Beziehungen zu anderen Menschen achtsam wahrzunehmen.

**Gesunder (positiver) Geist = gesunder Körper**



### Wohlfühl-Training:

Lies mit jemandem jeweils eine Säule der Achtsamkeit durch und sprecht darüber.

- Was gelingt euch schon gut, worin wollt ihr euch noch verbessern?
- Wen kennt ihr, der diese Denkweise lebt und darin ein Vorbild ist? Sagt es dieser Person.
- Redet auch in der Familie darüber.



### Säulen der Achtsamkeit:

**NICHT BEURTEILEN (nicht verurteilen):** Beobachte Situationen und Menschen neutral, ohne zu urteilen. So beurteilst du nichts vorschnell falsch, zum Beispiel weil du die Lage anderer nicht aus ihrer Sicht kennst. Ohne (Vor-)Verurteilung kannst du achtsamer und einfühlsamer mit Menschen umgehen. Dadurch geht es allen miteinander besser.

**GEDULD:** Geduld lässt dich Probleme und unerfüllte Wünsche gelassener ertragen und du lässt dich nicht von unangenehmen Gefühlen (ver-)leiten, vorschnell zu reagieren und dadurch neue Probleme zu schaffen.

**ANFÄNGERGEIST:** Betrachte alles so, als ob du es noch nie gesehen hättest, und entdecke dadurch, was du bis jetzt noch nicht bemerkt hast. So lernst du Menschen und Dinge immer wieder neu kennen.

**VERTRAUEN:** Vertraue darauf, dass alles, was passiert, richtig ist – auch wenn du die Bedeutung noch nicht verstehst. Die erkennt man meist erst später. Vertraue dir selbst und dem, was du tust, dann bist du von anderen unabhängig und bleibst gelassen und cool. Vertrauen schafft positive Gedanken, die wieder Positives anziehen. Das nennt man „selbsterfüllende Prophezeiung“.

**NICHT ERZWINGEN:** Ziele sind gut und wichtig. Bist du aber zu sehr auf ein Ziel fixiert, übersiehst du leicht die vielfältigen Möglichkeiten, die sich vor dir auftun. Sei also immer mit allen Sinnen achtsam im HIER und JETZT, damit du offen für Neues bist.

**AKZEPTANZ:** Akzeptiere alles, was dir begegnet, und nimm es so an, wie es ist, ohne darin etwas zu vermuten, was nicht ist. Nur so siehst du klar, vorurteilsfrei und ohne Angst. Akzeptiere die Schwächen anderer und auch deine (arbeite aber trotzdem an ihnen).

**LOS LASSEN:** Lasse alles los, was dich belastet: Vorurteile, Gewohnheiten, negative Gefühle und Gedanken. Das gibt dir inneren Frieden und du bist unabhängig von Meinungen anderer. Durch das Loslassen von Belastendem hast du Zeit, Positives zu entdecken und deine Potenziale zu entfalten.



### 7.3. Achtsam essen und genießen

Petra und Pedro freuen sich riesig auf die Pause. Pedro hat für sie beide sein Pedro-Spezial-Brot gemacht: Vollkornbrot mit Frischkäse, Gurke und einer kleinen Schinkenscheibe. Mmh! Petra verschlingt ihr Brot gierig wie ein Müllschlucker. Weil sie dann noch Hunger hat, schiebt sie einen großen Krapfen nach. Pedro dagegen genießt jeden Bissen. Er kaut gründlich und lässt sich den Geschmack auf der Zunge zergehen. Als er mit dem Brot fertig ist, ist er satt und fühlt sich fit und frisch. Petra aber ...



Denke nach und beantworte die Fragen:

Wie isst du? Eher wie Petra oder Pedro? \_\_\_\_\_

Wer hat mehr vom Essen? \_\_\_\_\_

Wer fühlt sich nach dem Essen fit? \_\_\_\_\_

Wer ist nach dem Essen müde und matt? \_\_\_\_\_

Wovon hast du schon einmal zu viel, zu schnell gegessen?

\_\_\_\_\_

Wie ging es dir danach?

\_\_\_\_\_



#### Aufgabe für Wohlfühl-Profis

Was isst und trinkst du gerne und oft? Zeichne und/oder schreibe diese Nahrungsmittel und Getränke auf ein großes Zeichenblatt.

Ringle die Dinge, die gesund für dich sind, gelb ein. Du weißt ja, was dich fit und satt macht.

*Keine Sorge, die ungesunden Dinge darfst du auch essen, aber bitte nur einige Stücke ganz langsam und mit Genuss. Isst man zu schnell, hält der Kopf nicht mit dem Bauch mit. Er meldet dir dann viel zu spät, wenn der Bauch satt ist.  
Ja, Schokolade macht glücklich. Langfristig gesehen aber nur dann, wenn du gelernt hast, sie langsam und in kleinen Mengen zu genießen.*



## 7.4. Bewegung macht fit und schlau

Mira und Mari sind zwei gute Freundinnen, die gerne miteinander zeichnen und reden. In letzter Zeit gibt es aber öfter Streit. Mira will nicht nur in der Wohnung sitzen, sondern sich mehr bewegen. Sie geht sogar mit ihrem Bruder laufen. Es ist Mari gar nicht recht, dass Mira weniger Zeit für sie hat. Noch dazu wird Mira immer fitter, Mari fühlt sich daneben immer weniger wohl. Mira hat immer bessere Laune und Mari immer schlechtere. Klar, dass Mira dadurch auch immer beliebter wird. Mari überlegt, ob ...



Was, glaubst du, plant Mari? Was würdest du an Maris Stelle tun? Rede mit anderen darüber.



Mari will mit Mira reden. Überlegt euch, was beide sagen könnten. Stellt das Gespräch dar und spielt die Szene anderen vor. Findet ihr eine Lösung oder endet die Freundschaft mit einem Streit?

Dein Körper braucht Bewegung, um in Form zu bleiben. Mindestens 10.000 Schritte sollten es täglich sein. Sport bewirkt nachweislich eine Ausschüttung von Glückshormonen, diese bewirken positive Gefühle und eine positive Ausstrahlung.



Was ist deine Lieblingssportart? \_\_\_\_\_

Welche Sportarten betreibst du noch? \_\_\_\_\_

Welche Sportarten würdest du in Zukunft gerne betreiben? \_\_\_\_\_



Achte darauf, während des Schultages genug Bewegung zu machen. Im Handbuch für Lehrer\*innen gibt es ein Bewegungsspiel, das du jeden Tag in der Pause im Klassenzimmer oder am Gang spielen kannst. Kopiert die Vorlage einige Male und hängt die Spielanleitung an mehreren Stellen auf, damit ihr euch zwischendurch genug bewegt.



Auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) findest du in der Rubrik „Körper & Geist“ 23 Kurz-Videos (max. 2 Minuten) mit Anleitungen für kleine Körperübungen für zwischendurch, die deine Konzentration fördern und dich fürs Lernen aktivieren.



Suche dir aus dem Bewegungsspiel und den Videos drei Übungen aus, die dir besonders gut gefallen, und zeige sie in der Klasse vor. Bewege dich in jeder Pause.



### 7.5. Entspannung

Leo und Lea sind ein tolles Team, schlau, neugierig, voll Lernfreude. Leo ist allerdings manchmal so hektisch, dass ihm unnötige Fehler passieren. Wenn er dann noch von Lea Ratschläge bekommt wie „Sei doch nicht so hektisch!“, ist er schwer beleidigt. Insgeheim gibt er aber Lea recht und übt, gelassen zu bleiben. Wie er das macht? Er zählt von 100 zurück bis 90 oder 80. So wird er langsam ruhiger und vermeidet unüberlegte Reaktionen. Es hilft ihm, an ALI zu denken, tief zu atmen, seinen Atem zu beobachten und bewusst zu spüren, wie die Luft seinen Bauchraum füllt.



Überlege und schreibe auf:

Wann wirst du hektisch und nervös?

---

---

Was kann dir passieren, wenn du hektisch bist?

---

---

Was kannst du tun, um ruhiger zu werden?

---

---

#### Aufgaben für Wohlfühl-Profis



Lies den Text im Kästchen noch einmal durch. Wie reagierst du eher? Wie Lea oder Leo?



Wie kannst du dich entspannen, wenn du hektisch bist?

Macht gemeinsam eine Übersicht über die Entspannungsmethoden, die ihr kennt und übt.



Mache für deine liebste Art der Entspannung eine Art Werbeplakat.

Es soll andere dazu verlocken, deine Entspannungsmethode auszuprobieren.



Anleitungen für Fantasie-Reisen und zur Progressiven Muskelentspannung gibt es im Karteikarten-Programm „Vom Raunz-Geist zum Power-Mind“ im Handbuch für Lehrer\*innen. Probiert ein paar dieser Entspannungsmethoden gemeinsam aus!



### 7.6. Schlaf

Dein Körper braucht täglich 8-10 Stunden Schlaf. Schlaf ist lebensnotwendig. Während wir schlafen, verarbeitet das Gedächtnis Gelerntes und es werden wichtige Wohlfühl-Hormone im Körper freigesetzt. Zu wenig Schlaf schadet deiner körperlichen und geistigen Gesundheit:

- Herz und Immunsystem werden geschwächt.
- Dein Gedächtnis und deine Konzentration leiden.
- Deine Stimmung nimmt ab bis hin zur gefährlichen Depression.
- Du nimmst zu.
- Deine Haut sieht weniger schön aus.



Notiere eine Woche lang, wann du zu Bett gehst und wann du aufwachst. Wenn du nicht genug schläfst, ändere es. Du wirst spüren, wie gut es tut, vor Mitternacht ausreichend zu schlafen!

Tag	von	bis	Stunden

Der Schlaf vor Mitternacht ist besonders wichtig. Je früher du schlafen gehst, umso besser ist das für dein Köpfchen, deine Gesundheit und dein Aussehen.



### 7.7. Meditation

Beim Meditieren kann sich dein Körper gut entspannen. Richte deine Aufmerksamkeit z.B. auf den Atem, einen Gegenstand oder ein Geräusch. Während der Meditation werden im Gehirn Botenstoffe ausgeschüttet, die zu Entspannung und Wohlbefinden beitragen. Meditieren hilft, in herausfordernden Situationen gelassen und ruhig zu bleiben. Deswegen machen es viele Menschen, darunter viele Sportler\*innen und Künstler\*innen.



Suche für dein Handy die kostenlose App „One Moment Meditation“. Lade sie herunter und schau dir das Erklärvideo mit deutschen Untertiteln an.



Probiert gemeinsam in der Klasse eine kurze Meditation aus:

*Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Lege eine Hand auf deinen Bauch und spüre deinen Atem. Atme tief ein. Atme tief aus. Atme tief ein. Atme tief aus. Achte nur auf deinen Atem. Kommen Gedanken, so akzeptiere das und achte weiter auf deinen Atem. Atme tief ein. Atme tief aus. Du wirst dabei immer ruhiger. Du spürst deinen Atem und wirst ruhig. Atme tief ein. Atme tief aus ...  
Öffne langsam die Augen und strecke dich. Spüre dankbar die Ruhe in dir.*



Lies den Text. Hast du schon einmal etwas Ähnliches gemacht? Was? Zeichne dich dabei oder beschreibe deine Art von Meditation mit Worten.



Suche im Internet auf **[www.lernen.net](http://www.lernen.net)** nach „Meditation“. Rede mit anderen darüber.



## 7.8. Worin bist du aufgeblüht?



Wo stehst du jetzt? Bei 1 (*ganz schwach*) oder 6 (*ganz stark*)? Kreuze die für dich passende Zahl an und freue dich über deine Fortschritte.

	Wie schätzt du dich jetzt ein?	1	2	3	4	5	6
	Ich weiß, wie ich mich am besten entspannen kann und mache es auch oft genug.						
	Ich kenne ALI und denke an ihn, wenn ich mich gestresst fühle.						
	Ich achte auf einen positiven Gesichtsausdruck und eine entspannte Haltung.						
	Ich kann in stressigen Situationen ruhig und gelassen bleiben.						
	Ich achte darauf, positiv und zuversichtlich zu denken, da ich weiß, dass meine Gedanken meine Gefühle beeinflussen.						
	Ich kenne die Säulen der Achtsamkeit und arbeite an jenen, an die ich noch zu wenig denke.						
	Ich achte darauf, dass die Menschen, mit denen ich mich anfreunde, öfter gut als schlecht drauf sind, da Laune ansteckend ist.						
	Ich achte darauf, das zu essen und zu trinken, was für meinen Körper und mein Gehirn gut ist.						
	Ich genieße jeden Bissen achtsam.						
	Ich bewege mich so viel wie möglich.						
	Ich achte darauf, genug zu schlafen. Ich weiß, welche negativen Auswirkungen zu wenig Schlaf auf mich haben.						



Woran willst du noch arbeiten? Was ist dein nächstes Ziel?

---



---



---



Welche Schritte planst du?

---



---



---





### 8.1. Aufschieberitis ade!

Du musst etwas machen, auf das du so gar keine Lust hast? Z.B. eine Aufgabe, einen Auftrag deiner Eltern, ... Es fallen dir ständig Ausreden ein, warum du JETZT nicht damit anfangen kannst? Du schiebst alles auf, bis es gar nicht mehr geht? Es entsteht ein Bündel negativer Gefühle im Bauch? Es wird immer größer? Es geht dir immer schlechter? Kennst du das?



Hier einige Tipps, wie du diese lästige Aufschieberitis loswerden kannst:

- Erledige Unangenehmes zuallererst. Dann hast du mehr Zeit für Angenehmes.
- Zerlege große Aufgaben in kleine Schritte. Trage sie in einen Kalender ein.
- Mache jeden Tag einen der kleinen Schritte – und freue dich darüber!
- Stelle dir vor, wie es dir geht, wenn du das Unangenehme erledigt hast, und fühle die Freude und Erleichterung schon jetzt.
- Rede dir selbst ein, dass du dich darauf freust, die „Sache“ zu machen. Das kann gut klappen, wenn du dich selber überzeugen kannst.



Welche Tipps passen am besten für dich? Befolge sie und glaub an dich!



Gibt es etwas, das du erledigen solltest, aber schon länger aufschiebst oder nicht fertig machst? Wende die Tipps an und schreibe hier deine nächsten Schritte auf. Setze sie danach um.

---

---

---

---

### 8.2. Lernfächer



Bastle dir einen Lernfächer mit Tipps, wie du beim Lernen leichter durchhalten kannst, und halte ihn beim Lernen immer griffbereit. Eine Kopiervorlage findest du im Handbuch für Lehrer\*innen.



Im Trainingsprogramm „Ganzheitlich Lernen lernen“ findest du im Kapitel „Einstieg ins Lernen lernen“ weitere wertvolle Tipps zum Lernen lernen.

Es ist auf [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) frei verfügbar und kann dort auch gedruckt bestellt werden.



## 8.3. Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“

Paola und Pauli haben oft gute Ideen und setzen sie auch gleich um. Wenn etwas länger dauert und schwierig wird, gibt Pauli schnell auf und raunzt herum. Paola dagegen hält durch und freut sich über ihre Erfolge.

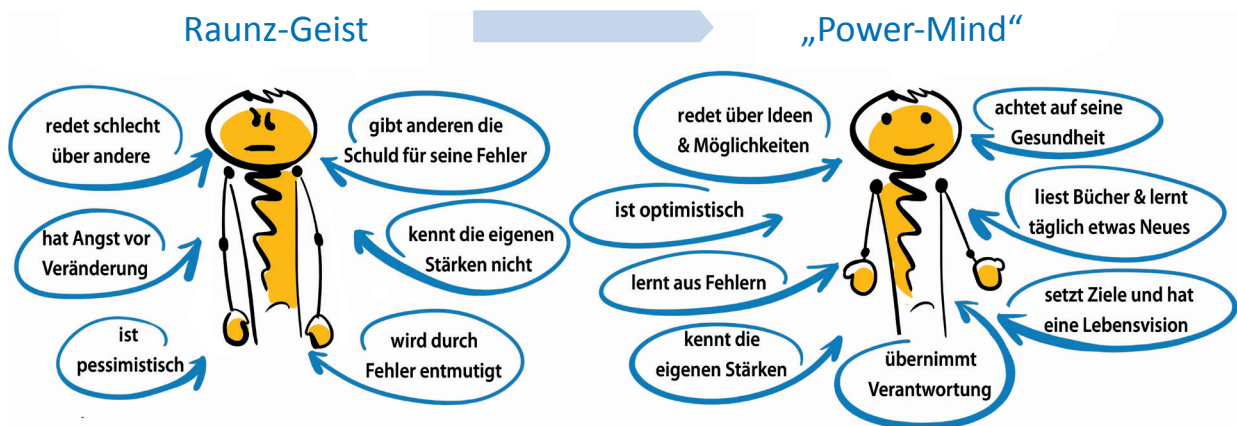


Wem bist du ähnlicher, Paola oder Pauli?

Paola

Pauli

Die Raunzerei geht Paola arg auf die Nerven. Aber noch mehr stört sie, dass Pauli immer weniger gelingt, weil er sich immer weniger zutraut. Da trainiert Paula mit Pauli, wie aus dem Raunz-Geist ein „Power-Mind“ wird.



Du hast mit dem **PERMA-Programm** trainiert, ein „Power-Mind“ zu werden. Solche dynamischen Menschen können gut durchhalten. Bei Rückschlägen können sie sich selbst motivieren und fangen wieder neu an.



Schreibe auf, welche Tricks zum Durchhalten du durch das Training kennengelernt hast. Besprecht die Durchhalte-Tricks in der Klasse und macht aus den besten ein Plakat.



Trainiert das Durchhalten weiter mit dem Karteikarten-Programm „Vom Raunz-Geist zum Power-Mind“ aus dem Lehrer\*innen-Handbuch. Nehmt euch zwischendurch Karten und wiederholt, was ihr in diesem Buch gelernt habt. Das hilft euch, immer mehr aufzublühen!



Mit „Einsteins Disco“ könnt ihr auf lustige Art Gelerntes wiederholen. Disco-Kärtchen zu diesem Buch gibt es im Lehrer\*innen-Handbuch in der Lernkartei: Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“.



## 9.1. Über deine Erfolge und deine nächsten Ziele nachdenken



Du kennst dich nun sicher schon gut mit PERMA aus.

Welcher Aufblüh-Schritt liegt dir am meisten? Welcher noch am wenigsten?

Mache dort einen Strich, wo du dich zwischen **—** (liegt mir noch nicht so sehr) und **+** (darin bin ich sehr gut) fühlst.

## Positive Emotionen genießen

## Engagiert handeln, dabei Stärken nutzen

\_\_\_\_\_ +

## Gute Beziehungen pflegen

\_\_\_\_\_ +

## Sinnvolle Ziele finden

## Erfolge feiern

\_\_\_\_\_ +

## Körper und Geist fit halten

A horizontal number line with 10 equal segments, starting with a minus sign and ending with a plus sign.

## Durchhalten trainieren



Worin bist du aufgeblüht und stark geworden?



Was willst du als Nächstes erreichen? Welchen Schritt planst du zuerst?



## 9.2. Aufblühen!



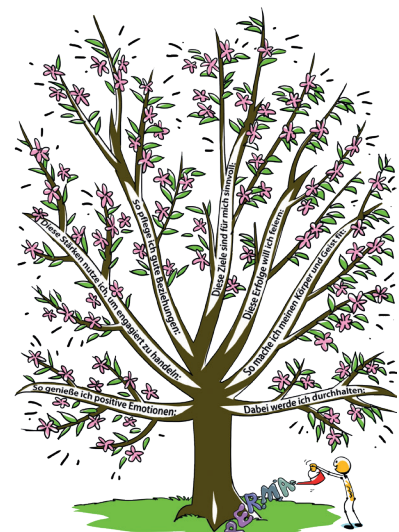
Was bedeutet für dich Aufblühen? Schreibe deinen Namen hier auf und schreibe zu jedem Buchstaben deine persönlichen AUFBLÜH-Wörter, also Begriffe, die du mit deinem persönlichen Aufblühen verbindest:

## 9.3. Dein voll erblühter Lebensbaum

Trainiere weiter und bringe deinen Lebensbaum zu voller Blüte!

Zeichne deinen Lebensbaum und schreibe alles in die Äste, was dich zum Aufblühen bringt. Entscheide dich, woran du noch arbeiten wirst.

Freue dich über jeden Erfolg und feiere ihn!



## Weiterführende Literatur

- Bauer, J.: Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Karl-Blessing-Verlag, München 2015
- Bauer, J.: Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Karl-Blessing-Verlag, München 2015
- Bauer, J.: Lob der Schule – Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Hoffmann und Campe, 2008
- Blickhan, D.: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann, Paderborn, 2015
- Brohm, M., Endres, W.: Positive Psychologie in der Schule: Die »Glücksrevolution« im Schulalltag. Mit 5x8 Übungen für die Unterrichtspraxis. Beltz Verlag, Weinheim/Basel, 2015
- Burow, O.-A.: Positive Pädagogik: Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück. Beltz Verlag, Weinheim, 2010
- Diener, E.: The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Springer Netherlands, 2009
- Esch, T.: Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz Verlag, Weinheim, 2017
- Frederickson, B.: Positivity. Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. Crown Publishers, New York, 2009
- Fredrickson, B.: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag, Frankfurt, 2011
- Hüther, G.: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, Maja et al.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Bern, 2006
- Klein, St.: Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen. Rowohlt, Hamburg, 2012
- Lyubomirsky, S.: Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Frankfurt, 2008
- Seligman, M.: Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Verlag, Köln-Mülheim, 2007
- Seligman, M.: Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel-Verlag, München, 2012
- Streit, P.: Positiv und gelassen durch die Pubertät. Kreuz, Freiburg, 2014

### Online Tools:

- App zur Stärken-Schatzsuche: [www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp](http://www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp)
- Zürcher Ressourcenmodell auf [https://zrm.ch/\\_%20Online%20Tool.htm](https://zrm.ch/_%20Online%20Tool.htm)  
Das ZRM® Online Tool wurde ursprünglich für wissenschaftliche Studien entwickelt. Nachdem seine Wirksamkeit in verschiedenen Bereichen aufgezeigt werden konnte, wird es kostenfrei zur Verfügung gestellt.

**Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:**

- Jedes Kind stärken, Band 1–4 (Primarstufe)
- Lesehefte (Primarstufe): Ideen ins Rollen bringen, Meine Gefühle, deine Gefühle, 20 Euro auf der Spur, Gemeinsam Probleme lösen, Wir schaffen Wert, Verkaufen macht Spaß
- Jugend stärken, Band 1–4 (Sekundarstufe I)
- Less risk – more fun (Brettspiel)
- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf
- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – der Debattierclub
- Changemaker (Kartenspiel)

Bestellung: **[www.ifte.at/entrepreneur](http://www.ifte.at/entrepreneur)**



**Jugend stärken** ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Sekundarstufe I.

Es ist Teil des „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, das für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt wurde.

Alle **Kompetenzniveaus** (von A1 = Primarstufe bis B2 = Sekundarstufe II) stehen auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.

Unter der Rubrik „**Körper & Geist**“ findet man das *You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm* und kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration.



Für das Programm **Jugend stärken** gibt es auch eine eigene Website: [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at). Dort sind alle Lernmaterialien inklusive Erklärvideos digital frei verfügbar und können gedruckt bestellt werden.

## Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer- und Schüler\*innen aus dem „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Details siehe:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

## Impressum:

Herausgeber\*innen: Eva Jambor, Johannes Lindner  
Autorin: Ingrid Teufel  
Redaktion: Eva Jambor  
Lektorat: Julia Spengler  
Gestaltung: Stefan Torreiter (Illustrationen), Claudia Marschall – Grafik Design (Konzept und Layout, [www.claudiamarschall.at](http://www.claudiamarschall.at)), Peter Stromberger (Layout, Piktogramme You<sup>th</sup> Start), Florian Wagner (Layout)

Titel: Jugend stärken. Band 1  
2. überarbeitete Auflage: Wien 2021  
ISBN: 978-3-7063-0864-9  
Bestellung: [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) (für Wiener Schulen kostenfrei)



© 2021 Initiative for Teaching Entrepreneurship  
Konzept & Entwicklung - [www.ifte.at](http://www.ifte.at)



**Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems**  
Entwicklung & Fortbildung für Lehrer\*innen in Wien und Niederösterreich - [www.kphvie.ac.at/fortbildung](http://www.kphvie.ac.at/fortbildung)



**Arbeiterkammer Wien**  
Zusammenarbeit innerhalb des Programms „Arbeitswelt & Schule“ - [www.wien.arbeiterkammer.at/aws](http://www.wien.arbeiterkammer.at/aws)