



Be A YES Challenge B1

Ich kann zu mir und meiner Umgebung „Ja“ sagen.
Entrepreneurial Culture



Meine Charakterstärken

Zum Start stellen sich die Jugendlichen einem standardisierten Test, um ihre besonderen Charakterstärken herauszufinden. Danach konzentrieren sie sich im „Be A YES“-Programm darauf, was gut gelaufen ist und sie lernen, bewusst Entscheidungen zu treffen.







Materialien für Lehrer/innen

In den Unterlagen ist die Durchführung der Challenge detailliert in einzelnen Schritten beschrieben, um eine direkte Umsetzung im Klassenzimmer zu ermöglichen. Die Materialien für Lehrer/innen werden gemeinsam mit den Materialien für Schüler/innen (=Arbeitsblätter) eingesetzt.

Das ➡-Zeichen kennzeichnet Arbeitsaufgaben, die fakultativ zur Vertiefung durchgeführt werden können.
Alle Unterlagen stehen auf der Website www.youthstart.eu zur Verfügung.

Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – www.youthstart.eu

Core Entrepreneurial Education				Entrepreneurial Culture						Entrepreneurial Civic Education	
	Idea Challenge		Hero Challenge		Empathy Challenge		Storytelling Challenge		Buddy Challenge		My Community Challenge
	My Personal Challenge		Lemonade Stand Challenge		Perspectives Challenge		Trash Value Challenge		Open Door Challenge		Volunteer Challenge
	Real Market Challenge		Start Your Project Challenge		Extreme Challenge		Be A YES Challenge		Expert Challenge		Debate Challenge

Das TRIO-Modell ist eine ganzheitliche Definition von Entrepreneurship, die drei Bereiche umfasst:

Core Entrepreneurial Education bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: eigene innovative Ideen entwickeln und sie kreativ und strukturiert umsetzen.

Entrepreneurial Culture steht für Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

Entrepreneurial Civic Education bedeutet die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer **Challenge-Familie**, die durch ein eigenes Piktogramm charakterisiert wird und farblich einem der TRIO-Bereiche zugeordnet ist. Eine Challenge-Familie umfasst mehrere Challenges auf verschiedenen Kompetenzniveaus. Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen stehen für folgende Niveaus:

A1 – Primarstufe; A2 – Sekundarstufe I; B1 und B2 - Sekundarstufe II; C1 – Schnittstelle Sekundarstufe II zu Tertiärstufe. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



Methodenblatt

Thema	Meine Charakterstärken
Niveau	B1
Challenge Familie	<p>Be a YES Challenge – Stärken erkennen und nützen!</p> <p>Jeder Mensch hat Begabungen und ausgefallene Talente. Das muss man sich nur bewusst machen, indem man den Fokus auf die Stärken statt auf die Schwächen legt. Das lernen die Kinder der Primarstufe anhand bestimmter Übungen, Spiele und Projekte (z. B. „Stärken-Schatzsuche“). In der Sekundarstufe 1 wird die Aufmerksamkeit auf Dinge gelenkt, die gut gelingen. Denn nur, wer eigene Fähigkeiten kennt, kann sie nützen und bewusste Entscheidungen treffen. Die Jugendlichen der Sekundarstufe 2 legen ein persönliches Stärkenportfolio an. Darin sammeln und dokumentieren sie alles, was sie gut können: Einerseits für sich selbst, andererseits auch, um diese Begabungen für andere sichtbar zu machen.</p>
Dauer	3 Einheiten (inkl. ➡ 4 Einheiten; zwischen 1. und 2. Einheit liegt 1 Woche, zwischen 3. und 4. Einheit liegen 2 Wochen)
Worum es geht – die Idee dahinter	<p>Diese Challenge führt die Aufmerksamkeit weg von Dingen, die misslingen, stören und besser sein könnten, und konzentriert sich auf Stärken. Junge Menschen werden dazu ermutigt, sich mit ihren eigenen Stärken zu beschäftigen, um sie bewusst – und vielleicht auf neue Weise – einsetzen zu können.</p> <p>Dazu wird ein Test aus der Positiven Psychologie verwendet, der jene Charakterstärken und Tugenden erfasst, die Jugendlichen ein sinnerfülltes, zufriedenes Leben ermöglichen. Die Jugendlichen erhalten die Möglichkeit, ihr Bild von sich selbst mit dem Fremdbild, das nahestehende Menschen von ihnen haben, abzugleichen.</p> <p>Daran schließt das zweiwöchige „Be A YES“-Programm an, das den Fokus der Jugendlichen auf Dinge lenkt, die ihnen gelingen. Sie lernen ihre Charakterstärken dafür einzusetzen, diese positiven Erlebnisse reproduzierbar zu machen. Zusätzlich lernen sie, sich täglich bewusst für etwas zu entscheiden und damit selbstverantwortlich zu handeln.</p>
Entrepreneurship-Kompetenzen laut Referenzrahmen	<p>Ich kann meine Stärken und Schwächen identifizieren.</p> <p>Ich kann mir Ziele setzen, um meine Schwachpunkte zu verbessern.</p> <p>Ich kann für eine Aufgabe Verantwortung übernehmen.</p> <p>Ich kann Möglichkeiten erkennen und Chancen nutzen.</p> <p>Ich kann Verantwortung für meine eigenen Handlungen übernehmen.</p>



Sprachkompetenzen	<p>Ich kenne 24 Charakterstärken und kann erklären, was sie bedeuten.</p> <p>Ich kann meine Entscheidungen mündlich und schriftlich begründen.</p>
Wortschatz (auf Lernplakaten)	<p>Bezeichnungen von Charakterstärken und Tugenden: Urteilsvermögen, Soziale Intelligenz, Authentizität, Ausdauer, Bindungsfähigkeit, Führungsvermögen, Selbstregulation, Mäßigung, Transzendenz, Spiritualität, Vergebungsbereitschaft, Enthusiasmus; Definitionsmerkmale der Charakterstärken (Informationsblatt 2 für Lehrer/innen)</p>
Kompetenzcheck	<p>Selbsteinschätzung: Kenne ich meine Stärken? Kann ich sie einsetzen? Kann ich bewusste Entscheidungen treffen?</p>
Eingangs- voraussetzungen	<p>Bereitschaft, Arbeitsaufgaben individuell in der schulfreien Zeit zu lösen</p> <p>Bereitschaft, sich mit der eigenen Persönlichkeit und ihrer Weiterentwicklung auseinanderzusetzen</p>
Körper & Geist	<p>Unter folgendem Link finden Sie kurze, einfache Übungen zur Aktivierung und Konzentration sowie zur Steigerung der Achtsamkeit (inkl. Kurzvideos). Wählen Sie je nach Situation eine oder mehrere Übungen aus dem Angebot: www.youthstart.eu</p>
Vorbereitung	<p>Empfohlen für Lehrer/innen als Einstieg ins Thema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besuch der Website der Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Universität Zürich: www.charakterstaerken.org • Durchführung der Langversion des Tests der Charakterstärken • Besuch der englischsprachigen Website www.authentic happiness.org des Zentrums für Positive Psychologie der Universität von Pennsylvania <p><u>ad Arbeitsschritt 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsblatt 2 für Lehrer/innen 2x kopieren; Kärtchen mit Beschreibungen der Charakterstärken, Kärtchen mit Charakterstärken und Kärtchen mit Definitionsmerkmalen der Charakterstärken ausschneiden
Durchführung	
Arbeitsschritt 1	<p>Ich in meiner besten Form</p> <p>a) Übung: „Ich in meiner besten Form“ Die Jugendlichen beantworten in Einzelarbeit die Fragen zu Arbeitsblatt 1. Kurzer Austausch in Paaren.</p> <p>b) Kurzeinführung in Positive Psychologie durch die Lehrkraft anhand von Informationsblatt 1 für Lehrer/innen „Positive Psychologie“ (s. u.). Je nach Sprachniveau der Klasse kann die</p>



erste Seite oder das ganze Informationsblatt für die Schüler/innen kopiert werden.

c) Test der Charakterstärken

1. Gemeinsam wird die Arbeitsanweisung auf Arbeitsblatt 2 durchgelesen. Die Schüler/innen machen den Test der Charakterstärken für sich allein im Unterricht (entweder online via www.charakterstaerken.org oder in Papierform mit dem Dokument „B1 Be A YES Challenge – Charakterstärken-Test“).
2. Alle Schüler/innen tragen ihre individuellen Reihungen in die Übersicht „Meine 5 größten Charakterstärken“ (Arbeitsblatt 2.1.) ein.
3. Gemeinsame Reflexion über die Ergebnisse im Plenum.
4. Individuelle Reflexion anhand von Arbeitsblatt 3 (auch als Aufgabe für zuhause möglich).

d) ➔ Auftrag für zuhause:

Die Jugendlichen erhalten den Arbeitsauftrag, zwei Ihnen nahestehende Personen zu bitten, den Fragebogen für sie auszufüllen und ihnen die Auswertung zu übergeben. Dafür bekommen sie eine Woche Zeit.

Arbeitsschritt 2 Die 24 Charakterstärken (*nach 1 Woche*)

a) ➔ Eigen- und Fremdwahrnehmung

Arbeitsblatt 4 wird in Paaren bearbeitet und anschließend im Plenum diskutiert.

b) ➔ Mein individuelles Stärkenprofil

Anhand der Auswertung des eigenen Tests und der Testergebnisse erstellen die Jugendlichen ihr individuelles Stärkenprofil (Arbeitsblatt 2.2.).

c) Persönlichkeiten und ihre Charakterstärken

1. Arbeit in Kleingruppen zu dritt:

Für diese Übung wurde zuvor das Informationsblatt 2 für Lehrer/innen zweimal kopiert und in Kärtchen geschnitten.

- Jede Gruppe erhält jeweils 6 Kärtchen mit Definitionen von Charakterstärken und 6 Kärtchen mit Charakterstärken; dazu noch 6 Kärtchen mit Definitionsmerkmalen, die nicht zu den 6 Charakterstärken passen.
- Gemeinsam ordnen die 3 Jugendlichen die Charakterstärken den Definitionen zu.
- Für die Definitionsmerkmale der anderen 6 Kärtchen werden auf Arbeitsblatt 5 die entsprechenden Charakterstärken gesucht; die Definitionsmerkmale der Kärtchen werden in die Spalte „Definitionsmerkmale“ auf Arbeitsblatt 5 neben die richtige Stärke eingetragen.



- Zu den 6 Charakterstärken, zu denen die Gruppe auch die Definitionskärtchen hat, suchen die Jugendlichen selbst Definitionsmerkmale und tragen sie auf Arbeitsblatt 5 ein.
- Ziel ist, zu allen 24 Charakterstärken Definitionsmerkmale auf Arbeitsblatt 5 zu notieren; dabei können auch andere Gruppen um Hilfe gebeten werden.

2. Besprechung der 24 Charakterstärken im Plenum

- Allen Stärken werden Definitionsmerkmale zugeordnet (die Lehrperson verwendet dafür Informationsblatt 2 für Lehrer/innen).
- Die Jugendlichen tragen die noch fehlenden Definitionsmerkmale in Arbeitsblatt 5 ein.
- Gemeinsam wird für jede Charakterstärke mindestens eine Persönlichkeit aus dem öffentlichen Leben, dem Umfeld der Schüler/innen oder der Literatur gesucht.
- Die Jugendlichen tragen die Persönlichkeiten auf Arbeitsblatt 5 ein und sich selbst bei ihren 5 ausgeprägtesten Charakterstärken dazu.

3. ➡ Einführung der 6 Tugenden (mithilfe von Informationsblatt 3 für Lehrer/innen)

- Zuordnung der 24 Charakterstärken zu 6 Tugenden (mithilfe von Informationsblatt 3 für Lehrer/innen) im Plenum

Arbeitsschritt 3 Das „Be A YES“-Programm

Wichtiger Hinweis für das gesamte „Be A YES“-Programm:

- Es gibt dabei keine *richtigen oder falschen* Antworten.
- Der Fokus der Übungen liegt darauf, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, die eigenen Stärken zu erkennen und einzusetzen.

a) Die „Was ist gut gelaufen“-Übung

- Die Lehrkraft erklärt anhand von Informationsblatt 4 für Lehrer/innen die Übung.
- Anhand von 3 Beispielen wird die Übung gemeinsam im Plenum gemacht.
- Eine Kurzangabe zur Übung befindet sich auf Arbeitsblatt 6 für Schüler/innen.
- Die Schüler/innen probieren die Übung zu zweit aus.
- Auswertung über die Erfahrung im Plenum

b) Die „Ich entscheide mich“-Übung

- Lehrkraft erklärt Arbeitsblatt 6.2., alle Punkte werden gemeinsam durchbesprochen.
- Beispiele werden gegeben: z. B.: *Aufgabe machen, früh ins Bett gehen, Zeit auf Facebook begrenzen*



- Die Situation wird hinterfragt: Warum machen Sie die Dinge, obwohl Sie sie nicht gern tun?
z. B.: sonst schaffe ich die Schule nicht, sonst bin ich nicht ausgeschlafen, sonst habe ich kaum Zeit für etwas anderes.
- Es werden gemeinsam Muss-Sätze formuliert: *Ich muss meine Aufgabe machen. Ich muss früh ins Bett gehen. Ich muss meine Zeit auf Facebook begrenzen.*
- Folgende Frage ist für eine mögliche Umformulierung der Sätze entscheidend:
Welches Bedürfnis wollen Sie sich selbst erfüllen, wenn Sie die Dinge tun, die Sie so ungern tun?
Was steckt hinter „Aufgabe machen“? Welches Bedürfnis von Ihnen gibt es, dass Sie sich erfüllen, wenn Sie die Aufgabe machen?
z. B.: Ich will die Schule abschließen, ich will eine gute Berufsaussicht haben, ich brauche Anerkennung, ich brauche eine Zukunftsperspektive auf eine Arbeit, mit der ich gutes Geld verdienen kann etc.
- Mit dieser Hintergrundinformation können die Muss-Sätze umformuliert werden:
Ich entscheide mich, meine Aufgabe zu machen, weil ich einmal einen tollen Beruf haben möchte, weil es mir gut tut, wenn ich sehe, dass ich etwas Neues gelernt habe etc.
Die Schüler/innen führen die Übung – wie mit der Lehrkraft geübt – in Zweiergruppen durch:
- Jede/r beantwortet zunächst die Fragen für sich, anschließend Austausch zu zweit, danach Analyse im Plenum.

c) Ihr Körper sagt JA

- Die Schüler/innen lesen den Cartoon von Arbeitsblatt 6.3.
- Im Plenum wird die Aussage des Cartoons diskutiert:
Eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen, bedeutet auch eine Haltung in einer bestimmten Sache einzunehmen. Eine Entscheidung für etwas ist Ausdruck einer bestimmten Haltung. Der Körper kann also unsere kognitiven Entscheidungen positiv beeinflussen.
- Die Körperhaltungen aus dem Cartoon werden nacheinander eingenommen.
- Kurzreflexion über das Körpergefühl in den beiden verschiedenen Körperhaltungen.
- Die Entscheidungs-Sätze und die Muss-Sätze von Arbeitsblatt 6.2. werden nun in einer bewussten, aufrechten Körperhaltung gelesen. Wie fühlt sich der Muss-Satz nun an?
- Die Jugendlichen werden aufgefordert, Körperhaltungen einzunehmen, die für sie persönlich Ausdruck dafür sind, JA zu etwas zu sagen. Alles ist erlaubt, wobei man sich nicht



verletzen kann! Die Übung soll Bewegung in die Klasse bringen und darf Spaß machen!

d) Das „Be A YES“-Tagebuch

Die Lehrperson erklärt, wie die Eintragungen in das Tagebuch vorgenommen werden sollen. Die Schüler/innen führen dazu ihr individuelles „Be A YES-Tagebuch“ in Papierform oder am Computer.

- Beide Tagebuchteile werden 14 Tage lang täglich ausgefüllt. Anstatt das Tagebuch täglich am Abend auszufüllen, kann es auch am Ende einer bestimmten Unterrichtsstunde ausgefüllt werden.
- Die verlässliche und regelmäßige Eintragung in das Tagebuch ist eine wichtige Unterstützung für den persönlichen Lernprozess.

Arbeitsschritt 4 Auswertung (*nach 2 Wochen*)

a) Analyse des „Be A YES“-Programms

In der Gruppe werden die Ergebnisse des Programms reflektiert:

- Was haben die Schüler/innen gelernt?
Was hat sich für sie verändert?
- Können sie ihre Stärken bewusst einsetzen?
- Wie fühlt es sich an, sich bewusst für etwas zu entscheiden?
- Konnte die Einnahme einer bestimmten Körperhaltung beim Treffen der Entscheidung unterstützend wirken?

Grundregeln für diese Analyse:

- Ich respektiere die Ideen und Meinungen der anderen.
- Ich lasse die andere oder den anderen ausreden und höre zu.
- Ich behandle alles, was wir hier besprechen, vertraulich.
- Mir ist klar, dass das Ziel dieser Übung ist, dass wir uns gegenseitig dabei unterstützen, unsere Stärken zu entdecken.

b) Selbsteinschätzung

Die Schüler/innen evaluieren die Challenge für sich individuell mithilfe der Selbsteinschätzung der Arbeitsblätter 7, ➔ 8 und 9.

c) Blitzlicht als Abschluss

Jede Schülerin und jeder Schüler sagt zum Abschluss der Challenge 3 Begriffe, die für sie/ihn am besten ihren/seinen persönlichen Lernprozess charakterisieren.



Kontext innerhalb des Challenges-Programms	Diese Challenge baut unmittelbar auf die „Be A YES Challenges“ der Lernniveaus A1 und A2 auf. Querverbindungen bestehen insbesondere zu Challenges aus den Familien „Buddy“, „Empathy“, „Hero“, „Expert“, „Extreme“, „My Personal“ und „Volunteer“.
Linkliste	<p>Über das Projekt Youth Start Entrepreneurial Challenges: www.youthstartproject.eu</p> <p>Weitere Unterrichtsmaterialien (inklusive Filme): www.youthstart.eu</p> <p>Links zum Thema: www.charakterstaerken.org greatergood.berkeley.edu</p> <p>Video Vortrag Martin Seligman: www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=de</p>
Quellen	Martin Seligman: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel, 2012
Nutzungsbedingungen	<p>Alle Materialien für Lehrer/innen und Schüler/innen, die im Rahmen der Youth Start Entrepreneurial Challenge entwickelt wurden, 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. Die genauen Details der Lizenzierung finden Sie unter http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de</p> <p>Das Youth Start Team freut sich, wenn Sie mit uns in Kontakt treten: einerseits zur Vernetzung mit den nationalen Partnern und ihren Angeboten, andererseits zur Unterstützung für die Implementierung. E-Mail-Adresse: office@ifte.at</p>
Autor/innen Herausgeber/innen	Eva Jambor (Autorin & Hrsg.), Ingrid Teufel (Autorin), Chadwick V.R. Williams (Autor Kompetenzcheck), Johannes Lindner (Hrsg.)
Graphische Gestaltung	Valentin Mayerhofer, Peter Stromberger (Piktogramme) Helmut Pokornig (Illustrationen)
Übersetzung Redaktion	Teresa Krainer (Übersetzung), Beate Tötterström (Redaktion), Heidi Huber (Redaktion), Martin Obermayr (Redaktion)



Informationsblatt 1: Positive Psychologie

Der Begriff Positive Psychologie sollte nicht mit dem Begriff des „Positiven Denkens“ verwechselt werden, denn so wichtig und gesund eine positive Einstellung grundsätzlich ist, so verkehrt wäre es, anzunehmen, positives Denken reiche allein aus, um glücklich, erfolgreich und gesund etc. zu werden. Sowohl die wissenschaftlichen Ansätze als auch die praktischen Umsetzungen der Positiven Psychologie grenzen sich scharf von diesen Pseudostrategien ab.

Die Positive Psychologie ist ein Sammelbegriff für Theorien und die Forschung zur Frage, was das Leben lebenswert macht. Die Positive Psychologie geht davon aus, dass Menschen ein erfülltes Leben führen bzw. ihrem Leben Sinn geben wollen und dass sie daran interessiert sind, ihre guten Seiten zu kultivieren und somit sich selbst aber auch die Gesellschaft als Ganzes voranzubringen.

Führende Forscher im Bereich der Positiven Psychologie sind u. a. der amerikanische Professor und Forscher (sowie Namensgeber der Positiven Psychologie) Prof. Dr. Martin Seligman, der schon mit Begriffen wie „erlernte Hilflosigkeit“ und „erlernter Optimismus“ wertvolle Impulse in der Psychologie gesetzt hat, und Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, der Begründer des Begriffes „Flow“.

Ziel der Positiven Psychologie ist nach Seligman, einen Wandel in der Psychologie voranzutreiben, weg von der ausschließlichen Beschäftigung damit, die schlimmsten Dinge im Leben zu reparieren – hin zu, **die besten Qualitäten im Leben aufzubauen.**

Ein halbes Jahrhundert lang hat sich laut Seligman die Psychologie fast ausschließlich mit dem Thema „seelische Krankheit“ beschäftigt und viele Erfolge errungen, allerdings hat dies die Aufgabe in den Hintergrund gedrängt, sich dem Aufbau von Gemütszuständen zu widmen, die das Leben lebenswert machen. Darum geht es der Positiven Psychologie: um Glück und Wohlbefinden.

Anstatt Schwächen zu korrigieren, werden Stärken forciert. Der Einsatz der Stärken ermöglicht es, ein mit Sinn erfülltes Leben zu leben. Die Positive Psychologie entwirft eine Vision der menschlichen Zukunft, die wissenschaftlich fundiert, verständlich und attraktiv ist. Sie untersucht jene

Verhaltensweisen, die zu einem gesunden Dasein, zu positiven Persönlichkeiten und gut miteinander auskommenden Gemeinschaften führen.

Ein wichtiges Instrument dabei ist seit 2004 ein Katalog von 24 Charakterstärken, die von Martin Seligman und seinem Kollegen Christopher Peterson beschrieben wurden und denen sechs universelle Tugenden zugeordnet sind, welche es Individuen und Gemeinschaften erlauben, gut und erfolgreich zu leben.

Die Autoren haben sich für ihre Klassifikation auf verschiedene philosophische, religiöse und psychologische Quellen aus unterschiedlichen Kulturen gestützt. Sie haben solche Charakterstärken und Tugenden aufgenommen, die über verschiedene Kulturen und Nationen hinweg erwünschte und erstrebenswerte Eigenschaften beschreiben. Als universelle Tugenden nennen die Autoren Weisheit und Wissen, Mut, Liebe und Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz. Mit wissenschaftlichen Mitteln werden die Charakterstärken und Tugenden erforscht.

Eines der wissenschaftlichen Instrumente ist ein Fragebogen für Jugendliche, der 198 Fragen zu den Charakterstärken und Tugenden umfasst (entwickelt vom „Values in Action (VIA) Institute“ unter der Leitung von Christopher Peterson und Martin Seligman, Universität von Pennsylvania). Im englischen Original kann er auf der Website des Zentrums für Positive Psychologie der Universität von Pennsylvania ausgefüllt werden. Auf der Website www.authentichappiness.org haben sich bisher etwa 2 Millionen Menschen registriert. Die deutsche Version des Fragebogens befindet sich auf der Website der Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Universität Zürich www.charakterstaerken.org. Das Ausfüllen des Fragebogens nimmt etwa 55 Minuten in Anspruch. Die Jugendlichen erhalten als Rückmeldung eine genaue Auflistung der Charakterstärken. Eine Kurzversion des Fragebogens ist in diesem Lehrmaterial enthalten.



Erkenntnisse der Positiven Psychologie¹

Warum es immer wichtiger wird, sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Gehirnforschung und Positiver Psychologie zu orientieren:

1. Psychische Beschwerden im Jugendalter werden immer häufiger

Fehlende Motivation und Lustlosigkeit sind Probleme, die im Jugendalter verstärkt auftreten und für welche die Schüler/innen selbst oft keine Bewältigungsstrategien finden. Lern- und Leistungsverweigerung, erhöhte Gewaltbereitschaft, Drogenmissbrauch, Schulabbruch etc. sind einige der Folgeerscheinungen. Lehrer/innen stehen vor immer größeren Herausforderungen. Sie müssen ihren Schülerinnen und Schülern nicht bloß Wissen, sondern auch Kompetenzen vermitteln (und vorleben), um die Kinder und Jugendlichen – und ihr Umfeld – auf dem Weg in eine bestmögliche Zukunft zu unterstützen.

Fehlende Bewältigungsstrategien und Kompetenzen haben unweigerlich Auswirkungen auf das weitere Leben. Wer niemals lernt, den eigenen Energiehaushalt zu kontrollieren und seine persönlichen Motivationsquellen zu nutzen, ist leichter anfällig für Stress, Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit.

Berichte über abnehmende soziale Kompetenzen häufen sich. Ein Grund dafür ist die unzureichende Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Emotionen. Auch die Fähigkeit, kreativ zu sein und selbstständig Lösungen für Probleme zu finden, ist eine wichtige Kompetenz. Leider haben kreative Betätigungen in der Schule oft nur einen eher nebensächlichen Stellenwert.

Ende der 1990er-Jahre forderte der damalige Präsident der Amerikanischen Psychologenvereinigung Martin E. P. Seligman seine Berufskolleginnen und -kollegen dazu auf, nicht immer nur auf negativen Emotionen wie Trauer, Angst oder Wut herumzureiten. Vielmehr sollten sie sich genauso intensiv mit der Macht der guten Gefühle beschäftigen. Mit der von Seligman ins Leben gerufenen "Positiven Psychologie" soll herausgefunden werden, was positive Emotionen kennzeichnet, an welche Bedingungen sie geknüpft sind und wie sich der individuelle Glückspegel eines jeden Menschen steigern lässt. Es gab und gibt gute Argumente für diese Trendwende in der Psychologie, wie die folgenden Punkte zeigen.

2. Vorbeugen ist leichter als Heilen

Das gilt auch für psychische Erkrankungen. Laut Studien wappnet kaum etwas so gut gegen die Folgen von Schicksalsschlägen wie eine optimistische Lebenseinstellung.

3. Psyche und Immunsystem hängen eng zusammen

Frohnaturen sind körperlich widerstandskräftiger, werden schneller wieder gesund und leben nachweislich länger. Investitionen in das Wohlbefinden der Bevölkerung sind also durchaus probate Maßnahmen einer zeitgemäßen Gesundheitspolitik.

¹ Siehe auch https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie



4. **Glücklichsein ist nicht zu verwechseln mit "Spaß haben"**

Kurzfristige Hochgefühle oder „Kicks“ sind nicht der Schlüssel zur Erfüllung.

Viele Glücksforscher/innen bauen auf vermeintlich altmodische Tugenden wie Mut, Achtsamkeit, Hilfsbereitschaft und Gerechtigkeit. Wer aber diese beherzigt, ist auf einem guten Weg zu Lebenszufriedenheit und Glück – was in logischer Konsequenz Voraussetzungen für ein friedvolles Miteinander sind.

In wissenschaftlichen Untersuchungen unterschiedlicher Universitäten wurde erörtert, dass die Fähigkeit glücklich und mit dem Leben zufrieden zu sein, ein zentrales Kriterium für mentale Gesundheit, beruflichen Erfolg und funktionierende Beziehungen ist. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Glück“, dem Erwerb von Know-how und Skills können Verbesserungen in den oben genannten Punkten erreicht werden.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Wohlbefinden Auswirkungen auf Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat. Sonja Lyubomirsky von der University of California beschrieb diesen Zusammenhang mit den Worten: „Menschen sind nicht glücklich, weil sie erfolgreich sind, sondern sie sind erfolgreich, weil sie glücklich sind.“

Glückskompetenz hat wissenschaftlich belegte Auswirkungen:

- **Glückliche Menschen arbeiten besser mit anderen zusammen** (*University of Illinois*)
Glückliche Menschen haben mehr Freude am Arbeiten und bauen schneller bessere Beziehungen zu anderen Menschen auf. Das bedeutet ein friedlicheres Miteinander und bessere Zusammenarbeit und Kooperation im Team.
- **Glückliche Menschen sind kreativer** (*Harvard Business School*)
In einer immer komplexeren Welt und dynamischen, wissensbasierten Gesellschaft sind Kreativität, Problemlösungskompetenz und Innovationsfähigkeit bei der Verwirklichung persönlicher, wirtschaftlicher und sozialer Ziele von zunehmender Bedeutung.
Mit der Ausrufung des Jahres 2009 zum Themenjahr der Kreativität und Innovation (EJKI2009)² begann die Europäische Union, ihre Bevölkerung für die vielfältige Bedeutung dieser Begriffe zu sensibilisieren.
Damit diese Fähigkeiten entwickelt und genutzt werden, braucht es die richtige Stimmung. Teresa Amabile, Wissenschaftlerin an der Harvard Business School, bestätigte in einer Untersuchung: „Wenn Menschen in einer guten Stimmung sind, ist es wahrscheinlicher, dass sie kreative Ideen bringen und ihr Denken ist flexibler, schneller und vernetzter.“
- **Glückliche Menschen lösen Probleme, anstatt sich darüber zu beschweren** (*University of California*)
Wenn man sein Leben und seine Arbeit nicht mag und dabei unglücklich ist, erscheinen auftretende Schwierigkeiten schnell wie unüberwindbare Hürden. Es wird schwierig, Probleme zu lösen, ohne sich mühsam den Kopf zu zermartern oder sich zu beklagen. Wenn Menschen „gut drauf“ sind und in ein Durcheinander geraten, dann lösen sie es einfach.
- **Glückliche Menschen haben mehr Energie** (*Harvard Public School of Health*)
Glückliche Menschen sind aktiver und haben mehr Energie. Das wirkt sich rundum positiv aus.

² Mehr über die europaweite Umsetzung des Themenjahres finden Sie auf www.create2009.europa.eu.

Be a YES Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



- **Glückliche Menschen sind optimistischer** (*Penn State University*)
Glückliche Menschen haben positivere, optimistischere Ansichten. Studien – speziell die Arbeiten von Martin Seligman an der Penn State University – zeigen, dass Optimistinnen und Optimisten erfolgreicher und produktiver sind. Es läuft auf das bekannte Zitat von Henry Ford hinaus: „Ob du glaubst, du schaffst es, oder du denkst, du schaffst es nicht. Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“
- **Glückliche Menschen sind engagierter** (*Gallup Institut Deutschland*)
Geringe Motivation bedeutet geringe Leistung. Der einzig nachhaltige, verlässliche Weg, um motiviert zu bleiben, ist: Freude an dem zu haben, was man tut.
- **Glückliche Menschen sind weniger oft krank** (*Harvard Public School of Health*)
Menschen, die sich nicht wohl fühlen, sind anfälliger für Erkrankungen und leiden außerdem öfter unter Stress und Burnout. Eine Studie von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Harvard Public School of Health hat den Einfluss von emotionaler Anspannung auf die Gesundheit gemessen und herausgefunden, dass jene Menschen das höchste Gesundheitsrisiko aufwiesen, die ihr Leben und ihre Arbeit nicht mochten.
- **Glückliche Menschen lernen schneller** (*Universität Magdeburg*)
Wenn man sich wohl fühlt, ist man offener, neue Sachen zu lernen, und nimmt diese schneller auf. Diese Fähigkeit gewinnt in unserer Welt immer mehr an Bedeutung. Stichworte wie lebenslanges und situationsangepasstes Lernen prägen das Bild der modernen Welt.
- **Glückliche Menschen machen weniger Fehler – und lernen mehr daraus** (*Harvard University*)
Wenn Menschen sich wohl fühlen und ihnen gelegentlich ein Fehler unterläuft, quält bzw. ärgert sie das nicht allzu lange. Sie erholen sich schnell, lernen daraus und machen weiter. Sie haben auch weniger Probleme zuzugeben, dass sie einen Fehler gemacht haben. Sie übernehmen einfach Verantwortung, entschuldigen sich und bringen es in Ordnung. Diese Einstellung führt dazu, dass weniger Fehler gemacht werden und, wenn doch, dass man mehr daraus lernt.
- **Glückliche Menschen treffen bessere Entscheidungen** (*University of Iowa*)
Unglückliche Menschen befinden sich laufend im „Krisen-Modus“. Ihr Fokus engt sich ein und sie verlieren die Sicht auf das Große und Ganze. Der „Überlebensinstinkt“ übernimmt das Ruder und sie treffen eher kurzzeitige und kurzfristige Entscheidungen. Hauptsache, es passt alles schnell wieder. Umgekehrt treffen glückliche Menschen überlegtere und nachhaltig bessere Entscheidungen – und können leichter Prioritäten setzen.



Weitere Erkenntnisse aus dem Bereich der Neurowissenschaften in Stichworten:

- Man konnte dank bildgebender Verfahren die Entstehung, die Wirkungsweise und die Auswirkung von **Emotionen** entschlüsseln.
- Gefühle und **Emotionen** spielen beim Lernen eine entscheidende Rolle, da sie Lernprozesse begleiten und mit diesem – unbewusst – gespeichert werden. Beim Abrufen der Infos kommen die „Begleit - Emotionen“ wieder hoch:
 - Sind es negative, bewirken sie Fluchtgedanken und Stress.
 - Sind es positive, dann erinnert man sich gerne – und gut!
- Die Entdeckung und Erforschung der **Spiegelneuronen** belegt u. a., dass alte Sprichwörter („Wie man in den Wald hineinruft, so ...“; „Lachen ist ansteckend“ etc.) auf Tatsachen beruhen. Handlungen und Haltungen lösen bei Beobachterinnen/Beobachtern inneres Mithandeln und Mitfühlen aus und befähigen zum Einfühlen, zu Empathie. Auch das Phänomen der **„Selbsterfüllenden Prophezeiung“**(→ „Lenken durch Denken“) beruht auf der Wirkungsweise der Spiegelneuronen.
- Kinder übernehmen durch das Imitieren ihrer Bezugspersonen (Imitationslernen) nicht nur Handlungen, sondern auch Einstellungen und Haltungen.
- Kinder lernen im **Austausch** und in **Resonanz** mit ihrem Umfeld. Die Bezugspersonen geben dem Kind – bewusst oder unbewusst – zu erkennen, was von ihm und seinen Handlungen gehalten wird. Haltungen, Selbstwertgefühl und Motivation eines jeden Kindes entwickeln sich in Resonanz auf das Bild, das ihm „von sich selbst“ gespiegelt wird:
 - Erlebt sich das Kind als geliebt und wird es (wert)geschätzt, entwickelt es ein positives Selbstbild und strahlt es auch aus.
 - Wird es abgelehnt und herabwürdigend behandelt, entwickelt es ein dementsprechend negatives Selbstbild.
- Sich in **Beziehungen** (Familie, Klasse, Beruf, ...) wohl zu fühlen, ist für das subjektive Glücksempfinden wichtiger als materieller Reichtum.
- **Positive Emotionen** bewirken die Ausschüttung von (Glücks-)Hormonen, die das Immunsystem stärken und zu „Motion“ motivieren.
- Freude am Arbeiten und Lernen geht mit Flow-Erlebnissen, **Glücksgefühlen** und erhöhter Kreativität einher. Da **positive Emotionen** einen hohen Ansteckungsfaktor haben, bewirken sie in sozialen Systemen viel Positives.
- **Negative Emotionen** bewirken das Gegenteil! Die durch Stress ausgeschütteten Hormone schwächen das Immunsystem und demotivieren. Das führt zu Blockaden und Lähmung von Geist und Körper – bis hin zur Depression. Leider haben auch negative Emotionen einen hohen Ansteckungsfaktor!



- **Phänomen Resilienz** ³

Es gibt Kinder, die unter schlechtesten Bedingungen (Gewalterfahrungen, Armut, ...) aufwachsen und sich trotzdem positiv entwickeln. Was macht diese Kinder stark? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen? Die Ergebnisse aus der Resilienzforschung belegen, dass eine optimistische Sichtweise, die sich nicht an den Defizite und Schwächen orientiert, sondern auf den Kompetenzen eines jeden Kindes aufbaut, äußerst wichtig ist. Menschen, die den Kindern diese positive Sichtweise spiegeln (→ Spiegelneuronen) und ihnen (Selbst-)Vertrauen entgegenbringen, stärken sie und leben ihnen vor, was sie für ein erfolgreiches Leben brauchen. Die Fähigkeiten, positiv zu denken, zu lachen, zu hoffen, dem Leben einen Sinn zu geben, aktiv zu handeln, um Hilfe zu bitten, danke zu sagen und positive Beziehungen aufzubauen, sind die Basis dafür, sich auch unter widrigsten Bedingungen positiv entwickeln zu können.

Literatur

- Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg 2006
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Klett-Cotta, Stuttgart, 1985
- Fredrickson, Barbara L.: Die Macht der guten Gefühle, Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2011
- Hüther, Gerald: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, Maja et al. , Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern 2006
- Klein, Stefan: Die Glücksformel. Rowohlt, Hamburg, 2002
- Lyubomirsky, Sonja: Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Frankfurt am Main, 2008
- Seligmann, Martin: Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Ehrenwirth, Bergisch Gladbach, 2003
- Seligmann, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel-Verlag, München, 2012
- Smolka, Heide-Marie: Mein Glücks-Trainings-Buch. Knauer, München, 2011

³ Resilienz ist die Fähigkeit, in Lebenskrisen und nach Schicksalsschlägen wieder auf die Beine zu kommen. Man könnte sie als Immunsystem der Psyche oder Schutzschirm der Seele bezeichnen. Infos findet man unter anderem auf www.bildungsserver.de/innovationsportal



Informationsblatt 2: Definition Charakterstärken / Kopiervorlage

	Charakter- stärke	Definitions- merkmale	Beschreibung
1	Neugier	neugierig, interessiert an der Welt	Du bist neugierig auf alles, erfragst viel und findest alle Menschen und Themen spannend. Du magst es, Dinge zu erforschen und zu entdecken.
2	Liebe zum Lernen	Lerneifer, wissbegierig, belesen	Du liebst es, Neues zu lernen; in der Schulklasse oder auch allein. Du mochtest schon immer die Schule, Lesen oder Museen, denn bei all diesen Dingen besteht die Möglichkeit zu lernen.
3	Urteilsvermögen	kritisch, aufgeschlossen, überlegt, urteilsfähig, kritisches Denken, geistige Offenheit	Du durchdenkst und prüfst Dinge aus verschiedenen Perspektiven. Du ziehst keine voreiligen Schlüsse und bei deinen Entscheidungen verlässt du dich auf gut belegte Tatsachen. Du bist aufgeschlossen.
4	Kreativität	einfallsreich, kreativ, Erfinder/innengeist, Originalität, Einfallsreichtum	Du denkst dir immer neue Möglichkeiten aus, Dinge zu erledigen und du bist nicht damit zufrieden, den gewöhnlichen Weg zu gehen, wenn ein besserer möglich ist.
5	Soziale Intelligenz	emotionale Intelligenz, Empathie, sozial geschicktes Handeln	Du kennst dich selbst gut. Du kennst deine Motive und Gefühle sowie die der anderen. Du kommst gut mit anderen aus. Du kannst dich unterschiedlichen sozialen Situationen gut anpassen.
6	Weisheit	Weitblick, Durchblick, weise	Du bist weise und andere schätzen deine Meinung. Du hast eine sinnvolle Sicht vom Leben.

Be a YES Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



7	Tapferkeit	Zivilcourage, Heldenmut, Mut	Du schreckst nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen zurück. Du stehst für das Richtige ein, auch wenn es Gegenmeinungen gibt. Du handelst nach deinen Überzeugungen.
8	Ausdauer	dranbleiben, durchhalten, Durchhaltekraft, Gewissenhaftigkeit	Du arbeitest hart, um zu beenden, was du angefangen hast. Du lässt dich nicht ablenken, wenn du arbeitest, und es stimmt dich zufrieden, wenn du Aufgaben erfüllt hast.
9	Authentizität	authentisch, echt, integer, ehrlich, Integrität, Lauterkeit	Du sagst immer die Wahrheit und lebst dein Leben in einer aufrichtigen Art. Du bist „echt“.
10	Freundlichkeit	menschenfreundlich, großzügig	Du bist freundlich und großzügig anderen gegenüber und du bist nie zu beschäftigt, um jemandem einen Gefallen zu tun.
11	Bindungs- fähigkeit	liebepoll, lieben und sich lieben lassen	Du schätzt enge Beziehungen zu anderen, vor allem wenn sie von Geben und Nehmen geprägt sind.
12	Teamwork	Gemeinschaftssinn, Loyalität, Staatsbürger/innen- tum	Du zeichnest dich als engagiertes Mitglied einer Gruppe aus und stehst immer zu ihr. Du beteiligst dich immer und arbeitest hart für den Erfolg der Gruppe.

Be a YES Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



13	Fairness	gerecht, fair, tolerant, Ausgleich	Du behandelst jeden fair und gleich. Deine persönlichen Gefühle beeinflussen nicht deine Entscheidungen in Bezug auf andere. Du gibst jedem eine Chance.
14	Führungs- vermögen	Menschenführung, Leadership	Du bist gut bei der Erledigung von Führungsaufgaben: Du kannst eine Gruppe motivieren, Aufgaben zu erledigen. Du schaffst es, den „Gruppenfrieden“ zu erhalten, weil du jeder und jedem das Gefühl vermittelst, dazuzugehören. Du kannst Aktivitäten gut organisieren und dafür sorgen, dass sie in die Tat umgesetzt werden.
15	Selbstregulation	selbstbeherrscht, Selbstkontrolle	Du regulierst deine Gefühle und dein Verhalten bewusst. Du bist diszipliniert und kontrollierst deine Sehnsüchte und Emotionen.
16	Vorsicht	vorsichtig, besonnen, Klugheit, Ermessen	Du bist sorgfältig und alle deine Entscheidungen sind gut durchdacht. Du sagst und machst nichts, was du später bereuen könntest.
17	Bescheidenheit	bescheiden, Demut	Du bist anspruchslos und bescheiden. Du prahlst nie oder spielst dich auf. Du möchtest niemals im Mittelpunkt des Geschehens stehen.
18	Sinn für das Schöne	schöngeistig, Gefühl der Erhebung beim Anblick von Schöнем	Du nimmst in allen Lebensbereichen Schönes, Besonderes und Hervorragendes bewusst wahr und kannst dieses wertschätzen. Das reicht von der Natur über Mathematik und Wissenschaft bis hin zu alltäglichen Erlebnissen.

Be a YES Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



19	Dankbarkeit	Wertschätzung des Lebens selbst, staunen	Du bist dir der guten Dinge bewusst, die geschehen und du nimmst sie niemals als selbstverständlich hin. Du nimmst dir immer die Zeit, anderen zu danken.
20	Hoffnung	optimistisch, hoffnungsvoll, zukunftsbezogen	Du erwartest das Beste in der Zukunft und du arbeitest daran, dieses zu erreichen.
21	Spiritualität	Sinnorientiertheit, Glaube, Religiosität	Du hast starke Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums. Du weißt, wo dein Platz in der Welt ist.
22	Vergebungsbereitschaft	vergebungsbereit, Gnade, Barmherzigkeit	Du kannst anderen wirklich verzeihen, wenn sie einen Fehler gemacht haben, sogar wenn sie dich verletzt haben. Du bist der Meinung, dass andere eine zweite Chance verdient haben. Du möchtest dich nie rächen oder es jemandem heimzahlen.
23	Humor	spielerisch, verspielt, komisch	Du magst es, zu lachen und zu necken. Du zauberst anderen gern ein Lächeln ins Gesicht, unabhängig von der Situation. Du kannst Situationen von der leichten Seite her betrachten und du kannst Witze machen.
24	Enthusiasmus	begeisterungsfähig, enthusiastisch, leidenschaftlich, inspiriert	Du gehst dein Leben mit Eifer und Energie an. Du machst keine halben Sachen. Das Leben ist für dich ein Abenteuer. Du fühlst dich jeden Tag lebendig und aktiv.



➤ Informationsblatt 3: Zuordnung der Charakterstärken zu Tugenden

Weisheit und Wissen: Sechs Wege zum Ausdruck von Weisheit und ihrem notwendigen Vorgänger, dem Wissen – von der entwicklungsgeschichtlich grundlegenden Neugier bis zur reifsten Stufe, der Perspektive.

1. Neugier
2. Liebe zum Lernen
3. Urteilsvermögen
4. Kreativität
5. Soziale Intelligenz
6. Weisheit

Mut: Klarsichtiger Einsatz des eigenen Willens, um angesichts starker Widerstände ein ungewisses, aber erstrebenswertes Ziel zu erreichen.

7. Tapferkeit
8. Ausdauer
9. Authentizität

Liebe und Menschlichkeit: Diese zeigen sich in positiven sozialen Interaktionen mit anderen Menschen: mit Freundinnen und Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern.

10. Freundlichkeit
11. Bindungsfähigkeit

Gerechtigkeit: Diese Stärken betreffen den Umgang von Menschen mit größeren Gruppen – Familie, Gemeinde, Land oder Welt:

12. Teamwork
13. Fairness
14. Führungsvermögen

Mäßigung: Gilt als angemessener und bescheidener Ausdruck der eigenen Gelüste und Wünsche. Menschen, die Mäßigung besitzen, unterdrücken ihre Beweggründe nicht, sondern warten auf die richtige Gelegenheit, sie zu befriedigen, sodass man selbst und andere dabei keinen Schaden nehmen.

15. Selbstregulation
16. Vorsicht
17. Bescheidenheit

Transzendenz: Emotionale Stärken, die nach außen und über die Person selbst hinausreichen, um sie mit etwas Größerem und Dauerhafterem zu verbinden (mit anderen Menschen, der Zukunft, dem Göttlichen oder dem Universum)

18. Sinn für Schönheit
19. Dankbarkeit
20. Hoffnung
21. Spiritualität
22. Vergebungsbereitschaft
23. Humor
24. Enthusiasmus



Informationsblatt 4:

Die „Was ist gut gelaufen“-Übung

Die „Was ist gut gelaufen-Übung“ wurde aus dem Penn-Resilienz-Programm übernommen und wird nach Martin Seligman/Flourish zitiert. Das Penn-Resilienz-Programm wurde an der Universität von Pennsylvania entwickelt und wurde mehrfach wissenschaftlich getestet. In 20 Einheiten zu je 80 Minuten werden Schüler/innen nach diesem Programm im 9. Schuljahr unterrichtet. Ziel ist, die Fähigkeiten der Schüler/innen zu vergrößern, mit den alltäglichen Problemen umzugehen, die für die Adoleszenz typisch sind. Sie lernen Optimismus, Durchsetzungsvermögen, Entscheidungsfindung und Entspannung.

Tagebucheintragung ins „Be a YES“-Tagebuch – Anweisungen für die Schüler/innen:

Nehmen Sie sich in den folgenden 2 Wochen jeden Abend, bevor Sie ins Bett gehen, zehn Minuten Zeit für diese Übung (die Übung kann auch in den Unterricht integriert werden, wichtig ist, dass die Übung mindestens 2 Wochen hindurch täglich durchgeführt wird):

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut gelaufen sind, welche Charakterstärken Sie dabei eingesetzt haben, was die positiven Ereignisse für Sie bedeuten und was Sie machen können, damit die Dinge in Zukunft öfter gut laufen. Notieren Sie die Antworten auf die Fragen in ein Tagbuch, das Sie am Papier oder am Computer führen.

Darüber zu schreiben, warum die positiven Ereignisse in Ihrem Leben geschehen sind, mag sich zuerst seltsam anfühlen, aber bleiben Sie zwei Wochen lang dabei. Es wird immer leichter werden. Die drei Dinge müssen nicht weltbewegend wichtig sein (z. B. „Ich habe heute im Fach xx eine schwierige Frage beantwortet“). Sie können aber auch für Sie sehr bedeutsam sein (z. B.: „Das Mädchen/der Bursche, das/den ich schon seit Wochen anhimme, will mit mir ausgehen.“)

Beispiel für einen Tagebucheintrag:

Was ist heute gut gelaufen? Datum: 17.06.2015

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut gelaufen sind und beantworten Sie schriftlich folgende Fragen dazu:

Was ist heute gut gelaufen?	Welche meiner Charakterstärken habe ich dabei eingesetzt?
1. Ich war schwimmen.	1. z. B. Ausdauer, Selbstregulation
2. Ich hatte im Unterricht eine gute Präsentation.	2. z. B. Liebe zum Lernen, Kreativität
3. Meine Eltern haben sich bei mir bedankt, weil ...	3. z. B. Teamwork, Bindungsfähigkeit

Was bedeutet jedes dieser positiven Ereignisse für mich?

1. fühle mich fitter, 2. tut mir gut, wenn ich eine gute Leistung bringe, macht mich stolz, 3. fühle mich wohl, wenn zuhause die Stimmung gut ist

Was kann ich tun, dass in Zukunft mehr so gut läuft?

mich öfter für eine sportliche Tätigkeit entscheiden, weiter mit Interesse lernen, in der Familie als Team zusammenhelfen, meine Gefühle zeigen und Gefühle anderer zulassen, ...