

BE A YES



**STÄRKEN-
SCHATZSUCHE**

BE A YES

VON DER
POSITIVEN PSYCHOLOGIE
ZU EINER
POSITIVEN PÄDAGOGIK



BE A YES A 1

Die Schüler*innen lernen sich selbst und ihre Potentiale besser kennen und erfahren, wie sie ihre Talente und Begabungen einsetzen können. Sie trainieren darauf zu achten, was ihnen guttut.



In 7 Schritten zum Ziel:

- | | | |
|---|-------------------------------|----------|
|  1 | Mich selber kennenlernen | Seite 6 |
|  2 | Auf Stärken-Schatzsuche gehen | Seite 10 |
|  3 | Lernen, was glücklich macht | Seite 15 |
|  4 | Glücklichsein trainieren | Seite 27 |
|  5 | Glücksspiele spielen | Seite 32 |
|  6 | Gut miteinander leben | Seite 37 |
|  7 | Nachdenken | Seite 45 |



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

Wie gut kennst du dich schon? 2

Das macht mich glücklich:



Das macht mich fröhlich:

Das macht mich zufrieden:



Das macht mich ruhig:

Das macht mich aufgeregt (auf gute Art):



Das macht mich dankbar:

Das macht mich unglücklich:



Das macht mich wütend:

Das macht mich unruhig:

Das macht mich traurig:



Das macht mich aufgeregt (auf stressige Art):

1 Mein Stärken-ABC

- Schreibe diese Eigenschaftswörter in deine Stärken-ABC-Liste.
Alle Wörter mit dem gleichen Anfangsbuchstaben kommen in eine Zeile:

fleißig, hilfsbereit, bescheiden, verlässlich, aufmerksam, freundlich,
selbstständig, humorvoll, einfühlsam, fröhlich, begabt, stark,
gutmütig, intelligent, kreativ, liebevoll, neugierig, ordentlich,
gerecht, nachdenklich, sparsam, rücksichtsvoll, fantasievoll,
entspannt, sportlich, friedlich, fair, selbstbewusst, liebenswert,
ehrgeizig, optimistisch, offen, ruhig, diszipliniert, clever, respektvoll,
zuverlässig, erfinderisch, warmherzig, glücklich, lernfähig, klug,
interessiert, herzlich, umsichtig, tüchtig, geduldig, dankbar,
verantwortungsbewusst, beliebt, ehrlich, lustig, achtsam, mutig,
witzig, positiv, lebhaft, schlau, ausdauernd

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Ziel: Erhaltung psychischer Gesundheit

(→Lebensfreude, Achtsamkeit, Kreativität, Neugierde, Selbstvertrauen, ...)

Schwerpunkte:

- Erforschung **positiver Emotionen**
- Erforschung der Stärken und Tugenden eines **positiven Charakters**
- Erforschung **positiver Strukturen**

FRAGE:

Wie kann man Menschen unterstützen, einen positiven Charakter zu entwickeln, der positive (gesundheitsfördernde) Emotionen auslöst?

Martin Seligman, einer der „Väter“ der Positiven Psychologie änderte die Blickrichtung der Psychologie von der Erforschung psychischer Probleme zur **Erforschung** dessen, **was Menschen zum Aufblühen** bringt und „**Wohlfühlen**“ bewirkt.

Evidenzbasiert hängt das stark von einer **optimistischen Erwartungshaltung** dem Leben gegenüber ab, die erlernt werden kann. Ja, man kann zum Schmied seines Glückes werden!

Positive Psychologie erkennt negative Emotionen als wichtig an, zeigt aber Wege auf, wie man damit konstruktiv umgehen kann und sich von ihnen nicht unterkriegen lässt (→ **Resilienz**).

P.P. hat nichts mit dem sogenannten Positiven Denken zu tun.

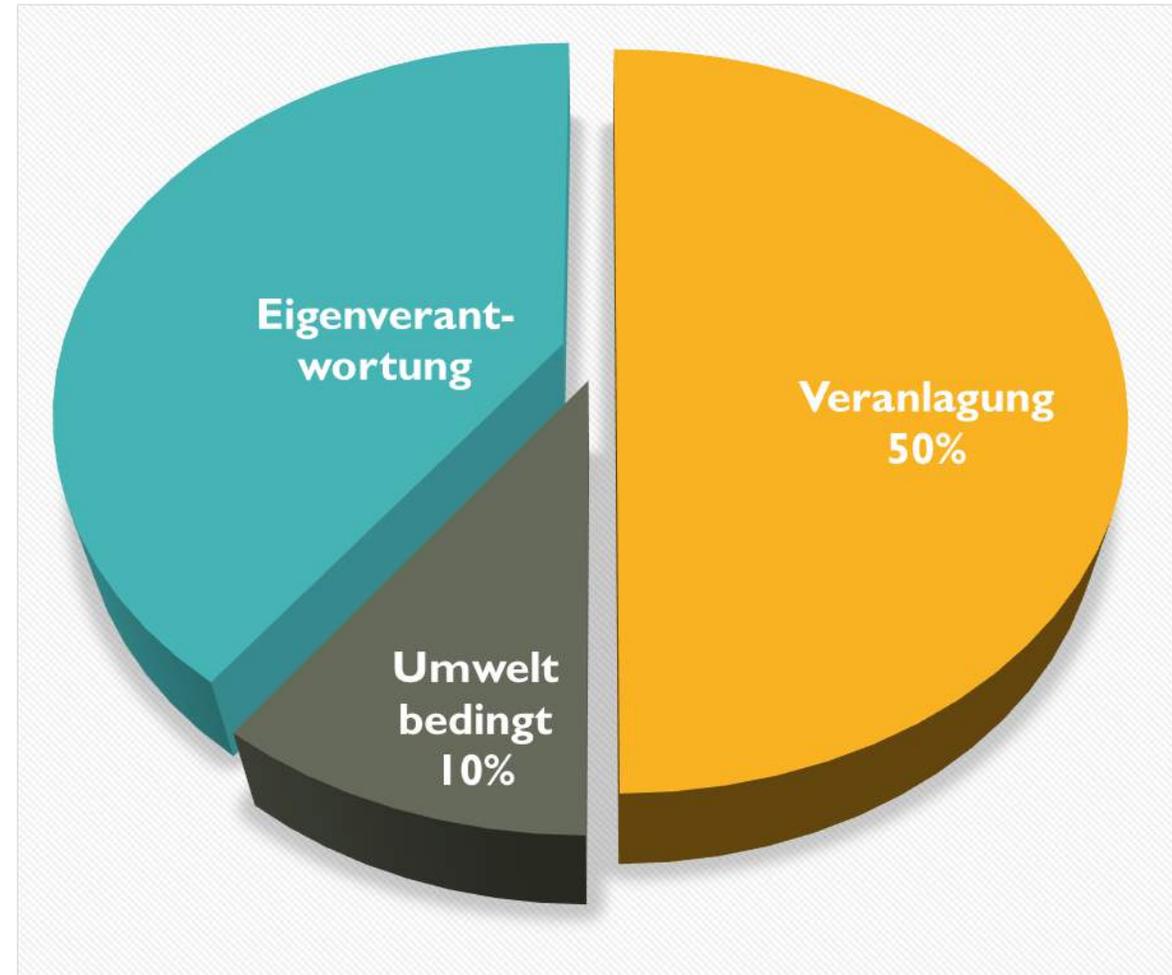
WAS MACHT MENSCHEN STARK?



WELLBEING, GLÜCK, ...

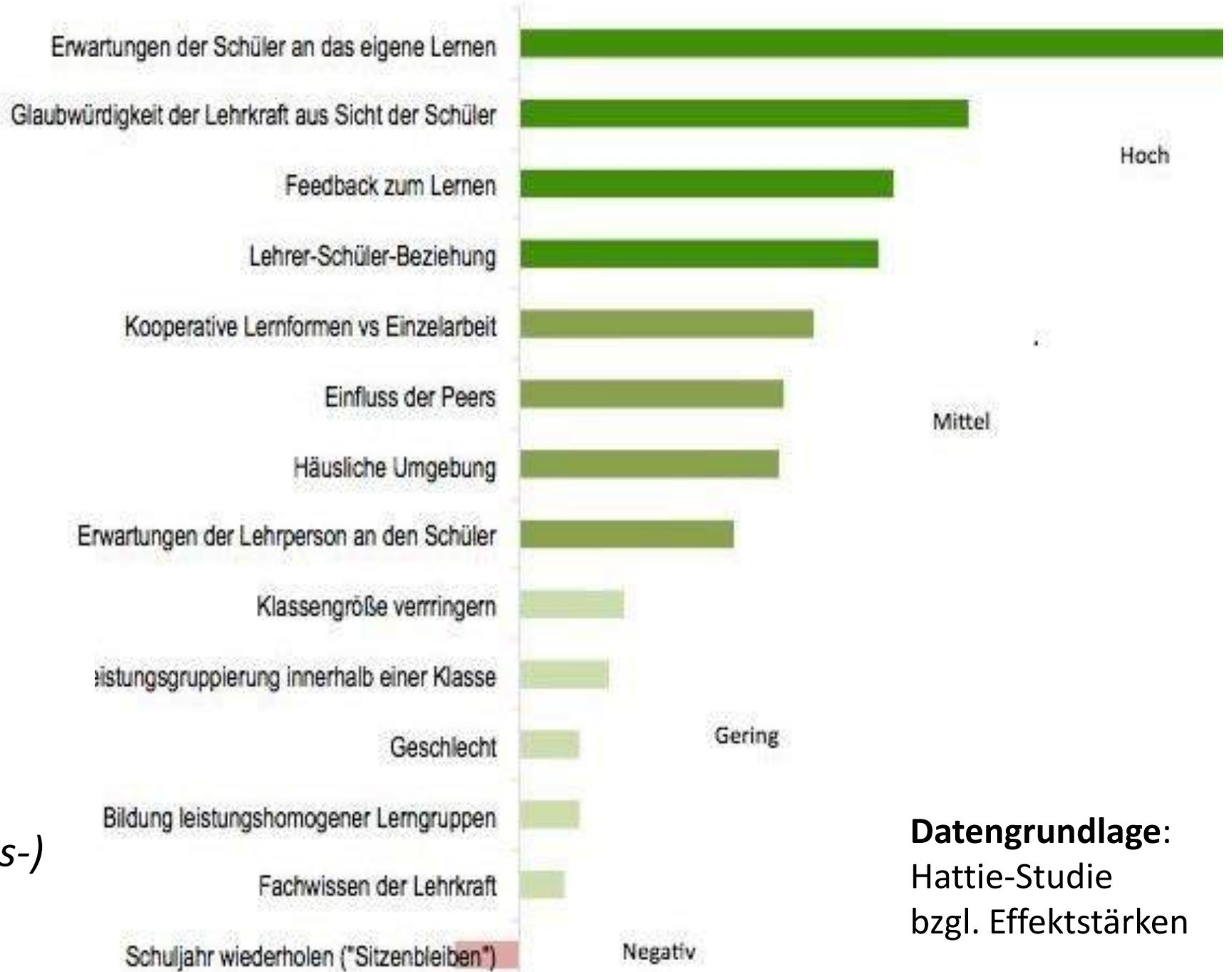
Zufallsglück
(Hedonismus)

“Gutes” Leben
(Eudämonia)



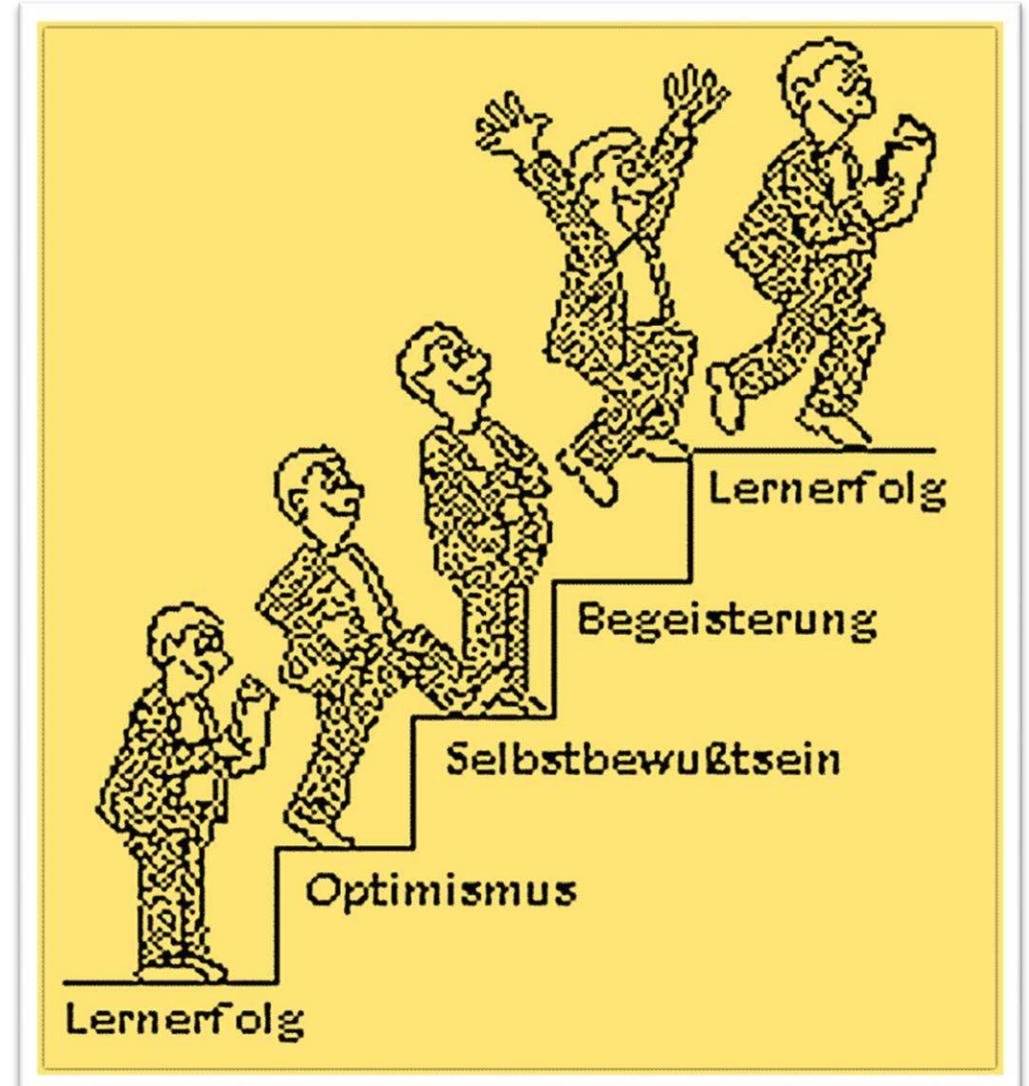
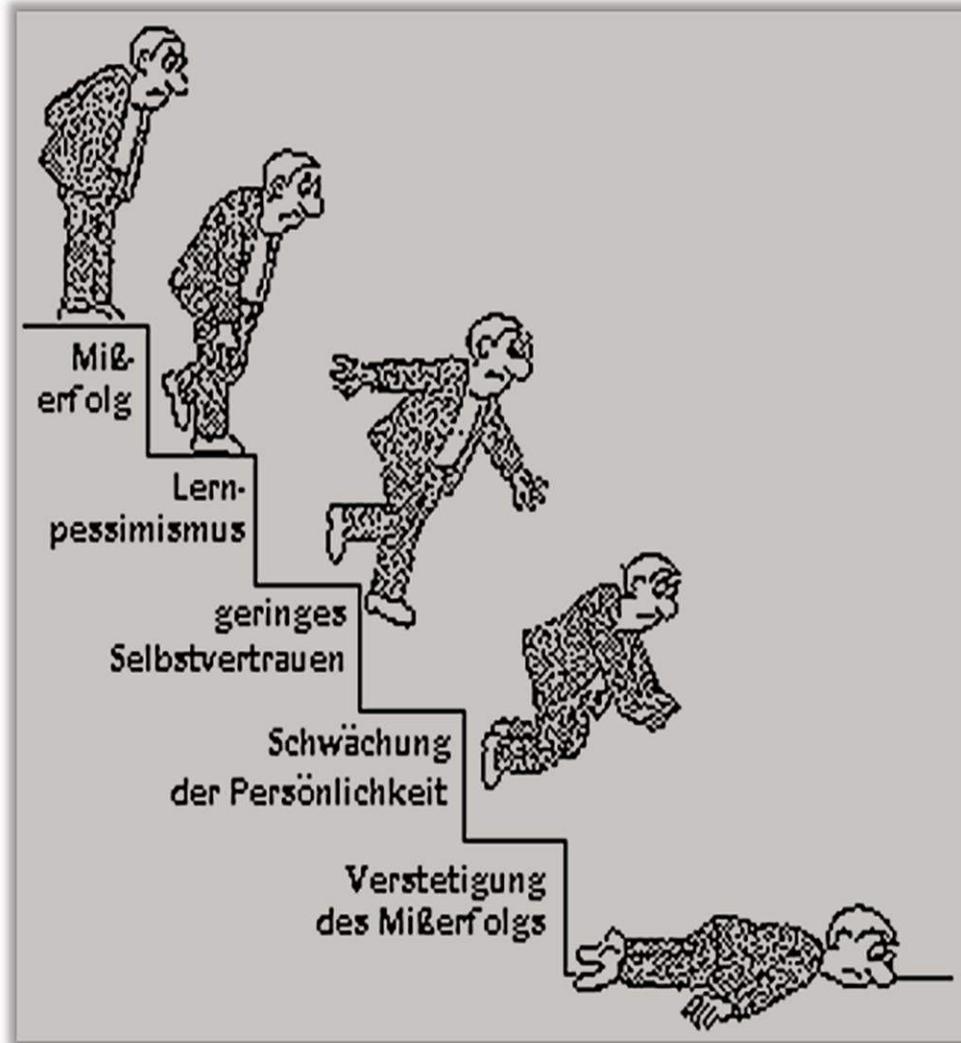
EINFLUSS- FAKTOREN

auf *(Lern- & Lebens-)*
Erfolg



Datengrundlage:
Hattie-Studie
bzgl. Effektstärken

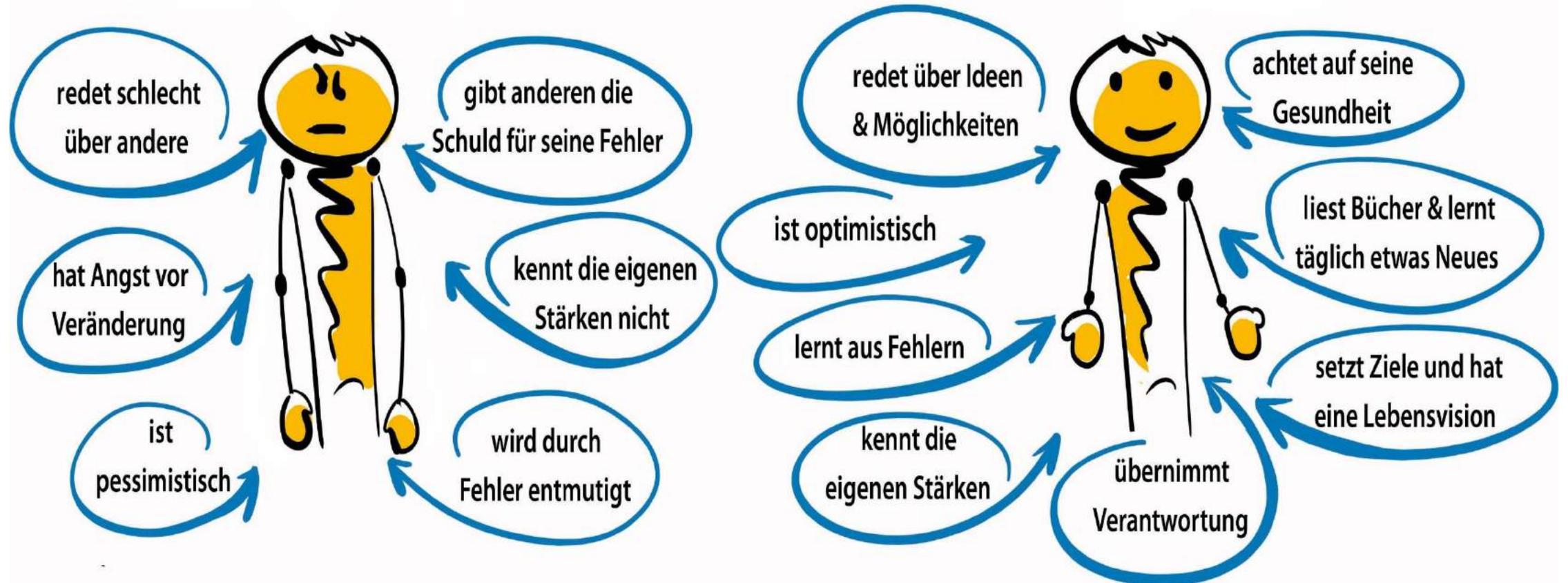
(UN)GLÜCKS-SPIRALEN



KNIETZSCHE UND DAS SCHICKSAL



GROWTH OR FIXED MINDSET?



CAROL DWECK: SELBSTBILD

STÄRKEN - SCHATZSUCHE

Lehrerband, S.18/1

**JEDES
KIND**
HAT VIELE

STÄRKEN



Jedes Kind hat einen Stärken-Schatz!
Aber jedes Talent braucht viel Einsatz, Übung, Ausdauer und Liebe,
wenn etwas Großes daraus werden soll!

Stärken-
Schatzsuche
App

PERMA
hilft beim
Aufblühen!

ment...

Accomplishment-
Ziele & Erfolg

Ziele haben, sie Schritt für Schritt erreichen und kleine und große Erfolge feiern, das lässt alle Potenziale aufblühen.

Positive Emotionen

Positive Gedanken bewirken positive Emotionen und die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen im Gehirn. Diese stärken Immunsystem und Psyche.

Engagement

Sich für etwas engagieren, das einem wichtig ist und seinen Stärken entspricht steigert das Wohlbefinden PERMANent!

Meaning-Sinn

Wendet man Zeit für etwas auf, das größer ist man selbst, blüht man auf.
*Beispiele: Beruf(ung),
Gemeinschaftsarbeit, Glauben,
Familie, ...*

Relation-Beziehungen

Einfühlsame Kommunikation, wertschätzender Umgang miteinander, Vertrauen, sind die Basis gelingender, positiver Beziehungen.

PERMA

AUFBLÜHEN ...



P WIE POSITIVE EMOTION



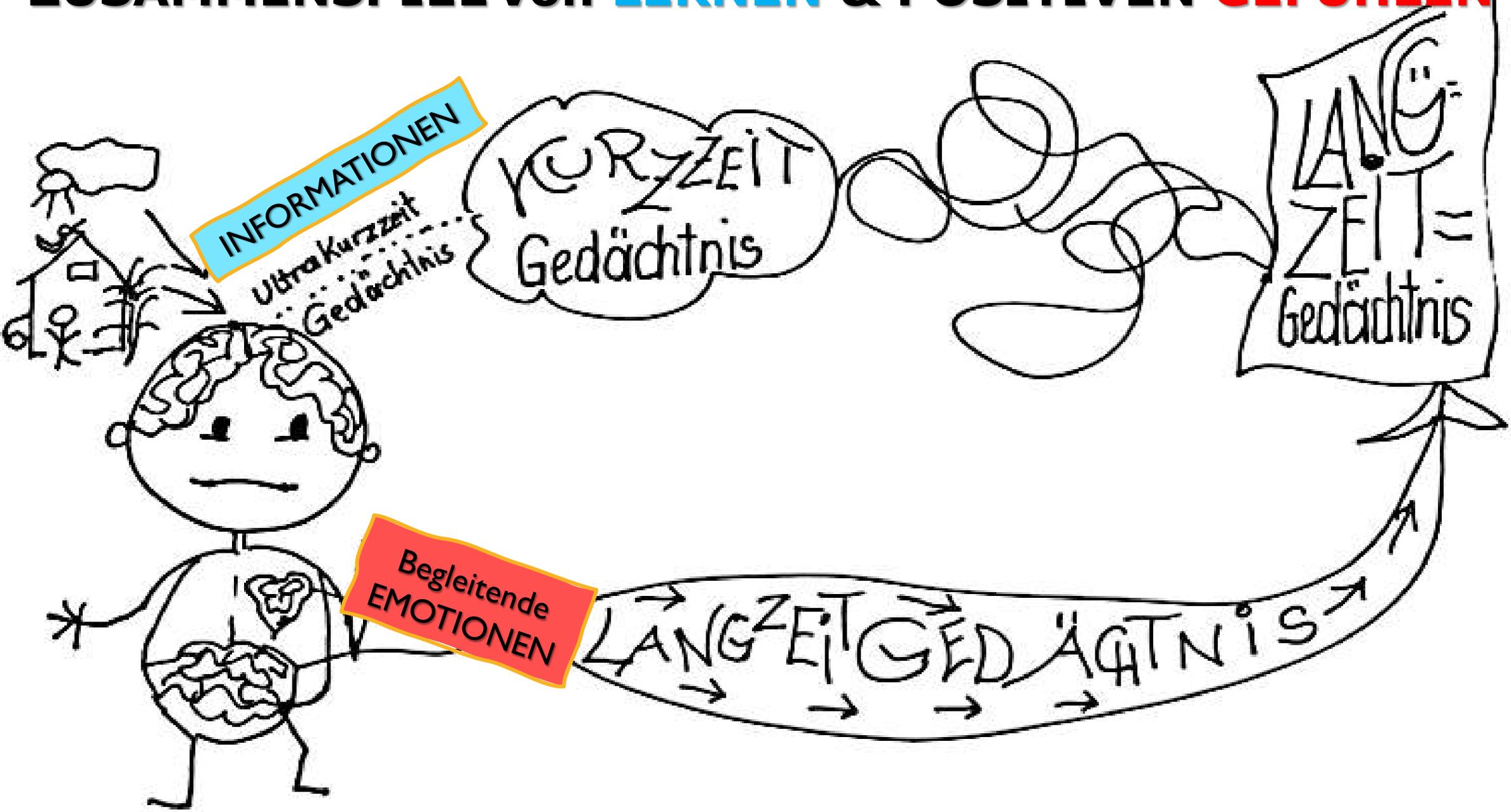
Positive Emotionen kann man aktiv herbeiführen, wenn man sich angewöhnt, auf Gutes, Gelingendes zu achten, es zu bemerken, wertzuschätzen und dafür dankbar zu sein.

Das weckt positive Gefühle-bei einem selbst und bei anderen, mit denen man achtsam und freundlich umgeht.



PERMANent **AUFBLÜHEN**

ZUSAMMENSPIEL von LERNEN & POSITIVEN GEFÜHLEN



EMOTIONEN

werden durch **Bewertung** gesteuert ...

SITUATION

Ich treffe *JEMAND*...

Gedanke → BEWERTUNG

„Oh, wie!“

Ausgelöstes GEFÜHL

.....

Ausgelöstes VERHALTEN

..... Begrüßung



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



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



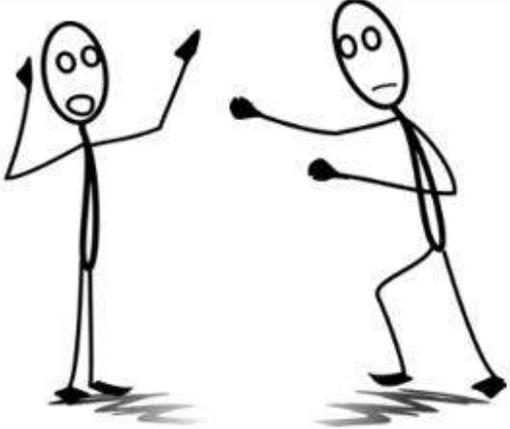
Gesicht und Körper drücken **Negatives** aus.
Das bewirkt **negative Gefühle**,
diese lösen **negative Gedanken** aus.



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



LET`S PLAY ...

<p>Alle Gedanken und Vermutungen →</p>	<p>→ lösen Gefühle aus. Sie wirken auf</p>	<p>→ das Verhalten und Benehmen.</p>
	<p>Zeichne!</p> 	 <p>... und dessen logische Folgen!</p>

Nur für Neugierige: Diese Comic Form ist nach dem ABC-Modell von Albert Ellis aufgebaut.

P

ACHTSAMKEIT & GLÜCKSBOHNEN ...



11. Wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen



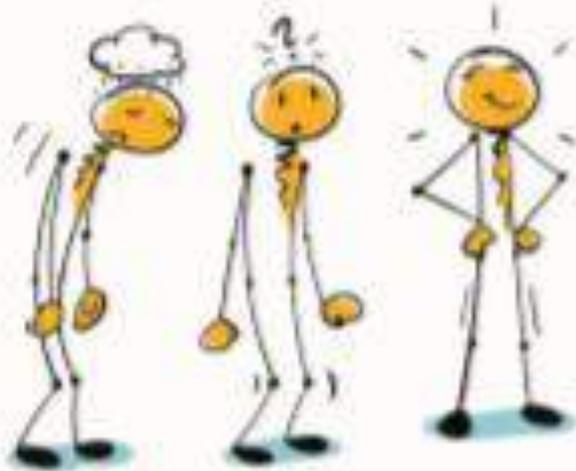
Lächeln



Strecken und dehnen



Mit den Armen schwingen



Kopf hoch!



Brust raus



Die Hüften schwingen

4 Gute Laune macht glücklich

Es gibt Tage, da ist man sehr gut aufgelegt. Es gibt aber auch Tage, an denen man schlecht drauf ist. Die miese Laune wirkt wie eine graue Brille und man bemerkt (fast) nur mehr das, was die schlechte Laune verstärkt. Das ist ganz normal.

Überlege, was du tun kannst, um an „schlechten Tagen“ wieder in bessere Stimmung zu kommen. Eine „Gute Laune-Liste“ kann helfen.

Was macht dir schlechte Laune?

Was macht dir gute Laune?

Wie kannst du helfen, wenn jemand einmal nicht so gut drauf ist?



Macht eine Sammlung eurer besten „Gute Laune“-Tricks.

Schreibt die besten Tipps und Tricks auf ein großes „Gute Laune-Plakat“ und hängt es in der Klasse auf.

Ihr werdet staunen, wie viele tolle Einfälle ihr gemeinsam habt.



Fächerübergreifend?

Seite 16

P WIE POSITIVE EMOTIONEN

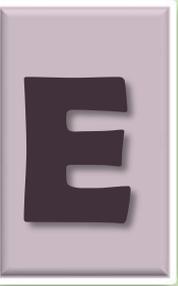


Worauf werde
ich morgen achten?



PERMANent **AUFBLÜHEN**

E wie ENGAGEMENT *(unter Nutzung von Stärken)*



Engagiert man sich für etwas, das für dich
(und andere) Sinn macht, blüht man auf.

Kennst du alle Stärken?

Setze sie bewusst ein!

Test: www.charakterstaerken.ch

www.persoenlichkeitsstaerken.ch/

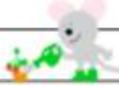
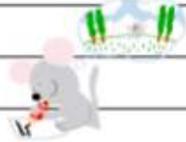
www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf



PERMANENT AUFBLÜHEN

INTERESSEN VERSUS TALENTE???

1 Wie gerne machst du etwas?

Male das Feld beim passenden Smiley an.				
Mich um Pflanzen kümmern 				
Lesen				
Eine andere Sprache lernen				
Theater spielen				
Singen und Musik machen				
Am Computer neue Dinge herausfinden				
Zeichnen und malen				
Geschichten erfinden und erzählen				
Musik hören 				
Etwas schreiben				
Über Fragen nachdenken				
Rätsel lösen				
Turnen 				
Kochen und backen				
Rechnen				
Tanzen 				
Basteln				
Und was noch?				

 Startet dieses Kapitel mit dem „Glücks-Ecken-Spiel“. Es ist im Handbuch für LehrerInnen enthalten.

E



<https://www.youtube.com/watch?v=Az7IjfNiSAs>

5 MINUTEN SCHREIBEN

MEINE STÄRKEN

Ich bin so froh und dankbar,
dass mir

Dank dieser Stärke gelungen ist.

RELATION (BEZIEHUNGEN)

R

Gute Beziehungen zu anderen Menschen sind Voraussetzung für Aufblühen und sich Wohlfühlen.

Überlege, mit wem du dich (meistens) wohlfühlst, wem du vertrauen kannst!

ACHTUNG: Manche Menschen bewirken das Gegenteil!



PERMANent AUFBLÜHEN

FREUNDLICH- KEIT

Wofür bist du dankbar? Dir fällt spontan nichts ein? Dann stell dir vor, du lebst in einem sehr armen Land, wo die Menschen nicht genug zu essen haben und wo es kein sauberes Wasser gibt. Oder in diesem Land herrscht sogar Krieg. Wofür wärst du an ihrer Stelle dankbar?

Es gibt sicher viel, wofür du dankbar sein kannst. Und wenn du das weißt, dann bist du garantiert gleich viel glücklicher und zufriedener.

Wie dankbar bist du für dein Leben? Male das Kästchen an, wo du dich auf der Glücksleiste zwischen 0 (= gar nicht) und 10 (= sehr) fühlst. 

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

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

WEM bist du WOFÜR dankbar?

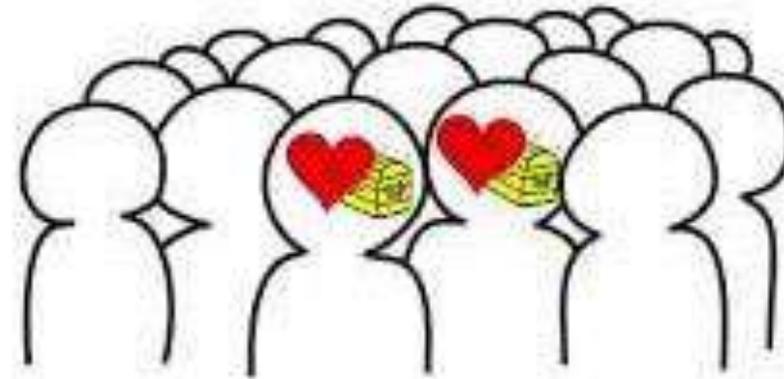
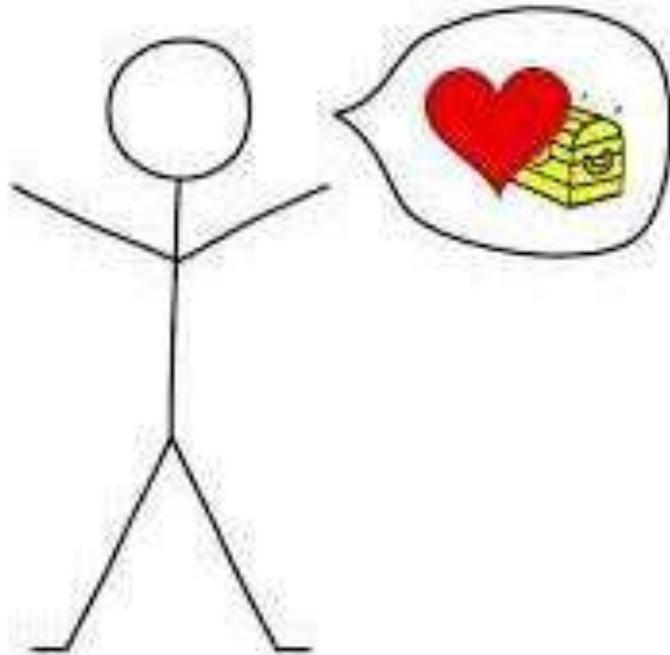


Bedanke dich bei den Menschen, denen du für etwas dankbar bist. 



Schreibe entweder einen Dankbarkeits-Brief oder eine Dankbarkeits-Karte oder mache einen Dankbarkeits-Besuch. Du wirst sehen, dass dich das sehr glücklich machen wird.

EMPATHY CHALLENGE



Mit-Gefühl
Empathie



So spricht die Giraffe



Die Giraffe fragt:

Wie fühlst du dich?

Was brauchst du?

Die Giraffe sagt:

 Ich höre / sehe ...

 Ich fühle mich ...

 Ich brauche ...

 Ich bitte dich ...

Danke!

Empathy Challenge AI

M WIE MEANING (SINN)



Was ist wirklich wichtig
- und sinnvoll?

- Für dich?
- Für andere?
- Für unser Miteinander?

HELFFEN

2 Helfen macht glücklich

In der Schule gibt es ganz viele Situationen, in denen man einander helfen kann. Achte darauf, dass du dabei einfühlsam und liebevoll bist.

Wenn dir jemand hilft, sag „Danke“.

Denk immer daran:
Helfen und Dankbarkeit machen glücklich!



In welcher Situation hast du anderen geholfen?

Warum hast du geholfen?

Wobei hat dir schon jemand geholfen?

 Überlege mit anderen: In welchen Situationen könnt ihr anderen helfen?
Wie könnt ihr gemeinsam das Leben in der Klasse noch besser machen?
Schreibt eure Ideen auf.

 Macht gemeinsam ein „Danke-Plakat“. Bringt am Plakat Zettel an, auf denen steht, WER WEM WOFÜR dankt.



 **Glücklichsein trainieren**

4 Wortfamilie GLÜCK

das Glück	glücklich	unglücklich	beglücken
das Unglück	glücklicher	unglücklicher	beglückt
das Glückskind	am glücklichsten	am unglücklichsten	verunglücken
der Glücksbringer	der Glückskele	die Glücksfee	der Glückspilz

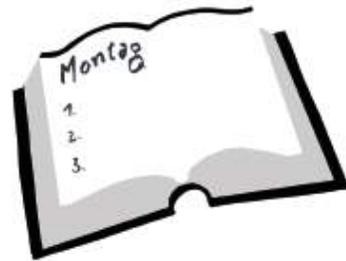
- Schreib 5 Sätze, in denen mindestens ein Wort aus der Wortfamilie „GLÜCK“ vorkommt. Es können auch Wörter aus der Wortfamilie „GLÜCK“ sein, die nicht in der Tabelle stehen.

12 Glückstagebuch

- Nimm ein Heft oder Notizbuch und mache daraus dein eigenes Glückstagebuch. Lege es mit einem Lieblingsstift neben dein Bett.

Schreibe oder zeichne jeden Abend mindestens drei Glücksmomente in dein Glückstagebuch:

- Was hast du Schönes erlebt?
- Wem konntest du etwas Gutes tun?
- Was ist dir gut gelungen?
- Worüber hast du dich gefreut?
- Wofür bist du dankbar?



Es ist egal, ob es drei große oder drei kleine Dinge sind. Wichtig ist, dass du lernst, auf deine Glücksmomente zu achten. Das macht dich immer dankbarer, zufriedener und glücklicher.

Dein Glückstagebuch ist ein echtes Zauberbuch.

-  Lies es, wenn es dir einmal nicht so gut geht. Du wirst sehen, dass es dir dann garantiert schnell wieder besser geht.

Bewegung macht stark und schlau

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Mache 10 Hampelmänner.	Schüttele deinen Körper und zähle dabei bis 10.	Berühre mit dem rechten Ellbogen dein linkes Knie und dann mit den linken Ellbogen dein rechtes Knie.	Springe am Platz 10-mal.	Massiere deinen rechten Arm mit deiner linken Hand.
	Drücke mit der rechten Hand ganz fest deine linke Hand.	Stütze dich mit deinen Händen an einer Wand ab und drücke dich mit den Armen 5-mal weg.	Drehe deinen Oberkörper im Stehen 10-mal abwechselnd nach rechts und links.	Lege ein Blatt Papier auf deinen Kopf und gehe 3-mal um deinen Sessel herum, ohne dass das Papier herunterfällt.	Berühre mit deiner linken Hand 5-mal deinen rechten Fuß.
	Bewege nur die rechte Seite deines Körpers.	Spreize deine Beine und schau zwischen deinen Beinen nach hinten.	Mache mit deinen Armen 10 große Kreise.	Hüpfе 20-mal seitwärts über einen Stift, der am Boden liegt, ohne ihn zu berühren.	Umarme dich selber 10 Sekunden lang ganz lieb.
	Massiere deinen linken Arm mit deiner rechten Hand.	Berühre mit deiner rechten Hand 5-mal deinen linken Fuß.	Schwinge deine Arme nach vor und zurück.	Dreh dich 5-mal um dich selbst.	Bewege nur die rechte Seite deines Körpers.
	Berühre mit der rechten Hand die linke Schulter und mit der linken Hand die rechte Schulter.	Marschiere am Platz und zieh dabei deine Knie 10-mal ganz hoch.	Drücke mit der linken Hand ganz fest deine rechte Hand.	Bewege nur die linke Seite deines Körpers.	Berühre 5-mal abwechselnd mit der linken Hand den rechten Fuß und mit der rechten Hand den linken Fuß.
	Laufe am Platz und zähle dabei bis 20.	Bewege nur deine untere Körperhälfte und halte dabei den Oberkörper ganz ruhig	Falte deine Hände über deinem Kopf und stehe dabei auf einem Bein. Wie lange schaffst du es?	Mache 10 Kniebeugen.	Atme 10-mal tief ein und aus.

ABC-Glück!

Eine Person sagt „A“ und flüstert dann das Alphabet leise vor sich hin, bis eine zweite Person „Stopp!“ ruft.

Die erste Person sagt nun den Buchstaben, bei dem es gerade war. Mit diesem Anfangsbuchstaben suchen alle Mitspieler*innen passende Wörter für alle Zeilen.

Das macht mich glücklich, wenn ich ...	
... daran denke:	
... es mache:	
... es sehe:	
... es höre:	
... es schmecke:	
... es rieche:	
... es spüre:	
... anderen damit eine Freude bereite:	
... mit anderen zusammen bin:	
... es geschafft habe:	



Be A YES Challenge

Gut miteinander leben



Erst denken – dann handeln **2**

Überlege dir folgende Frage, bevor du etwas machst:



Was wäre,
wenn es **ALLE**
so machen
würden wie ich?

Sprich mit anderen darüber, was passiert, wenn alle ...
... unfreundlich sind.
... nur an sich selber denken.
... ihre Abfälle auf den Boden werfen.
... dazwischenreden und nicht zuhören.



Finde selbst weitere Beispiele:

Über das Glück philosophieren 3

Hole dir einen Würfel und würfle. Lies dir das Kärtchen mit dem passenden Würfelbild durch. 

Rede mit einem anderen Kind darüber, was der Spruch bedeuten kann.

 <p>Man muss immer etwas haben, worauf man sich freut. – Eduard Mörike</p>	 <p>Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben. – Abraham Lincoln</p>
 <p>Glück entsteht oft durch Auf- merksamkeit auf kleine Dinge. – Wilhelm Busch</p>	 <p>Das Glück des Lebens besteht nicht darin, keine Schwierig- keiten zu haben, sondern sie zu überwinden. – Carl Hilty</p>
 <p>Das Lächeln, das du aussendest,</p>	 <p>Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu wer-</p>

ACCOMPLISHMENT

(ZIELE, LEISTUNG)

(Realistische) Ziele helfen beim Aufblühen!

Sind es große Ziele, zerlege sie in Teilziele.

Halte durch, auch wenn es schwer ist!

Ist ein Ziel erreicht, freu dich, feiere!



PERMAnent **AUFBLÜHEN**

DRANBLEIBEN, NICHT GLEICH AUFGEBEN...

ALI hilft dir, gelassen und ruhig zu bleiben **7**

Kennst du jemanden, der oft hektisch und schlecht gelaunt ist? Fühlst du dich selber auch manchmal – oder sogar oft – gestresst? Ja?

Dann ist es besonders wichtig zu trainieren, wie du in stressigen Situationen ruhig und gelassen bleibst. Nur so kannst du unüberlegte Reaktionen, die dir und anderen schaden können, vermeiden.

ALI hilft dir gerne dabei.



ALI

Ist ein schlaues Wesen und ein guter Freund.
Er hilft dir dabei, auch so klug zu sein wie er. Wie?

ALI erinnert dich,
wenn du ohne nachzudenken
„in die Luft“ gehen willst,
an seinen wunderbaren ALI-Zauber:

ATMEN

LÄCHELN

I NNEHALTEN & NACHDENKEN

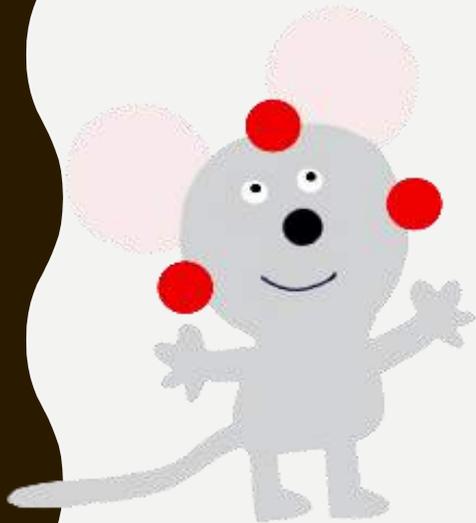


A1 Extreme Challenge

In kleinen Schritten zu einem großen Ziel

In 3 Schritten zum Ziel:

- 1 Deine Bewegung finden
- 2 Durchhalten lernen
- 3 Nachdenken



Ziele SMART definieren

S – spezifisch

M – messbar

A – attraktiv

R – realistisch

T – terminiert

Du freust dich auf deine Zirkus-Nummer. Das Ziel ist attraktiv für dich.

Du hast 2 Wochen Zeit, deine Nummer einzuüben.

Es gibt einen Termin, bis wann du dein Ziel erreicht hast.



DURCHHALTE-TRICKS:

Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du die Zirkus-Nummer vorführst.

Was siehst du? Was hörst du?

Was riechst du?

Was spürst du in deinem Körper?

Wie fühlst du dich?

Trainingsplan

kleine Belohnungen

PAUSE!



Nachdenken

6 Wie gut gelingt dir das schon?

Hast du dir gemerkt, was Menschen glücklich macht und wie sie gut miteinander auskommen können? In der Tabelle unten gibt es eine Zusammenfassung. Wenn du lernst, so zu handeln, wird das dich und andere glücklich machen.

- Lies dir die Sätze aufmerksam durch und überlege, was dir davon wie gut gelingt. Male das Feld unter dem Symbol an, das am besten passt.

Das bedeuten die vier Symbole:

-  Das habe ich noch nie gemacht.
-  Das mache ich manchmal.
-  Das mache ich selten.
-  Das mache ich sehr oft.

So mache ich mich und andere glücklich:				
Ich bin für viele Dinge dankbar und sage das auch.				
Ich habe gute Laune.				
Ich lasse mich nicht von der schlechten Laune anderer anstecken.				
Ich bin freundlich.				
Ich bleibe ruhig und gelassen – auch wenn es stressig ist.				
Ich mache anderen Mut.				
Ich halte durch – auch wenn es mir schwerfällt.				
Ich arbeite mit anderen zusammen.				
Ich gehe respektvoll mit anderen um.				
Ich freue mich für andere, wenn sie Erfolg haben.				
Ich esse achtsam.				
Ich wähle meine Worte achtsam.				
Bevor ich handle, überlege ich: Was wäre, wenn es alle so machen würden wie ich?				

MEIN ZIEL?

In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel ...

Wähle aus der Tabelle links etwas aus, was du selten machst oder noch nie gemacht hast, dir aber gerne angewöhnen möchtest. Verfolge dein Ziel Schritt für Schritt.



Schreibe auf, was du dir genau vornimmst.



Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf: Wie wirst du dich dann fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten?



Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.



Trainiere deine neue Stärke täglich mindestens drei Mal.



Erinnere dich jeden Abend daran, wie du deine neue Stärke heute trainiert hast, und freue dich darüber.

Wenn dir das Durchhalten schwerfällt: Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!

Jedes Kind stärken



Du hast es geschafft!

Schreibe auf, woran andere merken, dass du dein Ziel erreicht hast. Feiere deinen Erfolg.

Wähle dir nun ein neues Ziel und verfolge es auch Schritt für Schritt.

Ich sehe ...
Ich höre ...
Ich rieche ...
Ich schmecke ...
Ich spüre ...
Ich fühle ...

Stärken und Tugenden

Moralphilosophen und religiöse Denker haben im Laufe der Geschichte verschiedene Tugenden vorgeschlagen, denen ein universeller (allgemeingültiger) Charakter zugeschrieben wird. (vgl. Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005; McCullough & Snyder, 2000)

Test mit Auswertung

www.persoenlichkeitsstaerken.ch/

www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf

1. **Weisheit** und **Wissen**: kognitive Stärken, beinhalten Erwerb und Gebrauch von Wissen
 - Kreativität: neue und effektive Wege finden Dinge zu tun
 - Neugier: Interesse an der Umwelt haben
 - Urteilsvermögen: Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten
 - Liebe zum lernen: neue Techniken erlernen und Wissen aneignen
 - Weisheit: in der Lage sein, guten Rat zu geben

2. **Mut**: emotionale Stärken, die Hindernisse überwinden.
 - Authentizität: die Wahrheit sagen und sich natürlich geben
 - Tapferkeit: Herausforderungen annehmen
 - Ausdauer: beenden was begonnen wurde
 - Enthusiasmus: der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen

3. **Menschlichkeit** ermöglicht liebevolle menschliche Interaktionen
 - Freundlichkeit: Gefallen tun und gute Taten vollbringen
 - Bindungsfähigkeit: menschliche Nähe herstellen können
 - Soziale Intelligenz: eigene Motive u. Gefühle und die anderer erkennen

4. **Gerechtigkeit** fördert friedliches Miteinander
 - Fairness: alle Menschen gleich und gerecht behandeln
 - Führungsvermögen: Gruppenaktivitäten organisieren und ermöglichen
 - Teamwork: gut als Mitglied eines Teams arbeiten

5. **Mäßigung** wirkt Exzessen entgegen

- Vergebungsbereitschaft: denen Vergeben die einem Unrecht getan haben
- Bescheidenheit: das Erreichte für sich sprechen lassen
- Vorsicht: nichts tun oder sagen, was später bereut werden könnte
- Selbstregulation: regulieren was man tut und fühlt

6. **Transzendenz** bringen uns einer höheren Macht näher und stiften Sinn

- Sinn für das Schöne: Schönheit in allen Lebensbereichen schätzen
- Dankbarkeit: sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen
- Hoffnung: das Beste erwarten und daran arbeiten es zu erreichen
- Humor: Lachen und Humor schätzen; die Leute gerne zum Lachen bringen
- Spiritualität: Glaube an einen höheren Sinn des Lebens



Jedes Kind stärken – ein Stärken.Programm

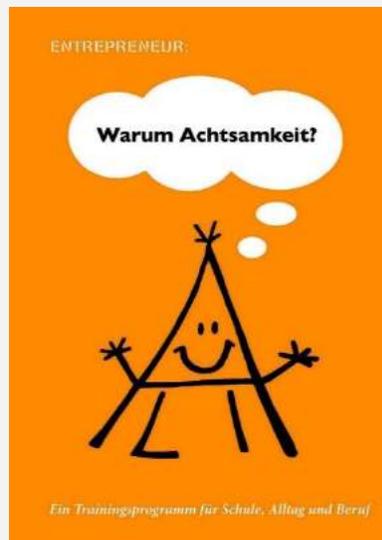
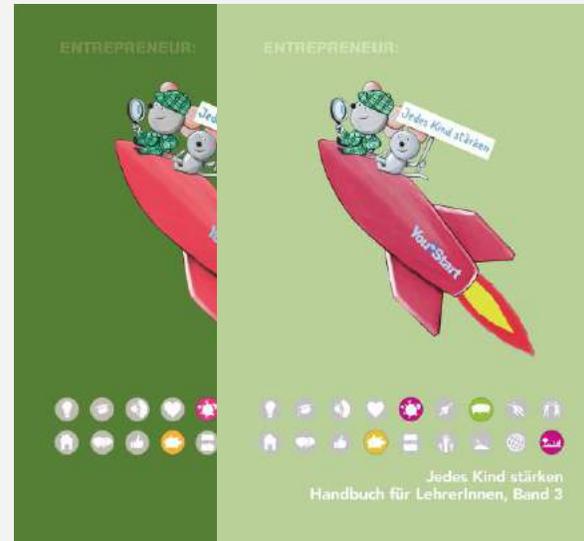
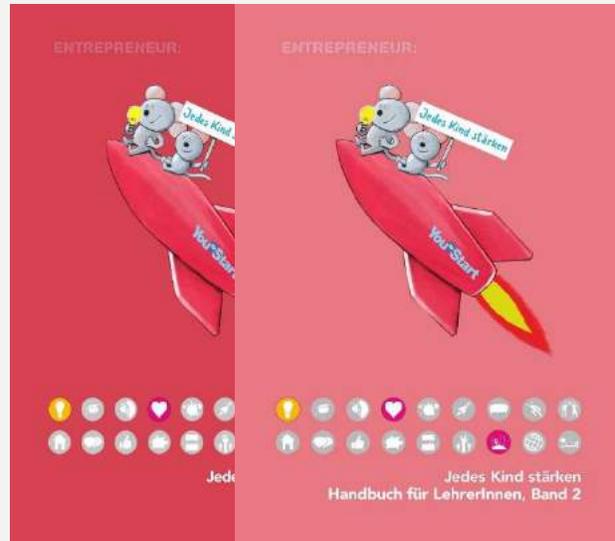
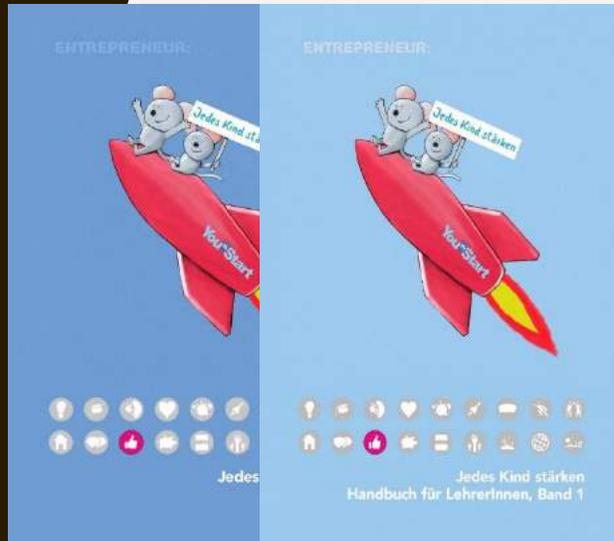
Jedes Kind stärken

inhaltliche Schwerpunkte

Sachkompetenz Ideen finden & umsetzen	Selbstkompetenz Mutig Neues ausprobieren		Sozialkompetenz Ideen für andere einsetzen
Idea Challenge: Ideen ins Rollen bringen	Warum Achtsamkeit?	Expert Challenge: Ganzheitlich Lernen lernen	My Community Challenge: Gemeinsam Probleme lösen
My Personal Challenge: Preis- und Wertgefühl entwickeln	Be A YES Challenge: Achte auf das, was dir guttut	Empathy Challenge: Meine Gefühle – deine Gefühle	Debate Challenge: Miteinander philosophieren
Idea Challenge: Wert schaffen	Trash Value Challenge: Aus Alt mach Wert	Storytelling Challenge: Geschichten-Schloss	Volunteer Challenge: Sich freiwillig engagieren
Lemonade Stand Challenge: Verkaufen macht Spaß	Perspectives Challenge: 20 Euro auf der Spur	Extreme Challenge: Mit kleinen Schritten zu großem Ziel	

JEDES KIND STÄRKEN

WWW.JEDESKINDSTÄRKEN.AT



Alle Bände digital frei verfügbar und gedruckt
bestellbar: www.ifte/entrepreneur

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und
fürs Mitmachen!



andrea.bisanz@kphvie.ac.at