

Inhalt

Zu einer Kultur des Ermöglichs im Unterricht	3
Der Einsatz der Karten im Unterricht	3
Überblick Impulskarten	4
Grundlagen der Positiven Psychologie	7
Positive Emotionen	9
Engagement	10
Positive Beziehungen	11
Sinn-Erleben	12
Selbstwirksamkeit/Leistung	13
Optimisten mit Realitätssinn	14
Das Lernbarometer – eine Art Gebrauchsanleitung	16
Gedankenexperiment auf einer einsamen Insel	17
Zum Weiterlesen, Literatur, Bildnachweis	19
Zum Weiterlesen	19
Literatur	20
Bildnachweis	22

Zu einer Kultur des Ermöglichens im Unterricht

Das Kartenset gibt in 52 Übungen Impulse für Wohlbefinden, Ressourcenaufbau und ein gutes Lernklima im Klassenzimmer. Mit diesem Angebot können Lehrer:innen und Schüler:innen im gemeinsamen Handeln die Wirksamkeit der Positiven Psychologie erleben. Theorie und Praxis bilden hier eine Einheit. Hinter jeder Karte stecken Erkenntnisse und Erfahrungen, die Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry und Wolfgang Endres in ihrer jahrelangen Zusammenarbeit gesammelt haben. Ausführliche Hintergrundinformationen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Der Einsatz der Karten im Unterricht

Die Impulskarten sind fünf Bereichen zugeordnet, die im Zusammenhang mit denjenigen stehen, die die Positive Psychologie als relevant für das Wohlbefinden ausgemacht hat:

Emotionen – Vielschichtige Gefühlswelt

Engagement – Hohe Leistungserwartung

Beziehungen – Soziales Angenommensein

Sinnstiftung – Bejahende Sinnkultur

Selbstwirksamkeit – Stärkende Perspektiven

Die Impulse lassen sich gezielt themenbezogen bearbeiten (s. Übersicht), können aber auch in beliebiger Reihenfolge eingesetzt werden. Die Anregungen für die Einzel-, Gruppen- oder Projektarbeit sind mit geringem Zeitaufwand und wenig Materialaufwand im Unterricht anwendbar. Daneben finden sich auch Übungen zur (Selbst-)Reflexion.

Am besten suchen Sie sich bei Ihrer Unterrichtsvorbereitung einen Impuls aus, den Sie mit Blick auf Ihre Klasse für erfolgversprechend halten, der aber auch Sie als Lehrer:in anspricht. Ihr eigenes Wohlbefinden ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen der einzelnen Übungen.

Sie können eine Auswahl an Karten auch Ihren Schüler:innen an die Hand geben. Lassen Sie sie in kleinen Teams arbeiten: Jedes Team bekommt drei Karten. Die Teammitglieder wählen eine davon aus, die sie gemeinsam für die beste halten. Falls sie keine finden, die ihnen brauchbar erscheint, wählen sie diejenige Karte aus, die am ehesten infrage kommt. Danach lassen sich bestimmt Gelegenheiten finden, zu denen die Teams ihre Ergebnisse präsentieren und alle zum Mitmachen einladen können.

Überblick Impulskarten

Die Karten sind fortlaufend nummeriert.

1. Emotionen – Vielschichtige Gefühlswelt

- 1 Vielschichtige Gefühlswelt in Bildern wahrnehmen
- 2 Gemischte Gefühle hörbar machen
- 3 Positive Erfahrungen miteinander austauschen
- 4 Mit dem eigenen Ärger souverän umgehen
- 5 Positive Eigenschaften beim Namen nennen
- 6 Mit Zivilcourage öffentlich Mut beweisen
- 7 Versteckte Vorurteile sichtbar machen
- 8 Humor als positive Grundhaltung pflegen

9 Für Unscheinbares Dankbarkeit empfinden

10 Empathie spüren können

2. Engagement – Hohe Leistungserwartung

11 Satzanfänge als Türöffner nutzen

12 Für etwas brennen – Ziele setzen steigert Energie

13 Wie Ge(h)sprache in Gang kommen

14 Neue Perspektiven auf den Punkt bringen

15 Lernen durch Leeren wörtlich nehmen

16 Schulordnung radikal neu gestalten

17 Durch das Buddy-Konzept Zusammengehörigkeit erleben

18 Mit einem Memo-Spiel den Teamgeist stärken

19 Lernort wechseln und Neugier entfesseln

20 Karo, Herz, Pik oder Kreuz – mit offenen Karten spielen

3. Beziehungen – Soziales Angenommensein

21 Auf Sensis-Fragen eine Antwort raten

22 Persönlichkeiten am Profil erkennen

23 Selbsterforschung wagen

24 Vertrauen im Voraus schenken

25 Mit einem Kompliment für Überraschung sorgen

26 Fairen Schlagabtausch üben wie im Boxring

27 Kränkungen aus dem Weg gehen

28 Hören und Antworten in Balance halten

29 Klare Anweisungen geben und verstehen

30 Als Teil einer Filmcrew Teamgeist zeigen

4. Sinnstiftung – Bejahende Sinnkultur

- 31 Mobbing mutig madig machen
- 32 Meinungsfreiheit echt zu schätzen wissen
- 33 Tugende sind gelebte Werte
- 34 Ambiguitätstoleranz – Mehrdeutiges ertragen
- 35 Echtes Querdenken konstruktiv einsetzen
- 36 Mit Gedankenspielen Probleme lösen
- 37 Whataboutismus als Trick durchschauen
- 38 Leere Sprüche mit Sinn füllen
- 39 Mit Fehlern richtig umgehen
- 40 Sinnsuche, ohne zu grübeln

5. Selbstwirksamkeit – Stärkende Perspektiven

- 41 Ungeahnte Entwicklungsmöglichkeiten entdecken
- 42 Selbstwirksamkeit erwarten und erfahren
- 43 Erfolgsaussichten realistisch einschätzen
- 44 Autorität als echt wahrnehmen
- 45 Qualitätsbewusst einem Regelkreislauf folgen
- 46 In Mikromomenten Chancen sehen
- 47 Eigeninitiative in Gang setzen
- 48 Dank Stärkenanalyse neue Wege gehen
- 49 Sich von einem negativen Denkmuster befreien
- 50 Im richtigen Moment ein Feigling sein

Ergänzungsbereich

- 51 Mit kurzem Feedback ein Zeichen setzen
- 52 Über das eigene Lernen regelmäßig nachdenken

Emotionen

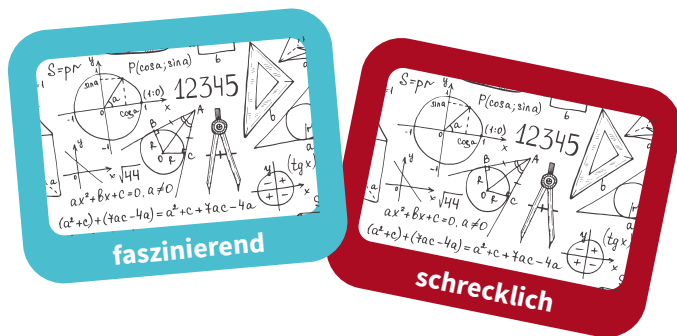


Vielschichtige

Gefühlswelt

in Bildern wahrnehmen

Meist bestimmt der Kontext, wie wir eine Situation wahrnehmen, wie wir auf andere Menschen oder Dinge schauen. Aus unseren Erfahrungen und Erlebnissen bilden sich Denkmuster in einem vertrauten Rahmen. Je nachdem, mit welcher Einstellung, in welchem Rahmen, wir etwas wie ein Bild betrachten, sehen wir den Inhalt ganz anders, wie das Beispiel zeigt.



Teilen Sie Bilder und Fotos und dazu separate Rahmen aus, wobei jeder Rahmen mit einem anderen Begriff beschriftet sein soll (z.B. wunderbar, furchtbar, traurig, fröhlich, gewonnen, verloren), so können Sie die Bedeutung der unbewussten Rahmung bewusst machen. Wer ein Bild hat, sucht einen Rahmen und umgekehrt. In Zufallsbegegnungen ergeben sich Tauschaktionen, und bei fast jeder Konstellation können sich kreative Dialoge entwickeln, die für andere Perspektiven sensibilisieren.

Engagement



Satzanfänge als

Türöffner nutzen

Satzanfänge sind Impulse, die Gedanken auslösen, wie der Satz weitergehen könnte. Auf eine spontane erste Idee folgen weitere Sätze, vielleicht kann sich daraus ein spannendes Gespräch entwickeln. Einige Vorschläge für Impulskärtchen:



Es motiviert, wenn die Schüler:innen eigene Satzanfänge beisteuern. Die Kärtchen werden in einer Zettelbox gesammelt, aus der sich jede:r selbst bedient.

Beziehungen



Auf Sensis-Fragen

eine Antwort raten

In Dreier- oder Viererteams bekommt jede:r eine **JA**- und eine **NEIN**-Karte.



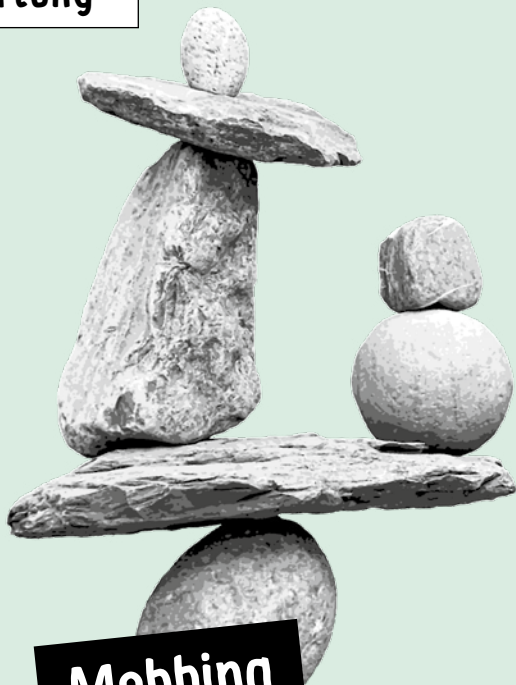
Ein Stapel mit Fragekärtchen wird verdeckt in die Mitte gelegt. Ein Teammitglied weist jedem (auch sich selbst) einen Buchstaben zu: A, B, C, D und eröffnet die Runde. Es nimmt dann eine der Karten, liest still für sich die Frage und nennt nur den Buchstaben der Person, an die sich die Frage richten soll. Bevor die Frage vorgelesen wird, konzentrieren sich alle auf diese Person. Dann liest das Mitglied, das die Runde eröffnet hat, die Frage vor und zählt langsam bis vier. Bei Vier zeigen alle die **JA**- oder **NEIN**-Karte – also die Antwort, die sie von der gefragten Person erwarten. Auch die gefragte Person zeigt gleichzeitig mit allen anderen ihre Karte.

Wer hat richtig getippt, wo zeigen sich Unterschiede? Was meint die gefragte Person zu dem Ergebnis? Diese nimmt die nächste Karte – und so geht es reihum weiter.

Beispielfragen

- Empfindest du den Teamgeist in deiner Klasse als richtig klasse?
- Kennst du jemanden, der unter Mobbing leidet?
- Kennst du jemanden, der in unserer Klasse richtig gut zu anderen Menschen ist?
- Warst du schon mal in eine Schlägerei verwickelt?
- Bist du zurzeit mit jemandem ernsthaft zerstritten?

Sinnstiftung



Mobbing

mutig madig machen

Ein Heckenschütze ist jemand, der aus dem Hinterhalt auf Menschen schießt, meist in krimineller Absicht. Eine Beschreibung, wie sie durchaus auch auf Mobbing-Täter:innen zutrifft. Im Grunde sind es Feiglinge, die hinterhältig auf wehrlose Opfer schießen.

Gibt es in der Klassengemeinschaft Anzeichen für Mobbing, sollte das Problem offen angesprochen werden. Statt moralischer Appelle könnte kurz und bündig eine Anti-Mobbing-Aktion angeregt werden: Schüler:innen denken sich dazu einen Slogan aus, den sie dann als Sticker oder Button gestalten. Zwei mögliche Beispiele:



Oder Sie stellen diese beiden Beispiele zur Diskussion: Ist es hilfreich, dem Problem provozierend und polemisch zu begegnen? Oder wäre das eher kontraproduktiv? Was wären Alternativen?