

JEDES KIND STÄRKEN

- eine gute Zukunft für uns alle!
- ... mit den ganzheitlichen Lernprogrammen
- „Jedes Kind stärken“ und „Jugend stärken“

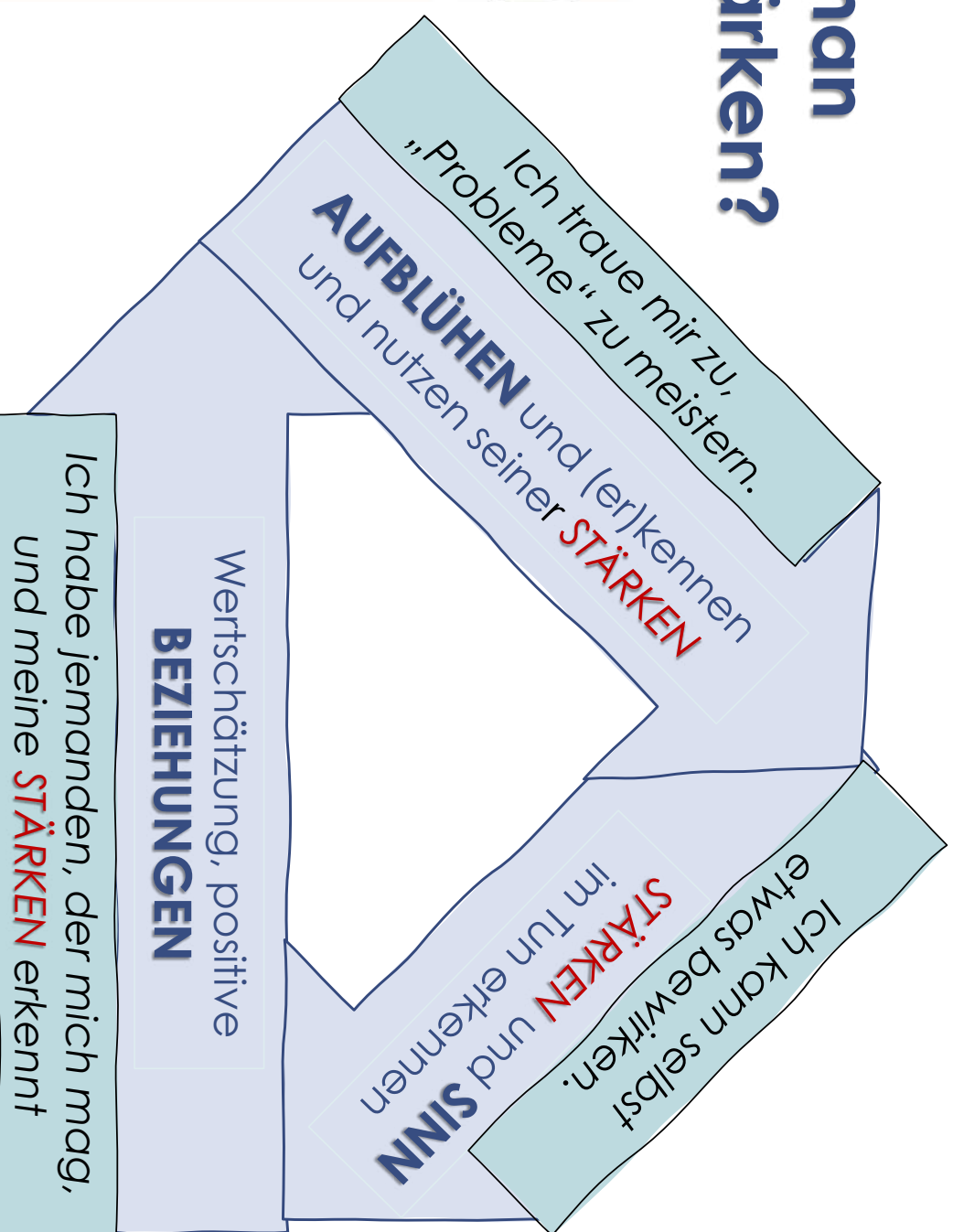


Eva Jambor & Ingrid Teufel

Kongress **AUFBRUCH & ZUVERSICHT** am 25.11.2021



Wie kann man JEDES KIND stärken?



Was bringt uns zum Aufblühen?



PERMA – Modell

aus der Positiven Psychologie

- Martin Seligman: „Flourish
- Wie Menschen aufblühen“

Positive Psychologie



Klinische Psychologie

Positive Psychologie

Heilung

Aufblühen

→→→

→→→→

Positive Psychologie ist mehr als „positives Denken“

Negative Emotionen sind wichtiger Teil unseres Lebens.

Man muss aber lernen, achtsam, konstruktiv umzugehen. (→RESILIENZ)

P - Positive Emotions (= Positive Emotionen)

E - Engagement (= Engagement)

R - Relationships (= Beziehungen)

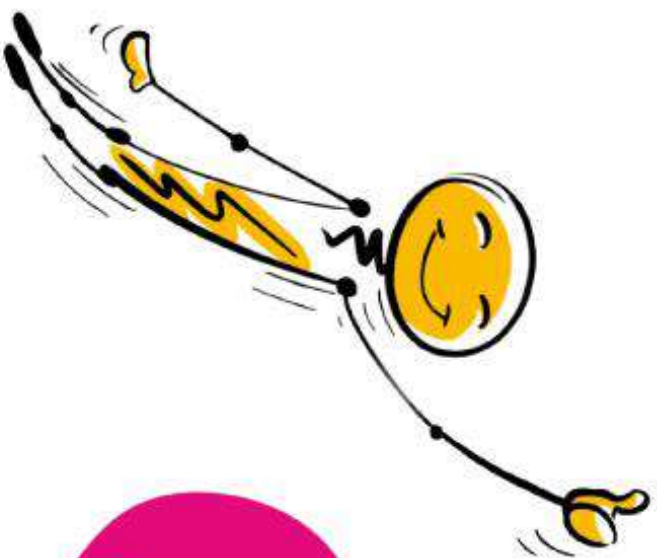
M - Meaning (= Sinn, Sinnhaftigkeit)

A - Accomplishment (= Erfolg, Zielerreichung)

Wohlbefinden

Erklärvideo – <https://www.ifte.at/shop/a2-be-a-yes-challenge-w3xwz>

P
W
R
M
A



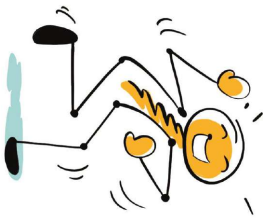
Was kannst du
selbst tun,
um aufzublühen?



Die
PERMA-Hand
erinnert
täglich an
die Säulen des
Wohlbefindens
und **Aufblühens**



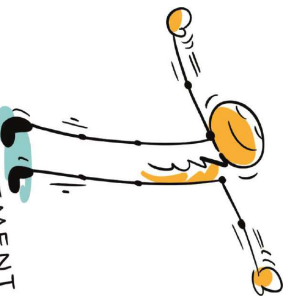
PERMANENTE, TÄGLICHE LEITFRAGEN...



POSITIVE EMOTIONS

Was weckt in mir **positive Emotionen**?

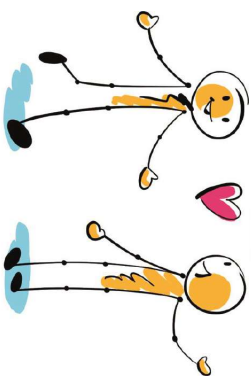
Wie kann ich bei anderen **positive Emotionen** wecken?



ENGAGEMENT

Wofür will ich mich **engagieren** und dabei meine **Stärken** einsetzen?

Welche **Stärken** erkenne ich bei anderen?



RELATIONSHIPS

Was ist mir warum bei **Beziehungen** wichtig?

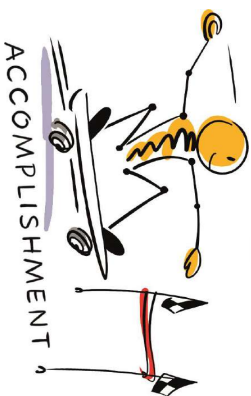
Was kann ich zu positiven **Beziehungen** beitragen?



MEANING

Was empfinde ich als **wert- u. SINNVOLL**?

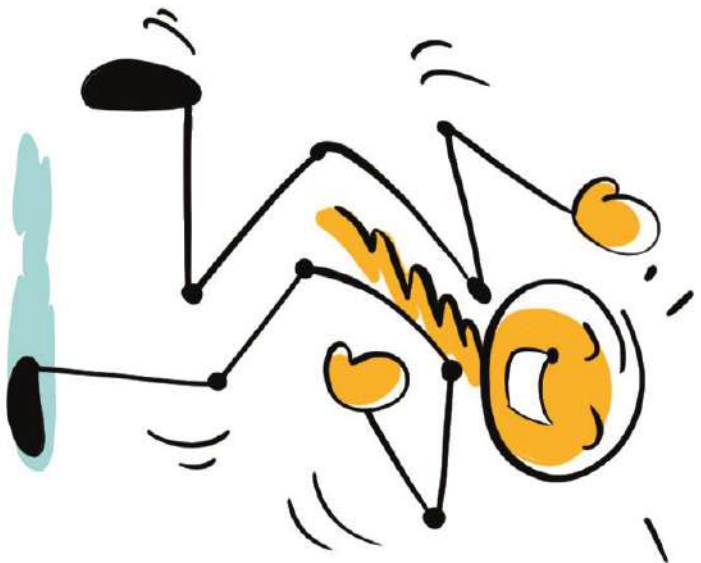
Was ist für uns alle **sinn- und wertvoll**?



ACCOMPLISHMENT

Welche **Ziele** habe ich? Was muss ich **leisten**, um sie zu erreichen?

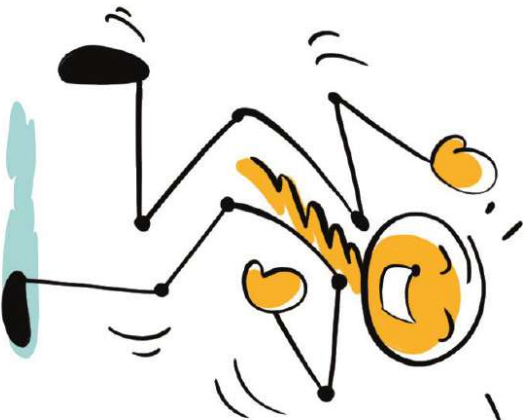
Wie kann ich andere beim **Erreichen** ihrer/unserrer **Ziele** unterstützen?



POSITIVE EMOTIONS

P E R M A

Leitfragen:



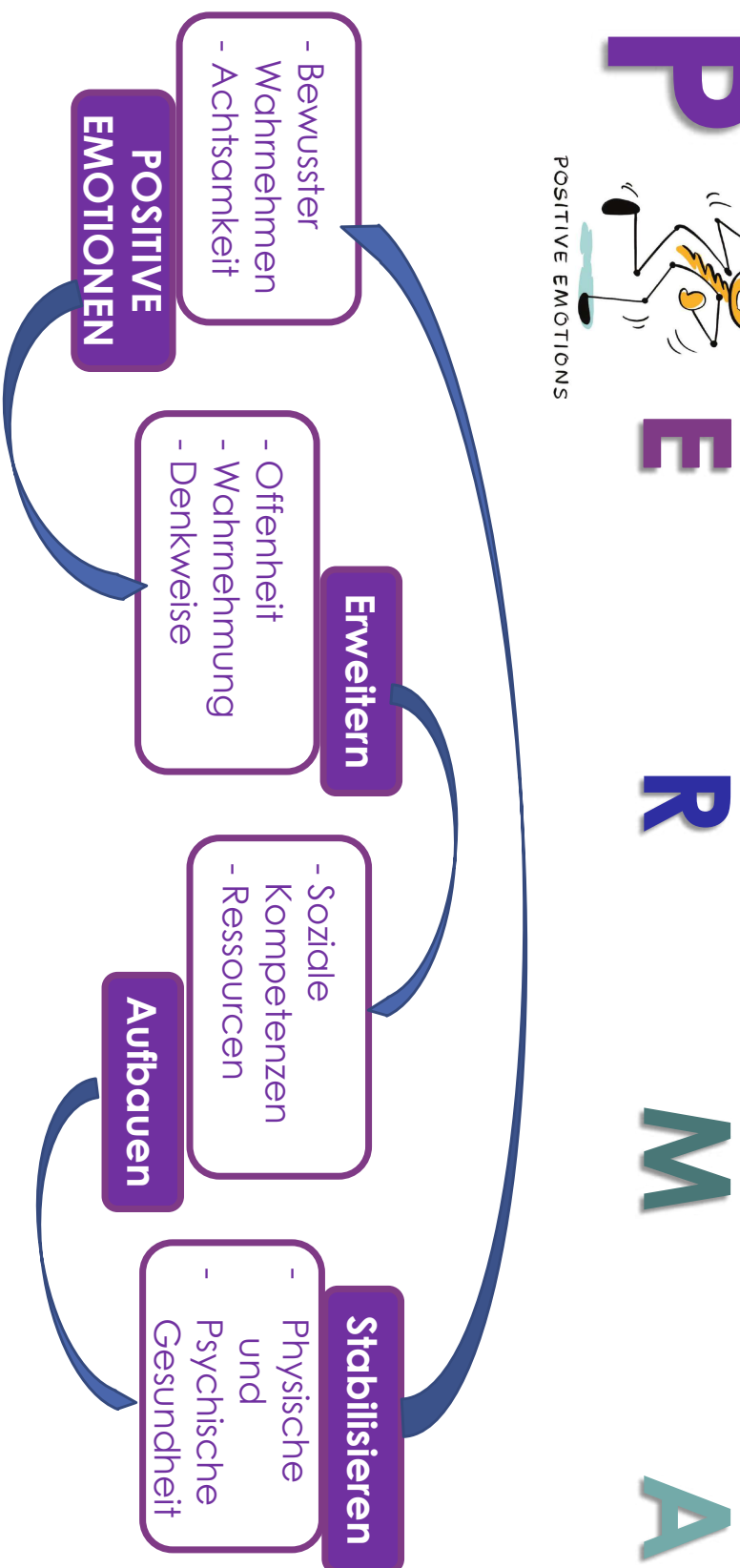
POSITIVE EMOTIONS

Was weckt in mir positive Emotionen? Welche?

Wie kann ich bei anderen positive Emotionen auslösen?

PERMA

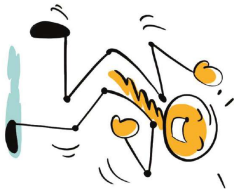
POSITIVE EMOTIONS

A cartoon bee character with a smiling face, wearing a small hat, and holding a small object. It is positioned between the letters 'E' and 'R' of the PERMA acronym.

Broaden & Build Theorie (Barbara Fredrikson → Die Macht der guten Gefühle)

P

POSITIVE EMOTIONS



E

R

M

A

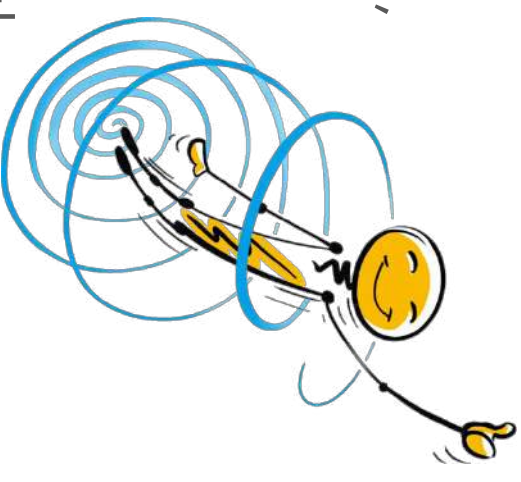
Positive Emotionen

kann man aktiv herbeiführen,
indem man auf **Gutes, Gelingendes** achtet,
es wertschätzt und dafür dankbar ist.



Das weckt positive Gefühle, bei einem
selbst und bei anderen!

Man setzt SELBST eine **Positivspirale** in Gang!



P E R M A

POSITIVE EMOTIONS

„Glücks-“ oder „Dankbarkeits“- Tagebuch als Abendritual (→ „3 blessings“ / Seligman u.a.)

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?
- Wenn konntest du etwas Gutes tun?
- Was ist dir gut gelungen?
- Wofür hast du dich gefreut?
- Wofür bist du dankbar?



P

POSITIVE EMOTIONS



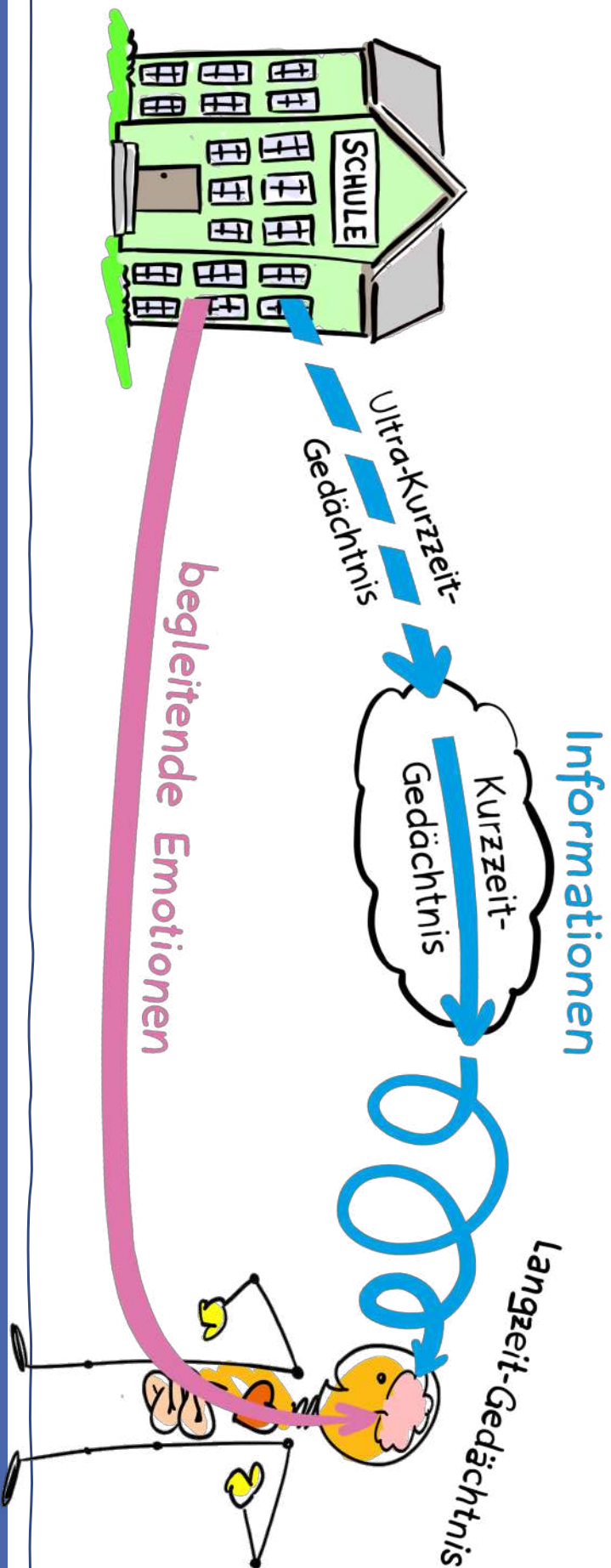
E

R

M

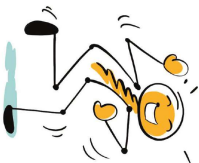
A

ZUSAMMENSPIEL VON LERNEN & POSITIVEN GEFÜHLEN



P

POSITIVE EMOTIONS

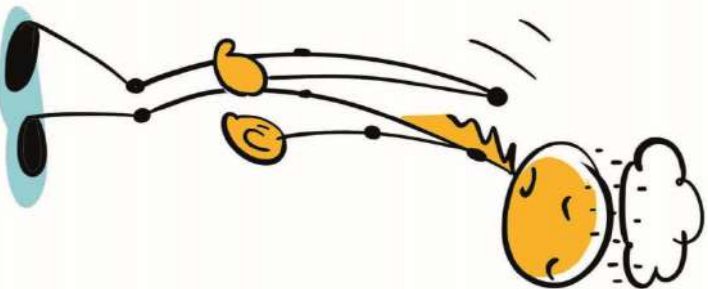


E

R

M

A

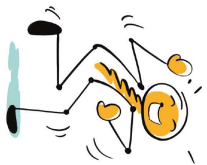


Körper ↔ Geist
("EMBODIMENT")

Bitte
winkeln!

P

POSITIVE EMOTIONS

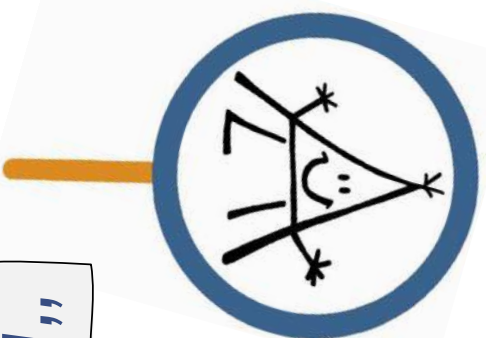
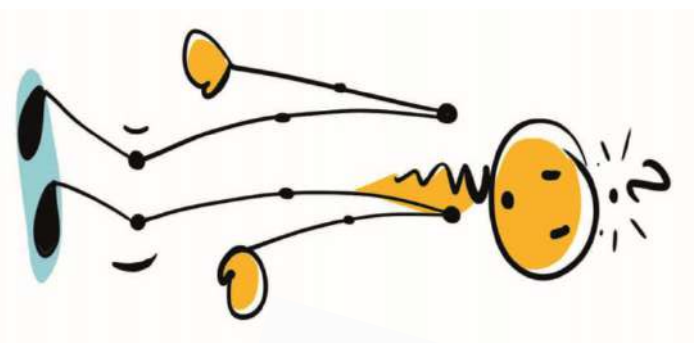


E

R

M

A



“EMBODIMENT”

P

POSITIVE EMOTIONS



E

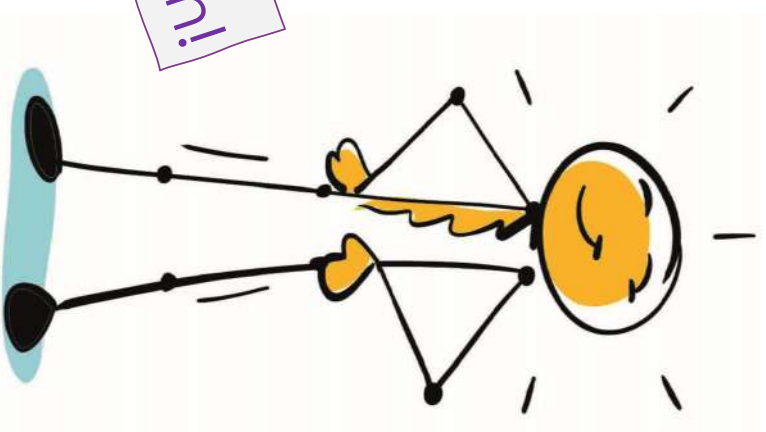
R

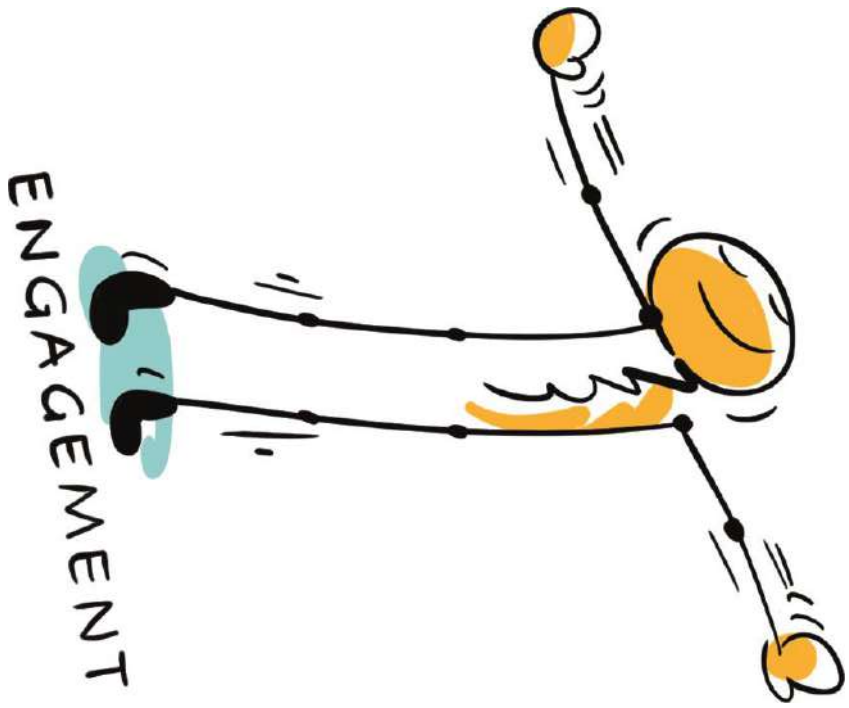
M

A

Körper ↔ Geist
= **EMBODIMENT**

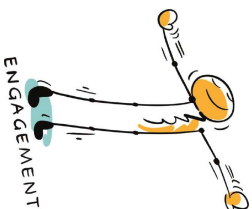
Bitte
winken!





P

E



R

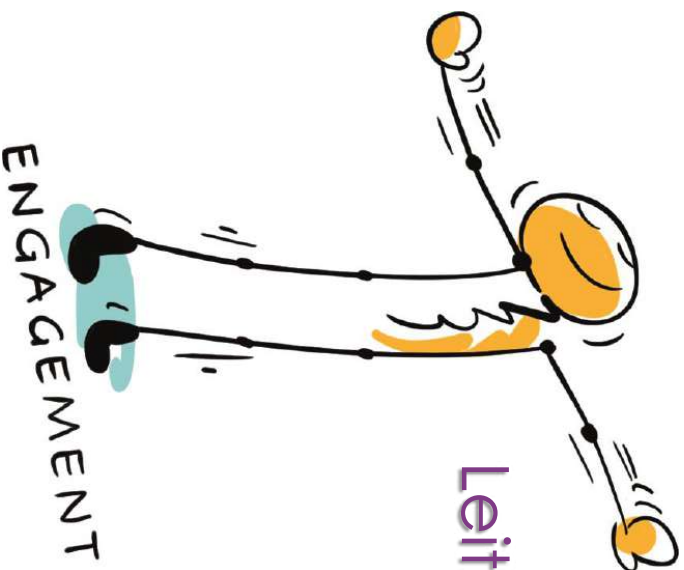
M

A

Leitfragen:

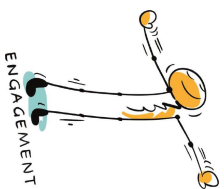
**Wofür, für wen will
ich mich engagieren?
Welche Stärken habe ich,
die ich dafür nutzen kann?**

**Welche Stärken erkenne
ich bei anderen?
Wie fördere ich sie?**



P

E



R

M

A

Was sind meine
(Charakter-) **STÄRKEN**,
meine guten Eigenschaften?

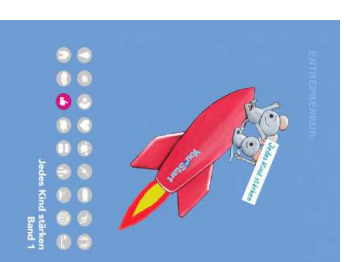
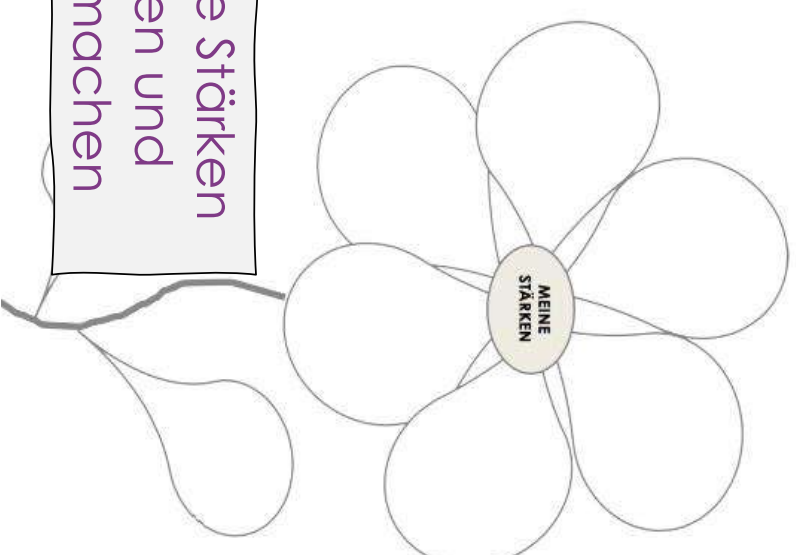
→ über eigene Stärken nachdenken,
diese bitte in den Chat schreiben

Wie gerne machst du etwas?

Male das Feld beim passenden Smiley an.				
Milch 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?				

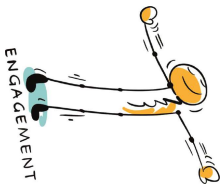
Meine „DAS KANN ICH“-Blume 3

Jetzt kennst du sicher schon einige deiner Stärken. Schreibe sie in die Blätter deiner „DAS KANN ICH“-Blume. Gestalte deine Blume wunderschön.



P

E



R

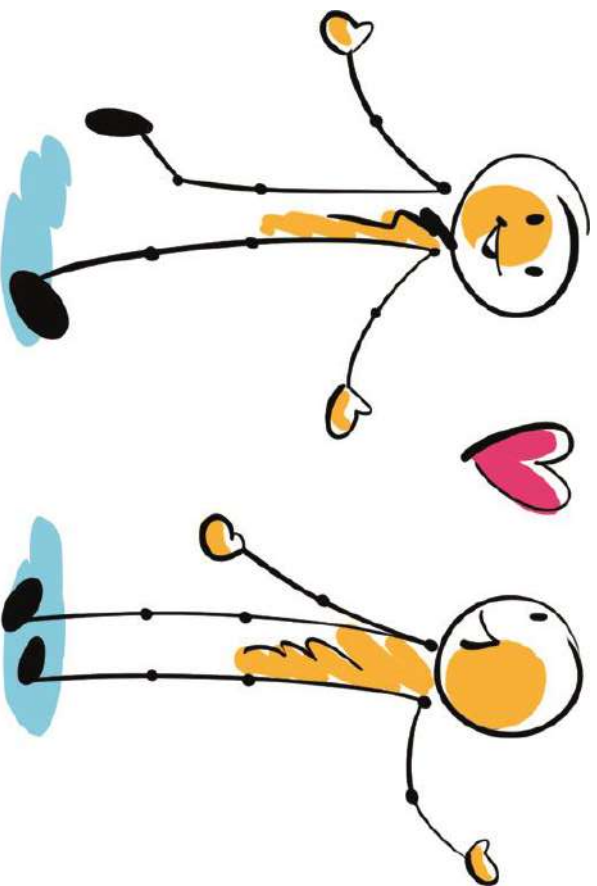
M

A



Welche Stärken habe ich
in mir entdeckt - auch in
herausfordernden Situationen?
Was ist mir dadurch gelungen?
Nachdenken, aufschreiben
und sich dankbar für diese Stärken sein!





RELATIONSHIPS

P
E

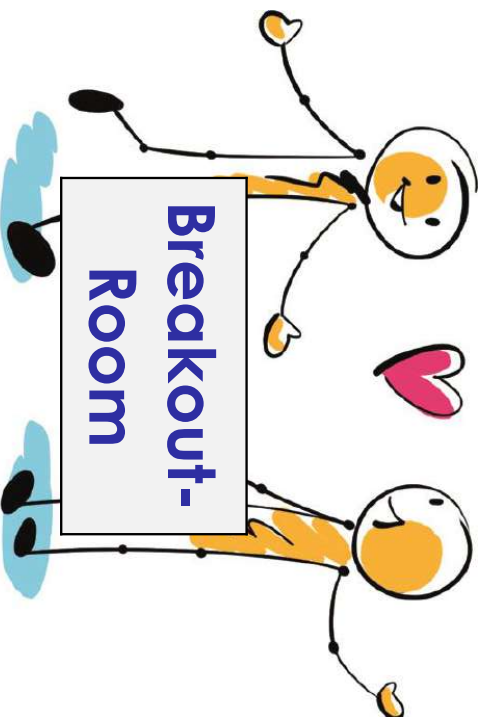
R
M
A

RELATIONSHIPS

Leitfragen:

Was ist mir bei
Beziehungen wichtig?

Was kann ich zu
positiven Beziehungen
beitragen?

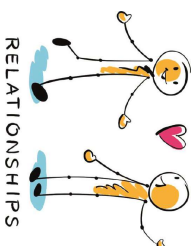


RELATIONSHIPS

P

E

R



M

A

**Gute Beziehungen sind Voraussetzung
für das Aufblühen ALLER Potenziale**

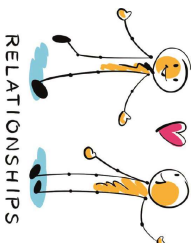
- Mit wem fühle ich mich (meist) wohl?
- Wem kann ich vertrauen?
- Mit wem bin ich in Resonanz?
- Wer tut mir nicht gut?

NACHDENKEN

P

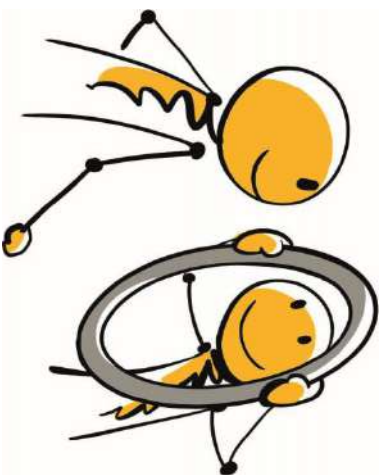
E

R



M

A



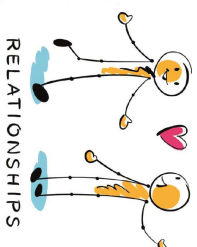
Wie kann ICH positive Beziehungen fördern?

- Dankbarkeit ausdrücken
- Freundlichkeitsketten auslösen
- Empathische Kommunikation

P

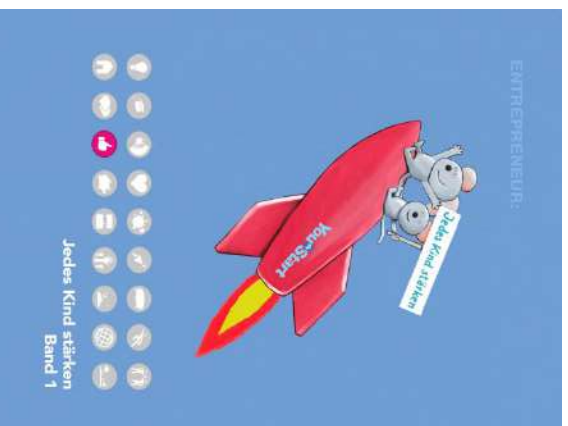
E

R



M

A





P

E

R

M

A



Leitfragen:



**Was empfinde ich als wert-
und sinnvoll?
Was lässt mich wachsen?**

**Ist das auch für andere
sinnvoll, wertvoll?**

P

E

R

M

A



Was ist mir wichtig?

Was sind meine Werte?

Was macht für mich Sinn?

Im Beruf?

Beim Hobby?

Beim Ehrenamt?

„Was wäre, wenn es alle
so machen würden?“



Wobei kann ich meine
Werte einsetzen, um
mich zu engagieren?

P

E

R

M



A

SINN-Erfüllung

steigert wissenschaftlich belegt ...

- **Zufriedenheit**
- **Belastbarkeit**
- **Engagement**
- **Interesse**



P

E

R

M



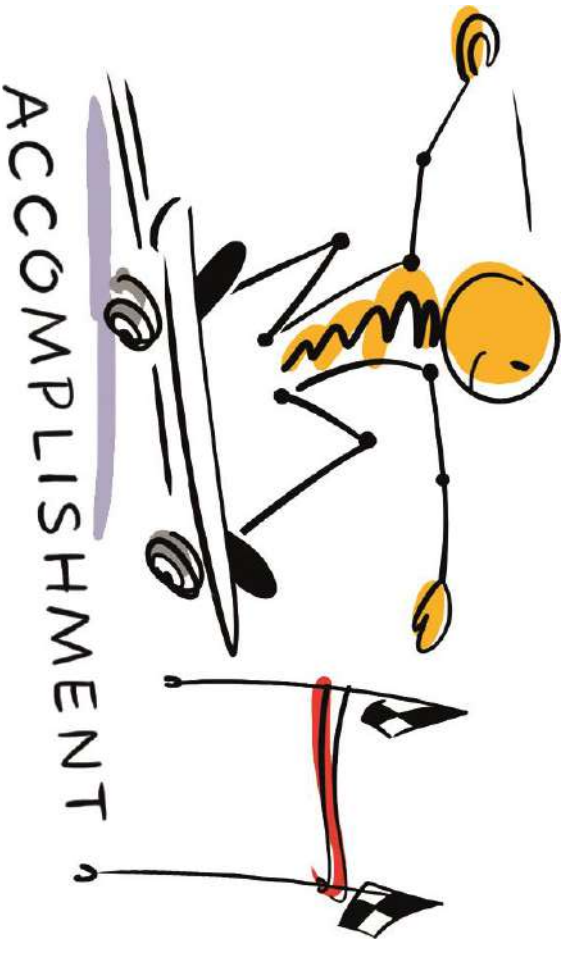
A

Gott, gib mir
die **GELASSENHEIT**,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den **MUT**,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann und
die **WEISHEIT**,
das eine vom anderen zu
unterscheiden

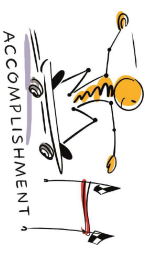
Das gute Leben



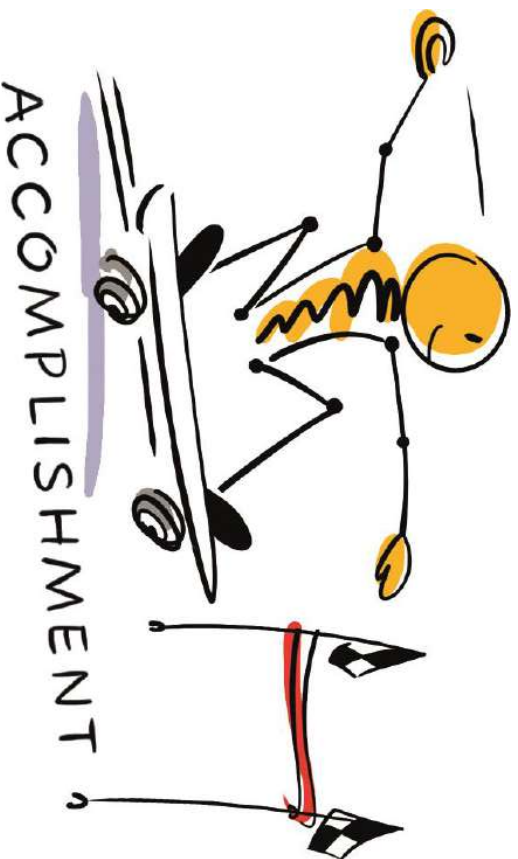
Leben + Sinn



P E R M A



Leitfragen:



Welche Ziele habe ich?
Wie erreiche ich sie?

Wie kann ich andere
beim Erreichen ihrer Ziele
unterstützen?

**P
E**

**R
M**



- Fokus auf Fortschritte
- Blick mit „Stärkenbrille“
- kleine Schritte
- sich über jeden Erfolg freuen, ihn feiern

Sich selbst einschätzen können stärkt Selbstwertgefühl und Selbstverantwortung.





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.				

Fragebogen für „Be A YES Detektive“ 5

Du hast an der Be A YES Challenge gearbeitet. Du hast viel über dich und deine Stärken gelernt. Du hast auch viel über das Glück und Regeln für ein gutes Zusammenleben nachgedacht.

1. Welche Stärken hast du an dir entdeckt?

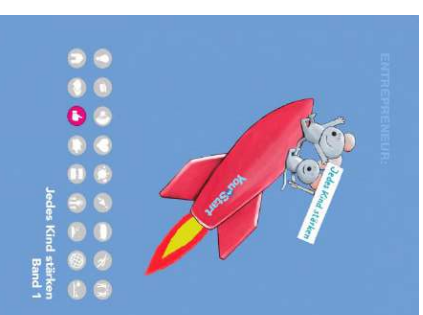
2. Worüber möchtest du noch mehr erfahren?

3. Was kannst du selber tun, damit es dir gut geht?

4. Was kannst du tun, dass du gut mit anderen auskommst?

5. Was wilst du deinen Eltern erzählen, damit sie etwas Neues von dir lernen können?

Rede mit anderen über deine Antworten.



Konsequenzen für die Praxis?

WISSEN (überblickte)

vermitteln - klassisch oder per „Flipped Classroom“

KOMPETENZEN

erwerben und trainieren

(Charakter)STÄRKEN

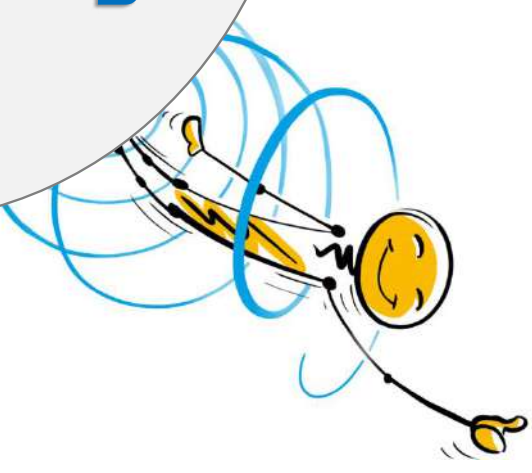
an Modellen lernen

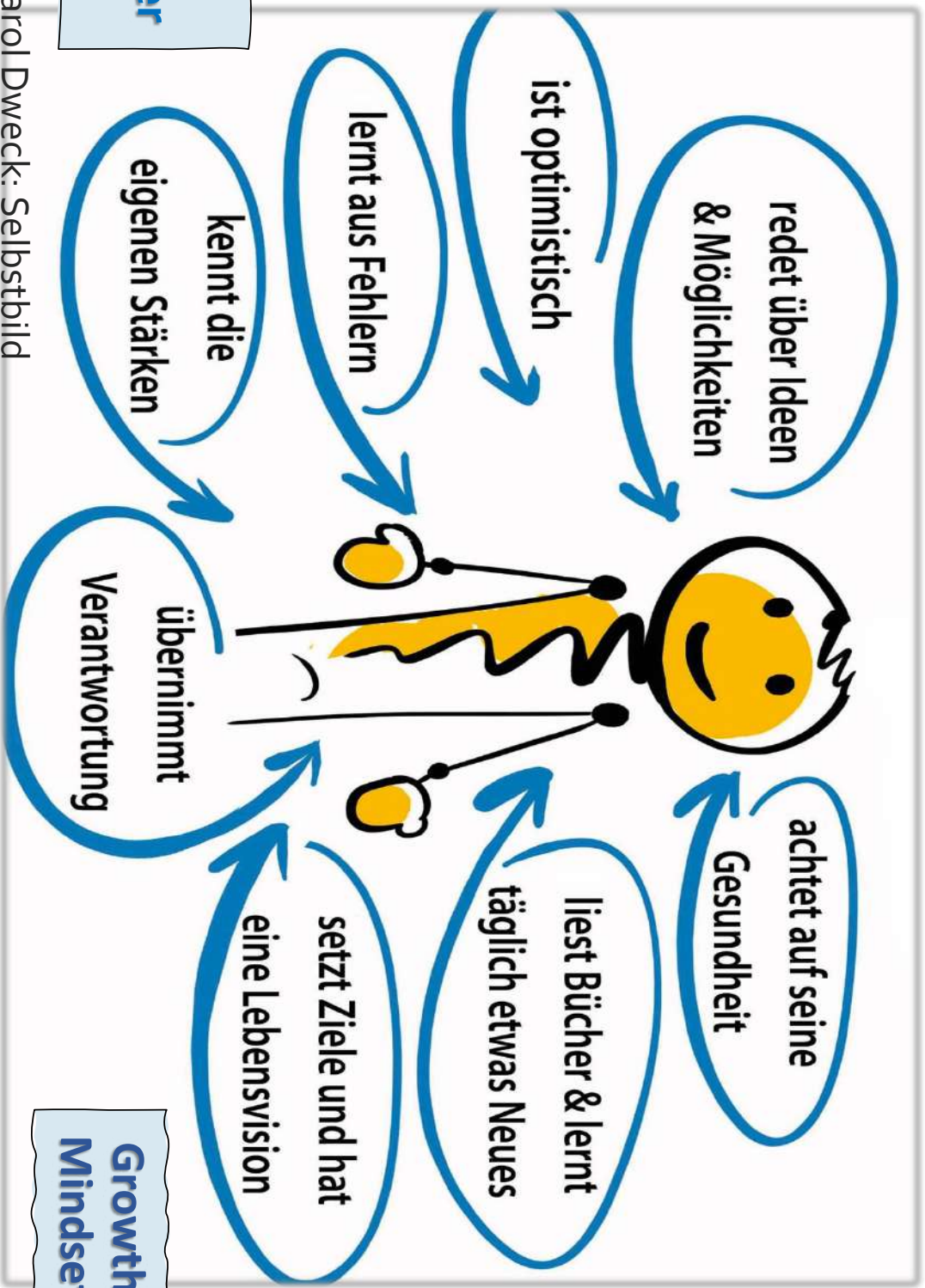
Metakognition

(Er)Kennen von Stärken, Kenntnissen & Fähigkeiten; eigenständiges Denken

Growth Mindset

dynamisches Denken
Potenzialentfaltung

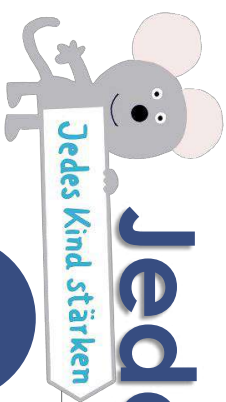




**Weiter,
weltoffener
Horizont**

**Growth
Mindset**

Literaturtipp: Carol Dweck: Selbstbild

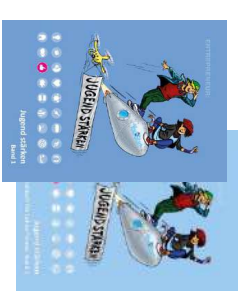
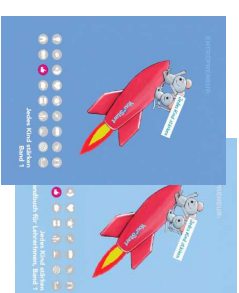


Jedes Kind stärken & Jugend stärken



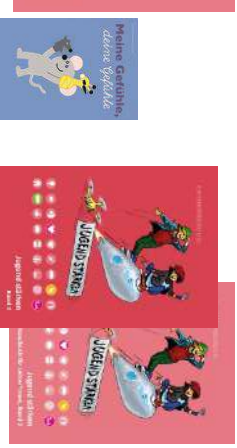
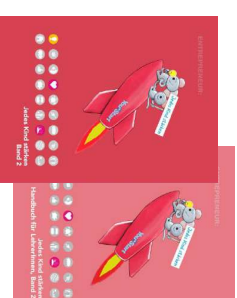
1

PERMA-Modell



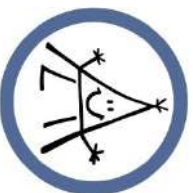
2

Empathische
Kommunikation

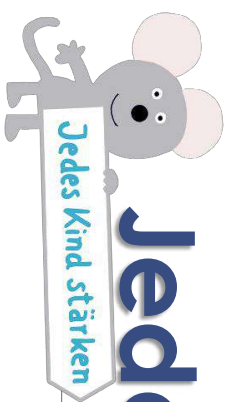


3

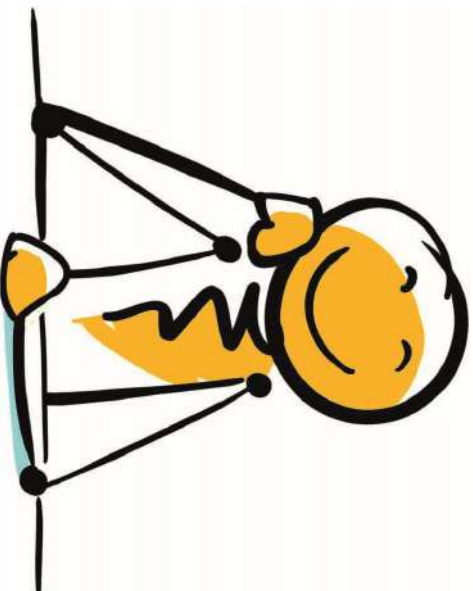
Achtsamkeit



frei verfügbar auf www.jedeskindstärken.at und www.jugendstärken.at



Jedes Kind stärken & Jugend stärken



Stärken.Post

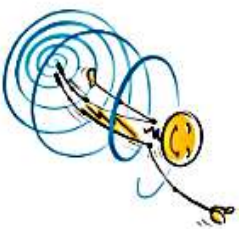
50 E-Mails mit stärkenden Übungen
aus unseren Programmen
oder 50x Stärken.Post auf einen Blick

<http://newsletter.ifte.at/staerkenpost>

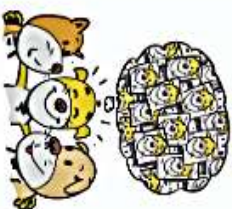
50 x Stärken.Post auf einen Blick



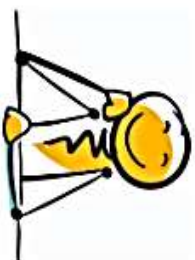
PERMA



Positiv-Spiralen



1000 Spiegel



Körper und Geist



Glücksbohnen



Glückstagebuch



Dankbar sein



Offen sein



Gute Laune



Genießen lernen



Genusstage



Zuhören



Lachen



Entspannen



Wohlfühl-Bilder



Gefühle



Herz-Meditation



Körperhaltung



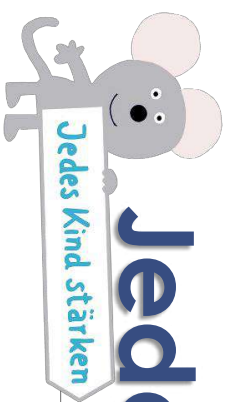
Wolf füttern



Gefühle hören



ABC-Glück



Jedes Kind stärken & Jugend stärken



Lernfit.Post

Online-Fortbildungskurs (24 E-Mails) zu

Ganzheitlich Lernen lernen

Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert

(2x pro Woche per Mail oder 24x Lernfit.Post auf einen Blick)



<https://newsletter.ife.at/lernfitpost>

24 x Lernfit.Post auf einen Blick



1. Ganzheitlich Lernen lernen

2. Lernen im 21. Jahrhundert

3. Gehirngerechtes Lernen

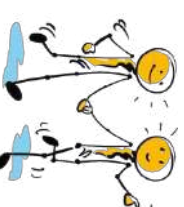
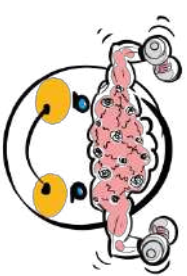
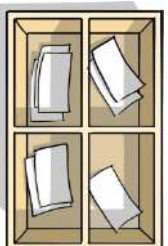
4. Lern-Bereitschaft

5. Leichter lernen

6. Lerntypen-Test

7. Lernen mit allen Sinnen

8. Lernen mit Eselsbrücken



9. Um die Ecke Denken

10. Denken mit sechs Farben

11. Philosophier-Kisterl

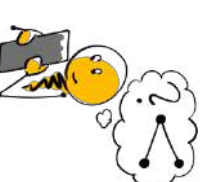
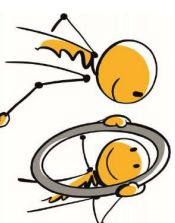
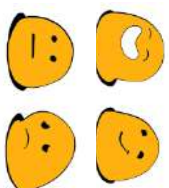
12. Lernen durch Fragen

13. Lernen mit Bewegung

14. Spiele-Werkstatt

15. Fitnessstraining fürs Köpfcchen

16. Vertrauens-Spiel



17. Aktives Zuhören

18. Hören mit vier Ohren

19. Feedback geben

20. Kommunikations-Training

21. Rollen-Spiele

22. Win-win-Methode

23. Lernziele und Lernerfolg

24. Neue Technologien

4 Erklärvideos



1 Jedes Kind stärken
& Jugend stärken



2 Lernen im
21. Jahrhundert



3 Lernen durch
Herausforderungen



4 Warum
Entrepreneurship
Education?



<https://youtube.com/playlist?list=PLtpIdeoJYus4tQ0lh4r1CBfhj-YWYmuQ5>

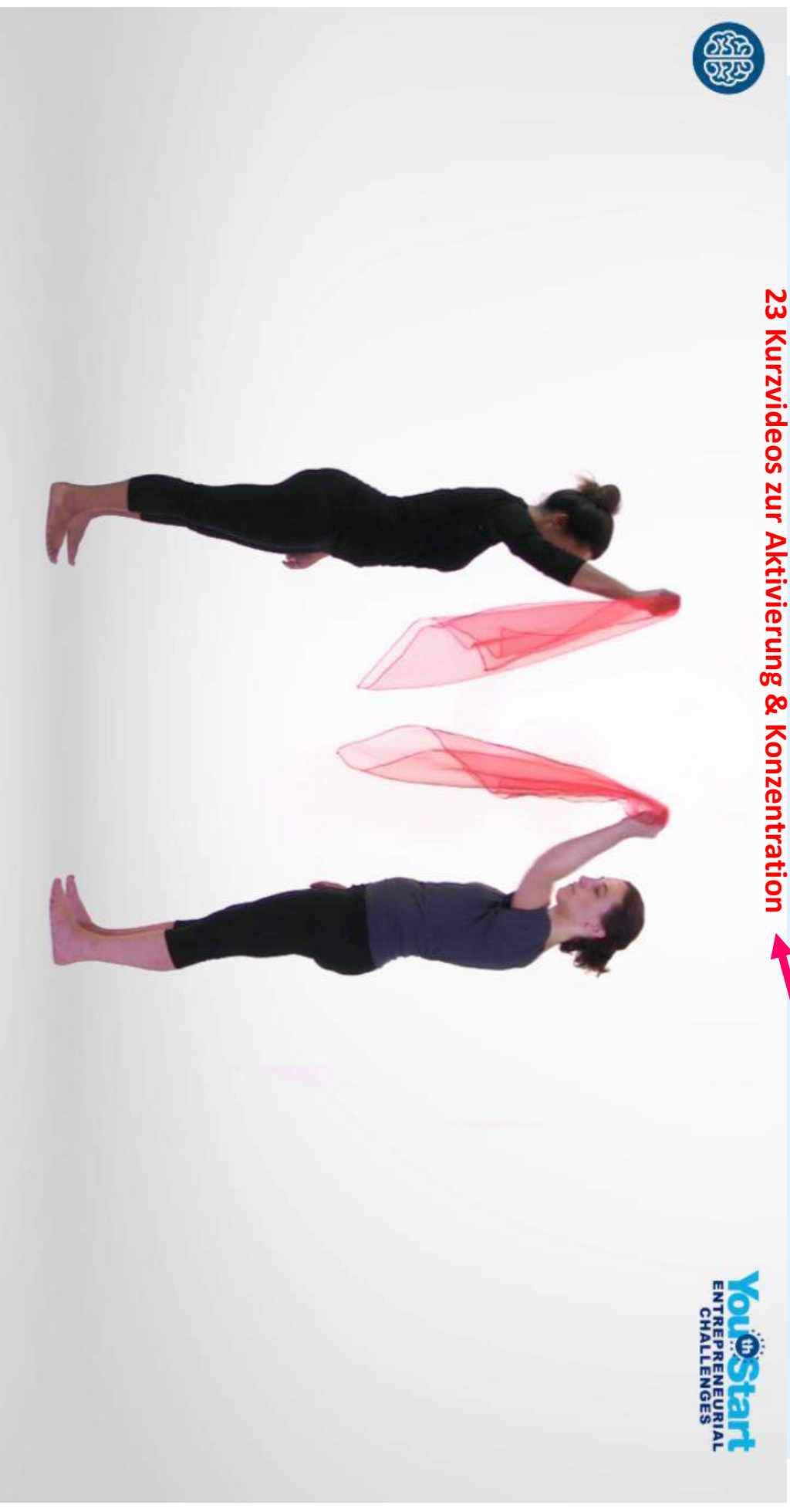
Challenges Warum Entrepreneurship? Philosophie **Körper & Geist** DE ✓
8 Kurzfilme zur Achtsamkeit



Körpergefühl	Gedächtnis & Berührungen	Tasten	Hören
Rechen	Schmecken	Sehen	Glückseligkeiten

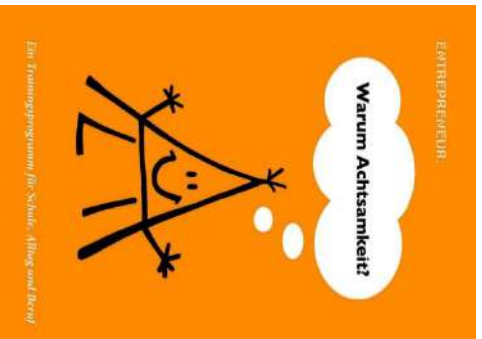
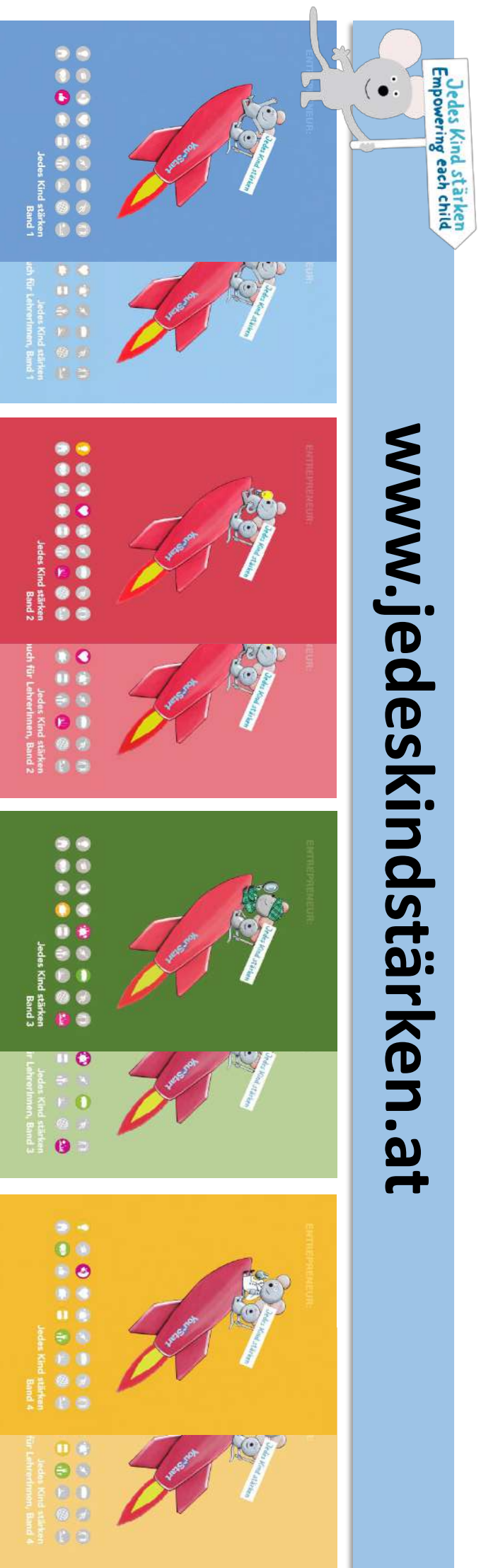


23 Kurzvideos zur Aktivierung & Konzentration

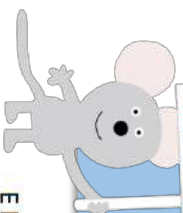


Jedes Kind stärken
Empowering each child

www.jedeskindstaerken.at



Alle Bände digital frei verfügbar und gedruckt bestellbar.
Freier Download aller Einzelchallenges inkl. Erklärvideos, auch auf Englisch.



www.jedeskindstärken.at



ERKLÄRVIDEOS ZU DEN CHALLENGES



AI BE A YES
CHALLENGE
ERKLÄRVIDEO

„Achte auf das, was dir
guttut!“

AI DEBATE
CHALLENGE
ERKLÄRVIDEO

„Miteinander
philosophieren“

AI EMPATHY
CHALLENGE
ERKLÄRVIDEO

„Meine Gefühle, deine
Gefühle –
Giraffensprache“

AI EXTREME
CHALLENGE
ERKLÄRVIDEO

„In kleinen Schritten zu
einem großen Ziel“

Erklärvideo zu
jeder Challenge

JEDES KIND STÄRKEN SPIELE



SPIELPLAKAT
STÄRKEN STÄRKEN

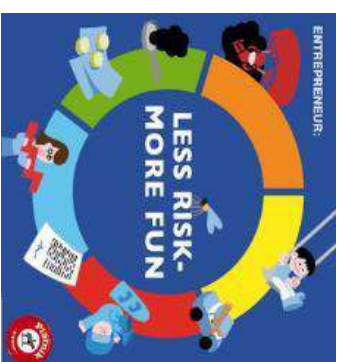
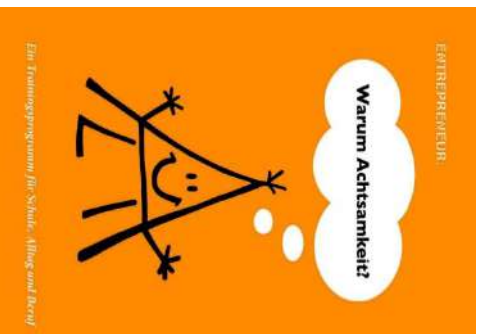
Bewegungsspiel

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele
Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele
Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele
Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele
Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele	Wohlfühl- und Entspannungsspiele

BEWEGUNGSSPIEL

Stärken-Spiele zum Download

www.jugendstaerken.at



Literatur-Tipps:

- Carol Dweck: *Selbstbild*. Piper Verlag GmbH, München, 2017
- Tobias Esch: *Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert*. 2017 Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2017
- Barbara Fredrickson: *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag, Frankfurt/New York 2011
- Martin E. P. Seligman: *Flourish – Wie Menschen aufblühen*. Kösel-Verlag, München 2012
- OECD-Lernkompass 2030: www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD_Lernkompass_2030.pdf
- Center for Curriculum Redesign (Mission, Intention; Video) <https://curriculumredesign.org/>



DANKKE!

eva.jambor@ifte.at

ingrid.teufel@gmail.com

