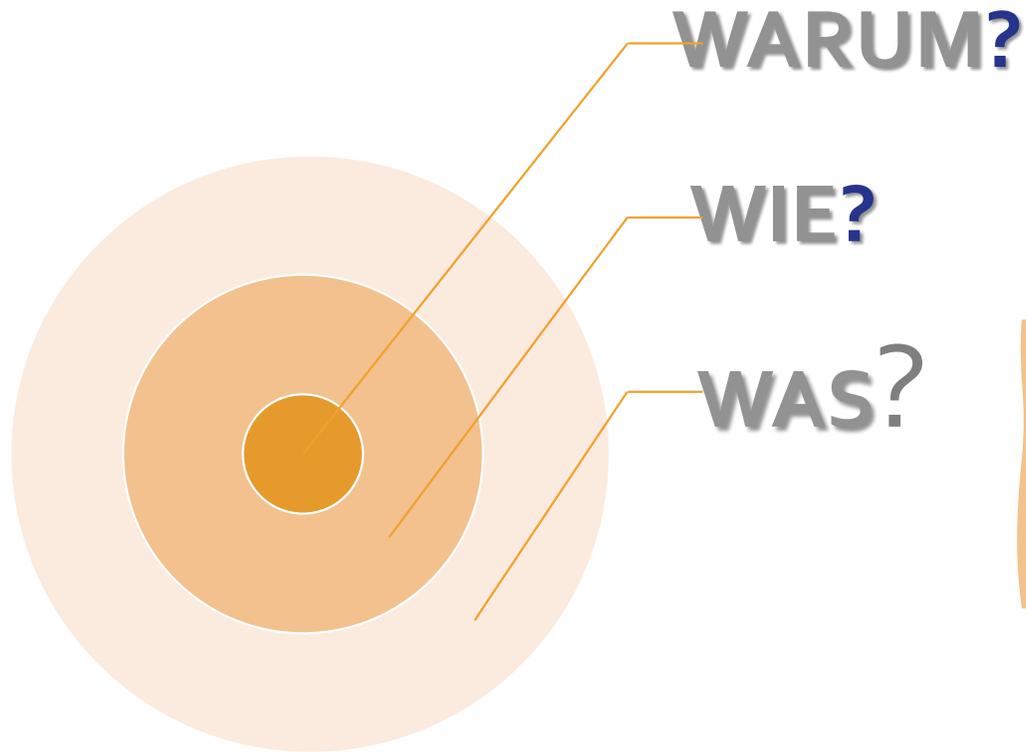


JUGEND STÄRKEN

& beim ganzheitlichen
Aufblühen unterstützen





Menschen ermächtigen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen

Erkenntnisse aus
Lern- & Positiver Psychologie
verweben und nutzen



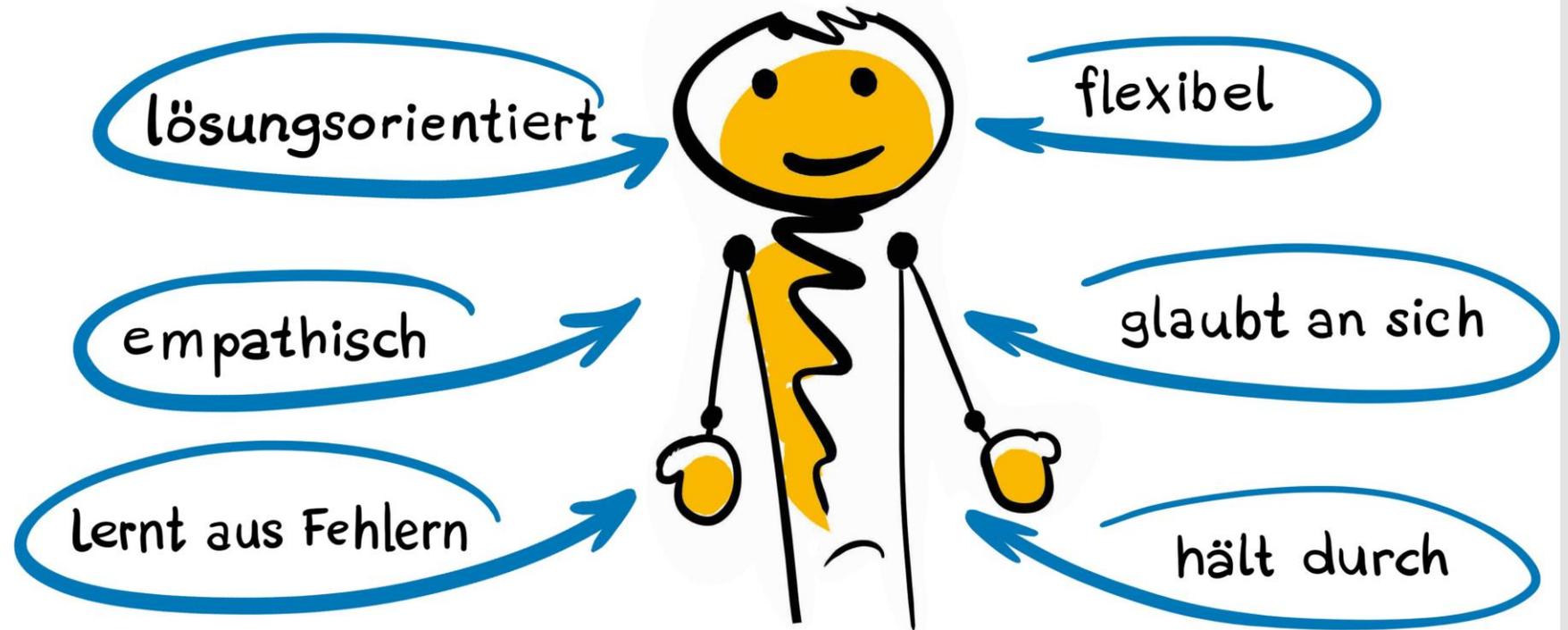
Positive Grundhaltung,
evidenzbasierte Übungen &
Methoden in den Alltag integrieren

WARUM?

Junge Menschen
ermächtigen, ihr
Leben selbst in die
Hand zu nehmen mit
...



Dynamisches Selbstbild



WARUM? WIE?

Körper + Seele + Geist
junger Menschen
zukunftsfit machen



WIE?



Erkenntnisse
Positiver
Psychologie
verweben & nutzen

POSITIVE PSYCHOLOGIE *in Stichworten*

- Wissenschaft die erforscht, was uns „aufblühen“ lässt
- ergänzt die klinische Psychologie

Klinische Psychologie	Positive Psychologie
Heilung, Linderung	Aufblühen, Stärkung

- erkennt die wichtige Funktion negativer Emotionen an
- Seligman`s **PERMA**-Modell beschreibt die evidenzbasierten „Säulen des Aufblühens“



PADLET
für 10-100

Bitte scannen!



PADLET ZUM SELBERLERNEN

- Mit VS-Materialien <https://padlet.com/ingridteufel/wvyrkporozu3tg3t>
- Mit MS-Materialien <https://padlet.com/ingridteufel/becv6gppgol6ngim>



Ingrid Teufel • 3T.
PERMANent aufblühen? Ja, das können wir!
 Unterstützung gibt's auf www.jugendstaerken.at

PERMA.teach? Was ist das? Wie hilft es mir?

PERMA zum "Selbstlernen"

P-Positive Emotionen

Barbara Fredrickson: Positive Emotions Open Our Mind

Positiver Umgang mit unangenehmen Emotionen?

Name it to tame it

heartmindonline.org
 Strong Emotions: Name it to Tame it!
 Wie kann man einem Kind helfen, das einen emotionalen Zusammenbruch hat? Auf der Basis der Gehirnforschung demonstriert Daniel Siegel zwei einfache Schritte, um ein Kind zu beruhigen. Er erklärt auch, wie dieser Prozess auf biologischer Ebene funktioniert.

E-Engagement (Stärken engagiert nutzen)

Dr. Martin Seligman's Top Strengths

Erklärvideo zur Stärken-Schatzsuche

ich-Blume
 Überblick über die "Be A Yes Challenge"

Das Pinguin-Prinzip

www.permateach.at

Lust zu Lernen: Die Grundlagen der Positiven Psychologie (Prof. Brohm-Badry)

10 COMMON POSITIVE EMOTIONS

10 Positive Emotions by Dr. Barbara Fredrickson

Spaß haben ...

Negative Emotionen sind im Körper nur 90 Sekunden präsent, ...

WAS?



WAS?

Evidenzbasierte
Übungen & Methoden
in den Alltag
integrieren

SÄULEN DES AUFBLÜHENS PERMANENT STÄRKEN



P - POSITIVE EMOTIONEN

E - ENGAGEMENT - Nutzung von **Stärken**

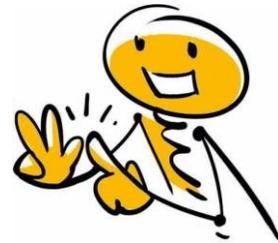
R - RELATIONSHIPS-POSITIVE Beziehungen

M - MEANING- Sinn im Tun erkennen

A - ACCOMPLISHMENT- Ziele durch **Leistung** erreichen

WIE?

Stufen
des Aufblühens bei
jeder Säule/ jedem
Buchstaben



LEARN IT



LIVE IT



EMBED IT



TEACH IT



P



POSITIVE EMOTIONS



P

LEIT-Fragen

Wie kann
ich bei anderen
**POSITIVE
EMOTIONEN**
wecken?



POSITIVE EMOTIONS

P

Welche
positiven
Emotionen
hatte ich
zuletzt?
Wobei?

1. Nach-
denken

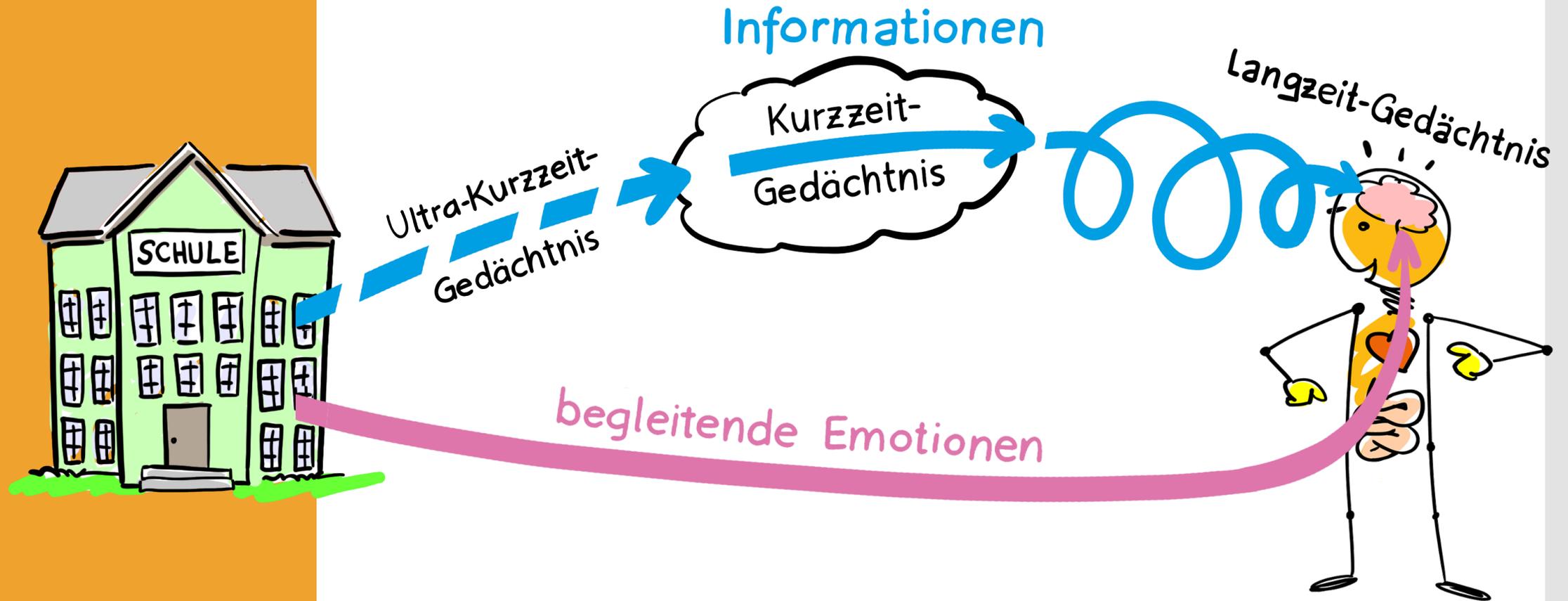


2. Einander
erzählen



P

Die Rolle der Emotionen beim Lernen, Merken, Abrufen, ...



P



- **Positiver Start in den Tag, die Sequenz, ...**
- **Positives Abschließen des Tages, der Sequenz, ...** (z.B. „ADE“)
- **Über Positives berichten lassen**

- **Humor & Lachen**

(Witze sind kurze, neugierig machende Lesetexte, die zudem positive Emotionen wecken. Man wird im Internet schnell fündig...)

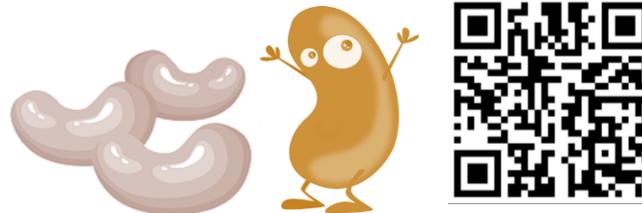


P

Methoden & Übungen



- **Tagebuch** (*Glücks-, Dankbarkeits-, ... Tagebuch*)
- **Gefühls-Wortschatz** erweitern → sprechen-lesen-schreiben
- **Affirmationen** schreiben und gut sichtbar anbringen
- **Glücksbohnen** sammeln



P

Die 10 positiven Emotionen nach Barbara Fredrickson

- DUFEER
- KERBAITDANK
- RIEHEITFDENZU (*Gelassenheit, Ruhe*)
- PSIRINONATI
- GFHONFUN
- URREFCHHT (*Bewunderung, WOW-Gefühl*)
- GÜERNNVGE (*Spaß*)
- ESITRSEEN
- ZOLST
- BEELI



POSITIVE EMOTIONS

P

POSITIVE EMOTIONEN erkennen & benennen lernen

- FREUDE *Ich freue mich, wenn ...*
- DANKBARKEIT *Ich bin dankbar, dass ...*
- ZUFRIEDENHEIT *Ich bin zufrieden, wenn ...*
- INSPIRATION *Mich inspiriert ...*
- HOFFNUNG *Ich bin optimistisch, dass ...*
- EHRFURCHT *Ich bewundere ...*
- VERGNÜGEN *Lustig finde ich, wenn ...*
- INTERESSE *Mich interessiert ...*
- STOLZ *Ich bin stolz, dass ...*
- LIEBE *Ich liebe ...*



Satzanfänge
zum Nachdenken,
Sprechen, Schreiben
- und Einfühlen nutzen

P

(POSITIVE) EMOTIONEN erkennen & benennen ...



MIMIK- WÜRFEL

Vorgegebene Lese-Texte

- Positive Emotionen suchen
- Besprechen, wann man selbst ähnliche hatte.
- Emotionen ‚vorspielen‘
- Emotionen mit einem Mimik-Würfel würfeln, in der gewürfelten Stimmung Sachtexte lesen



- Würfel herstellen („Design-Thinking“)
- einfache Sachtexte
 - Lesen trainieren

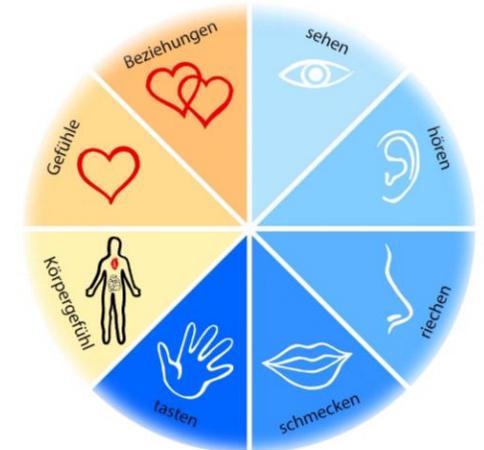
P

Achtsam im JETZT sein ... und JETZT-Gedicht schreiben



Atmen
Lächeln
Innehalten

Jetzt sehe ich ...
Jetzt höre ich ...
Jetzt rieche ich ...
Jetzt schmecke ich ...
Jetzt taste ich ...



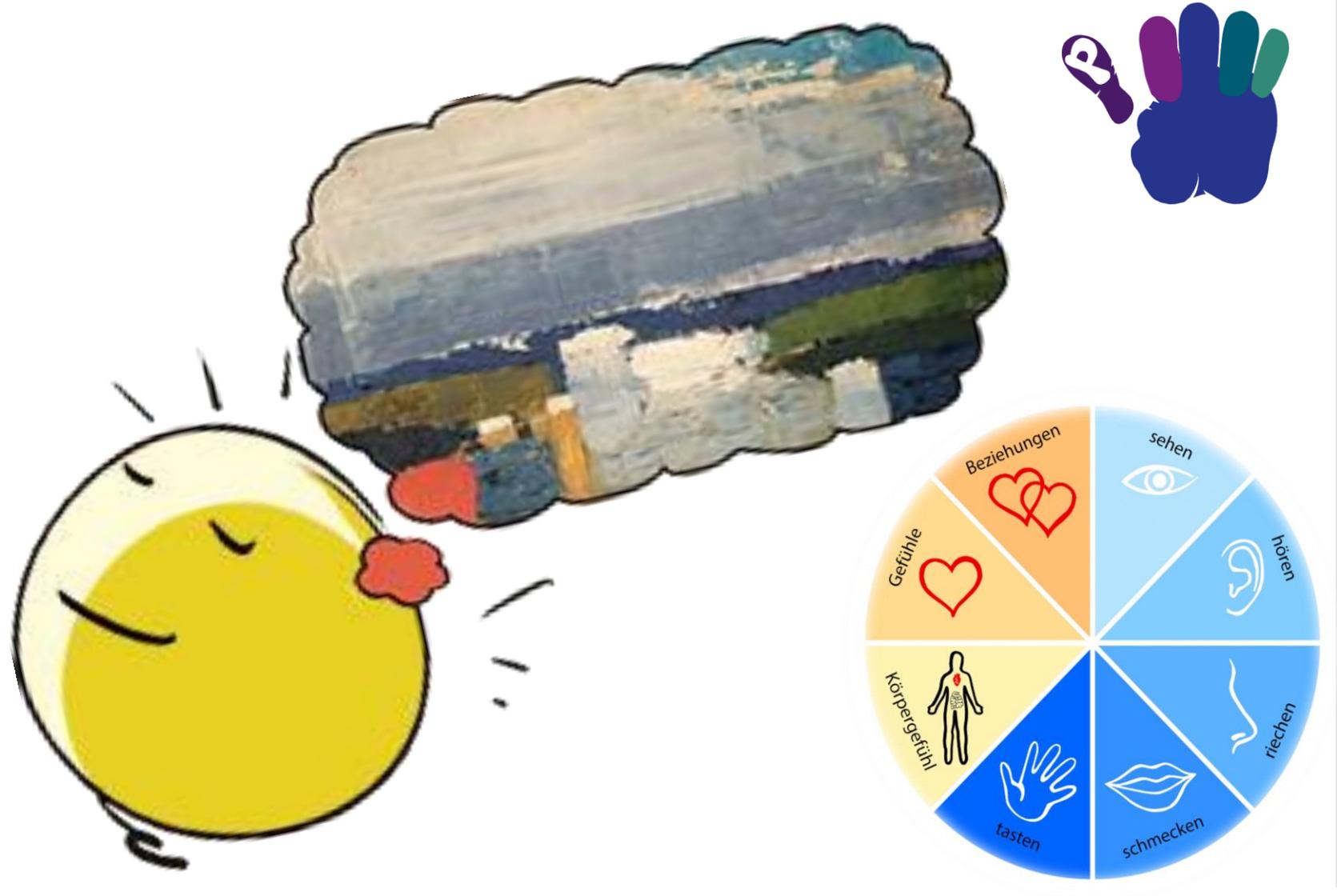
(auf meiner Haut)

Jetzt fühle ich ... *(Gefühle)*
Jetzt spüre ich ... *(in meinem Körper)*
Jetzt empfinde ich ... *(für andere)*

P

Methoden & Übungen

Fantasie-Reise
zu individuellen
Wohlfühl-Orten



P

Methoden & Übungen

90 Sekunden-Regel

Unangenehmen Gefühlen
90 Sek. zum „Ausleben“
geben →

'NAME IT TO TAME IT'
- und dann loslassen!

Aha, ich bin wütend (ängstlich, ...)!
Das fühle ich in meinem Körper im Ich schaue auch
wütend aus. Ist OK! Hihi ... ich habe auf einmal auch
Lust zu übertreiben! Aber nach spätestens 90 Sekunden
höre ich damit auf. Ich schicke die unangenehmen Gefühle
weg und grüble nicht mehr weiter über, das was passiert
ist!

(An angenehme Gefühle denke ich aber länger!)



<https://youtu.be/u9Fx13USy6M>

P Gefühle verkörpern ... EMBODIMENT



App
**'BODY 2
BRAIN'**



KOPF HOCH



HÜPFEN



TANZEN



HÜFT-SCHWUNG



BRUST RAUS



WACKEL-STAMPF-GANG



DAUMEN HOCH



LÄCHELN



BRUST REIBEN, KLOPFEN



LAUFEN



ARME SCHWINGEN

Evidenzbasiert wirksame Übungen zum Umgang mit negativen Emotionen

P

... und wenn es
ganz schlecht
läuft-
Dankbarkeit ist
ein Zaubermittel



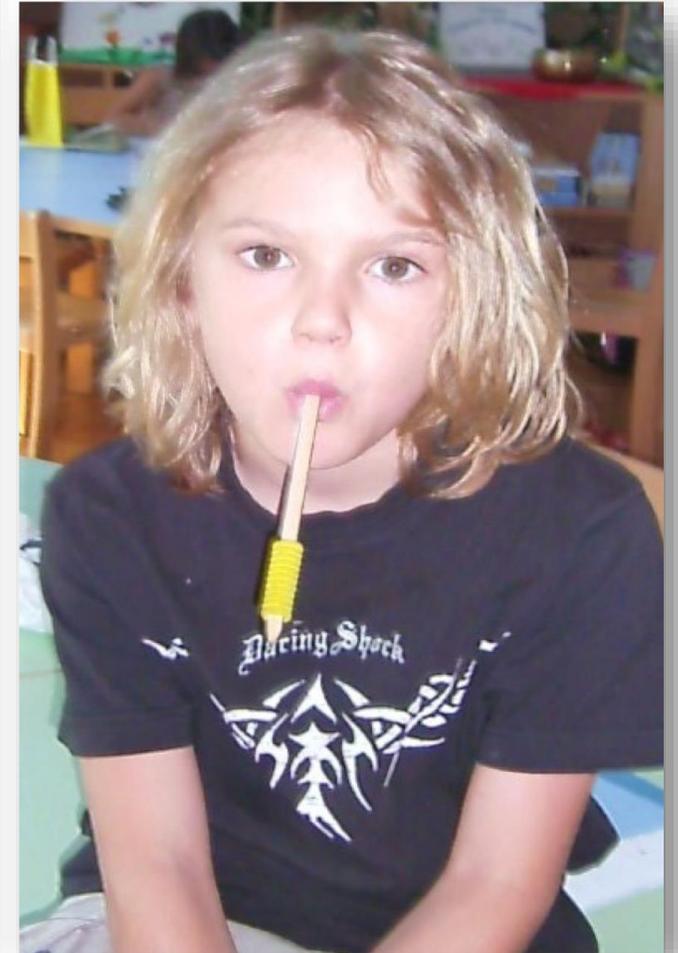
<https://youtu.be/BrEf3rfnhYA>



www.planet-schule.de/schwerpunkt/knietzsche-der-kleinste-philosoph-der-welt/knietzsche-und-die-dankbarkeit-film-100.html

P

... oder
„Body to brain“
Stift-Trick



P

WARUM WIRKEN DIESE ÜBUNGEN?



Darum sollten sie zu
Gewohnheiten
werden- *(privat & beruflich)*

Negative, unangenehme Emotionen sind so stark,
dass neben ihnen kaum mehr etwas anderes Platz hat.
(„Tunnelblick!“)



Positive , angenehme Emotionen dagegen

- **öffnen** Herz & Hirn,
- wecken **Wohlbefinden**,
- stärken **Selbstbewusstsein**,
- steigern **LERN- & Leistungsfähigkeit**
- bewirken **Aufwärtsspiralen**



P

BROADEN & BUILD Theorie



Barbara Fredrickson

bessere Gesundheit,
WELLBEING

Aufbau dauerhafter
persönlicher Ressourcen

erweiterte Wahrnehmung,
Sichtweise, Kreativität

Positive Emotionen



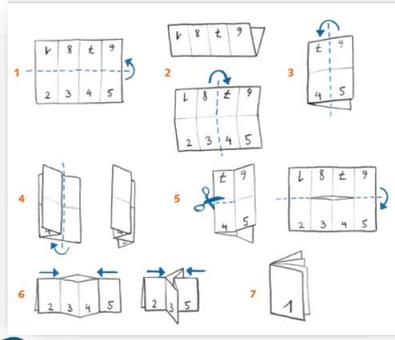
fördert

führt zu

bewirken

P

Mach's zu (d)einem „Tiny Habit“



Dankbarkeit, 90 Sekunden-Regel, Body2brain, Stift-Trick,
....

<p>R Positive Beziehungen / Relationships</p> <p>Daruf achte ich nun besonders:</p> <p>Stärke(n):</p> <p>Kleine Gewohnheit, um mich an meine Stärke(n) zu erinnern:</p> <p>Wenn ich _____ dann _____</p> <p>(Z.B.: Wenn ich jemanden sehe, dann lachte ich.)</p> <p>5</p>	<p>E Engagement</p> <p>Ich mache es mir zur Gewohnheit, meine Stärken zu stärken!</p> <p>Stärke(n):</p> <p>Kleine Gewohnheit, um mich an meine Stärke(n) zu erinnern:</p> <p>Wenn ich _____ dann _____</p> <p>(Z.B.: Wenn ich meine Zähne putze, dann denke ich an meine Stärken.)</p> <p>4</p>	<p>P Positive Emotionen</p> <p>Das will ich mir zur (kleinen) Gewohnheit machen, um mehr positive Emotionen ins Leben zu holen.</p> <p>Wenn ich _____ dann _____</p> <p>(Z.B.: Wenn ich durch eine Tür gehe, dann denke ich an etwas Schönes.)</p> <p>3</p>	<p>TINY HABITS</p> <p>Mit kleinen Gewohnheiten zum PERMA-gewinn-Aufblühen ...</p> <p>Du kennst das: Immer wieder hat man große gute Vorsätze – und im Alltag sind sie schnell vergessen!</p> <p>Mit Mini-Schritten ist es leichter, neues Positives PERMA-gewinn ins Leben zu verankern:</p> <p>Kleine neue Gewohnheit überlegen und integrieren, indem man einen Anker formuliert:</p> <p>„Wenn ich _____ dann _____“</p> <p>2</p>
<p>M Meaning / Sinn erleben</p> <p>Das ist mir wichtig und ich will es unbedingt in mein Leben holen:</p> <p>Dieser Anker hilft mir, bei allem, was ich tue, an meine Werte zu denken:</p> <p>Wenn ich _____ dann _____</p> <p>(Z.B.: Wenn ich etwas plane, dann horche ich in mich hinein, ob es sich gut anfühlt.)</p> <p>6</p>	<p>A Accomplishment Ziele, Leistung</p> <p>Ich achte auf jeden kleinen Erfolg/ Fortschritt.</p> <p>Wenn ich _____ dann _____</p> <p>(Z.B.: Wenn ich schlafen gehe, dann mache ich mir die kleinen Erfolge des Tages bewusst.)</p> <p>7</p>	<p>Meine neuen Lieblingsgewohnheiten:</p> <p>8</p>	<p>Säulen des Wohlfühlens und Aufblühens</p> <p>PH ite- ...</p>

E



E

LEIT-Fragen

Wie kann ich alle **STÄRKEN** entdecken und stärken, damit Menschen aufblühen und sich selbstmotiviert **ENGAGIEREN**?

30



E

‘Wofür engagiere ich mich, was gelingt mir gut?’

... und bin dabei zeitweise im Flow?



1. Nachdenken

2. Einander erzählen

3. ‚Herausgehörte‘ Stärken auf Postits schreiben

E

- **Stärkenbasiertes** Feedback:
Fokus auf Gelungenes, Fehler als Freunde betrachten, ...
- **Über Stärken sprechen**
Stärke auswählen, darüber nachdenken:
„Habe ich sie?“, „Wer im Umfeld, Literatur, Medien, ... hat sie?“
→ **Stärken-Rolemodels**, ...
- **Stärken-Lupe**
achtsam & bewusst Stärken suchen bei Freunden, Familie, in Zeitungen,
Internet, Geschichte, Geografie, ...



E

- **Stärken-Dusche**
- **Stärken** sichtbar machen: Plakat, Baum, Rap, ...
- **Stärken-Schatzsuche:** *viele Ideen, Tipps und Links*



E

Stärken stärken

- ... schwächt Schwächen.
→ durch Stärken Schwächen kompensieren.
- **Stärken verändern sich**- kommen oft erst zum Vorschein, wenn man sie braucht.
- **Sprache beeinflusst das Selbstwertgefühl:**
 - „~~Das kannst du nicht!~~“, ...
 - „Das klappt **NOCH** nicht.“



E Autobiografisches Schreiben ...



MEINE STÄRKEN
Ich bin so froh und dankbar,
dass mir
Dank meiner Stärke
gelingen ist.



E

Sein Element finden



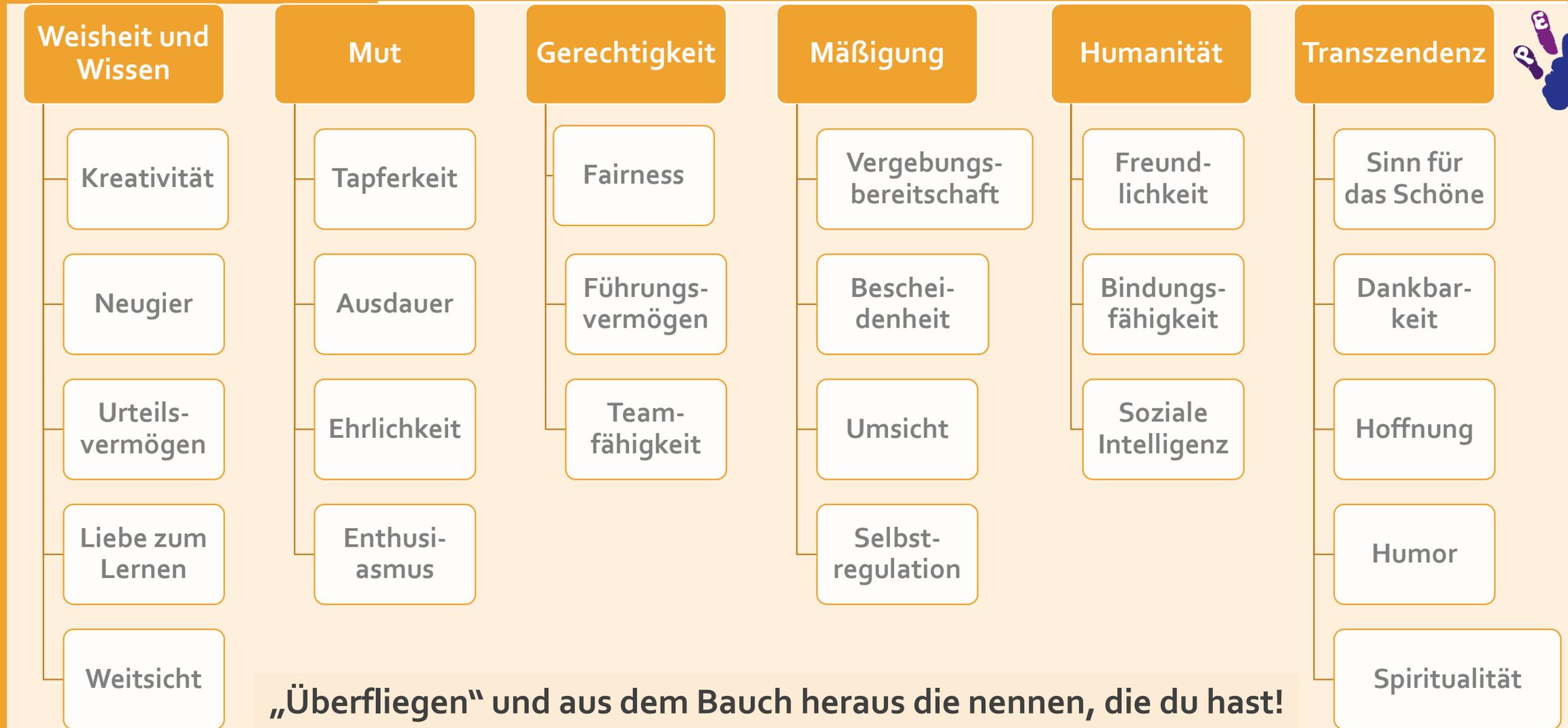
Es ist nicht notwendig, in allem „gut“ zu sein, es reicht, seine 3-5 Signaturstärken zu kennen – um in **seinem Element** zu leben!



www.youtube.com/watch?v=sY5390AsTbo

Seligman & Peterson erforschten, welche Tugenden & Stärken für ein gutes Miteinander und ‚Aufblühen‘ sorgen

E



„Überfliegen“ und aus dem Bauch heraus die nennen, die du hast!

TUGENDEN & STÄRKEN → Test: www.charakterstaerken.org

Interpretationshilfe: www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf

E



Zum Nachdenken:

Diese Stärken sind in uns allen angelegt, aber unterschiedlich stark entfaltet worden, weil ...

Weisheit und Wissen	Mut	Gerechtigkeit	Mäßigung	Humanität	Transzendenz
Kreativität	Tapferkeit	Fairness	Vergebungsbereitschaft	Freundlichkeit	Sinn für das Schöne
Neugier	Ausdauer	Führungsvermögen	Bescheidenheit	Bindungsfähigkeit	Dankbarkeit
Urteilsvermögen	Ehrlichkeit	Teamfähigkeit	Umsicht	Soziale Intelligenz	Hoffnung
Liebe zum Lernen	Enthusiasmus		Selbstregulation		Humor
Weitsicht					Spiritualität

E

WARUM WIRKEN DIESE ÜBUNGEN?



Darum sollten
sie zu Gewohnheiten
werden- *(privat & beruflich)*

Stärken stärken stärkt ...

Positive **BEZIEHUNGEN** und
Wohlfühlen durch Anerkennen u.
Fördern von **Stärken**



Stärkeres
Selbstbewusstsein und
ENGAGEMENT durch
(An)Erkennen u. Nutzen
von **Stärken**

**POSITIVE
EMOTIONEN** durch
das Erkennen und
Nutzen von **Stärken**



SINN erleben durch
den sinnvollen
Einsatz von **Stärken**

Stärkung der **LERN-** &
Leistungsfähigkeit,
wenn **Stärken** genutzt
werden dürfen →
Aufwärtsspiralen

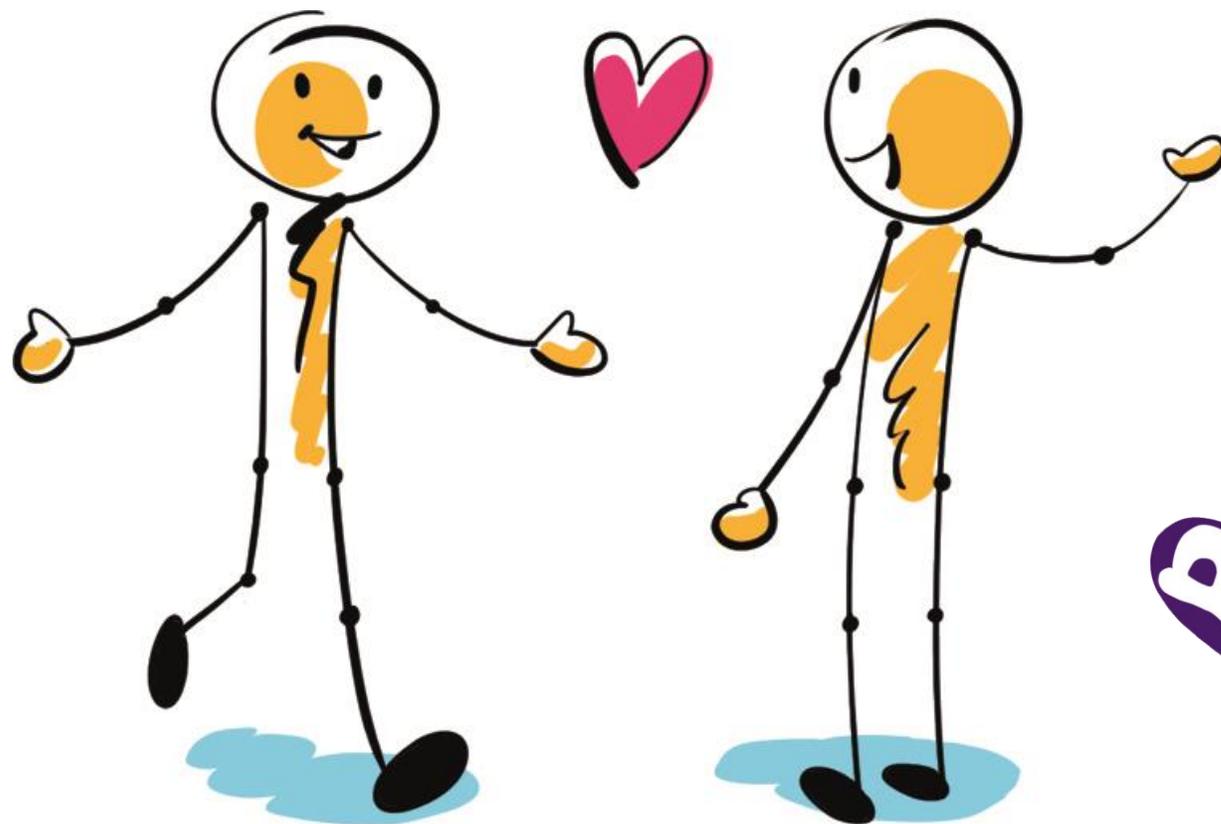
E KLEINE
GEWOHNHEITEN
- große Wirkung!



Hm... ?
Was davon wird eine
„kleine Gewohnheit“?

Nachdenken....

R



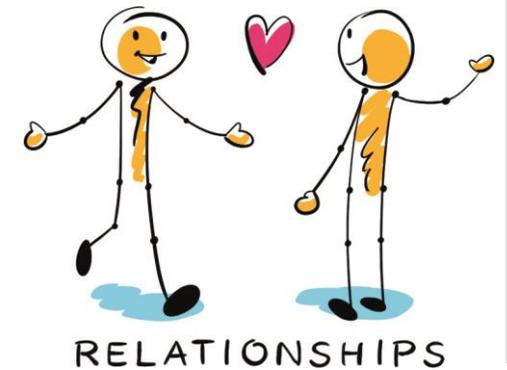
RELATIONSHIPS



R

LEIT-Fragen

WIE kann ich
WAS zu Aufbau und
Erhalt **POSITIVER
BEZIEHUNGEN**
beitragen?



R

Welche
Eigenschaften
haben
Menschen, mit
denen ich gerne
zusammen bin?

1. Nach-
denken

2. Auf Post it's
schreiben



R

Freundlichkeit - Methoden & Übungen

- **WIR SIND... Regeln`**

Kärtchen mit guten und schlechten Eigenschaften

Siehe Skriptum: auflegen, lesen, gruppieren nach angenehm und unangenehm (→ Werte!)

- **Freundlichkeit leben:** z.B. www.actionforhappiness.de/ (deutsch)

- **Freundlichkeitsketten Video** (<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>)

Video ansehen-darüber reden-eigene Ideen finden-Skript schreiben-filmen



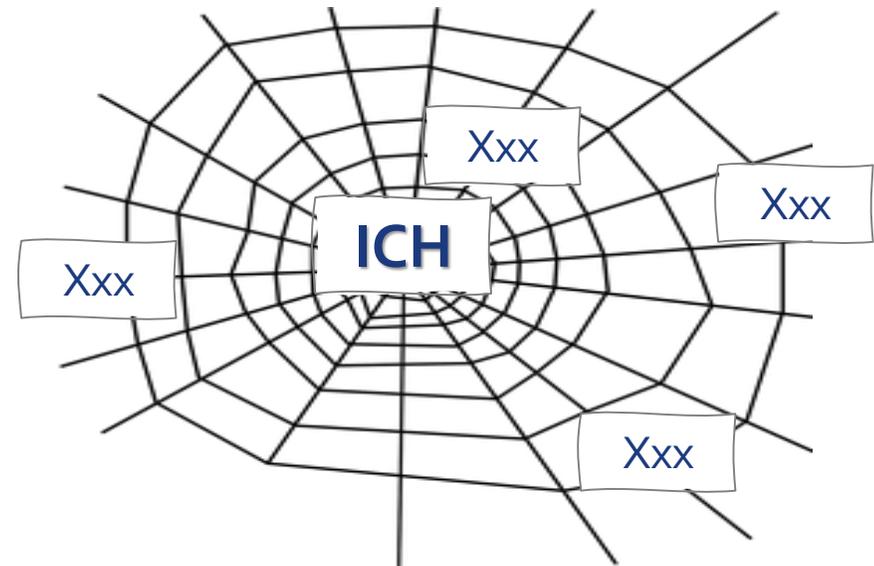
R

Methoden & Übungen



Beziehungsnetz zeichnen (lassen)

- Nachdenken, wer ist nah, wer weiter weg?
- Mit wem fühle ich mich (meist) wohl?
- Wem vertraue ich?
- Mit wem bin ich in Resonanz?
- ***Wer tut mir nicht gut?***



Xxx

Xxx

Xxx

Xxx

Xxx

Xxx

R

Knietzsche und die Höflichkeit

Mit Höflichkeit geht man besser durchs Leben. Höflich ist, wer sich an Benimmregeln hält und die Grenzen des Anderen nicht überschreitet.

https://youtu.be/FACsEw_4iwQ



www1.wdr.de/fernsehen/planet-schule/videos/video-knietzsche-und-die-hoeflichkeit-100.html

R



Dankbarkeit - Methoden & Übungen

Dankbarkeit und Wertschätzung

aussprechen statt für sich behalten:

- Danke-Rituale einführen:
Danke sagen, Danke-Brief/ Post-it,
Danke-Plakat, Danke-Postkasten



Dankbarkeits-Brief an Menschen schreiben, bei dem man sich noch kaum bedankt hat. Ihn persönlich überbringen ...

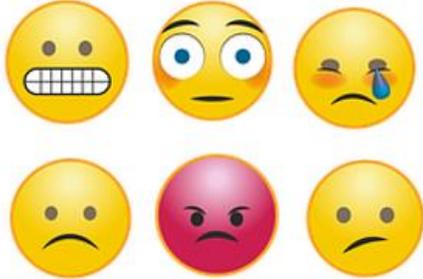
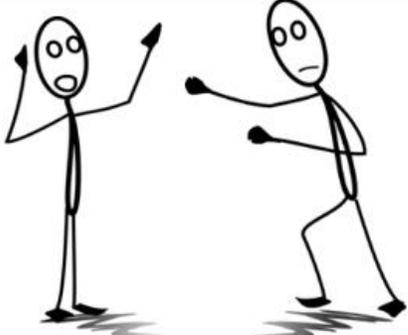


Schule in Vandans, Vorarlberg

LET`S PLAY!

Gefühle benennen, darüber reden, schreiben, ...

Zeichne sie wie ein Comic in drei Bildern auf. Diese Skizze hilft dir dabei:

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

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

Activating experiences

Beliefs

Consequences



Einfluss von Beziehung auf Lernerfolg

Hattie-Studie:

Was wirkt?

Was bringt wenig?

Was schadet?



DEMOTIVATION
durch

MOTIVATION
durch

BEZIEHUNG führt zu LEISTUNG

Achtlosigkeit, überzogene Kritik, mangelndes Zu-/Vertrauen, unklare Ziele und Anweisungen, ...

Logische Folgen:

ABBAU von *Selbstvertrauen, Optimismus, Kreativität, Engagement, Selbstmotivation, ...* **BEZIEHUNG!**

Achtsamkeit, aufrichtende Rückmeldungen, Zu-/Vertrauen, klare Ziele und Anweisungen,

Logische Folgen:

AUFBAU von *Selbstvertrauen, Optimismus, Kreativität, Engagement, Selbstmotivation, ...* **BEZIEHUNG!**



R

WARUM WIRKEN DIESE ÜBUNGEN?

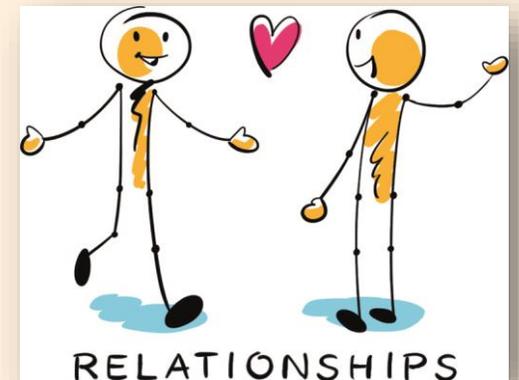


Darum sollten sie zu
Gewohnheiten
werden- *(privat & beruflich)*

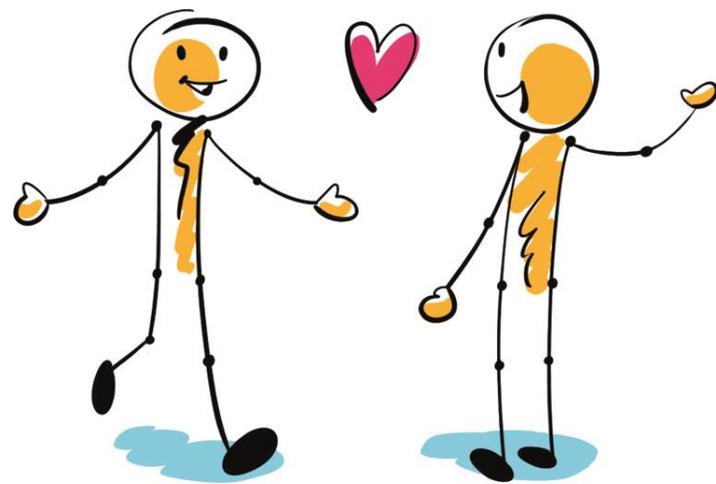
- Menschen brauchen (positive) Beziehungen in ihrem Leben wie Nahrung, Wasser und Schlaf.



- Eine einzige emotionale Bezugsperson kann genügen, um die Resilienz eines Menschen zu stärken (Werner, 2008).
- Covid verdeutlichte, wie wichtig positiver sozialer Kontakt ist .



R KLEINE GEWOHNHEITEN - große Wirkung!



RELATIONSHIPS

Hm... ?
Was davon wird eine
„kleine Gewohnheit“?

Bitte uns sagen!



M



M

LEIT-Fragen

Wie kann ich jungen Menschen **SINN** und **WERTE** vermitteln?



M

Welche
WERTE
(*STÄRKEN*) sind
für eine gute
Zukunft
WERTvoll &
SINNvoll?

1. Nach-
denken

2.
aufschreiben



ready for Tomorrow

M

Werte & Stärken überschneiden sich in vielen Punkten

Weisheit und Wissen

Kreativität

Neugier

Urteilsvermögen

Liebe zum Lernen

Weitsicht

Mut

Tapferkeit

Ausdauer

Ehrlichkeit

Enthusiasmus

Gerechtigkeit

Fairness

Führungsvermögen

Teamfähigkeit



Mäßigung

Vergebungsbereitschaft

Bescheidenheit

Umsicht

Selbstregulation

Humanität

Freundlichkeit

Bindungsfähigkeit

Soziale Intelligenz



Transzendenz

Sinn für das Schöne

Dankbarkeit

Hoffnung

Humor

Spiritualität

TUGENDEN & Charakter- stärken



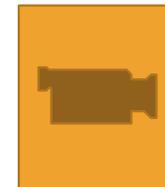
1. **Weisheit und Wissen-** klugen Rat geben können
2. **Mut** -hilft Hindernisse überwinden
3. **Menschlichkeit** - liebevoll mit anderen umgehen
4. **Gerechtigkeit-** fördert die Gemeinschaft
5. **Mäßigung-** „sich beherrschen können“
6. **Transzendenz-** Glaube, Spiritualität, ...

Was ist
für unsere
Zukunft am
wichtigsten?

M Methoden & Übungen



- „**WERTEbasierte**“ Miteinander-Regeln gemeinsam erstellen (*Wir sind fair, freundlich, ... → Skriptum*)
- **Philosophieren:**
„Was ist uns **WARUM** wertvoll?“
Was sind Werte? Werte-Wortschatz erweitern
- „**Knietzsche**,
den kleinsten Philosophen der Welt“ fragen ...



M

Methoden & Übungen



Lernen von positiven Vorbildern macht SINN!

- **Wer ist ein Vorbild?** Warum? Vorbilder in Familie, Umgebung, Medien, Literatur, Geschichte, ...) suchen

ONE DOORS OPENS

Realistischer Optimismus hilft in schwierigen Situationen, den Mut nicht zu verlieren und weiterzumachen.

→ **Resilienz:** Welche neue Möglichkeiten könnten sich ergeben. Welche Türe öffnet sich?

R-Relationships
(positive Beziehungen zu sich und anderen)

Lernen am Modell-einfach erklärt-Teil 1

ERZIEHERKANAL

LEARN AM MODEL
DURA
YouTube

Lernen am Modell - Das Modelllernen nach Albert Bandura (einfach erklärt) 1/2 | ERZIEHERKANAL

In diesem Video wird das Lernen am Modell (Modelllernen) nach Bandura einfach und leicht erklärt. Das Lernen am Modell stellt eine zentral-kognitive Lerntheorie dar.



VORBILDER

GRÜNSTATTGRAU
SDG 17 (2024) in der Zusammenarbeit zwischen Netzwerkpartnern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft und Forschung und MMR (Dach) Practice Sharing. Wie fördern Innovationskraft für die grüne, smarte Stadt der Zukunft?

AbHof
Ihren obersten Ziel ist es, landwirtschaftliche Erzeugnisse...

guter Planet
Wir verbinden...
Innovationen...
Ingenieurwissenschaften...

Die Mutmacherei
Die Mutmacherei ist ein Partizipationsprojekt, das innovative Lösungen...
...und positive Maßnahmen, die jeden...
...unterstützen kann. Die Erfindungen...
...unterstützen alle Beteiligten...
...und darüber hinaus.

IFN
Das Internationale Forum der Nachhaltigkeit, kurz IFN, ist ein...
...Veren aus der Schweiz. Wir werden Nachhaltigkeit in...
...diskutieren, diskutieren und zusammen...
...und dem weltweit.

ADAMAH Biohof
Unsere Partizipations- und engagierten Menschen in unserer...
...Umwelt und darüber hinaus...
...gemeinsame...
...Wachstums...
...zukunfts...
...nachhaltig zu gestalten.

pro.earth

Hier steht DEIN Name
Hier steht DEINE Beschreibung, zu dem jeweiligen SDG + GLG Thema...
...des Monats. Stell dir SDG-Ziele (inkl. Lernziele) im Text...
...möglich. Als Foto, wie dieses Thema von Nachhaltigkeit...
...SIEHST DU.

Das ist DEIN Platz, KOSTENFREI präsentiert zu werden!
(560x320 Pixel)

LINK ZU DEINER WEBSITE



einstimmig verabschiedet. Die darin festgelegten **17 Sustainable Development Goals (SDGs)** umfassen
...weiterlesen

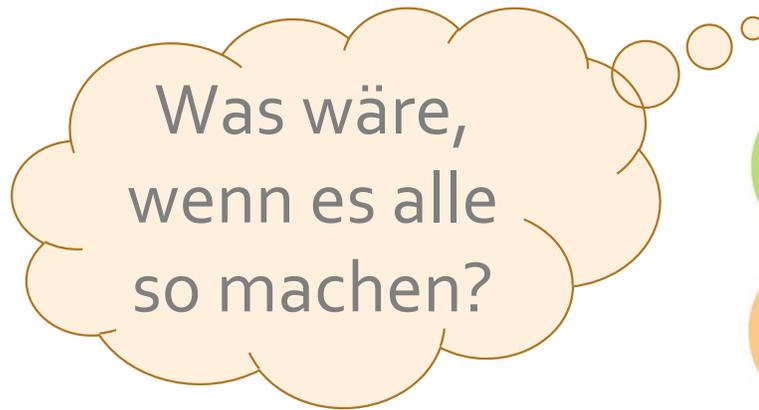
private Personen *...weiterlesen*

<https://www.initiative2030.eu/goals>

01	SDG Keine Armut	1 KEINE ARMUT 	1 HILF ARMUT ZU BEENDEN 	GLG Hilf Armut zu beenden	▼
02	SDG Kein Hunger	2 KEIN HUNGER 	2 ISS BESSER 	GLG Iss vernünftig	▼
03	SDG Gesundheit und Wohlergehen	3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN 	3 LEBE BESSER 	GLG Achte auf deine Gesundheit	▼
04	SDG Hochwertige Bildung	4 HOCHWERTIGE BILDUNG 	4 LERNE UND LEHRE 	GLG Lerne und lehre	▼
05	SDG Geschlechtergleichheit	5 GESCHLECHTERGLEICHHEIT 	5 GLEICHHEIT 	GLG Behandle Frauen und Männer gleichwertig	▼
06	SDG Sauberes Wasser und Sanitärversorgung	6 SAUBERES WASSER UND SANITÄRVERSORGUNG 	6 SPARE WASSER 	GLG Spare Wasser	▼
		7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE 	7 VERSTÄRKE SAUBERE ENERGIE 		

M

Methoden & Übungen ... über Sinnfragen philosophieren



Wenn alle, dann



PERMA.teach? Was ist das? Wie hilft es mir?

Achtsam sein kann man trainieren!

ENTREPRENEUR:

Warum Achtsamkeit? Why Mindfulness?

PDF

Achtsamkeit_AKZweisprachig_2_Auflage 1

In diesem Heft sind Anregungen, wie man durch Achtsamkeit Wohlbefinden steigern kann- sein eigenes und das anderer!

Methoden und Übungen FÜR DEINE ARBEIT



„What if?-Kompetenz“

www.youtube.com/watch?v=gIAYvtrQFxl

M

WARUM
WIRKEN DIESE
ÜBUNGEN?



Darum sollten sie zu
Gewohnheiten
werden- *(privat & beruflich)*

SINN

... bedeutet Weg, Reise

... ist Basis für Zufriedenheit und Glück.

... ist an Werte gebunden (Victor Frankl)

... ist eine Art innerer Kompass

... ist subjektiv

... verändert sich je nach Lebenssituation

... gibt Kraft, macht resilienter
bei Krisen, Stress & Problemen



M

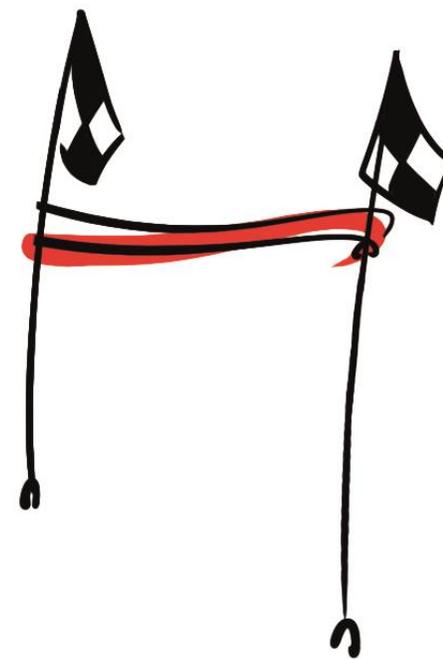
**KLEINE
GEWOHNHEITEN**
- große Wirkung!



Hm... ?
Was davon wird eine
„kleine Gewohnheit“?

Bitte sich
selbst mittels
Erinnerungsmail
versprechen!

A



A

LEIT-Fragen

Wie kann ich junge Menschen beim Finden und Erreichen ihrer ZIELE unterstützen?



A

Was ist mir
in letzter Zeit
gut gelungen?

1. Nach-
denken

2. Einander davon
erzählen. Welche
Stärken erkennt
der/die andere?

Bitte Stärken ins
Handy schreiben
→ Startseite!!!

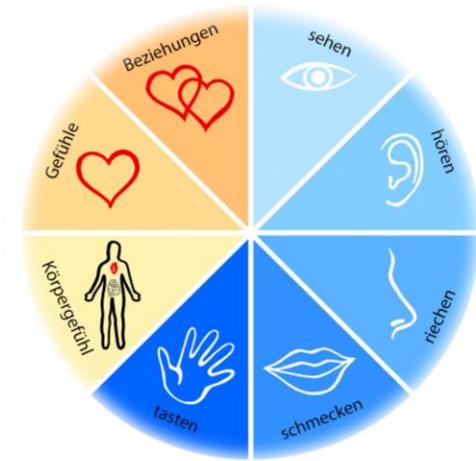


A Methoden & Übungen



Zukunft ,prospektiv erträumen`

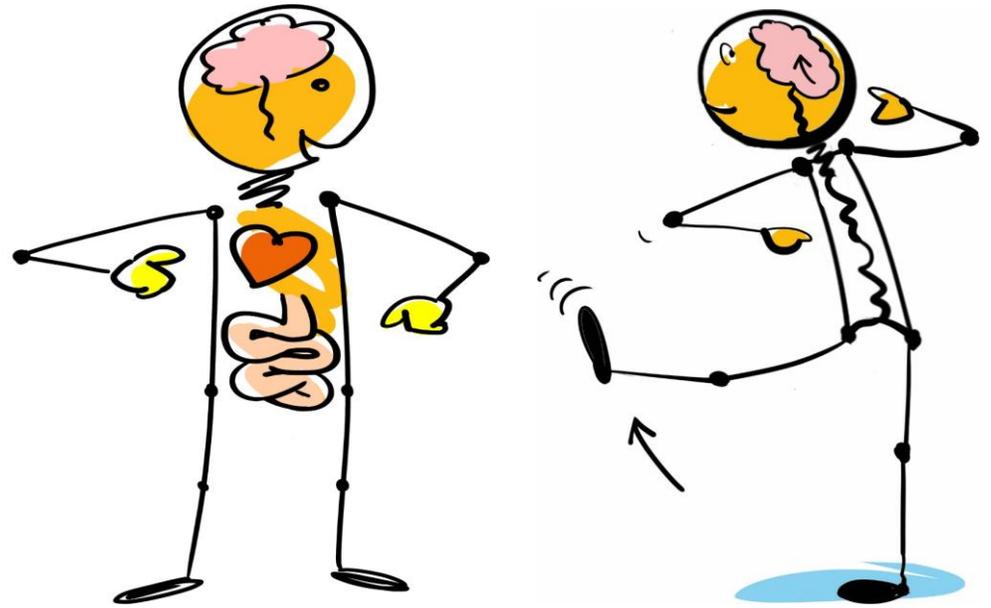
- **Zukunft**
mit allen Sinnen vorstellen, ev. aufschreiben
- **Gegenwart**
Was muss ich jetzt ,unternehmen`,
damit ich dieses Ziel erreichen kann?
Welche (kleinen) Schritte gehe ich als nächste?



A

Methoden & Übungen

... damit Lernen noch leichter gelingt ...



- immer wieder bewegen (lassen)
- biologische Lernregeln beachten
- Übungen aus Ganzheitlich Lernen lernen
- Ideen zum Lernen mit Bewegung YouTube



A

WARUM WIRKEN DIESE ÜBUNGEN?



Darum sollten sie zu
Gewohnheiten
werden- (privat & beruflich)

„Leistung ist Basis des Wohlbefindens, da sie Freude an Fähigkeiten und Erfolgen weckt.“ (Seligman, 2011)

- Sich selbst explizit Ziele im Leben setzen, zukunftsorientiert handeln, eigene Ziele erreichen – das alles führt zur **Stärkung von Selbstwirksamkeit & Wohlbefinden.**
- Das Erleben, des „Glückes Schmied“ sein zu können“ fördert **Lebenszufriedenheit & Resilienz.**



A KLEINE GEWOHNHEITEN - große Wirkung!



Hm... ?
Was davon wird eine
„kleine Gewohnheit“?

Bitte
vorrufen!

MACHE MIT
&
MERKE ES DIR!



Das Projekt PERMA.teach



PERMA.teach ist ...



... ein Gemeinschaftsprojekt von



IFTE – Initiative for Teaching Entrepreneurship
(gemeinnütziger Verein) und



Kirchliche Pädagogische Hochschule
Wien/Krems

mit einer Förderung von

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes
Österreich**

 **Kompetenzzentrum
Zukunft
Gesundheitsförderung**
Agenda
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

Partnerschaft
mit
Pädagogischen
Hochschulen
&
Netzwerk
Gesunde
Schulen

11 Pädagogische Hochschulen:



Netzwerk Gesunde Schulen:



Weitere Partner



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ



→ PERMA.teach-Materialien

- ab Volksschulalter
- ab Sekundarstufe I
- für Elementarstufe **(ab nächste Woche)**

frei zugänglich auf
www.permateach.at



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

Stärken. Post

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

Mit Positiver
Psychologie zu
psychosozialer
Gesundheit
www.permapost.at



Jedes Kind stärken & Jugend stärken

ganzheitliche Lernprogramme für *Social* Entrepreneurship

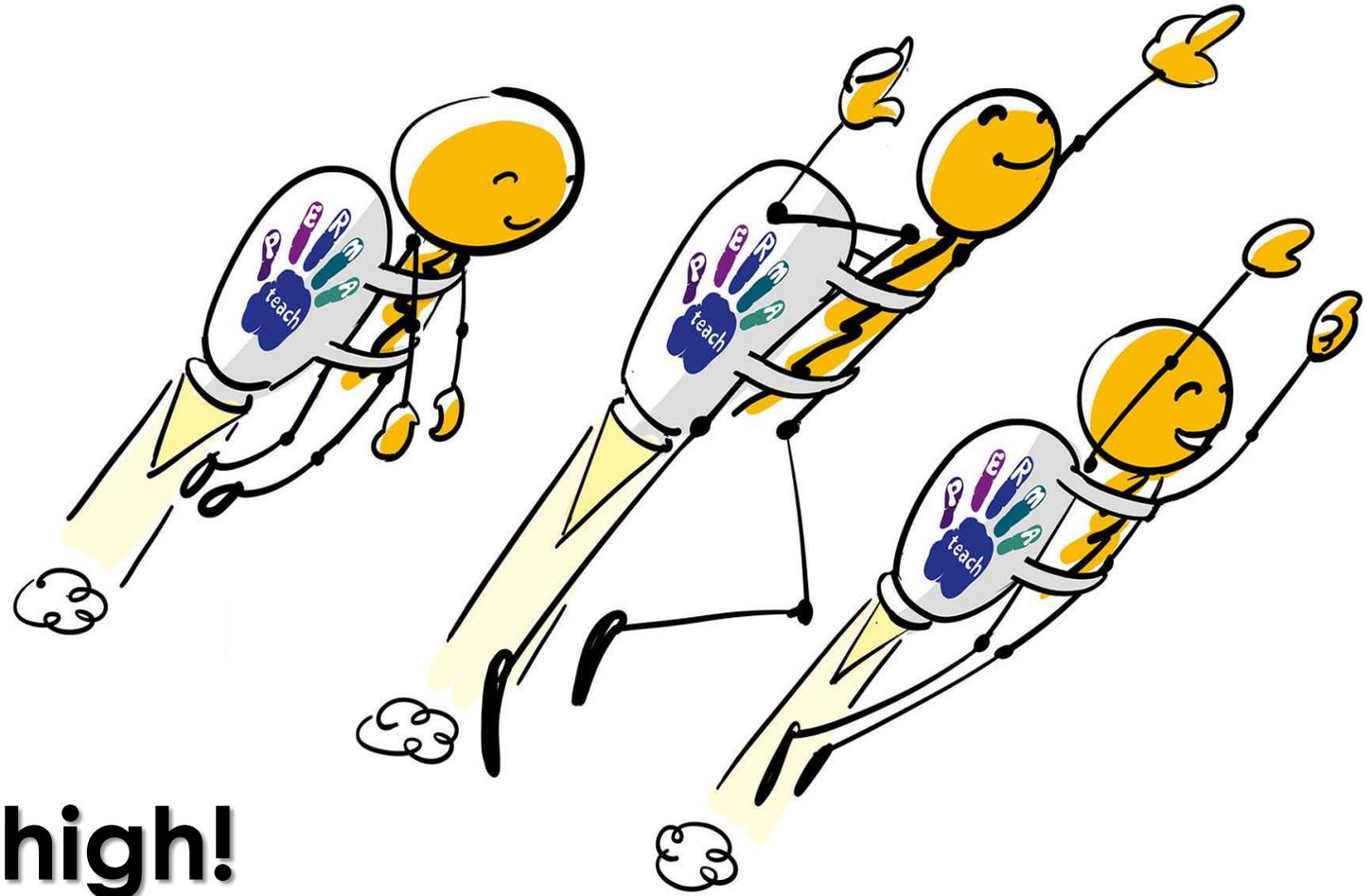
<https://newsletter.ifte.at/programme>



www.jedeskindstärken.at (für Kinder ab 6)



www.jugendstärken.at (für junge Menschen ab 10)



Let`s fligh high!



Danke!

bei Fragen zum Projekt PERMA.teach:
eva.jambor@ifte.at (Projektleitung)

bei pädagogischen Fragen:
ingrid.teufel@gmail.com (Pädagogische
Leitung)



Bei Fragen stehe
ich gerne noch zur
Verfügung!
Ingrid Teufel



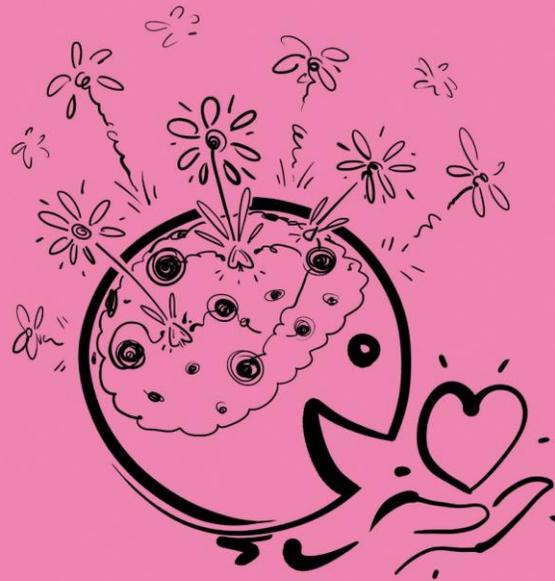
ingrid.teufel@gmail.com

Slide Parkplatz

WIE?

Erkenntnisse aus
Lern- Psychologie
verweben & nutzen

ENTREPRENEUR:



Ganzheitlich Lernen lernen
Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert

Was müssen Kinder und Jugendliche können, um die Herausforderungen einer ungewissen Zukunft zu bewältigen?

Ganz sicher müssen sie Lernkompetenz erwerben. In den viel zitierten 21st Century Skills wurden folgende vier Kernkompetenzen für den Bereich „Lernen und Innovation“ definiert: Kritisches Denkvermögen, Kommunikation, Kollaboration und Kreativität.

„Ganzheitlich Lernen lernen“ versteht sich als Anleitung, wie sich diese vier Kompetenzen mithilfe vielfältiger Methoden trainieren lassen. Denn je besser Kinder und Jugendliche mit Problemen und Konflikten umgehen können, desto eher werden sie ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben führen und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen.

Das Trainingsprogramm ist in neun Kapitel gegliedert und bietet variantenreiche Übungen zu den unterschiedlichsten Lernformen: von Mnemotechniken über Anregungen zum „Um-die-Ecke-Denken“ bis hin zu Lernen durch Fragen, Bewegung und Spielen.

Die vermittelten Inhalte sind universal und richten sich an Lernende aller Altersstufen. Durch die Verwendung einer einfachen Sprache ist der Einsatz der Unterlagen bereits ab der Primarstufe möglich.

