

# Dankbarkeit

Eine Entwicklungsarbeit,  
um Dankbarkeit bei  
Primarschulkindern der  
5. Klasse zu fördern

Kristina Doninovski

Zug, 5. Februar 2021  
Eingereicht bei lic. phil. Roland Isler

Pädagogische Hochschule Zug

## **Abstract**

Bei der vorliegenden Bachelorarbeit handelt es sich um eine Entwicklungsarbeit im Bereich Erziehungswissenschaften. Das persönliche Interesse am Thema Dankbarkeit war die Motivation für diese Arbeit. Es wird der Frage nachgegangen, welche Möglichkeiten es gibt, um Dankbarkeit bei Primarschülerinnen und Primarschüler der 5. Klasse zu fördern. Basierend auf diese Frage wird ein «Dankbarkeitsset» erstellt, welches ein Manual für Lehrpersonen beinhaltet, um das Thema Dankbarkeit mit den Kindern anhand eines Dankbarkeitsbuchs zu erarbeiten. Das selbst hergestellte Dankbarkeitsbuch ist der zweite Teil des Sets.

Die vorgängige Auseinandersetzung mit den bis dato vorhandenen Theorien der Positiven Psychologie bildet die Basis für das Dankbarkeitsset. Das Produkt wird mit Hilfe von erstellten Qualitätskriterien von sieben Fachpersonen beurteilt. Anhand der Auswertung werden Verbesserungsvorschläge für das bestehende Produkt präsentiert. Im Anschluss wird die vorangehende Fragestellung mit dem entstandenen Produkt verknüpft und der Arbeitsprozess reflektiert. Ausserdem werden Folgerungen für die Schulpraxis diskutiert.

## Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die mich während des Schreib- und Entwicklungsprozesses dieser Bachelorarbeit unterstützt und motiviert haben.

Zuerst bedanke ich mich ganz herzlich bei Herrn lic. phil. Roland Isler, meiner Betreuungsperson, für seine stets geduldige, motivierende und kompetente Beratung während des Entstehungsprozesses.

Des Weiteren bedanke ich mich bei Marija Janeva, Stefanie Hug, Chanel Diethelm, Sara Milano, Mirzana Basic, Theres Altenberger und Nancy Janssen, welche als Fachpersonen das Manual und Dankbarkeitsbuch nach den erhobenen Kriterien beurteilt haben.

Ein ebenfalls herzlicher Dank gebührt Anuschka Schiess, Gründerin des «Nuschka Retreat», bei welcher ich mich innerhalb von zehn Tagen mit der Persönlichkeitsentwicklung auseinandergesetzt habe und so in Berührung mit der Dankbarkeit und dem Dankbarkeitsbuch gekommen bin.

Dank meiner Freundin Carina Roost, die gelernte Grafikerin ist, war es mir möglich, ein kinderansprechendes Dankbarkeitsbuch zu gestalten. Gemeinsam wurde das Layout erarbeitet und mit kindergerechten Piktogrammen (z.B. Sonne, Regenbogen, Herz etc.) verfeinert.

Gleichzeitig bin ich meiner damaligen Dozentin des Fachs Wirtschaft und Rechnungswesen, Kristin Bergner, dankbar für die vielen Stunden, die sie in das Korrekturlesen meiner Arbeit investiert und mir immer wieder aufgezeigt hat, wo noch Erklärungsbedarf bestand.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
1.1	Entstehung und Relevanz.....	5
1.2	Fragestellung und Eingrenzung .....	7
1.3	Zielsetzung und Innovationspotenzial.....	8
1.4	Ausblick auf das Vorgehen .....	8
<b>2</b>	<b>Theoretischer Bezugsrahmen</b> .....	<b>10</b>
2.1	Positive Psychologie.....	10
2.2	Tugenden und Charakterstärken.....	11
2.2.1	VIA-Klassifikation .....	14
2.2.2	Signaturstärken .....	14
2.3	Wohlbefinden.....	15
2.4	PERMA-Modell.....	15
2.5	Emotionen und Gefühle .....	16
2.5.1	Positive Emotionen und Gefühle .....	17
2.5.2	Negative Emotionen und Gefühle .....	18
<b>3</b>	<b>Dankbarkeit</b> .....	<b>19</b>
3.1	Förderung von Dankbarkeit .....	19
3.1.1	Dankesbesuch.....	20
3.1.2	Dankbarkeitstagebuch .....	20
3.1.3	Positive Gedanken.....	20
3.1.4	Verfassen eines Dankesbriefs .....	21
3.2	Dankbarkeit in der Schule .....	21
3.3	Schulisches Wohlbefinden.....	22
3.4	Zusammenfassung der Theorie mit Ausblick auf das Produkt .....	23
<b>4</b>	<b>Das Produkt</b> .....	<b>24</b>
4.1	Entstehungsprozess des Dankbarkeitsset .....	24
4.2	Das Dankbarkeitsbuch .....	24
4.3	Das Manual .....	28
4.4	Auswahl und theoriegeleitete Begründung der Qualitätskriterien .....	32
<b>5</b>	<b>Evaluation</b> .....	<b>35</b>
5.1	Das Beurteilungsraster als Erhebungsinstrument.....	35
5.2	Ergebnisse der Fachpersonen anhand des Beurteilungsrasters .....	36
5.2.1	Gestaltung.....	36
5.2.2	Positive Gefühle.....	37
5.2.3	Förderung von Dankbarkeit.....	38
5.2.4	Verständlichkeit.....	38
5.2.5	Einsetzbarkeit.....	39
5.2.6	Wirksamkeit .....	39
5.2.7	Persönliche Meinung der Fachperson .....	40
5.3	Auswertung und Reflexion möglicher Verbesserungsvorschläge .....	41

<b>6</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>44</b>
6.1	Verknüpfung Fragestellung und Produkt – der Innovationsgehalt.....	44
6.2	Reflexion des Vorgehens/ Hinweise auf weiteren Entwicklungsbedarf.....	45
6.3	Schlussfolgerungen für künftige Projekte .....	46
6.4	Persönlicher Lerngewinn für den Lehrberuf .....	47
<b>7</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>48</b>
<b>8</b>	<b>Quellenverzeichnisse.....</b>	<b>49</b>
8.1	Literaturverzeichnis.....	49
8.2	Abbildungsverzeichnis .....	51
8.3	Tabellenverzeichnis.....	51
<b>9</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>52</b>
9.1	Erhebungsinstrument: Beurteilungsraster leer .....	52
9.2	Beurteilungsraster 1 .....	56
9.3	Beurteilungsraster 2.....	60
9.4	Beurteilungsraster 3.....	65
9.5	Beurteilungsraster 4.....	69
9.6	Beurteilungsraster 5.....	73
9.7	Beurteilungsraster 6.....	77
9.8	Beurteilungsraster 7 .....	81
9.9	Dankbarkeitsbuch.....	85
9.10	Manual für Lehrpersonen .....	96
9.11	Bestätigung des Nuschka Retreats .....	113
9.12	Urheberschaftsbestätigung.....	114

# 1 Einleitung

Ich bin dankbar für den heutigen Tag, den ich gut gelaunt und hoffnungsvoll starten darf. Den ganzen Tag steht mir warmes Wasser zur Verfügung, um mein Gesicht und meinen Körper zu waschen. Bei Bedarf kann ich mit dem Fahrrad von Strecke A nach Strecke B fahren, meine Eltern besuche ich jedes Wochenende und mein Hund muntert mich an schlechten Tagen auf. Ich bin dankbar für das Leben selbst und die Möglichkeit, die es uns schenkt. Wofür sind Sie dankbar?

Wenn wir dankbar sind, geht es darum, das Gefühl der Dankbarkeit zu spüren, welches uns gleichermassen hilft, mehr Zufriedenheit und Optimismus zu empfinden. Wann haben Sie zuletzt wahrhafte Dankbarkeit gefühlt und sie nicht als Gefühl der Verpflichtung oder Höflichkeit empfunden? Viel zu selten halten wir inne und fühlen tief im Herzen Dankbarkeit für die vermeintlich kleinen Ereignissen, die uns tagtäglich widerfahren.

In den letzten Jahren wurden diverse Studien über die Dankbarkeit im Zusammenhang mit der Positiven Psychologie ausgeführt, wobei Autoren/innen und Forscher/innen der Frage nachgehen wollten, wie positive Gefühle gefördert werden können, damit mehr Lebensqualität generiert werden kann. Dabei stellte sich bei mir die Frage, was genau die Dankbarkeit ist und wie sie gefördert werden kann, um mehr positive Gefühle zu ermöglichen.

## 1.1 Entstehung und Relevanz

Wenn wir ein Geschenk bekommen, bedanken wir uns im Normalfall. Aus Anstandsgründen bedanken wir uns beim Gegenüber, auch wenn uns das Geschenk nicht gefällt. Sind wir also wirklich dankbar dafür? Dankbarkeit resultiert z.B. aus positiven und wertschätzenden Gefühlen, die im Augenblick des Geschehens empfunden werden. Wie sich das Gefühl im Innern anfühlt, durfte ich im Sommer 2019 erfahren, als ich bei einem zehntägigen «Retreat» (Rückzug vom Alltagsleben) mitgewirkt habe. Dort wurden diverse Themen der Persönlichkeitsentwicklung geschult und gleichzeitig praktiziert. Im «Nuschka-Retreat» kam ich zum ersten Mal in Berührung mit Glaubenssätzen und dem Dankbarkeitsbuch. Ich führe nun seit mehr als einem Jahr ein Dankbarkeitsbuch, um mir täglich bewusst zu sein, für welche Dinge ich dankbar bin. Ob kleine oder grosse Geschehnisse, ich bin dankbar für alles, was ich besitzen und erleben darf. Ich wurde in diesen zehn Tagen von positiven sowie negativen Emotionen wachgerüttelt, die zum Teil in Freudetränen endeten. Ich möchte damit nicht sagen, dass ich seit dieser Erfahrung nur gute Tage erlebe. Mehr möchte ich deuten, dass ich trotz eines schlechten Tages versuche, das vermeintlich kleinste Positive darin zu erkennen und dankbar dafür zu sein. Und genau diese Erfahrung spornt mich an, Dankbarkeit bei jungen Kindern der Primarschule zu fördern, um so ein

erfüllteres zukünftiges Leben zu bewirken. Die Schule gilt als Bildungs- und Erziehungsinstitution für Schülerinnen und Schüler und ist der Ort, an dem die Kinder in jungen Jahren viel Zeit verbringen (vgl. Bundesamt für Sport, 2010, S. 6). Aus diesem Grund ist es wichtig, dass sich die Kinder an diesem Ort wohl fühlen, um ihre Persönlichkeit kontinuierlich zu entwickeln. Dazu gehören auch positive und negative Emotionen, welche im Schulalltag von Kindern wahrgenommen werden. Diese Gefühle sind eine wichtige Erfahrung und sollen im Klassenzimmer aufgenommen und besprochen werden. Im Kapitel 2.5 wird aufgezeigt, weshalb das Erfahren von solchen Gefühlen eine wichtige Rolle im Alltag eines Kindes einnimmt. Des Weiteren sollen ein respektvoller Umgang und eine angenehme Lernumgebung in der Klasse angestrebt werden. Dies kann funktionieren, indem die Wertschätzung beider Seiten gewährleistet ist und eine harmonische Beziehung unter den Kindern sowie zwischen der Lehrperson und den Kindern besteht. Deshalb kann es vorteilhaft sein, Dankbarkeit frühzeitig zu instruieren und einzuüben, weil sie dazu verhilft, soziale Beziehungen zu stärken. Wird der Fokus stets auf das Positive im Leben gelegt, erscheint der Alltag gelassener und Druck oder Stressempfinden können vermindert werden.

Durch diese Überlegungen wurde mir bewusst, dass Lehrpersonen einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden der Kinder haben. Damit meine zukünftige Klasse sowie ich als angehende Lehrperson von dieser Erfahrung profitieren können, legte ich den Fokus auf das Fördern von Dankbarkeit mittels einem Dankbarkeitsbuch, um positive Gefühle im Schulalltag zu ermöglichen. Bei dieser Entwicklungsarbeit wird das Dankbarkeitsbuch für die 5. Klasse angefertigt. Diese Stufe habe ich ausgewählt, weil mir bei den Praktika aufgefallen ist, dass Kinder der 5. Klasse kognitiv eher in der Lage sind, Emotionen zu analysieren und zu bewerten, als beispielsweise Kinder der 3. Klasse. Um meine Überlegungen zu bestätigen, habe ich im Vorfeld das Thema der Dankbarkeit mit einer Schülerin der 5. Klasse behandelt. Laut ihrer Aussage ist sie dankbar, wenn sie all das, was sie besitzt, schätzt und glücklich mit ihrer Familie zusammenlebt. Im nächsten Schritt wurden Fragen erarbeitet, die sie zum Thema gestellt hatte. Dabei ging mir eine Frage nicht aus dem Kopf. Sie lautete: «Kann ich dankbarer werden?». Sie hat meinen Willen zusätzlich gestärkt und mich dazu motiviert, ein Dankbarkeitsbuch zu erstellen, mit welchem Dankbarkeit bei Kindern gefördert werden kann. Weitere Fragen dieses Mädchens sind im Kapitel 4.3 vorzufinden.

## 1.2 Fragestellung und Eingrenzung

Die Dankbarkeit lässt sich so definieren, dass die guten Geschehnisse bewusst wahrgenommen werden und Zeit eingeplant wird, um diese zu reflektieren und dankbar dafür zu sein. Forschungs-Highlights zeigen auf, dass das Ausüben von Dankbarkeit für eine hohe Lebenszufriedenheit sorgt. Nebst dem hat das Empfinden von Dankbarkeit einen positiven Einfluss auf die psychische sowie physische Gesundheit (vgl. Niemiec, 2019, S. 196). Die Dankbarkeit ist ein immer mehr aufkommendes Thema in der Gesellschaft und ein angesehenes Forschungsgebiet. Im Rahmen dieser Arbeit wird der Fokus auf die Förderung der Dankbarkeit bei Primarschülerinnen und Primarschülern der 5. Klasse gelenkt. Damit es einer Lehrperson gelingt, die Dankbarkeit bei Kindern zu fördern, ist ein umfassendes Wissen über die Thematik grundlegend. Denn nur wenn die Lehrperson die Inhalte authentisch vermitteln kann, erzeugt sie bei den Schulkindern Interesse und Neugier.

Die vorangegangenen Erläuterungen führen in dieser Bachelorarbeit zur Beantwortung folgender Fragestellung:

*Welche Möglichkeiten gibt es, Dankbarkeit bei Primarschülerinnen und Primarschüler der 5. Klasse zu fördern?*

Um dieser Fragestellung nachzugehen, wird ein Dankbarkeitsset erstellt. In diesem Set sind ein Dankbarkeitsbuch für die Kinder und ein Manual für Lehrpersonen enthalten. Das Buch soll den Kindern eine tiefe Auseinandersetzung mit positiven Dingen ermöglichen. Das Manual soll einen klaren Einblick in die Thematik gewähren und Ideen bieten, wie das Thema in den Unterricht eingebunden werden kann. Um das Produkt im Anschluss realistisch einzuschätzen, wird das Dankbarkeitsset anhand eines erhobenen Beurteilungsrasters von Fachpersonen beurteilt, die eine 5. Klasse unterrichten oder unterrichtet haben. Beim Entwickeln des Endprodukts wird darauf geachtet, dass es sinnvoll und einfach aufgebaut und in der Praxis nachhaltig einsetzbar ist.

Aufgrund des begrenzten Umfangs der Bachelorarbeit muss der Untersuchungsgegenstand abgegrenzt werden. Die Beantwortung der Fragestellung begrenzt sich lediglich auf das Erstellen des Dankbarkeitssets und die Rückmeldung von Fachpersonen. Dabei beurteilen Lehrpersonen einer 5. Klasse die Einsetzbarkeit und Wirksamkeit des Sets. Im Rahmen dieser Arbeit wird das Set nicht im Unterricht eingesetzt und ausgewertet.

### 1.3 Zielsetzung und Innovationspotenzial

Aus meiner Sicht sind Schulen sowie Eltern immens auf die schulischen Leistungen der Kinder fokussiert. Oft sind Primarschulkinder überfordert und demotiviert, weil sie nicht den Wissensstand erreichen, den ihre Eltern oder die Lehrperson von ihnen erwarten. Stattdessen würden sich die Kinder wohler fühlen, wenn ihnen jemand zur Seite steht und sie so akzeptiert, wie sie sind. Indem die Lehrperson zeigt, dass auch die kleinsten Bemühungen wertgeschätzt werden, können die Kinder motiviert werden. Durch das verstärkte Empfinden von positiven Gefühlen und durch die Unterstützung der Lehrperson kann es den Schülerinnen und Schülern gelingen, mehr Lebensfreude zu entwickeln.

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist ein Produkt zugunsten der Kinder und Lehrperson zu entwickeln, um Dankbarkeit zu fördern. Dieses Produkt soll theoretisch fundiert und ideenreich gestaltet sein. Ein solch innovatives Produkt setzt umfangreiches Hintergrundwissen voraus und wird deshalb basierend auf die Fachliteratur entwickelt und fortlaufend optimiert. Es gibt unzählige Dankbarkeitsbücher für Erwachsene sowie Kinder im Internet, seit sich die Positive Psychologie damit befasst, das Leben zu verbessern. Auf was ich jedoch noch nicht gestossen bin, ist ein Dankbarkeitsbuch speziell konzipiert für Primarschüler/innen, wobei sie zugleich in das Thema der Dankbarkeit eingeführt werden. Demzufolge war mein Bestreben gross, ein solches Dankbarkeitsbuch zu kreieren und dazu ein Manual, um die Lehrpersonen anzuleiten.

### 1.4 Ausblick auf das Vorgehen

Bei dieser Bachelorarbeit handelt es sich um eine Entwicklungsarbeit, um Dankbarkeit bei Primarschülerinnen und Primarschüler der 5. Klasse zu fördern. Anhand einer Literaturrecherche wird im zweiten Kapitel die Theorie der Positiven Psychologie durchdrungen. Um den Zusammenhang zwischen der Positiven Psychologie und Dankbarkeit aufzuzeigen, werden vorerst die grundlegenden Begriffe der Positiven Psychologie definiert. Damit die Fragestellung dieser Arbeit durchdrungen werden kann, wird im dritten Kapitel das Thema der Dankbarkeit aufgegriffen und verschiedene Möglichkeiten werden aufgezeigt, wie sie gefördert werden kann. Ziel ist, aufzuzeigen, dass die Dankbarkeit beachtlich umfassender ist, als nur «danke» zu sagen, wenn z.B. ein Geschenk entgegengenommen wird. Die Wichtigkeit des Themas wird in Zusammenhang mit dem Lehrberuf gebracht und konkrete Umsetzungsbeispiele werden erläutert. Aus diesen Theorien wird ein Produkt hergeleitet, welches durch Fachpersonen anhand eines theoriegeleiteten Beurteilungsrasters beurteilt wird.

Im vierten Kapitel wird das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ins Detail beschrieben. Zudem werden die erhobenen theoriegeleiteten Qualitätskriterien aufgeführt und begründet. Anschliessend wird im fünften Kapitel die Evaluation vorgenommen, wobei die Ergebnisse der Fachpersonen aus dem Beurteilungsraster geschildert und allfällige Verbesserungsmöglichkeiten beschrieben werden.

Im Diskussionsteil werden das Produkt und der Arbeitsprozess kritisch reflektiert und der Innovationsgehalt wird hinterfragt. Zusätzlich wird das Kapitel sechs mit den Schlussfolgerungen für künftige Projekte sowie dem persönlichen Lerngewinn für den Lehrberuf abgerundet. Der abschliessende Teil der Bachelorarbeit im Kapitel sieben fasst die wesentlichen Inhalte und Erkenntnisse zusammen.

Im Anhang befinden sich das erhobene Beurteilungsraster, die schriftlichen Rückmeldungen der sieben Fachpersonen, das Dankbarkeitsbuch, das Manual für Lehrpersonen, die Bestätigung des Nuschka-Retreats und die Urheberschaftsbestätigung.

## 2 Theoretischer Bezugsrahmen

Zum besseren Verständnis der nachfolgenden Ausführungen werden im vorliegenden Kapitel grundlegende Begriffe der Positiven Psychologie definiert. Die essenziellen Grundlagen ermöglichen es, ein qualitativ hochwertiges Dankbarkeitsbuch und Manual zu erarbeiten.

### 2.1 Positive Psychologie

Mit der Wahl des neuen Präsidenten der Amerikanischen Psychologen-Vereinigung (APA) im Jahr 1998, begann auch die Positive Psychologie als offizielle empirische Wissenschaft. In der Antrittsrede forderte der neu gewählte Präsident der APA, Martin Seligman, dass die Positive Psychologie in den Bereichen der positiven Emotionen, positiven Eigenschaften und positiven Gemeinschaft erforscht werden soll (vgl. Blickhan, 2018, S. 22). Durch ihn wird die Positive Psychologie ein Oberbegriff für Theorien und Studien, die herausfinden, welche Eigenschaften und Bedingungen das Leben am meisten lebenswert machen. Es wird angenommen, dass ein einzelnes Individuum sowie die Gesellschaft als Ganzes vorgebracht werden kann, indem die menschlichen Stärken verstanden und gefördert werden (vgl. Weber & Ruch, 2009, S. 3f.). Die Positive Psychologie nahm fortan an Bedeutung zu, denn bis zum Jahr 2013 erschienen weltweit über 1'336 Forschungsarbeiten in Verbindung mit der Positiven Psychologie (vgl. Ruch & Gander, 2018, S. 228).

Um herauszufinden, was das Leben lebenswerter macht, wird die Positive Psychologie laut Ruch und Wagner (2013) in der Forschung in drei Themenfelder gegliedert:

- Der erste Bereich ist die **Ebene des positiven Erlebens**, wobei positive Gefühle bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft empfunden werden. Darunter fällt auch die allgemeine Lebenszufriedenheit eines Menschen sowie das Aufblühen in einer Aufgabe.
- Der zweite Bereich umfasst die **Ebene der positiven Eigenschaften**. Neben dem Charakter werden Begabungen und Talente einer Person betrachtet. Die positiven Eigenschaften wurden von Peterson und Seligman als neues Konzept wiederbelebt. Sie beschreiben sechs Tugenden und dazu untergeordnete 24 Charakterstärken (vgl. Kapitel 2.2), welche als Bedingung für ein gutes Leben dienen, in dem sich Menschen durch ihre besonderen Eigenschaften weiterentwickeln und in den Aufgaben aufgehen, die sie ausführen.
- Der dritte und letzte Bereich stellt die **Ebene der positiven Institutionen** dar. Gemeint sind zum Beispiel Schulen, Partnerschaften, Arbeitsplätze oder ganze Nationen, welche das positive Erleben fördern und persönlichen Wachstum eines Individuums erlauben (vgl. S. 9).

## 2.2 Tugenden und Charakterstärken

Der Begriff Tugend wird vom Wort «taugen» abgeleitet. Es wird davon ausgegangen, dass der Träger einer Tugend zu etwas Gutem taugt (vgl. Brohm, 2016, S. 18). Gemäss Ruch und Wagner (2013) sind Tugenden Kerneigenschaften mit moralphilosophischem und religiösem Hintergrund. Sie werden durch Charakterstärken definiert, indem die Stärken beschreiben, auf welche Weise die Tugenden gelebt werden können (vgl. S. 10). Wie im Kapitel 2.1 erwähnt, sind die 24 Charakterstärken positive Eigenschaften und Fähigkeiten, welche für den Menschen befriedigend sind und sich positiv auf einen selbst und auf andere auswirken (vgl. Niemiec, 2019, S. 29f.). Nach Auffassung von Seligman (2012) soll das Üben von Charakterstärken eine deutliche Senkung der Depressivität und zugleich eine erhebliche Zunahme des Glücklichseins zur Folge haben. Die Übung ist so aufgebaut, dass zuerst der Test der Charakterstärken, auch VIA-Klassifikation (vgl. Kapitel 2.2.1), durchgeführt wird, wobei die jeweiligen Stärken in einer Reihenfolge aufgegliedert werden. Dabei werden besonders die fünf obersten Stärken analysiert und während mehreren Wochen trainiert. Die Stärken können entweder zuhause, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit ausgeübt werden (vgl. S. 64f.).

Aus vielen Quellen diverser Kulturen geht hervor, dass es sechs Tugenden gibt, die immer wieder vorkommen (vgl. Ruch & Wagner, 2013, S. 10). Nachfolgend werden die sechs Kerntugenden und ihre hierarchisch untergeordneten Charakterstärken erläutert:

### 1. Tugend: Weisheit und Wissen

Damit sind die kognitiven Stärken gemeint, welche die Aneignung und Anwendung von Wissen fördern.

- Die erste Charakterstärke, bestehend aus **Kreativität**, **Einfallsreichtum** und **Originalität**, definiert sich durch die Fähigkeit, neue und effektive Wege zu finden, um etwas zu tun.
- Das **Urteilsvermögen**, das **kritische Denken** und die **Aufgeschlossenheit** bilden die zweite Charakterstärke dieser Tugend, indem eine Situation gut durchdacht und von allen Seiten betrachtet wird, ehe gehandelt wird.
- Die dritte Stärke ist die **Liebe zum Lernen**, wobei die Leidenschaft für neues Wissen und neue Fertigkeiten ausgelebt wird.
- **Weisheit/ Weitsicht** und **Tiefsinn** als vierte und letzte Charakterstärke dieser Tugend sind bestimmt durch die Tatsache, dass gute Ratschläge gegeben werden können.

## 2. Tugend: Mut

Durch die zugehörigen Stärken der Tugend Mut werden interne und externe Widerstände überwunden und die Zielerreichung wird unterstützt.

- Darunter gehört die Charakterstärke **Tapferkeit**. Diese beschreibt die Bereitschaft, auch in schwierigen oder schmerzhaften Situationen nicht aufzugeben.
- **Ausdauer, Beharrlichkeit** und **Fleiss** werden als zweite Stärke definiert und bewirken, dass begonnene Aktionen bis zum Ende ausgeführt werden.
- Die vierte Charakterstärke, bestehend aus **Authentizität, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit** und **Integrität**, zeichnet sich dadurch aus, dass ein Mensch Natürlichkeit ausstrahlt und wahre Aussagen tätigt.
- Zuletzt ermöglichen **Enthusiasmus, Tatendrang** und **Begeisterungsfähigkeit** der Welt mit Freude und Energie zu begegnen.

## 3. Tugend: Menschlichkeit

Um eine liebevolle und fürsorgliche Beziehung zu fördern, ist eine interpersonale Stärke notwendig.

- Gekennzeichnet ist die erste Charakterstärke durch **Bindungsfähigkeit** und die **Fähigkeit zu lieben**, denn nur so kann menschliche Nähe zugelassen, aufgebaut und geschätzt werden.
- **Freundlichkeit, Grosszügigkeit, Fürsorge** und **Altruismus** bilden als zweite Stärke die Bereitschaft, jemandem Gutes zu tun oder einen Wunsch zu erfüllen.
- Schlussendlich sind die **soziale Intelligenz** bzw. **soziale Kompetenz** durch das Bewusstsein der Motive und Gefühle sich selbst und anderen gegenüber definiert.

## 4. Tugend: Gerechtigkeit

Das Gemeinschaftsleben kann durch soziale Stärken eines Menschen gefördert werden.

- Dazu gehören **Teamwork, Zugehörigkeit** und **Loyalität** als erste Stärke dieser Tugend, wobei diese Charakterstärke Teambereitschaft bedingt.
- **Fairness, Gleichheit** und **Gerechtigkeit** als zweite Charakterstärke ermöglichen es dem Menschen, sein Gegenüber fair zu behandeln.
- Zum Schluss wird durch die Stärke **Führungsvermögen** vorausgesetzt, dass Gruppenaktivitäten sorgfältig organisiert und durchgeführt werden können.

## 5. Tugend: Mässigung

Allfälligen Exzessen und Versuchungen kann entgegengewirkt werden, indem gezielt Stärken dafür aufgebaut werden.

- **Vergebungsbereitschaft, Verzeihung** und **Gnade** besitzen Menschen, die jenen vergeben können, die ihnen Unrecht getan haben.
- Die zweite Charakterstärke, **Bescheidenheit** und **Demut**, lässt die erzielte Eigenleistung ohne Kommentar für sich sprechen
- Menschen, die mit **Vorsicht, Klugheit** und **Diskretion** ausgezeichnet sind, gehen eher keine unnötigen Risiken ein.
- **Selbstregulation, Selbstkontrolle** und **Selbstdisziplin** als letzte Charakterstärke beschreibt die Fähigkeit, das Verhalten und die Gefühle regulieren zu können.

## 6. Tugend: Transzendenz

Stärken, die uns «einer höheren Macht» näherbringen und sinnstiftend sind, gehören zur Tugend Transzendenz.

- **Sinn für das Schöne** und **Exzellenz** wird besonders den Menschen zugeschrieben, die Schönheit in allen Lebensbereichen wahrnehmen und schätzen.
- Die zweite Charakterstärke, welche auch das Thema dieser Arbeit darstellt, ist die **Dankbarkeit** (vgl. Kapitel 3). Dankbare Menschen sind sich der guten Dinge, die einem geschehen, bewusst und wissen sie zu schätzen.
- Als dritte Stärke gelten **Hoffnung, Optimismus** und **Zuversicht**, wobei in jeglichen Situationen das Beste erwartet wird und das Ziel energisch verfolgt wird.
- **Humor** und **Verspieltheit** wird ausgedrückt, indem das humorvolle Lachen gezeigt und geschätzt werden.
- Die letzte Charakterstärke der insgesamt 24 beinhaltet **Spiritualität, Religiosität** und **Glaube**. Menschen, die davon überzeugt sind, dass das Leben einen höheren Sinn hat, ordnen sich diese Stärke zu (vgl. Ruch & Gander, 2018, S. 232).

In der folgenden Abbildung 1 sind die sechs Tugenden mit den untergeordneten 24 Charakterstärken übersichtlich abgebildet:

<b>Weisheit und Wissen</b>	<b>Mut</b>	<b>Menschlichkeit</b>	<b>Gerechtigkeit</b>	<b>Mäßigung</b>	<b>Transzendenz</b>
<b>Kreativität/</b> Einfallsreichtum	<b>Authentizität/</b> Aufrichtigkeit	<b>Freundlichkeit/</b> Großzügigkeit	<b>Teamfähigkeit/</b> Loyalität	<b>Vergebungsbereitschaft/</b> Gnade	<b>Sinn für das Schöne und Gute</b>
<b>Urteilsvermögen/</b> Kritisches Denken	<b>Tapferkeit/</b> Mut	<b>Bindungsfähigkeit/</b> Fähigkeit zu lieben	<b>Führungsvermögen</b>	<b>Bescheidenheit/</b> Demut	<b>Dankbarkeit/</b> Demut
<b>Neugier/</b> Interesse	<b>Ausdauer/</b> Beharrlichkeit/ Fleiß	<b>Soziale Intelligenz</b>	<b>Fairness/</b> Gleichheit/ Gerechtigkeit	<b>Umsicht/</b> Vorsicht	<b>Hoffnung/</b> Optimismus
<b>Liebe zum Lernen</b>	<b>Lebenskraft/</b> Tatendrang/ Enthusiasmus			<b>Selbstregulation/</b> Selbstkontrolle	<b>Humor/</b> Verspieltheit
<b>Weitsicht/</b> Weisheit					<b>Spiritualität/</b> Glaube

Abbildung 1: 24 Charakterstärken des VIA-Charakterstärkentests (Keller, 2019, S. 220).

### 2.2.1 VIA-Klassifikation

Nach Ruch und Gander (2018) wurde der Fragebogen «Values in Action Classification of Strengths» (VIA-IS) entwickelt, um die Charakterstärken eines Einzelnen zu erfassen. Die VIA-Klassifikation ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen mit 240 positiv formulierten Aussagen, wobei zu jeder Stärke jeweils zehn Äusserungen zählen (vgl. S. 233). Nachdem der VIA-Test durchgeführt wurde, entsteht eine Liste mit den 24 Charakterstärken und gibt Auskunft darüber, nach welcher Reihenfolge die Stärken geordnet sind (vgl. Tomoff, 2017, S. 57).

### 2.2.2 Signaturstärken

Es wird angenommen, dass bei jeder Person drei bis sieben Charakterstärken im Verhalten besonders ausgeprägt sind. Dies sind die sogenannten Signaturstärken, welche unbewusst angewendet und als belebend und erregend wahrgenommen werden. Beispielsweise werden Tätigkeiten, die im Zusammenhang mit diesen Stärken stehen, intrinsisch motiviert ausgeführt und neue Inhalte werden besonders schnell gelernt (vgl. Ruch & Gander, 2018, S. 231-233). Aus Forschungen geht hervor, dass eine der wirksamsten Interventionen für eine höhere Lebenszufriedenheit die tägliche und kreative Nutzung der persönlichen Signaturstärken ist (vgl. Keller, 2019, S. 220). In Interventionsstudien wurde aufgezeigt, dass die Ausübung der Signaturstärken einerseits Depressivität senkt und andererseits die Lebenszufriedenheit der Menschen erhöht. Zum Beispiel konnte am Arbeitsplatz mehr positives Erleben festgestellt werden (vgl. Ruch & Wagner, 2013, S. 14). Wie Ruch und Gander

(2018) erläutern, soll das Anwenden von Signaturstärken besonders zur Förderung des Wohlbefindens beitragen (vgl. S. 233).

## 2.3 Wohlbefinden

Das Wohlbefinden gilt als zentrales Konstrukt in der Positiven Psychologie, welches zur Förderung der individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung beiträgt. In der Wohlbefindens-Forschung werden Faktoren ermittelt, die für eine hohe Lebensqualität sorgen (vgl. Hascher, Morinaj & Waber, 2018, S. 67). Nach der Theorie von Seligman (2012) wird angenommen, dass das Wohlsein durch das «Aufblühen des Einzelnen» gemessen wird. Das heisst, bei der Messung werden Teilnehmende dazu aufgefordert, die eigene Lebenszufriedenheit auf einer Skala von eins bis zehn einzuschätzen. Die Eins wird als «schrecklich», die Zehn als «ideal» bezeichnet. Ziel der Positiven Psychologie ist es, ein möglichst hohes Ergebnis bei der Messung eines Einzelnen zu erzielen und die Lebenszufriedenheit auf der Erde zu vergrössern, um gleichzeitig das «Aufblühen von Menschen» zu verstärken (vgl. S. 29f.). Wie dem nächsten Abschnitt entnommen werden kann, wird das Wohlbefinden mehrdimensional erfasst und mittels unterschiedlicher Ansätze des PERMA-Modells betrachtet (vgl. Ruch & Gander, 2018, S. 230).

## 2.4 PERMA-Modell

Die Theorie des Wohlbefindens besagt, dass die 24 Charakterstärken alle fünf Elemente des Wohlseins untermauern und somit die Basis bilden. Durch das Anwenden der Signaturstärken werden mehr positive Gefühle im Alltag erlebt, das persönliche Engagement wird gefördert, mehr Sinnhaftigkeit und Erfolg werden generiert und bessere Beziehungen zu Mitmenschen können aufgebaut werden (vgl. Seligman, 2012, S. 46). Diese fünf Bereiche tragen dazu bei, dass Menschen mehr Wohlgefühl verspüren und einer Sache aus persönlichem Interesse nachgehen (vgl. ebd., S. 34).

Die fünf Bausteine des Wohlbefindens werden nachfolgend anhand des PERMA-Modells genauer vorgestellt:

- **Positive emotions (positive Emotionen)**

Das Erleben von positiven Emotionen, die uns stärken, wie zum Beispiel die Freude, der Genuss, der Spass oder die Dankbarkeit.

- **Engagement (sich einbringen können)**

Jeder Mensch sehnt sich nach Situationen, in denen er seine Stärken entfalten und sie im Leben einbringen kann. Zusätzlich wird nach Möglichkeiten gesucht, um das Potenzial zu entwickeln.

- **Relationships (förderliche Beziehungen)**

Positive Beziehungen zu anderen Menschen, sei es bezogen auf die Familie, die Liebesbeziehung, Freunde oder das Arbeitsteam, sind grundlegend für die Selbstentfaltung.

- **Meaning (erlebte Sinnhaftigkeit)**

Wird etwas als sinnvoll erachtet, ist die Bereitschaft, sich dafür zu engagieren und dabei eine tiefe Erfüllung zu erleben, höher.

- **Accomplishment (Zielerreichung)**

Dies ist die Motivation, ein Ziel zu verfolgen, welches eine positive Auswirkung auf die Umwelt hat. Machen Menschen die Erfahrung, dass sie auf Geschehnisse Einfluss haben, spornt es sie an, Ziele durch ihr eigenes Tun zu verfolgen (vgl. Ebner, 2019, S. 66f.).

## 2.5 Emotionen und Gefühle

Emotionen und Gefühle korrelieren zwar miteinander, werden in der Wissenschaft aber unterschiedlich gedeutet. Gefühle sind den Emotionen unterlegt, denn sie werden vom Individuum hervorgerufen und wahrgenommen, ohne sich in den Emotionen zu erschöpfen. Die Situation, in welcher die Gefühle wachgerufen werden, spielt dabei eine grosse Rolle, denn ein emotionaler Impuls wie Angst kann an ähnliche Situationen aus der Vergangenheit erinnern und negative Gefühle auslösen. Trotzdem ist es vom Menschen individuell abhängig, wie er auf diese emotionalen Impulse reagiert und sich fühlt. Emotionen hingegen haben einen viel direkteren Bezug zum Körper (vgl. Kaltwasser, 2018, S. 34). Gemäss Fredrickson (2011) lösen Emotionen in jeglichen Situationen einen bestimmten Handlungsimpuls aus. So wird bei Angst und Furcht der Impuls ausgelöst, zu flüchten und sich zu retten. Deshalb sind negative sowie positive Emotionen wichtig, weil sich aufgrund von bestimmten Gefühlen Handlungsmuster gebildet haben, die für Menschen relevant sind. Würde eine Person in einer gefährlichen Situation, in welcher sie beispielsweise wilden Tieren ausgesetzt ist, nicht flüchten, könnte sie gefressen werden (vgl. S. 33f.).

### 2.5.1 Positive Emotionen und Gefühle

Gemäss Ebner (2019) sorgt das regelmässige Erleben von positiven Gefühlen für mehr Wohlbefinden. Dabei geht es um positive Emotionen, die als angenehm erlebt werden und den Menschen in ihrem Können stärken (vgl. S. 66). Gleichzeitig haben sie einen enormen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit und das Glücklichein (vgl. Seligman, 2012, S. 45). Bereits Studien haben belegt, dass das Verstärken von positiven Emotionen einen Einfluss auf den Lernerfolg von Schülerinnen und Schüler hat. Ergebnisse liefern erfreuliche Effekte wie die Erhöhung kognitiver Flexibilität und das positive Beeinflussen des Gedächtnisses (vgl. Lerner, 2019, S. 36). Zusätzlich werden die Kreativität und Widerstandsfähigkeit eines Menschen gesteigert und neue Inhalte werden aus eigenem Interesse schneller und motivierter gelernt, welche zum persönlichen Wissenszuwachs beitragen (vgl. Fredrickson, 2011, S. 217). In den Neunzigerjahren wurde im Zusammenhang mit der Erforschung von positiven Emotionen die Broaden-and-Build-Theorie entwickelt. Indem die positiven Gefühle bewusster wahrgenommen werden, erweitern (broaden) sich Geist und Horizont und neue Verhaltensweisen können ausprobiert und aufgebaut (build) werden. Während Negativität und Neutralität einem Erfahrungsprozess im Wege stehen, ermöglicht eine positive Einstellung genau das Gegenteil. Menschen mit einer positiven Grundeinstellung wollen die Welt erforschen und dabei wertvolle Erfahrungen sammeln. Der auf dem Erfahrungsweg generierter Wissenszuwachs kann sich zu einem späteren Lebenszeitpunkt als hilfreich erweisen. Fredrickson hat zwei Kernwahrheiten über positive Emotionen verfasst, welche die Broaden-and-Build-Theorie bekräftigen (vgl. ebd., S. 32-39):

- Die **erste Kernwahrheit** von Fredrickson (2011) lautet: „Positive Emotionen öffnen unsere Herzen und unseren Geist, sodass wir empfänglicher und kreativer werden“ (S. 36).
- Die **zweite Kernwahrheit** ist: „Eine positive Lebenseinstellung macht uns zu besseren Menschen. Indem wir unsere Herzen und unseren Geist öffnen, können wir neue Fähigkeiten, neue Bande, neues Wissen und neue Möglichkeiten unseres Seins entdecken, ausloten und aufbauen“ (Fredrickson, 2011, S. 39).

Laut Lyubomirsky (2018) ist das Schöne an angenehmen Momenten, dass sie sich summieren und den Menschen glücklicher machen. Eine Stunde Ausdauertraining kann z.B. dazu beitragen, dass mehr Stärke und Zufriedenheit empfunden werden. Dabei ist nicht von Bedeutung, ob die positiven Ergebnisse gross oder klein sind, Hauptsache ist, dass sie eine Veränderung im Inneren bewirken und das Glücksgefühl fördern (vgl. S. 267). Die positiven Emotionen können beispielsweise durch Dankbarkeit verstärkt werden, indem die guten Dinge im Leben wertgeschätzt und nicht als selbstverständlich gesehen werden (vgl. Tomoff, 2017, S. 73).

### 2.5.2 Negative Emotionen und Gefühle

Neben positiven Gefühlen sind die negativen genauso wichtig für unser Wohlbefinden. In gewissen Situationen sind negative Gefühle sogar hilfreich und angemessen, wie z.B. im Falle der Trauer beim Verlust eines geliebten Menschen. Trauern ist zwar ein negatives Gefühl, jedoch in dieser Angelegenheit sinnvoll beim Verabschiedungsprozess. Wenn z.B. ein Schulkind ein geliebtes Familienmitglied verliert, kann die Lehrperson das Kind unterstützen, indem sie den Trauerprozess zulässt und dem Kind Beistand leistet. Negative Gefühle können also dafür sorgen, dass Ehrlichkeit und Wirklichkeitsnähe vom Menschen empfunden werden. Aufgrund dessen sollen negative Gefühle nicht eliminiert, sondern lediglich reduziert werden, denn in passenden Situationen ist es nützlich, diese Emotionen zu empfinden. Entgegenstellend gibt es negative Gefühle, die gegenstandslos oder unangemessen sind. Solche sind beispielsweise die Selbsterniedrigung, wobei sich ein Mensch ständig Selbstvorwürfe für etwas macht, das nicht gelingt. Dies sind negative Gefühle, die für das Wohlbefinden weder von Nutzen noch gesund sind (vgl. Fredrickson, 2011, S. 191f.). Das Hervorrufen von Glücksaktivitäten in Verbindung mit positiven Emotionen kann solche negativen Emotionen neutralisieren. Denn Gefühle wie Freude, Dankbarkeit oder Zufriedenheit bieten eine psychische Auszeit von Erfahrungen, die als traumatisch oder belastend wahrgenommen wurden (vgl. Lyubomirsky, 2018, S. 270f.). Nebst dem können negative Emotionen, wie Neid oder Zorn, abgeschwächt werden, indem z.B. Dankbarkeit gefördert wird. Dankbare Menschen sind weniger neidisch und deprimiert, weil die Aufmerksamkeit bei ihnen selbst und nicht auf die anderen Personen gerichtet ist (vgl. Tomoff, 2017, S. 73).

Aus dem gesamten Kapitel 2 resultiert die Erkenntnis, dass die Anwendung der Positiven Psychologie einen Einfluss auf das Wohlbefinden des Einzelnen hat. Auf den besonderen positiven Effekt der Charakterstärke Dankbarkeit, wird im kommenden Kapitel näher eingegangen.

### 3 Dankbarkeit

Es gibt diverse Möglichkeiten, um Dankbarkeit anderen Menschen oder sich selbst gegenüber zu zeigen. In diesem Kapitel wird enger auf die Definition des Begriffs eingegangen und es werden mögliche Übungen zur Förderung von Dankbarkeit vorgestellt. Zudem wird die Relevanz des Themas mit dem Lehrberuf und dem schulischen Wohlbefinden verknüpft. Zuletzt folgt eine Zusammenfassung der Kapitel zwei und drei mit Ausblick auf die Entwicklung des Produkts.

«Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen» (Heining, 2019, S. 149). Oft wird das Leben als selbstverständlich gesehen, bis sich ein Vorfall ereignet, indem sich der Blickwinkel plötzlich ändert. Beispielsweise ist es für einen kerngesunden Menschen selbstverständlich, dass sein Körper die benötigte Energie für den Tag liefert. Erst im Fall einer Erkrankung wird die Gesundheit, welche vorerst als gewöhnlich erschien, wieder geschätzt. Um diesem Tatbestand bewusst entgegenzuwirken, ist es wichtig, den Fokus auf die vielen Vorteile im Leben zu legen, die häufig zur Selbstverständlichkeit geworden sind (vgl. ebd., S. 149). Die Positive Psychologie legt grossen Wert auf die Erforschung von Dankbarkeit, um deren Vorteile für das Individuum sowie die Gemeinschaft zu untersuchen. Studien zeigen auf, dass z.B. positive Beziehungen zu Mitmenschen mittels Dankbarkeit aufgebaut und aufrechterhalten werden können (vgl. Lerner, 2019, S. 54). Nach Auffassung von Fredrickson (2011) ist das Gefühl von Dankbarkeit anderen Menschen gegenüber für sich selbst und für die Mitmenschen wertvoll (vgl. S. 40). Wie Keller (2019) beschreibt, gehört Dankbarkeit zu den fünf Charakterstärken, die zu einer besonders hohen Lebenszufriedenheit führen (vgl. S. 221). Dankbare Menschen erleben im Alltag viele positive Gefühle, Optimismus, Lebensfreude sowie Vitalität und verspüren im Gegensatz zu undankbaren Menschen weniger Depressionen und Eifersucht (vgl. Niemiec, 2019, S. 40). Bedauerlicherweise bedanken wir uns teilweise so rasch und nebenbei, dass es beinahe die Bedeutung verliert. Aus diesem Grund ist es wichtig, Gelegenheiten zu schaffen, um Dankbarkeit bewusst und angemessen auszudrücken (vgl. Seligman, 2012, S. 53).

#### 3.1 Förderung von Dankbarkeit

Wie aus zahlreichen Studien hervorgeht, gilt das Ausüben von Dankbarkeit nebst der positiven Auswirkung auf das Wohlbefinden auch als Intervention oder Haltung im Rahmen der Positiven Psychologie (vgl. Tomoff, 2017, S. 166). Im folgenden Abschnitt werden einige Übungen und Experimente aus Studien vorgestellt, um Dankbarkeit zu fördern.

### 3.1.1 Dankesbesuch

Dankbarkeit kann bewusst geübt werden und ist ein Instrument, um das Wohlbefinden zu erhöhen und Depressionen zu vermindern. Bei der Übung «Dankesbesuch» von Seligman wird ein ca. einseitiger Dankesbrief an eine Person geschrieben. Der Dankesbrief wird einem Menschen geschrieben, der in einer besonderen Weise eine unterstützende Funktion hatte oder das Leben auf irgendeine Art positiv beeinflusst hat. Nachdem der Brief fertig geschrieben ist, wird der oder die Empfänger/in angerufen und ein Besuchstag vereinbart. Während des Besuchs wird der Brief laut vorgelesen und die Anwesenden sprechen im Anschluss über den Inhalt und die empfundenen Gefühle. Bei diesem Experiment stellte sich heraus, dass das Gefühl von Dankbarkeit, welches an diesem Tag von der Verfasserin oder vom Verfasser des Briefes gespürt wurde, bis zu einem Monat später immer noch spürbar war (vgl. Seligman, 2012, S. 53f.).

### 3.1.2 Dankbarkeitstagebuch

Ein Experiment der Glücksforscherin S. Lyubomirsky (2018), um Dankbarkeit zu fördern und Glücksgefühle zu spüren, war der Einsatz eines Dankbarkeitstagebuchs. In einem sechswöchigen Experiment haben Teilnehmende ein Tagebuch geführt, in dem sie zu unterschiedlichen Zeitpunkten und in unterschiedlicher Häufigkeit fünf Dinge notierten, für die sie dankbar waren. Die Teilnehmenden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die erste Gruppe hat die Übung einmal pro Woche am Sonntagabend durchgeführt und die zweite Gruppe jeweils am Dienstag, Donnerstag und Sonntag. Die Auswertung ergab, dass bei allen Teilnehmenden das Gefühl der Dankbarkeit und Wertschätzung gestiegen ist. Zudem konnte festgestellt werden, dass die erste Gruppe deutlich mehr vom Experiment profitiert hat als die zweite Gruppe, obwohl sie das Dankbarkeitsbuch nur einmal pro Woche geführt hat. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass die Teilnehmenden, welche das Tagebuch dreimal pro Woche führen mussten, ein Gefühl von Langeweile und lästiger Pflicht empfanden. Das Experiment blieb für die erste Gruppe länger spannend und sinnvoll und führte daher zum grösseren Erfolg (vgl. S. 101f.).

### 3.1.3 Positive Gedanken

Für Menschen, welche nicht gerne schreiben, gibt es eine andere Möglichkeit, um sich Dankbarkeit bewusst zu machen. Meistens genügt lediglich ein Gedanke an ein schönes Erlebnis, an dem Dankbarkeit empfunden wurde, um das gute Gefühl erneut zu spüren. Zudem können negative Gedanken bewusst wahrgenommen und durch positive ersetzt werden. Statt sich beispielsweise darüber aufzuregen, dass eine Person den Geburtstag

vergessen hat, soll Dankbarkeit dafür verspürt werden, dass diese Person in schwierigen Zeiten immer erreichbar und hilfsbereit ist (vgl. Lyubomirsky, 2018, S. 107).

#### 3.1.4 Verfassen eines Dankesbriefs

Untersuchungen von Lyubomirsky (2018) bestätigten, dass Glücksempfinden bereits beim Verfassen eines Dankesbriefs an eine Person gesteigert werden kann, ohne dass der Brief tatsächlich abgeschickt wird. Aus dem Erfahrungsbericht einer Versuchsperson kann entnommen werden, dass das Verfassen des Briefes für positive Emotionen und ein Gefühl von Dankbarkeit geführt hat. Nach einigen Tagen, als die Versuchsperson Frustration empfand, hat sie den Dankesbrief erneut gelesen. Dies bewirkte unverzüglich eine gute Stimmung und hat dafür gesorgt, dass sie danach den ganzen Abend glücklicher war und sich weniger gestresst fühlte (vgl. S. 110f.).

### 3.2 Dankbarkeit in der Schule

Schulen gelten als Institutionen, in denen das Erleben von positiven Emotionen und die Förderung positiver Eigenschaften möglich ist. Die Einbindung der Positiven Psychologie in den schulischen Kontext, auch «Positive Education» genannt, hat zum Ziel, durch die im Zentrum stehenden Charakterstärken alle Bereiche des Wohlbefindens zu fördern (vgl. Ruch & Wagner, 2016, S. 23f.). Durch das Fokussieren auf die Charakterstärken unterstützt die Lehrperson Schülerinnen und Schüler im tieferen Lernprozess (vgl. Niemiec, 2019, S. 30). Je häufiger die Stärken im Alltag angewendet werden, desto leichter fällt es den Anwendern, die Stärken öfter zu nutzen und auf andere Situationen zu transferieren (vgl. Tomoff, 2017, S. 68). Nach Angaben von Tomoff (2017) kann Dankbarkeit in der Schule gefördert werden, indem ein Dankbarkeitstagebuch in der Schulklasse geführt wird. Mit hoher Wahrscheinlichkeit bewirkt das in der Klasse ein grösseres Gefühl von Verbundenheit. Schöne Momente, die im Laufe des Lebens erfahren werden, haben oft mit anderen Personen zu tun und vertiefen gleichzeitig die Beziehung zu diesen Menschen. Solche positiven Beziehungen lösen Dankbarkeit aus und diese führt wiederum dazu, dass die Beziehung zu diesem Menschen qualitativ hochwertiger wird. Gleiches erfolgt bei der Lehrer-Schüler/in-Beziehung. Dankbarkeit wird in der Klasse gefördert, wenn gegenseitige Vorbildfunktion zwischen Lehrperson und Schüler/in herrscht und sie sich untereinander unterstützen. Kinder empfinden beispielsweise deutlich mehr Dankbarkeit, wenn sie von der Lehrperson eine wertschätzende Antwort bekommen oder eine Interaktion von Erwachsenen mithören, in denen wertschätzende Ausdrücke herausgehört werden. So ist es auch seitens Lehrperson wichtig, die guten Seiten eines Kindes zu sehen, statt sich auf dessen Schwächen zu konzentrieren. Gibt ein Kind zum Beispiel stets Widerworte und hat für alles

eine Ausrede, so darf auch gewürdigt werden, wie kreativ und willensstark er seine Position vertritt. Es ist also von grosser Bedeutung, ob die Reaktion dieses Kindes als störend empfunden oder sein Bedürfnis nach Autonomie wahrgenommen wird. Wenn es um die Förderung des schulischen Wohlbefindens geht, stellt das Üben von Dankbarkeit eine wirkungsvolle Strategie dar (vgl. S. 73-76).

### 3.3 Schulisches Wohlbefinden

Im Kapitel 2.3 wurde der Begriff «Wohlbefinden» definiert und mit der Positiven Psychologie in Verbindung gebracht. In diesem Abschnitt geht es um das «Wohlbefinden im schulischen Kontext». Zudem wird aufgezeigt, weshalb das schulische Wohlbefinden der Primarschulkinder Einfluss auf deren Lebenszufriedenheit und das Vertrauen zwischen ihnen und der Lehrperson hat.

Dem Thema Wohlbefinden wurde in Schulen über viele Jahre keine grosse Bedeutung zugeschrieben, weshalb erziehungs- und bildungswissenschaftliche Forschungen einen neuen Fokus auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen legten. Zunehmend wurde das Wohlbefinden als eigenständiges Bildungsziel erläutert, wobei insbesondere auf die positiven Emotionen der Kinder eingegangen wurde (vgl. Hascher et al., 2018, S. 71). Entgegengesetzt sind negative Emotionen lernhinderlich und haben eine geringere Partizipation seitens Schülerinnen und Schüler zur Folge. Aus Untersuchungen lässt sich schlussfolgern, dass das Wohlbefinden in Zusammenhang mit der Anerkennung der Lehrperson steht und zu deutlich mehr Lernfreude und Leistungsbereitschaft der Kinder führt (vgl. José, 2016, S. 80). Um eine positive Einstellung zur Schule und eine Entwicklung des Selbstwertgefühls der Schülerinnen und Schüler aufrecht zu erhalten, ist eine wertschätzende und unterstützende Interaktion und Beziehung mit der Lehrperson fundamental (vgl. Hascher et al., 2018, S. 74f.). Zudem kann eine gute Beziehung durch eine offene Haltung beider Parteien dazu beitragen, dass Vertrauen aufgebaut wird. Der Beziehungsaspekt spielt eine wichtige Rolle, denn eine gute Beziehung ermöglicht, dass sich die Klasse gegenseitig wertschätzend und respektvoll behandelt und sich in schwierigen Situationen hilft und Kraft gibt (vgl. José, 2016, S. 85). Zugleich soll der Lehrperson ein Anliegen sein, eine gute Gesprächskultur und den sogenannten «safe place» – einen physisch, emotional und intellektuell sicheren Ort – aufzubauen. Ein solcher «safe place» trägt einerseits zum körperlichen und emotionalen Geborgenheitsgefühl der Kinder bei. Andererseits ist mit intellektueller Sicherheit gemeint, dass den Kindern bewusst ist, dass kein Beitrag von ihnen zu klein oder unbedeutend ist (vgl. Zoller Morf, 2015, S. 35).

### 3.4 Zusammenfassung der Theorie mit Ausblick auf das Produkt

Im Allgemeinen beschäftigt sich die Positive Psychologie mit der Frage, was Menschen «zum Aufblühen bringt» und erforscht deshalb die Bereiche der positiven Emotionen, positiven Eigenschaften und positiven Gemeinschaft (vgl. Kapitel 2.1). Diese drei Themenbereiche sind grundlegend für die Erstellung des Dankbarkeitssets.

Der vorhergehenden Theorie kann entnommen werden, dass die Fokussierung auf die Förderung positiver Eigenschaften zu mehr Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden führt. Je öfter die persönlichen Stärken angewendet werden, desto stärker werden sie verinnerlicht und desto einfacher erfolgt deren Anwendung auf andere Situationen. In dieser Arbeit wird der Fokus auf die Charakterstärke «Dankbarkeit» gelegt und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie diese gefördert werden kann, um gleichzeitig das Wohlbefinden zu erhöhen.

Ebenfalls wurde die Wichtigkeit des schulischen Wohlbefindens verdeutlicht und die damit verbundene Vertrautheit, die von grosser Bedeutung für das Dankbarkeitsbuch ist. Ziel des schulischen Wohlbefindens ist, die positiven Emotionen der Kinder zu fördern und den Fokus auf positive Erlebnisse in der Schule zu legen. Dabei ist eine gute Beziehung zwischen Lehrperson und Schüler/innen erforderlich, sodass eine Vertrauensbasis erst geschaffen werden kann. Damit die Kinder nicht das Gefühl bekommen, ihr Beitrag sei unbedeutend, ist die Einführung einer guten Gesprächskultur und des sogenannten «safe place» von grosser Bedeutung. Die Kinder sollten sich in der Schule wohlfühlen und über ihre Anliegen frei sprechen dürfen (vgl. Kapitel 3.3).

Aus diesen Schlussfolgerungen werden ein qualitativ hochwertiges Dankbarkeitsbuch und ein Manual entwickelt. Mit Hilfe der gesichteten Theorie werden Fragen für das Dankbarkeitsbuch formuliert und die Voraussetzung für das Durchführen in der Klasse geschaffen. Ausserdem wird das Manual so beschrieben, dass sich Lehrpersonen durch eine prägnante Zusammenfassung der Theorie einen Einblick ins Thema verschaffen und das Ziel des Dankbarkeitsset nachvollziehen können. Im nachfolgenden Kapitel 4 werden die Inhalte des Dankbarkeitsbuchs und Manuals dargelegt und ein Einblick in die Qualitätskriterien gegeben.

## 4 Das Produkt

In diesem Kapitel wird das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, vorgestellt sowie dessen Inhalt und Entstehungsprozess erläutert. Um das Produkt auf die Einsetzbarkeit und Wirksamkeit zu beurteilen, wurden theoriegeleitete Qualitätskriterien festgelegt. Diese werden im Kapitel 4.4 begründet.

### 4.1 Entstehungsprozess des Dankbarkeitsset

Zunächst wurden aufgrund der vorherigen theoretischen Erkenntnisse sinnvolle Fragen ermittelt, deren Beantwortung dazu beiträgt, Dankbarkeit zu fördern oder zu erhöhen. Dabei war besonders die Fachliteratur von Sonja Lyubomirsky (2018) «Glücklich sein» hilfreich. Nachdem der Inhalt mit der Betreuungsperson, Herrn lic. phil. Roland Isler, besprochen wurde, konnte das Layout mit einer Grafikerin entwickelt werden. Parallel zur Strukturierung des Buches wurde das Manual aufgebaut und fortwährend angepasst. Das Manual sollte prägnant und in Kürze die wichtigsten Anleitungen enthalten, die eine mit dem Produkt noch nicht vertrauten Lehrperson zur ersten Anwendung benötigt. Das Layout wurde bewusst mit denselben Piktogrammen wie das Dankbarkeitsbuch gestaltet, damit sie optisch zusammenpassen. Ausserdem wurde ein Beurteilungsraster aus den Qualitätskriterien abgeleitet, welches von Fachpersonen bezüglich des Endprodukts ausgefüllt wird.

### 4.2 Das Dankbarkeitsbuch

Gemäss Tomoff (2017) kann das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs in einer Schulklasse zu einem grösseren Gefühl der Verbundenheit führen (vgl. S. 74).

Im selbst erstellten Dankbarkeitsbuch, welches für Primarschulkinder der 5. Klasse konzipiert wurde, schreiben die Kinder einmal wöchentlich einen Eintrag ins Buch. Insgesamt wird es sechs Wochen lang geführt, weshalb das Buch inhaltlich sechs gleichaussehende Doppelseiten hat. Die Gestaltung des Dankbarkeitsbuch wurde gemeinsam über mehrere Wochen mit einer gelernten Grafikerin erarbeitet. Das Buch wurde in fünf verschiedenen Farben gestaltet, da farbiges Papier positiv auf die Gefühlslage der Kinder wirken kann. Zudem wurden die Piktogramme Herz, Sonne, Regentropfen, Regenbogen, Blume, Wolke, Kleeblatt und Marienkäfer integriert. Die Piktogramme symbolisieren die verschiedenen Gefühle, die Menschen empfinden. Da es schwierig war, für das Gefühl der Dankbarkeit ein Piktogramm zu wählen, wurden Symbole favorisiert, die als Gefühlswahrnehmungen assoziiert werden. Wenn zum Beispiel Dankbarkeit gefühlt wird, fühlt es sich im Herzen gut an. Scheint die Sonne, sind Menschen, die gerne Wärme spüren, dankbar für das schöne Wetter. Andersherum sind Bauern dankbar, wenn es regnet und ihr Feld wieder befeuchtet wird. Kinder sind z.B. fasziniert vom Regenbogen und zeichnen diesen gerne, wenn sie ihn

sehen. Sie sind dankbar für die vielen Farben, die den Regenbogen ausmachen. Wenn Frauen schöne Blumen von ihren Männern erhalten, sind sie dafür dankbar und stellen sie mit voller Freude im Wohnzimmer auf. Wenn die Wolken beobachtet werden, sind wir dankbar für die verschiedenen Formen, die wir dabei erkennen. Dies kann zum Beispiel eine Wolke sein, die das Lieblingstier darstellt. Die Kleeblätter und Marienkäfer werden oft in Verbindung mit Glück gebracht. Wenn also ein Kleeblatt oder ein Marienkäfer gefunden wird, ist man dankbar über den Fund und wünscht sich etwas. Dies sind nur einige von vielen Beispielen, die in Verbindung mit den gewählten Piktogrammen gebracht werden können.

Zu Beginn des Dankbarkeitsbuchs sind folgende Regeln gemäss Abbildung 2 formuliert:

**Regeln für mein Dankbarkeitsbuch**

- **In diesem Dankbarkeitsbuch schreibe ich auf, wofür ich dankbar bin.**
- **Bevor ich einen Eintrag in das Dankbarkeitsbuch schreibe, nehme ich mir Zeit und denke darüber nach.**
- **Alles, was ich hier reinschreibe, ist persönlich und muss nicht mit anderen Personen geteilt werden, wenn ich das nicht möchte.**
- **Wenn ich will, kann ich bei meiner Lehrperson ein Feedback zu meinen Einträgen einholen.**
- **Ich lache niemanden aus, wenn eine Frage zum Dankbarkeitsbuch gestellt wird.**

Ich bin mit den Regeln einverstanden:

Unterschrift:  Datum:

Abbildung 2: Ausschnitt der Regeln aus dem Dankbarkeitsbuch (vgl. Anhang 9.9).

Als Bestätigung für das Einhalten der Regeln und das seriöse Arbeiten unterschreiben die Kinder zugleich unten, dass sie damit einverstanden sind. Die Regeln zeigen den Kindern auf, dass das Buch für den privaten Gebrauch ist und weder benotet noch vorgetragen wird. Es dient einem persönlichen Zweck und führt deshalb zu individuellem Lernerfolg. Trotzdem sollen die Kinder wissen, dass sie jederzeit mit der Lehrperson Kontakt aufnehmen dürfen, wenn sie eine Frage zum Buch haben. Wie in der Theorie erwähnt wird, ist das

schulische Wohlbefinden wichtig, damit das Vertrauen zwischen den Schülerinnen und Schülern und zwischen der Lehrperson und den Kindern aufgebaut werden kann (vgl. Kapitel 3.3). Bei den jeweiligen Doppelseiten mit Fragen, welche die Kinder ausfüllen, soll genügend Zeit eingeplant werden. Total sind es drei Fragen, die beantwortet werden sollen und ein freies Feld, in welchem die Kinder schöne Ereignisse oder ihre positiven Gedanken zeichnerisch festhalten können. Diese Fragen wurden mit dem Grundgedanken gewählt, dass die Kinder durch das Beantworten die positiven Geschehnisse bewusst wahrnehmen und reflektieren können. Insgesamt kommt das Dankbarkeitsbuch sechs Wochen zum Einsatz. Anschliessend reflektieren die Kinder auf der letzten Seite die wahrgenommenen Veränderungen. Dabei sollen sie ihren Lernprozess der vergangenen sechs Wochen überdenken und ihre Beobachtungen verschriftlichen.

Zunächst werden die theoriegeleiteten Fragen begründet und die Relevanz für das Dankbarkeitsbuch aufgeführt:

*Frage 1: Diese Woche bin ich für folgende drei Dinge dankbar:*

**Begründung unter Angabe der wissenschaftlichen Quellen:**

Laut Lyubomirsky (2018) kann die tägliche Erfassung von fünf Dingen, für die ein Mensch dankbar ist, zur Erhöhung von Dankbarkeits- und Wertschätzungsgefühl führen. In ihrem Experiment haben sich Teilnehmende durch die regelmässigen Danksagungen viel glücklicher gefühlt. Aus dem Experiment geht hervor, dass es einen positiven Effekt hat, wenn einmal in der Woche ein Dankbarkeitseintrag verfasst wird. Dadurch steigerte sich bei den Teilnehmenden das Glücksgefühl (vgl. Lyubomirsky, 2018, S. 101f.).

**Relevanz für das Dankbarkeitsbuch:**

Diese Frage erweist sich als sinnvoll, da sich Primarschulkinder erste Gedanken über Dinge im Leben machen, für die sie dankbar sind. Gleichzeitig wird ihnen bewusst, dass es nicht nur um die grossen Ereignisse im Leben geht, sondern bereits die vermeintlich kleinen ein Gefühl von Dankbarkeit auslösen können. Die einzige Änderung wurde im Dankbarkeitsbuch bei der Anzahl der zu aufzählenden Dinge vorgenommen. Statt fünf sollen die Kinder lediglich drei nennen, für die sie in dieser Woche dankbar sind. Der Grundgedanke dahinter ist, dass die Kinder nicht gleich zu Beginn überfordert sein sollen, wenn ihnen nicht gleich fünf Ereignisse in den Sinn kommen.

*Frage 2: Das hat mich diese Woche zum Lachen gebracht:*

**Begründung unter Angabe der wissenschaftlichen Quellen:**

Gemäss Fredrickson (2011) können durch positive Gefühle lebenswichtige Ressourcen gebildet werden, die in schwierigen Zeiten überlebenswichtig sein können. So rät sie, einen Augenblick innezuhalten und an einen Moment zu denken, indem ein Ereignis ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat. Der Gedanke an diese Situation, in welcher gelacht wurde, sorgt dafür, dass die Freude im Geiste nochmals nachvollzogen und neu entfacht wird (vgl. S. 37).

**Relevanz für das Dankbarkeitsbuch:**

Gedanken können dazu beitragen, dass gelächelt wird. Wenn zum Beispiel an ein lustiges Ereignis gedacht wird, während dessen viel gelacht wurde, werden diese Gefühle in diesem Moment wieder gespürt und die Laune verbessert sich innert Sekunden. Dies kann den Kindern dabei helfen, die positiven Gefühle zu verstärken, indem sie an ein Geschehnis denken, welches sie in der aktuellen Woche zum Lachen gebracht hat.

*Frage 3: Folgende schöne Ereignisse oder positive Gedanken möchte ich zeichnen:*

**Begründung unter Angabe der wissenschaftlichen Quellen:**

Jeder Mensch ist umgeben von vielen wunderschönen Dingen, die häufig aus den Augen verloren gehen, weil oft an das Negative gedacht wird. Stattdessen soll das Positive im Leben in den Mittelpunkt rücken, indem bereits kleine Dinge geschätzt werden. Es kann z.B. sein, dass auf dem Schulweg eine schöne lila Blume gefunden wird. Was in diesem Moment relevant ist, ist das Spüren der Dankbarkeit für den Fund (vgl. Heining, 2019, S. 149f.). Laut Lyubomirsky (2018) gibt es unterschiedliche Strategien, die helfen, dass Menschen glücklicher werden. Das Glück kann auf ganz unterschiedlichen Wegen erreicht werden und hängt ganz von der einzelnen Person ab. Kreative Menschen fühlen sich glücklich, wenn sie ihre Dankbarkeit auf künstlerische Art ausdrücken können. Dies könnte beispielsweise das Malen eines Ereignisses sein, für welches Dankbarkeit empfunden wird (S. 79f.).

**Relevanz für das Dankbarkeitsbuch:**

Die Erinnerung an ein schönes Ereignis kann dafür sorgen, dass das positive Gefühl der Dankbarkeit wieder tief im Innern empfunden wird. Dieses Beispiel mit der lila Blume zeigt auf, dass ein Mensch bereits für kleine Dinge dankbar sein kann. Wenn ein Kind auf dem Schulweg etwas Schönes findet, dann freut es sich darüber. Dies ist ein Beispiel für ein schönes Ereignis, welches es zeichnen könnte, weil es in diesem Moment dankbar über

den Fund war. Es gibt Kinder, die weniger gerne schreiben und dafür besser im Zeichnen oder Malen sind. Diese Aufgabe ermöglicht ihnen, ein schönes Ereignis oder einen positiven Gedanken zu zeichnen, statt sie zu beschreiben.

*Frage 4: Dafür möchte ich nächste Woche mehr Dankbarkeit empfinden:*

**Begründung unter Angabe der wissenschaftlichen Quellen:**

Wenn uns etwas Positives passiert, fühlen wir Glück und Zufriedenheit im selben Moment. Beispielsweise wird eine neue Schulfreundin oder ein neuer Schulfreund gefunden und im ersten Moment sind Glücks- und Zufriedenheitsgefühle spürbar. Doch nach einer gewissen Zeit verändert sich die Gefühlslage, weil sich der Mensch an die positive Veränderung gewöhnt hat. Ein Gegenmittel, um eine allfällige Abnahme der Lebenszufriedenheit zu verhindern, ist das Fühlen von Dankbarkeit. Sie verhindert, dass die guten Dinge im Leben als selbstverständlich angesehen werden und bewahrt davor, dass sich Menschen an positive Lebensumstände gewöhnen und sie nicht mehr wertschätzen (vgl. Lyubomirsky, 2018, S. 106).

**Relevanz für das Dankbarkeitsbuch:**

Diese Frage verhilft den Kindern, die positiven Dinge im Leben nicht als selbstverständlich zu sehen, indem sie bewusst planen, für was sie in der folgenden Woche dankbar sein wollen. Hat sich z.B. ein Kind in der aktuellen Woche nicht für die super leckere selbstgemachte Pizza bei der Mutter bedankt, so kann es sich vornehmen, in der nächsten Woche für eine andere Mahlzeit aufrichtig dankbar zu sein. Diese Frage kann als Gelegenheit genutzt werden, solchen Situationen in der darauffolgenden Woche bewusst Dankbarkeit zu widmen.

### 4.3 Das Manual

Das Manual ist speziell für Primarlehrpersonen konzipiert, um sie in das Thema der Dankbarkeit einzuführen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie das Thema im Unterricht eingeführt werden kann. Ferner wird im Manual auf das Dankbarkeitsbuch eingegangen. Dabei werden wichtige Inhalte des Buches aufgegriffen und erläutert.

- **Kapitel 1 – Einleitung**

Das erste Kapitel des Manuals ist gekennzeichnet durch die Einleitung, den Entstehungsgrund und eine kurze Beschreibung der Handhabung des Dankbarkeitsbuchs. Die Lehrpersonen erhalten einen kurzen Einblick in die Idee und das Ziel hinter dem Produkt. Das erste Kapitel soll vorrangig das Interesse der Leser/innen wecken.

- **Kapitel 2 – Theoretische Aspekte**

Im zweiten Kapitel werden die grundlegenden Begriffe Positive Psychologie, Dankbarkeit und Dankbarkeitstagebuch definiert. Die Begriffsdefinitionen ermöglichen das Nachvollziehen der angewendeten Inhalte im Manual und im Dankbarkeitsbuch. Der Theorieteil wurde bewusst knapp gehalten, sodass die Leser/innen lediglich die wesentlichen Informationen des Themas sichten können.

- **Kapitel 3 – Einbindung in den Unterricht**

Damit die Lehrpersonen eine Vorstellung darüber haben, wie das Thema im Unterricht integriert werden kann, umfasst das dritte Kapitel wichtige Punkte wie die Einführung des Themas Dankbarkeit, mögliche Fragen der Schülerinnen und Schüler und die Einführung des Dankbarkeitsbuchs.

### **Einführung des Themas Dankbarkeit**

Im Manual werden zwei Varianten beschrieben, wie die Einführung des Themas erfolgen könnte. Beide Varianten dienen lediglich als Anregung und lassen den Lehrpersonen Freiraum für eigene Ideen. Bevor jedoch mit dem Dankbarkeitsbuch gearbeitet wird, muss das Thema der Dankbarkeit eingeführt werden.

#### **Variante 1**

Die erste Option ist die Einführung des Themas, indem gemeinsam über das Wort «Dankbarkeit» philosophiert wird. Die Ideen und Antworten der Kinder werden gesammelt, indem die Lehrperson Notizen auf Blättern festhält. Beim Philosophieren gibt es kein Richtig oder Falsch, alle Antworten sind zugelassen. Damit ein Gespräch zwischen den Schülerinnen und Schülern entsteht und sie sich gegenseitig Fragen stellen können, können beispielsweise folgende Gesprächskarten von der Lehrperson eingeführt werden:

- Warum ist das so? Gib einen Grund an.
- Wer weiss ein Beispiel/ Gegenbeispiel?
- Stimmt das? Ist es immer so?

Barbara Brüning (2015) erwähnt, wie wichtig es ist, die natürliche Wissbegierde von Kindern zu fördern und ihre Fragen so zu beantworten, dass daraus neue Fragen resultieren. Das Philosophieren bietet eine Grundlage für solche Fragen, da sich die Kinder intensiver mit dem Gesprächsthema auseinandersetzen, indem sie mehr Fragen dazu stellen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Kinder bereits in jungen Jahren zum Fragen-Stellen ermuntert werden (vgl. S. 8).

## Variante 2

Bei der zweiten Möglichkeit geht es um eine Gedankenreise, welche mit den Kindern durchgeführt wird. Dabei spielt die Lehrperson eine entspannende Musik ab und bittet die Kinder, ihre Augen zu schliessen und den Kopf auf den Tisch zu legen, wenn sie das möchten. Mit einer beruhigenden Stimme wird ein Text von der Lehrperson vorgelesen. Anbei zeigt Abbildung 3 den Ausschnitt der Gedankenreise aus dem Manual:

*«Du atmest tief ein – und wieder aus. Deine Gedanken sind leer, du konzentrierst dich stets auf deinen Atem. Die Entspannungsmusik hilft dir dabei, dich vollkommen zu entspannen. Du atmest tief ein – und wieder aus (hier zehn Sekunden warten). Nun stellst du dir einen Moment vor, in dem du sehr dankbar warst. Welcher Moment ist es? Versuche dir diesen Moment nochmals ganz genau vor Augen zu führen (hier 15 Sekunden warten). Wie fühlt es sich an? Empfindest du diese Dankbarkeit in deinem Herzen? (hier zehn Sekunden warten). Wenn du bereit bist, kannst du deine Augen wieder öffnen. Du bleibst still am Platz sitzen, bis ich die Musik abgestellt habe.»*

Abbildung 3: Ausschnitt der Gedankenreise aus dem Manual (vgl. Anhang 9.10).

Nach der Gedankenreise dürfen jene Kinder, die es wollen, von ihren Momenten der Dankbarkeit erzählen.

Laut Brüning (2015) eignen sich Kinder die Fähigkeit zur Rollenveränderung an, indem beispielsweise Abenteuerspiele mit ihnen geübt werden. Dies können Gedankenreisen sein, wobei die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und im Anschluss Dinge nennen, an die sie sich noch erinnern. Gleichzeitig wird durch diese Übung das Gedächtnis der Kinder gestärkt (vgl. S. 98).

### **Mögliche Fragen der Schülerinnen und Schüler**

Als Hilfestellung wurden im Manual noch einige Fragen niedergeschrieben, welche die Kinder fragen könnten. Folgende Fragen wurden in einem privaten Gefäss mit einer Schülerin der 5. Klasse erfasst:

- Ist «Danke» sagen auch schon genug?
- Ist jeder Mensch dankbar?
- Kann ich die Dankbarkeit spüren?
- Sind Tiere auch dankbar?
- Wie fühlt man sich, wenn man dankbar/undankbar ist?
- Kann man Dankbarkeit kaufen?
- Kann ich dankbarer werden?

### **Einführung des Dankbarkeitsbuchs**

Zuletzt wird im dritten Kapitel auf die Einführung des Dankbarkeitsbuchs eingegangen. Dort ist es wichtig, dass die Kinder wissen, was das Ziel des Dankbarkeitsbuchs ist. Die Lehrperson soll deshalb zunächst erklären, dass in einem sechswöchigen Experiment bewusst geübt wird, Dankbarkeit wahrzunehmen. Gemeinsam werden die Regeln und Fragen im Dankbarkeitsbuch besprochen und allfällige Unklarheiten unverzüglich geklärt. Die Fragen im Buch sind offen gestellt, damit die Kinder nebst den Erlebnissen in der Schule auch Ereignisse aus dem Privatleben notieren können. Sie werden nicht eingeschränkt, ganz im Gegenteil, dieses Buch ermöglicht eine freie und persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema «Dankbarkeit».

### **• Kapitel 4 – Fazit und Kapitel 5 – Literaturverzeichnis**

Das Manual wird abgerundet mit dem persönlichen Fazit und dem Literaturverzeichnis.

### **Mögliche Schwierigkeiten bei der Umsetzung**

Trotz des genau durchdachten Konzepts können allfällige Schwierigkeiten bei der Umsetzung des Dankbarkeitssets vorkommen. Wie im Manual beschrieben, müssen die Kinder nicht dazu gezwungen werden, wenn sie das Buch nicht führen wollen. Da sich die Zeit für das Hineinschreiben im Buch auf ca. 15-20 Minuten pro Woche beläuft, können den Kindern, welche nicht mit dem Dankbarkeitsbuch arbeiten wollen, andere Aufträge erteilt werden, wie z.B. ein Buch zu lesen oder etwas zu zeichnen. Durch einen spannenden Einstieg ins Thema, wie im Manual durch die zwei möglichen Varianten beschrieben, kann die Lehrperson versuchen, alle Kinder für dieses Experiment zu begeistern.

#### 4.4 Auswahl und theoriegeleitete Begründung der Qualitätskriterien

Aufgrund der bisherigen Erkenntnisse, gestützt durch Fachliteratur, haben sich Qualitätskriterien ergeben, die zur Beurteilung des Dankbarkeitssets dienen. Sie beziehen sich grundsätzlich auf die Förderung von Dankbarkeit mithilfe des erstellten Produkts. Nachfolgend werden in der Tabelle 1 die Qualitätskriterien aufgeführt, nach denen das Dankbarkeitsset beurteilt werden soll.

Tabelle 1: Qualitätskriterien für die Beurteilung des Dankbarkeitssets.

Kategorie	Kriterium	Theoriebezug
<b>Gestaltung</b>	Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).	Die Schule als idealer Lernort für künstlerische Prozesse trägt dazu bei, dass sich die Erfahrungswelt der Kinder öffnet und ihre Kreativität gefördert wird. Dies geschieht, indem das Potenzial der Künste in diversen Fächern integriert wird (vgl. Heisig, Scharf & Schönfeld, 2020, S. 18f.). Zugleich wird die Wahrnehmung der Kinder geschult, indem sie ein künstlerisches Werk auf der emotionalen Ebene betrachten, wie es z.B. beim Dankbarkeitsbuch durch die Farben und Piktogramme der Fall ist (vgl. ebd., S. 40). Wenn durch die Gestaltung des Produkts das Interesse der Kinder geweckt wird, ist ihre Bereitschaft grösser, beispielsweise das Dankbarkeitsbuch motiviert auszufüllen und sich lernend damit auseinanderzusetzen (vgl. Langfeldt, 2006, S. 49).
<b>Positive Gefühle</b>	Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.	Gemäss Seligman (2012) haben positive Gefühle einen enormen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit und das Glücklichein (vgl. S. 45). Das Ausüben von Dankbarkeit verstärkt die positiven Emotionen, indem die guten Dinge im Leben bewusst wahrgenommen werden (vgl. Tomoff, 2017, S. 73).

<b>Förderung von Dankbarkeit</b>	Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann die Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.	Dankbarkeit ist der Schlüssel für ein glückliches und befriedigendes Leben. Bedauerlicherweise bedanken wir uns teilweise so rasch und nebenbei, dass es beinahe die Bedeutung verliert. Aus diesem Grund sollen Gelegenheiten geschaffen werden, um bewusst und angemessen Dankbarkeit auszudrücken (vgl. Seligman, 2012, S. 53). In der Schule wird Dankbarkeit gefördert, indem sich die Kinder untereinander und die Kinder und Lehrperson gegenseitig unterstützen und wertschätzen. Zudem kann das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs in einer Schulklasse zu einem grösseren Gefühl der Verbundenheit führen (vgl. Tomoff, 2017, S. 74).
<b>Verständlichkeit</b>	Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.	Das Fördern von Dankbarkeit führt dazu, dass im Alltag mehr positive Gefühle, Optimismus, Lebenszufriedenheit sowie Vitalität empfunden wird (vgl. Niemiec, 2019, S. 40). Durch das Manual erhalten Lehrpersonen eine Vorstellung darüber, wie Dankbarkeit bei den Kindern gefördert werden kann und warum dies wichtig ist.
<b>Einsetzbarkeit</b>	Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.	Lehrpersonen gelten als Vorbilder für die Schulkinder. Um Dankbarkeit im Unterricht zu kultivieren und davon zu profitieren, muss die Lehrperson die Dankbarkeit im ersten Schritt sich selbst gegenüber empfinden, bevor sie das Experiment in der Klasse umsetzt (vgl. Tomoff, 2017, S. 74f.).
<b>Wirksamkeit</b>	Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson	Aus neueren Untersuchungen geht hervor, dass die Dankbarkeit vielfältige positive Auswirkungen mit sich bringt. Zum einen sind dankbare Menschen glücklicher, energiegelader und optimistischer als undankbare

	und Kinder (positive Auswirkungen).	Menschen. Ferner werden öfter positive Emotionen im Zusammenhang mit der Dankbarkeit empfunden (vgl. Lyubomirsky, 2018, S. 100).
<b>Persönliche Meinung der Fachperson</b>	Würdest du es einsetzen? Warum?	Kein Theoriebezug, da es sich um die persönliche Meinung der Fachperson handelt.

Ob das Dankbarkeitsset den aufgeführten Kriterien gerecht wird und wo allenfalls Optimierungspotenzial besteht, wird in der nachfolgenden Evaluation aufgezeigt.

## 5 Evaluation

Das Dankbarkeitsset wurde von sieben Lehrpersonen der 5. Klasse anhand des Erhebungsinstruments «Beurteilungsraster» analysiert und beurteilt (vgl. Anhang 9.1). Dabei wurde das Produkt auf die Einsetzbarkeit und Wirksamkeit im Unterricht überprüft. Im vorliegenden Kapitel wird die Wahl des Erhebungsinstruments begründet. Anschliessend werden die schriftlichen Rückmeldungen der Fachpersonen zusammengetragen und allfällige Verbesserungsvorschläge aus den Ergebnissen abgeleitet.

### 5.1 Das Beurteilungsraster als Erhebungsinstrument

Um die Qualität des Dankbarkeitssets zu prüfen, wurden sieben Kriterien anhand der Theorie entwickelt. Pro Kriterium gibt es, wie in der Abbildung 4 sichtbar, bei den Fragen eins bis sechs eine fünfstufige Beurteilungsskala. Diese Fragen werden von «Trifft voll und ganz zu» im Fünferschritt bis «Trifft überhaupt nicht zu» beurteilt und ein Balken steht für allfällige Bemerkungen frei. Bei der siebten Frage, welche sich um die persönliche Meinung der Fachperson handelt, gibt es lediglich eine dreistufige Beurteilungsskala, welche entweder mit einem «Ja», «Vielleicht» oder «Nein» beurteilt werden kann. Im freien Kästchen hat es Platz für die Begründung der getroffenen Auswahl.

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

**Bemerkungen:**

Abbildung 4: Ausschnitt aus dem Beurteilungsraster (vgl. Anhang 9.1).

Das schriftliche Feedback wurde als Erhebungsinstrument bevorzugt, da das Dankbarkeitsset an sieben Fachpersonen gesendet wurde. Ein persönliches Treffen oder Gespräch mit jeder Lehrperson wäre zeitaufwändig gewesen und war im Hinblick auf die zu erfassenden Resultate nicht zwingend notwendig. Durch das Feedback von Fachpersonen können Verbesserungspotenziale erkannt werden, da dieses nicht nur Lob, sondern auch Kritik umfasst. Ein Vorteil der schriftlichen Rückmeldung ist, dass die Fachpersonen zeit- und ortsunabhängig das Produkt analysieren und beurteilen können. Sie sind nicht an einen Termin gebunden, wie es bei einem persönlichen Gespräch der Fall wäre. Ebenfalls ist ein

kritisches Feedback eher bei einer schriftlichen Rückmeldung zu erwarten, da ein Kritikpunkt bei einem persönlichen Gespräch möglicherweise als unangenehm empfunden werden kann.

## 5.2 Ergebnisse der Fachpersonen anhand des Beurteilungsrasters

Die schriftlichen Rückmeldungen der Fachpersonen gelten als Erhebungsmethode und werden in diesem Kapitel zusammengetragen. Die Ergebnisse zeigen auf, inwiefern sich das Dankbarkeitsset bewährt hat und wo anhand der sieben befragten Lehrpersonen noch Optimierungspotenzial vorliegt. Die wichtigsten Aussagen der Lehrpersonen für die Optimierung des Produkts werden den Beurteilungsrastern entnommen und genauer erläutert. Die vollständig ausgefüllten Beurteilungsraster mit den detaillierten Angaben sind dem Anhang beigelegt. Bei den Befragten handelt es sich um Lehrpersonen zwischen 24 und 55 Jahren mit Berufserfahrung zwischen fünf Monaten und 24 Jahren in einer 5. Klasse.

### 5.2.1 Gestaltung

**Kriterium 1:** Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).

Trifft voll und ganz zu:	5 Lehrpersonen
Trifft zu:	2 Lehrpersonen
Trifft teilweise zu:	0 Lehrpersonen
Trifft eher nicht zu:	0 Lehrpersonen
Trifft überhaupt nicht zu:	0 Lehrpersonen

Die Gestaltung wurde von allen Lehrpersonen als «zutreffend» oder «voll und ganz zutreffend» bewertet. Eine Befragten ist der Meinung, dass sich die verwendeten Farben sowie Piktogramme im Dankbarkeitsbuch positiv auf die Gefühlslage auswirken. Das Layout ist ansprechend und erfrischend für die Kinder gestaltet. Eine Lehrperson bemerkt, dass die Piktogramme möglicherweise zu statisch wirken könnten. Zudem meinen zwei der sieben Befragten, dass die Kinder bei der ersten Frage zu wenig Platz zum Aufschreiben der drei Dinge hätten, da sie eine grössere Handschrift als Erwachsene haben. Zusätzlich wurde von einer Lehrperson der Hinweis gegeben, dass zu Beginn des Buches eine Doppelseite leergelassen werden könnte, damit die Kinder ein Mindmap zum Thema Dankbarkeit gestalten können. Dies würde ihnen erlauben, das Buch mitgestalten zu können. Die Regelvereinbarungen zu Beginn sind gemäss einer Lehrperson eine gute Idee, wären jedoch förderlicher, wenn sie positiv formuliert sind.

## 5.2.2 Positive Gefühle

**Kriterium 2:** Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.

Trifft voll und ganz zu:	2 Lehrpersonen
Trifft zu:	4 Lehrpersonen
Trifft teilweise zu:	1 Lehrpersonen
Trifft eher nicht zu:	0 Lehrpersonen
Trifft überhaupt nicht zu:	0 Lehrpersonen

Sechs von sieben Lehrpersonen sind der Meinung, dass sich die Kinder mit dem Dankbarkeitsbuch vertieft mit positiven Dingen auseinandersetzen können. Eine dieser Lehrpersonen meint, dass sich das wöchentliche Reflektieren über die eigenen Erfahrungen bewährt und eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglicht. Weiter spricht sie aus eigenen Erfahrungen und bietet als zusätzliche Unterstützung zum Dankbarkeitsbuch einen Einblick in ihre Komplimenten-Karten (vgl. Abbildung 5), welche sie mit ihren Schülerinnen und Schülern thematisiert. Diese seien besonders effektiv, da die Kinder diese Karten sogar zuhause aufhängen. Eine andere Lehrperson schreibt als Bemerkung, dass die Fragen möglicherweise zu offen gestellt sind. Diese könnten eingegrenzt werden, indem zum Beispiel ein Augenmerk auf einzelne Situationen (in der Schule, zuhause, beim Essen, mit Freunden) gelegt wird. Die Lehrperson, die bei diesem Kriterium mit teilweise abstimmt, schlägt ebenfalls Themen wie Familie, Gesundheit oder Schule vor, um dem Kind konkretere Punkte zu geben, auf die es sich beziehen kann. Weiter fügt sie hinzu, dass das Thema durch einen Text oder Film in Bezug auf die Dankbarkeit eingeführt werden kann, um die Kinder anzuregen, über die Dankbarkeit nachzudenken. Zuletzt fragt sich eine der Lehrpersonen, wie ein Kind unterstützt werden könnte, wenn es keine positiven Dinge erlebt hat bzw. Schwierigkeiten beim Finden von positiven Dingen hat.

Die Komplimenten-Karten der befragten Lehrperson können der Abbildung 5 entnommen werden:

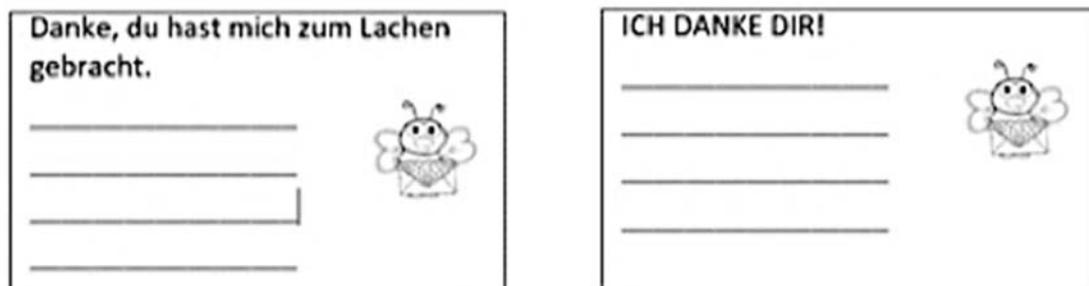


Abbildung 5: Komplimenten-Karten (vgl. Anhang 9.3).

### 5.2.3 Förderung von Dankbarkeit

**Kriterium 3:** Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann die Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.

Trifft voll und ganz zu:	2 Lehrpersonen
Trifft zu:	3 Lehrpersonen
Trifft teilweise zu:	2 Lehrpersonen
Trifft eher nicht zu:	0 Lehrpersonen
Trifft überhaupt nicht zu:	0 Lehrpersonen

Die befragten Lehrpersonen sind sich beim Kriterium, ob die Förderung von Dankbarkeit durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch erfolgen kann, nicht einig. Die Fragestellungen sind gemäss einer Lehrperson verständlich und nachvollziehbar formuliert. Eine andere meint, dass die Kinder durch das Nachdenken die positiven Dinge bewusster wahrnehmen. Jedoch soll das Umformen der Fragen nach einer gewissen Zeit sinnvoll sein, sodass es den Kindern neue Ideen bietet, wofür sie dankbar sein können. Eine andere Lehrperson befürchtet, dass es mit der Zeit dazu kommen kann, dass der Sinn darin nicht mehr erkannt wird, wenn die Gedanken der Kinder nicht weitergeführt werden. Bei ihr stellen sich Fragen wie: «Wie werden die Erfahrungen ausgetauscht?» oder «Wie können die Kinder voneinander lernen?». Zudem fügt eine weitere Lehrperson hinzu, dass das Führen des Buches charakterabhängig ist und die Kinder üben müssen, sich einschätzen zu können und darüber zu reflektieren, was sie erfahren haben.

### 5.2.4 Verständlichkeit

**Kriterium 4:** Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.

Trifft voll und ganz zu:	5 Lehrpersonen
Trifft zu:	2 Lehrpersonen
Trifft teilweise zu:	0 Lehrpersonen
Trifft eher nicht zu:	0 Lehrpersonen
Trifft überhaupt nicht zu:	0 Lehrpersonen

Das Manual ist gemäss den Lehrpersonen strukturiert und verständlich aufgebaut und wurde deshalb mit «Trifft zu» und «Trifft voll und ganz zu» bewertet. Eine Lehrperson fügt an, dass die Theorie prägnant zusammengefasst ist und das Ziel des Dankbarkeitsset mit den persönlichen Gedanken gut nachvollziehbar ist. Eine weitere Befragte schätzt die guten Inputs im Manual und bemerkt, dass es dennoch freie Einführungsmöglichkeiten bietet. Eine Lehrperson gibt den Input bezüglich der weiteren Auseinandersetzung für die

Zielerreichung. Das Aufschreiben im Buch könnte durch Aktivitäten wie Spiele oder Theater ergänzt werden, um Dankbarkeit noch greifbarer zu machen. Die Kinder könnten sich in die Rolle eines anderen Kindes versetzen, welches an einem anderen Ort lebt und sich fragen, wofür dieses Kind dankbar ist.

#### 5.2.5 Einsetzbarkeit

**Kriterium 5:** Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.

Trifft voll und ganz zu:	3 Lehrpersonen
Trifft zu:	3 Lehrpersonen
Trifft teilweise zu:	1 Lehrpersonen
Trifft eher nicht zu:	0 Lehrpersonen
Trifft überhaupt nicht zu:	0 Lehrpersonen

Zum Kriterium der Kategorie «Einsetzbarkeit» gibt es verschiedene Ansätze. Grundsätzlich sind die Inhalte im Manual verständlich erklärt. Beim Einführen des Themas Dankbarkeit könnte laut einer Lehrperson auf verschiedene Kulturen eingegangen werden. Anregende Fragen wie «Wann ist ein Kind in Afrika dankbar? Sind wir dann auch schon dankbar?» könnten gestellt und mit den Kindern thematisiert werden. Zusätzlich äussert eine andere Lehrperson, dass die Wahrnehmung der Kinder bezüglich der Dankbarkeit mit Hilfsmaterialien wie Geschichten oder Filmen ergänzt werden kann. Eine weitere Lehrperson meint, dass das Buch grundsätzlich mithilfe des Manuals gut im Unterricht eingesetzt werden kann, da praktische Ideen bezüglich der Einführung aufgeführt sind. Einzig die Weiterführung der geleisteten Denkarbeit der Kinder, welche sie als wichtig erachtet, fehlen noch im Manual.

#### 5.2.6 Wirksamkeit

**Kriterium 6:** Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).

Trifft voll und ganz zu:	3 Lehrpersonen
Trifft zu:	2 Lehrpersonen
Trifft teilweise zu:	0 Lehrpersonen
Trifft eher nicht zu:	0 Lehrpersonen
Trifft überhaupt nicht zu:	0 Lehrpersonen

Zwei Lehrpersonen konnten dieses Kriterium nicht beurteilen, da sie das Dankbarkeitsset zuerst ausprobieren müssten, um die Auswirkungen beurteilen zu können. Die weiteren

Lehrpersonen gehen davon aus, dass das Dankbarkeitsset gewinnbringend sein kann. Eine Lehrperson vermutet, dass es einen positiven Einfluss auf das Klassenklima haben könnte. Eine weitere Lehrperson schreibt in die Bemerkungen, dass die bewusste Lenkung auf die kleinen Sachen im Leben eine wunderbare Idee ist. In der heutigen Gesellschaft ist Vieles zur Selbstverständlichkeit geworden und kleine Dinge werden nicht mehr wertgeschätzt, fügt sie weiter an. Gemäss Hinweis einer anderen Lehrperson sollen die Kinder darauf aufmerksam gemacht werden, dass nicht jede Woche das Gleiche aufgeschrieben wird. Ihrer Meinung nach können die Kinder, die sich wirklich darauf einlassen, äusserst davon profitieren.

### 5.2.7 Persönliche Meinung der Fachperson

#### **Kriterium 7:** Würdest du es einsetzen? Warum?

Ja:	7 Lehrpersonen
Vielleicht:	0 Lehrpersonen
Nein:	0 Lehrpersonen

Beim letzten Kriterium herrscht Einigkeit. Alle sieben Lehrpersonen würden das Dankbarkeitsset in ihrem Unterricht einsetzen. Die Begründungen sind unterschiedlich. Für eine Lehrperson bietet das Dankbarkeitsset einerseits Anlass, um im Unterricht zu philosophieren. Andererseits lernen die Kinder über sich nachzudenken und über ihr Leben zu reflektieren. Eine andere Lehrperson bemerkt, dass sie das Buch mehrere Male, beispielsweise einmal jährlich, mit den Kindern anwenden würde. Dies aus dem Grund, damit Dankbarkeit nachhaltiger thematisiert wird und die Kinder sich selbstständig an die Fragen erinnern können. Eine weitere Lehrperson erwähnt die Vorteile der Dankbarkeit, denn diese können zum besseren Wohlbefinden beitragen und in einem Menschen viel Gutes bewirken. Im Bemerkungsfeld verweist eine andere Lehrperson auf DaZ-Kinder oder Kinder mit Legasthenie (LSR) und wie dies im Manual berücksichtigt werden könnte.

### 5.3 Auswertung und Reflexion möglicher Verbesserungsvorschläge

Grundsätzlich hält das Dankbarkeitsset, was es verspricht und das Ziel der Förderung von Dankbarkeit wird gemäss den Rückmeldungen «teilweise» bis «voll und ganz» erreicht. Nichtsdestotrotz besteht bei einigen Kriterien Optimierungspotenzial, weshalb im nachfolgenden Kapitel näher darauf eingegangen wird.

In folgender Tabelle 2 werden zunächst die Ergebnisse aus den Beurteilungsrastern zu den Kriterien eins bis sechs übersichtlich veranschaulicht.

Tabelle 2: Ergebnisse aus den Beurteilungsrastern der Kriterien eins bis sechs.

	«Trifft voll und ganz zu»	«Trifft zu»	«Trifft teilweise zu»	«Trifft eher nicht zu» oder «Trifft überhaupt nicht zu»	«Nicht beurteilbar»
Gestaltung	5	0	0	0	0
Positive Gefühle	5	0	0	0	0
Förderung von Dankbarkeit	5	0	0	0	0
Verständlichkeit	5	0	0	0	0
Einsetzbarkeit	5	0	0	0	0
Wirksamkeit	0	0	0	0	5

Die Tabelle 3 stellt das siebte Kriterium aus den Beurteilungsrastern tabellarisch dar.

Tabelle 3: Ergebnisse aus den Beurteilungsrastern des siebten Kriteriums.

	«Ja»	«Vielleicht»	«Nein»
Persönliche Meinung der Fachperson	7	0	0

Aus den Beurteilungen lässt sich ableiten, dass von den sechs Qualitätskriterien keines als «Trifft eher nicht zu» oder «Trifft überhaupt nicht zu» eingestuft wird. Das sechste Kriterium wurde lediglich von fünf Lehrpersonen beurteilt, die anderen zwei Lehrpersonen liessen es offen. Das siebte Kriterium wurde von allen sieben befragten Lehrpersonen mit einem «Ja» angekreuzt, was darauf schliessen lässt, dass das Interesse bei ihnen geweckt wurde und sie das Dankbarkeitsset im Unterricht einsetzen würden.

Durch die Rückmeldungen der Fachpersonen konnte eine wertvolle Aussenperspektive eingenommen werden. Die Primarlehrpersonen der 5. Klasse haben spannende Ideen und Verbesserungsvorschläge zu den erhobenen Kriterien eingebracht, welche für die Optimierung des Produkts von Bedeutung sind. Grundsätzlich kann das Dankbarkeitsbuch so übernommen werden, da die Gestaltung des Buches ansprechend für die Kinder ist. Damit die Kinder bei der Gestaltung des Buches mitwirken können, wurde von einer Lehrperson vorgeschlagen, die ersten Doppelseiten frei zu lassen, sodass die Kinder ein Mindmap zum Thema Dankbarkeit gestalten können. Dieser Hinweis kann gut umgesetzt werden, denn nebst der Mitgestaltung des Buches können die Kinder so nochmals in eigenen Worten zusammenfassen, was sie über das Thema gelernt haben. Wenn es Kinder gibt, die noch Mühe beim Finden von positiven Dingen haben, können sie mit Filmen, Büchern oder Texten in Bezug auf die Dankbarkeit unterstützt werden. Die Abbildung 6 zeigt ein mögliches Buch, welches mit den Kindern zum Einstieg thematisiert werden kann. Dabei handelt es sich um das Buch «Wie Nulf, der Griesgram, dankbar wurde» von der Autorin Diana Schlössin aus dem Jahr 2016. Durch dieses Buch kann den Kindern aufgezeigt werden, wie wichtig die Dankbarkeit ist, um zufriedener mit dem Leben zu sein und mehr Freude zu empfinden.

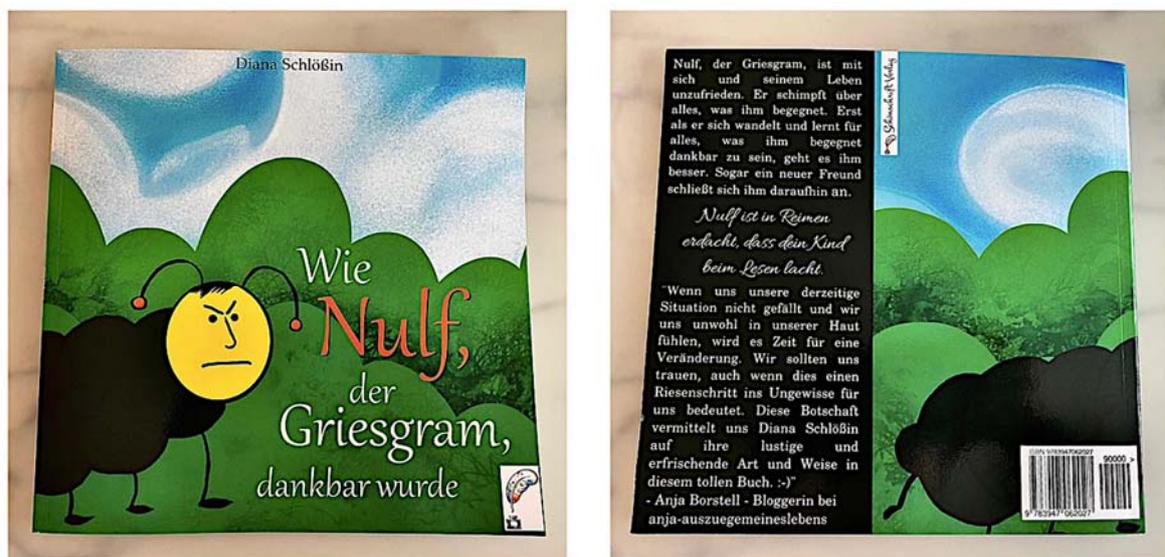


Abbildung 6: "Wie Nulf, der Griesgram, dankbar wurde" von Diana Schlössin (2016).

Ein weiterer Verbesserungsvorschlag bezieht sich auf die Weiterführung der Denkarbeit nach diesen sechs Wochen. Zwar werden die Kinder bei der letzten Seite des Dankbarkeitsbuches gebeten, allfällige Beobachtungen oder Veränderungen zu beschreiben, jedoch könnte dies für einige Kinder schwierig sein, weil die Frage offen gestellt ist. Bevor diese Frage beantwortet wird, können die persönlichen Erfahrungen z.B. im Rahmen eines

Klassenrats ausgetauscht werden. Die Kinder können so voneinander profitieren und sich Gedanken darüber machen, wie das Experiment auf sie persönlich gewirkt hat. Kinder, die nichts dazu sagen wollen, können stets teilnehmen, ohne was zu sagen und sich das Feedback der Mitschüler/innen anhören.

Das erstellte Manual wird gemäss den Lehrpersonen dem Kriterium der Kategorie «Verständlichkeit» gerecht. Eine der Befragten nennt als Ergänzung zum Aufschreiben im Buch Aktivitäten wie Spiele oder Theater, um das Thema der Dankbarkeit noch greifbarer zu machen. Dies kann ein Rollenspiel sein, indem sich die Kinder vorstellen, ein anderes Kind aus einem anderen Land zu sein. Beispielweise könnten sie sich fragen, wann ein Kind aus einem ärmeren Teil der Welt dankbar ist und ob sie für dasselbe auch dankbar wären. Diese Fragen können dazu beitragen, dass sich die Kinder bewusster werden, für welche Dinge die Kinder aus ärmeren Ländern dankbar sind. Ebenfalls könnte im Manual laut einer Lehrperson noch ergänzt werden, wie DaZ-Kinder oder Kinder mit Legasthenie (LSR) bei diesem Experiment mitmachen können. Hierzu wäre eine Überlegung wert, ob es Sinn macht, wenn die Kinder eine Vertrauensperson zur Seite hätten. Dies könnte entweder die Lehrperson selber oder z.B. ein Elternteil des Kindes sein. In solch einem Fall ist es wichtig, dass im Voraus Kontakt mit den Eltern aufgenommen wird.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Lehrpersonen mit dem Dankbarkeitsset zufrieden sind und es im Unterricht einsetzen würden. Einerseits bietet das Üben von Dankbarkeit viele Vorteile und kann sich andererseits positiv auf das Wohlbefinden und Klassenklima auswirken. Dennoch weisen einige Kriterien, wie oben beschrieben, Entwicklungsbedarf auf. Die zentralen Kernaussagen und Ergebnisse werden im Diskussionsteil erneut aufgegriffen und begründet.

## 6 Diskussion

Durch die Auswertung der Ergebnisse stellte sich heraus, dass die sieben befragten Lehrpersonen ähnliche Meinungen zum Dankbarkeitsset haben. In diesem Kapitel wird die ursprüngliche Fragestellung in Zusammenhang mit dem Produkt beantwortet und der Innovationsgehalt des Dankbarkeitssets hinterfragt. Zudem wird das Vorgehen reflektiert und der weitere Entwicklungsbedarf aufgezeigt. Zur Abrundung werden die Schlussfolgerungen für künftige Projekte gezogen und der persönliche Lerngewinn bezüglich des Lehrberufs erläutert.

### 6.1 Verknüpfung Fragestellung und Produkt – der Innovationsgehalt

Das Ziel dieser Arbeit ist, ein theoretisch fundiertes Produkt zur Förderung der Dankbarkeit zu entwickeln, welches sinnvoll und einfach aufgebaut und in der Praxis nachhaltig einsetzbar ist. Um die ursprüngliche Fragestellung **«Welche Möglichkeiten gibt es, Dankbarkeit bei Primarschülerinnen und Primarschüler der 5. Klasse zu fördern?»** zu beantworten, wurden zunächst diverse Experimente aus Studien im Kapitel 3.1 dargelegt. Aus verschiedenen Experimenten wie *Dankesbesuch*, *Dankbarkeitstagebuch*, *Positive Gedanken* oder *Dankesbrief* wurde das Dankbarkeitstagebuch gewählt, welches im Kapitel 3.1.2 näher beschrieben wird. Gemäss Lyubomirsky (2018) soll ein Dankbarkeitsbuch zur Förderung von Dankbarkeit und Glücksgefühlen eingesetzt werden. Nach dem sechswöchigen Experiment wurde in ihrer Studie ermittelt, dass die Teilnehmenden deutlich mehr Dankbarkeit und Wertschätzung empfunden haben (vgl. S. 101f.). Daneben vertritt Tomoff (2017) den Standpunkt, dass die Dankbarkeit eine aussergewöhnlich wirkungsvolle Strategie ist, wenn es um die Förderung des Wohlbefindens geht. Der Einsatz eines Dankbarkeitstagebuchs in der Schulklasse bewirkt ein Gefühl von Verbundenheit, wobei die schönen Momente festgehalten werden können (vgl. S. 73-76). Während in früheren Forschungen der Fokus vermehrt darauf gelegen hat, herauszufinden, was beim Menschen schief gehen kann, beschäftigt sich die Positive Psychologie heute mit Faktoren, die das Gegenteil bewirken und Menschen «zum Aufblühen bringen» (vgl. Ruch & Wagner, 2013, S. 8f.). Aus diesem Grund wurde das Dankbarkeitsbuch so entwickelt, dass sich die Kinder lediglich mit positiven Dingen auseinandersetzen. Für die Erstellung der Fragen im Dankbarkeitsbuch wurde zuerst die Fachliteratur gesichtet. Die vier Fragen wurden so gewählt, dass eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen im Alltag stattfindet. Zudem soll das Fördern von Dankbarkeit dazu führen, dass mehr positive Gefühle empfunden werden und das Wohlbefinden der Kinder gefördert wird. Im Kapitel 4.2 wird mit der Literatur begründet, weshalb die einzelnen Fragen in diesem Rahmen gestellt wurden. Wird im Internet das Wort «Dankbarkeitsbuch» eingegeben, so erscheinen zahlreiche Exemplare für Kinder wie auch für

Erwachsene. Kein Buch wurde jedoch spezifisch für Kinder der 5. Klasse entwickelt im Hinblick darauf, dies als sechswöchiges Experiment in der Schule durchzuführen. Zudem gibt es zu den jeweiligen Dankbarkeitsbüchern aus dem Internet keine Anleitung, wie sie eingeführt werden können oder was das Thema «Dankbarkeit» überhaupt bedeutet. Deshalb wurde als Ergänzung zum Buch ein Manual als Anleitung für Lehrpersonen konzipiert, welches das Wichtigste in Kürze zusammenfasst (vgl. Kapitel 4.3). Bei diesem Manual handelt es sich um ein neuartiges Arbeitsinstrument für Lehrpersonen, um das Dankbarkeitsbuch mit höchster Sorgfalt und grundlegendem Hintergrundwissen einzusetzen.

## 6.2 Reflexion des Vorgehens/ Hinweise auf weiteren Entwicklungsbedarf

Das Studium der Fachliteratur erbrachte ein breites Spektrum an Erkenntnissen zum Thema der Positiven Psychologie mit besonderem Fokus auf den Aspekt der Charakterstärke «Dankbarkeit». Dank der vertieften Auseinandersetzung und Einordnung der gewonnenen Einsichten konnte das Dankbarkeitsset erstellt werden. Zum einen wurden Fragen für das Dankbarkeitsbuch anhand des Hintergrundwissens aus den Kapiteln 2 und 3 erstellt. Nach Festlegung einer inhaltlichen Struktur wurde ein kindergerechtes Layout mithilfe einer ausgebildeten Grafikerin entwickelt. Die Einführung des Dankbarkeitsbuchs setzt ein Grundwissen voraus. Das notwendige theoriegeleitete Hintergrundwissen wird im Stil eines Manuals festgehalten (vgl. Anhang 9.10) und dem Dankbarkeitsbuch beigelegt. Dieses Manual soll für Lehrpersonen praktisch einsetzbar sein und sie dazu motivieren, das Dankbarkeitsbuch im Unterricht anzuwenden. Die Absicht beim Erstellen des Dankbarkeitssets bestand darin, etwas zu entwickeln, dass die Kinder an die «guten Dinge im Leben» erinnert. Das Dankbarkeitsbuch wurde so entwickelt, dass es für die Kinder gut zugänglich ist und sie in ihrem Prozess völlig frei sind. Beim Manual war die Idee, etwas Innovatives zu entwerfen, welches kurz und knapp das Wichtigste zusammenfasst und ohne grossen Aufwand in der Schulklasse eingesetzt werden kann.

Aus den Ergebnissen der Beurteilungsraster der Fachpersonen geht hervor, dass das Dankbarkeitsset in einigen Kriterien Optimierungspotenzial aufweist. Damit die Kinder nachhaltig von diesem Experiment profitieren und das Ziel des Dankbarkeitssets im Auge behalten, soll die Mitgestaltung des Dankbarkeitsbuches ermöglicht werden. Dazu können die ersten Doppelseiten im Buch für persönliche Notizen freigehalten werden. Die Notizen können entweder zeichnerisch oder anhand eines Mindmaps festgehalten werden. Dies ermöglicht zusätzlich eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema der Dankbarkeit. Zum Manual wurden diverse Entwicklungsmöglichkeiten vorgeschlagen, um es optimal zum Einsatz zu bringen. Eine Befragte schlug vor, das Manual um Vorschläge für weitere Aktivitäten zu ergänzen, die über das blosses Notieren im Dankbarkeitsbuch hinausgehen.

Für Kinder ist es verständnisvoller, wenn sie zum Thema ein Buch lesen, einen Film schauen oder Rollenspiele ausführen können. Aus diesem Grund wurde ein Buch ausgewählt, welches bei der Einführung berücksichtigt werden kann (vgl. Abbildung 6).

Darüber hinaus kann im Manual eine Information hilfreich sein, wie z.B. DaZ-Kinder oder Kinder mit Legasthenie (LSR) in diesem Prozess unterstützt werden können. Hierzu kann eine Vertrauensperson, z.B. ein Elternteil, hinzugezogen werden. Des Weiteren soll der Hinweis ergänzt werden, dass die Kinder nach dem Experiment im Rahmen eines Klassenrats ihre Erfahrungen austauschen und voneinander profitieren können. Gleichzeitig wird die Denkarbeit der Kinder weitergeführt und aufgezeigt, dass ihre geleistete Arbeit wertgeschätzt wird.

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit wurde lediglich auf das Erstellen des Dankbarkeitssets und die Rückmeldung der Fachpersonen eingegangen. Weiterführend wäre eine Durchführung im Unterricht spannend, um zu überprüfen, ob sich das Dankbarkeitsset tatsächlich wie angenommen positiv auf die Kinder und die Lehrperson auswirkt.

### 6.3 Schlussfolgerungen für künftige Projekte

Aufgrund der schriftlichen Rückmeldungen der Lehrpersonen wurde deutlich, dass die Förderung von Dankbarkeit im Schulalltag mehr in den Vordergrund rücken sollte. Heutzutage wird der Fokus vielfach auf die negativen Dinge gelegt und die Lebensunzufriedenheit steigt stetig an. Durch das Dankbarkeitsset kann dem teilweise entgegengewirkt werden, indem die Kinder sowie die Lehrperson noch stärker darauf achten, sich auf die positiven Dinge im Leben zu fokussieren. Gemäss Ruch und Wagner (2016) können Schulen Elemente der Positiven Psychologie in den Schulalltag einbinden und das Erleben von positiven Emotionen sowie das Fördern von positiven Eigenschaften ermöglichen. Dankbarkeit als positive Eigenschaft kann im Unterricht eingesetzt werden, um alle Bereiche des Wohlbefindens zu fördern (vgl. S. 23f.).

Mit Hilfe der Rückmeldungen kann das Produkt fortlaufend verfeinert werden. Als ein weiteres Projekt würde sich die Anpassung des Dankbarkeitssets auf die Unterstufe eignen. Es ist wichtig, bereits im jüngeren Alter zu erkennen, wie sich Dankbarkeit anfühlt. Hierzu kann das Festhalten der positiven Dinge in einem anderen Rahmen als das Dankbarkeitsbuch erfolgen. Bei Kindern der Unterstufe würde sich ein Rollenspiel zum Thema Dankbarkeit gut eignen, ergänzt durch eine Zeichnung eines positiven Ereignisses, für welches Dankbarkeit empfunden wurde. Schlussfolgernd lässt sich sagen, dass die Förderung von Dankbarkeit auf jeder Schulstufe ein bedeutender Aspekt ist, welcher nicht unterschätzt werden sollte.

## 6.4 Persönlicher Lerngewinn für den Lehrberuf

Das Fachliteraturstudium war insgesamt ein grosser Lerngewinn für meine zukünftige Tätigkeit als Lehrperson. Mir haben die Bücher nicht nur im Hinblick auf die Entwicklung des Lernprodukts geholfen, sondern sie haben mich auch privat inspiriert. Mit dem Wissen, dass Lehrpersonen eine Vorbildfunktion gegenüber Schülerinnen und Schülern haben, ist es umso wichtiger, die Inhalte authentisch zu vermitteln. Das Üben von Dankbarkeit weist gemäss diverser Studien viele Vorteile auf. Neben der Tatsache, dass die Kinder positive Dinge und Gefühle bewusst wahrnehmen und diese wertschätzen, kann es sich positiv auf das Klassenklima auswirken. Wie Tomoff (2017) erwähnt, trägt Dankbarkeit zum Aufbauen und Stärken von sozialen Beziehungen beispielsweise zwischen den Kindern oder zwischen der Lehrperson und den Kindern bei (vgl. S. 74). Diese Erkenntnis ist aufschlussreich und vermittelt die berechtigte Zuversicht, dass Dankbarkeit nicht nur auf den Einzelnen, sondern auch auf das Zusammenleben und -arbeiten einen positiven Effekt hat.

Zudem habe ich während des Schreibens dieser Arbeit oft daran gedacht, wie es einem Kind geht, das viele negative Erfahrungen im Leben macht. *Wie kann ich ihm helfen, diese in etwas Positives umzukehren?* Die betroffenen Kinder sollten auf keinen Fall ignoriert werden. Beim Erstellen des Dankbarkeitsbuchs wurde darauf geachtet, dass die Fragen so offen wie möglich formuliert sind, damit jedes Kind etwas zum Hineinschreiben findet. Jedoch kann es trotz allem sein, dass einige Kinder noch Unterstützung brauchen. Dieser Gedanke war nicht nur in Bezug auf diese Arbeit von Bedeutung, sondern auch auf meine zukünftige Rolle als Lehrperson. Es kann vorkommen, dass ein Kind nur schlimme Erfahrungen aufzählen kann. In diesem Fall ist es wichtig, dass die Lehrperson einem solchen Kind zur Seite steht.

Es braucht nur einige Minuten, um Dankbarkeit auszuüben, diese wenige Minuten können jedoch lebensverändernd sein. Ebenfalls ist mir noch klarer geworden, dass die Wertschätzung der Lehrperson gegenüber den Kindern bedeutungsvoll ist und die Kinder dadurch spüren, dass sie in ihren Sorgen nicht alleine sind. Deshalb werde ich künftig darauf achten, dass sich die Kinder in der Klasse wohlfühlen und sich gegenseitig wertschätzen. Das Dankbarkeitsset ist meines Erachtens eine sinnvolle Möglichkeit, um den Klassenzusammenhalt zu stärken und den Kindern positive Gefühle zu ermöglichen.

## 7 Zusammenfassung

Zu Beginn dieser Arbeit wurden wichtige Aspekte der Positiven Psychologie und Dankbarkeit definiert. Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, welche Eigenschaften und Bedingungen das Leben am meisten lebenswert machen. Unter den 24 Eigenschaften, auch Charakterstärken genannt, gehört Dankbarkeit zu den fünf Stärken, die einen besonders hohen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit haben. Um herauszufinden, welche Möglichkeiten es gibt, Dankbarkeit zu fördern und somit die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden zu erhöhen, wurden diverse Experimente aus Studien im Kapitel 3.1 beschrieben. *Wie aber kann nun eine Lehrperson im Schulalltag die Dankbarkeit bei Primarschulkindern fördern und somit ihre Lebensqualität positiv beeinflussen?* Das Wohl der Kinder hat oberste Priorität und muss im Interesse der Lehrperson liegen. Doch durch den ständigen Leistungsdruck in der Schule gerät es oft in Vergessenheit, kurz innezuhalten und einen Fokus auf die Dinge zu legen, die uns gut gelingen und positive Gefühle erzeugen. Wie dem Kapitel 2.5.1 zu entnehmen ist, kann das Verstärken von positiven Gefühlen dazu führen, dass neue Inhalte aus eigenem Interesse schneller und motivierter gelernt werden. Zudem haben positive Gefühle einen Effekt auf den Lernerfolg. In diesem Zusammenhang lässt sich ableiten, dass durch die Förderung von Dankbarkeit mehr positive Gefühle empfunden werden und Kinder den Schulalltag bestenfalls motivierender wahrnehmen. Zur Förderung von Dankbarkeit bei Kindern der 5. Klasse wurde im Gefäss dieser Entwicklungsarbeit ein Dankbarkeitsset, bestehend aus einem Dankbarkeitsbuch und einem Manual, erstellt. Die theoriegeleiteten Fragen im Dankbarkeitsbuch wurden mit Bedacht gewählt, um eine intensive Auseinandersetzung mit den positiven Dingen im Leben zu ermöglichen. Insgesamt wird die Arbeit mit dem Dankbarkeitsbuch sechs Wochen durchgeführt und dann mit den Kindern reflektiert, um den Lerngewinn festzuhalten. Zusätzlich werden Lehrpersonen durch das Manual in der Einführung des Themas sowie des Dankbarkeitsbuchs unterstützt. Um die Qualität des Dankbarkeitssets zu bewerten, wurden theoriegeleitete Qualitätskriterien erhoben. Sieben Lehrpersonen, welche eine 5. Klasse unterrichten, haben das Beurteilungsraster gesichtet und ausgefüllt. Dabei sollen sie das Dankbarkeitsset auf dessen Einsetzbarkeit und Wirksamkeit beurteilen. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass die Lehrpersonen vom Produkt überzeugt sind und dieses im Unterricht einsetzen würden. Einerseits kann sich die Arbeit mit dem Dankbarkeitsbuch positiv auf den Klassenzusammenhalt auswirken. Andererseits nehmen die Kinder bewusster wahr, für welche Dinge sie dankbar sind und lernen diese wertzuschätzen. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Dankbarkeitsset ein qualitativ hochwertiges Produkt ist, welches nachhaltig im Unterricht einsetzbar ist.

## 8 Quellenverzeichnisse

### 8.1 Literaturverzeichnis

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis* (2. überarbeitete Auflage). Paderborn: Junfermann.

Brohm, M. (2016). *Positive Psychologie in Bildungseinrichtungen, Konzepte und Strategien für Fach- und Führungskräfte*. Wiesbaden: Springer.

Brüning, B. (2015). *Philosophieren mit Kindern. Eine Einführung in Theorie und Praxis*. Berlin: LIT.

Bundesamt für Sport (2010). *Die bewegte Schule. Erläuterungen zum Schweizer Modell*. Magglingen: BASPO.

Ebner, M. (2019). *Positive Leadership. Erfolgreich führen mit PERMA-Lead: die fünf Schlüssel zur High Performance*. Wien: Facultas.

Fredrickson, B. L. (2011). *Die Macht der guten Gefühle*. Frankfurt a. M.: Campus.

Hascher, T., Morinaj, J. & Waber, J. (2018). *Schulisches Wohlbefinden: Eine Einführung in Konzept und Forschungsstand*. In: Rathmann, K. & Hurrelmann, K. (eds.) *Leistung und Wohlbefinden in der Schule: Herausforderung Inklusion* (pp. 66-82). Weinheim: Beltz Juventa.

Heining, N. (2019). *Glücksprinzipien. Mit dem fundierten Erkenntnisschatz der Positiven Psychologie zu mehr Lebensfreude, Erfolg und einem gelingenden Leben*. Berlin: Springer.

Heisig, J., Scharf, I. & Schönfeld, H. (2020). *Kunstlabore: Für mehr Kunst in Schulen! Ein Ratgeber zur Qualität künstlerischer Arbeit in Schulen*. Bielefeld: transcript.

José, M. (2016). *Positive Psychologie und Achtsamkeit im Schulalltag. Förderung der Empathie*. Wiesbaden: Springer.

Kaltwasser, V. (2010). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim: Beltz.

- Keller, T. (2019). Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln. In J. Heller (Hrsg.), *Innere Ruhe durch stärkenorientierte Selbstwahrnehmung* (S. 213-225). Wiesbaden: Springer.
- Langfeldt, H. P. (2006). *Psychologie für die Schule*. Weinheim: Beltz.
- Lerner, E. (2019). *Positive Psychologie*. München: Ernst Reinhardt.
- Lyubomirsky, S. (2018). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben* (2. aktualisierte Auflage). Frankfurt a. M.: Campus.
- Niemiec, R. M. (2019). *Charakterstärken. Trainings und Interventionen für die Praxis*. Bern: Hogrefe.
- Ruch, W. & Gander, F. (2018). Positive Psychologie. In C.-W. Kohlmann, Ch. Salewski & M. A. Wirtz (Hrsg.), *Psychologie in der Gesundheitsförderung* (S. 227-239). Bern: Hogrefe.
- Ruch, W. & Wagner, L. (2016). Charakterstärken und Schule. *Journal für LehrerInnenbildung*, 1, 23-27.
- Ruch, W. & Wagner, L. (2013). Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen: Charakterstärken und das gute Leben, *Psychologie und Erziehung*, 1, 8-20.
- Seligman, M. (2012). *Flourish: Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel.
- Tomoff, M. (2017). *Positive Psychologie – Erfolgsgarant oder Schönmalerei?* Bonn: Springer.
- Weber, M. & Ruch, W. (2009). Das gute Leben bei Kindern und Jugendlichen. *Psychologie und Erziehung*, 35, 21-39.
- Zoller Morf, E. (2015). *Selber denken macht schlau. Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen* (3. Auflage). Kempten: Zytglogge.

## 8.2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung Titelblatt: Gestaltung des Layouts © Carina Roost, Grafikerin EFZ.

Abbildung 1: 24 Charakterstärken des VIA-Charakterstärkentests (Keller, 2019, S. 220).14

Abbildung 2: Ausschnitt der Regeln aus dem Dankbarkeitsbuch (vgl. Anhang 9.9).....25

Abbildung 3: Ausschnitt der Gedankenreise aus dem Manual (vgl. Anhang 9.10).....30

Abbildung 4: Ausschnitt aus dem Beurteilungsraster (vgl. Anhang 9.1).....35

Abbildung 5: Komplimenten-Karten (vgl. Anhang 9.3).....37

Abbildung 6: "Wie Nulf, der Griesgram, dankbar wurde" von Diana Schlössin (2016).....42

## 8.3 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Qualitätskriterien für die Beurteilung des Dankbarkeitssets. ....32

Tabelle 2: Ergebnisse aus den Beurteilungsrastern der Kriterien eins bis sechs.....41

Tabelle 3: Ergebnisse aus den Beurteilungsrastern des siebten Kriteriums. ....41

## 9 Anhang

### 9.1 Erhebungsinstrument: Beurteilungsraster leer

#### Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

Bevor das untenstehende Beurteilungsraster ausgefüllt wird, bitte ich dich, das Dankbarkeitsbuch und das Manual für Lehrpersonen sorgfältig durchzulesen.

Ich empfehle dir, mit dem Manual für Lehrpersonen zu beginnen. Dort bekommst du eine Übersicht darüber, was Dankbarkeit ist und wie das Thema mithilfe des Dankbarkeitsbuchs im Unterricht eingeführt werden kann.

Das Dankbarkeitsbuch wurde so konzipiert, dass es einmal wöchentlich mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden kann. Aus diversen Quellen geht hervor, dass Menschen, die mehr Dankbarkeit empfinden, ein zufriedeneres Leben führen als Menschen, die undankbar sind. Dieser Grundgedanke spornt mich an, bereits bei Primarschulkindern mehr Dankbarkeit zu fördern, um langfristig positive Gefühle zu ermöglichen.

#### Persönliche Angaben der Fachperson

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Schule, Unterrichtsort: \_\_\_\_\_

So lange unterrichte(te) ich  
die 5. Klasse: \_\_\_\_\_

Ich bestätige hiermit, dass ich das Beurteilungsraster ehrlich und aus eigenem Interesse ausgefüllt habe.

Datum, Ort

Unterschrift

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 1:** *Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Bemerkungen:

**Frage 2:** *Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Bemerkungen:

**Frage 3:** *Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Bemerkungen:

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 4:** *Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Bemerkungen:

**Frage 5:** *Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Bemerkungen:

**Frage 6:** *Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Bemerkungen:

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 7: Würdest du es einsetzen? Warum?**

Nein	Vielleicht	Ja

**Begründung:**

## 9.2 Beurteilungsraster 1

### Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

Bevor das untenstehende Beurteilungsraster ausgefüllt wird, bitte ich dich, das Dankbarkeitsbuch und das Manual für Lehrpersonen sorgfältig durchzulesen.

Ich empfehle dir, mit dem Manual für Lehrpersonen zu beginnen. Dort bekommst du eine Übersicht darüber, was Dankbarkeit ist und wie das Thema mithilfe des Dankbarkeitsbuchs im Unterricht eingeführt werden kann.

Das Dankbarkeitsbuch wurde so konzipiert, dass es einmal wöchentlich mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden kann. Aus diversen Quellen geht hervor, dass Menschen, die mehr Dankbarkeit empfinden, ein zufriedeneres Leben führen als Menschen, die undankbar sind. Dieser Grundgedanke spornt mich an, bereits bei Primarschulkindern mehr Dankbarkeit zu fördern, um langfristig positive Gefühle zu ermöglichen.

#### Persönliche Angaben der Fachperson

Vorname: Marija

Nachname: Janeva

Alter: 24

E-Mail: janeva.marija@hotmail.com

Schule, Unterrichtsort: \_\_\_\_\_

So lange unterrichte(te) ich die 5. Klasse: Seit Sommer 2020

Ich bestätige hiermit, dass ich das Beurteilungsraster ehrlich und aus eigenem Interesse ausgefüllt habe.

Datum, Ort

Unterschrift

24.12.2020, Zürich

M. Janeva

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 1: Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

**Frage 2: Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Während des Lesens habe ich mich die Frage gestellt: Was ist, wenn ein Kind keine positiven Dinge erlebt hat bzw. Schwierigkeiten beim Finden von Positiven aufweist?

**Frage 3: Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Ich vermute, dass wenige Schülerinnen und Schüler diese Thematik als "langweilig" erachten und sich deshalb die positiven Dinge nur oberflächlich aufschreiben. Im Grossen und Ganzen finde ich, dass die Dankbarkeit bei den meisten Schülerinnen und Schüler gefördert wird.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 4:** *Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

**Frage 5:** *Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

**Frage 6:** *Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Siehe Bemerkung Frage 3

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

### **Frage 7: Würdest du es einsetzen? Warum?**

Nein	Vielleicht	Ja
		X

#### **Begründung:**

Heutzutage werden viele Dinge als selbstverständlich angesehen. Mithilfe des Dankbarkeitsbuches erhalten die Schülerinnen und Schüler einen vertieften Einblick in die Dankbarkeit. Ich vermute, dass die Schülerinnen und Schüler an die Wertschätzung kleiner Dinge herangeführt werden und so viele Dinge nicht mehr als selbstverständlich erachtet.

Ich kann mir sehr gut vorstellen, dieses Buch auch mehrere Male zu verwenden (1-mal im Jahr), damit die Dankbarkeit nachhaltiger thematisiert wird und damit sich die Kinder selbständig an die Fragen erinnern können. Dabei würde ich den Fokus vor allem auf die Reflexion und auf den Austausch zwischen den Peers legen.



## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 1:** Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

Mir gefällt das Layout sehr gut. Die Farben haben eine positive Wirkung auf meine Gefühlslage. Mir gefällt zu Beginn die „Regelkarte“. Mit der Unterschrift bemerken die SuS die Wichtigkeit dieses Dankbarkeitsbuches.

**Frage 2:** Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Bei motivierten und interessierten SuS ist dieses Dankbarkeitsbuch eine sehr gute und sinnvolle Idee, ihre Woche Revue passieren zu lassen und über ihr Handeln/Erfahrungen nachzudenken. Während des Lesens dieses Dankbarkeitsbuches stellte sich bei mir die Frage, ob es allenfalls auch schön wäre, diese Dankbarkeit mit einer Komplimentenkarte zu krönen (Beispiel unten). Ich habe in meiner Klasse festgestellt, dass meine SuS solche Komplimentenkarte aufbewahren, teilweise zu Hause im Zimmer aufhängen.

Danke, du hast mich zum Lachen gebracht.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ICH DANKE DIR!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 3:** *Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
		X		

Bemerkungen:

Ich würde sagen, dass dies charakterabhängig ist. Bei bestrebten, gewillten Kindern wird die Dankbarkeit sicherlich gefördert. Beim Verfassen der Fragen können sich die SuS sehr gut einschätzen und auch reflektieren (muss natürlich geübt werden). Mir ist jedoch in den letzten 1.5 Jahren aufgefallen, dass die Ziele der Kinder häufig in Vergessenheit geraten. Ich denke, dass die Lehrperson bei diesem Dankbarkeitsbuch eine grosse, **präsen**te Rolle spielt. Optimal wäre es natürlich, wenn die LP im Momentum auf das Verhalten der SuS Einfluss nehmen kann und sie auf ihr Dankbarkeitsbuch hinweisen kann.

**Frage 4:** *Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Deine Ideen und Wünsche sind im Manual klar beschrieben worden.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 5: Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
		X		

Bemerkungen:

Ich glaube, dass das Thema „Dankbarkeit“ vor dem Einführen deutlicher eingeführt werden sollte. Es könnte hier auch auf die verschiedenen Kulturen eingegangen werden. Wann ist ein Kind in Afrika dankbar? Sind wir dann auch schon dankbar?

Der Begriff „Dankbarkeit“ ist sehr weitläufig. Ich denke, es muss gut eingeführt werden, damit die SuS das Dankbarkeitsbuch sinnvoll und auch ehrlich nutzen. Ansonsten kann es vorkommen, dass Woche für Woche der Eintrag gleich ist.

**Frage 6: Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Ich bin der Meinung, dass dieses Dankbarkeitsbuch sicherlich einen positiven Einfluss auf das Klassenklima haben könnte.

**Frage 7: Würdest du es einsetzen? Warum?**

Nein	Vielleicht	Ja
------	------------	----

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

		x
--	--	---

### Begründung:

Ich finde dieses Buch eine sehr sinnvolle Idee. Auch ich bin der Meinung, dass viele Kinder sehr vieles als eine Selbstverständlichkeit ansehen und vieles nicht mehr zu schätzen wissen.

## 9.4 Beurteilungsraster 3

### Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

Bevor das untenstehende Beurteilungsraster ausgefüllt wird, bitte ich dich, das Dankbarkeitsbuch und das Manual für Lehrpersonen sorgfältig durchzulesen.

Ich empfehle dir, mit dem Manual für Lehrpersonen zu beginnen. Dort bekommst du eine Übersicht darüber, was Dankbarkeit ist und wie das Thema mithilfe des Dankbarkeitsbuchs im Unterricht eingeführt werden kann.

Das Dankbarkeitsbuch wurde so konzipiert, dass es einmal wöchentlich mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden kann. Aus diversen Quellen geht hervor, dass Menschen, die mehr Dankbarkeit empfinden, ein zufriedeneres Leben führen als Menschen, die undankbar sind. Dieser Grundgedanke spornt mich an, bereits bei Primarschulkindern mehr Dankbarkeit zu fördern, um langfristig positive Gefühle zu ermöglichen.

#### Persönliche Angaben der Fachperson

Vorname: Chanel

Nachname: Diethelm

Alter: 29

E-Mail: chanel.diethelm@pswaedenswil.ch

Schule, Unterrichtsort: Schönenberg ZH

So lange unterrichte(te) ich  
die 5. Klasse: 8 Jahre

Ich bestätige hiermit, dass ich das Beurteilungsraster ehrlich und aus eigenem Interesse ausgefüllt habe.

Datum, Ort

Unterschrift

5.1.21, Lachen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 1:** *Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Ich finde es spannend, dass jede Woche eine andere Farbe hat. Es würde mich wundernehmen, ob dies auch die Einträge der SuS beeinflusst. Aber dies wäre dann wieder ein ganz anderer Fokus/Aspekt 😊.

**Frage 2:** *Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

Die vertiefte Auseinandersetzung wird dadurch ganz bestimmt möglich.

**Frage 3:** *Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
		X		

Bemerkungen:

Ich bin mir nicht sicher, ob die Dankbarkeit an und für sich gefördert werden kann. Denn da spielen viele Einflussfaktoren mit, die die Schule nicht ausblenden kann. Jedoch können sie sich dadurch ganz bestimmt bewusst damit auseinandersetzen und sensibilisiert werden.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 4: Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

Gibt gute Inputs und lässt dennoch freie Einführungsmöglichkeiten.

**Frage 5: Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

**Frage 6: Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Bemerkungen:

Da ich es nicht ausprobiert habe, kann ich das nicht beurteilen.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

### **Frage 7: Würdest du es einsetzen? Warum?**

Nein	Vielleicht	Ja
		x

#### **Begründung:**

Ich würde es einsetzen, um zu sehen, ob es tatsächlich die SuS «dankbarer» macht somit positive Auswirkungen zeigt. Das ist ein Thema, welches auch bestimmt vielen Erwachsenen gut tun würde ;-).

Wenn ich noch allgemein eine Rückmeldung geben darf:

Zuerst mal vielen Dank, dass ich in deine Arbeit reinschauen durfte. Ich finde das immer sehr interessant und gewinnbringend.

Im Manual für LPs könnten z.B. noch Ideen für DaZ-Kinder, LRS (Lese-Rechtschreib-Schwäche) oder ISR (IF 3) versehen sein. Z.B. ob man auch in der eigenen Sprache schreiben darf oder ob eine erwachsene Vertrauensperson helfen darf, wenn man selber nicht schreiben kann.

Der «Safe Place» finde ich eine gute Idee. Du schreibst «Ich lache niemanden aus, wenn eine Frage zum Dankbarkeitsbuch gestellt wird.» Ich habe bisher gute Erfahrungen damit gemacht, die Regeln wenn immer positiv zu formulieren (z.B. Wenn wir am Dankbarkeitsbuch arbeiten, gehe ich respektvoll mit meinen Mitschüler/innen um und akzeptiere, dass die Inhalte persönlich sind.) Naja... keine so gute Formulierung aber ich hoffe du verstehst, was ich meine 😊.

Aufgrund der aktuellen Situation kann ich es noch nicht genau sagen. Aber sollte ich dein Dankbarkeitsbuch mit meiner Klasse ausprobieren, werde ich dich natürlich gerne informieren.

Liebe Grüsse und einen guten Abschluss

Chanel

## 9.5 Beurteilungsraster 4

### Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

Bevor das untenstehende Beurteilungsraster ausgefüllt wird, bitte ich dich, das Dankbarkeitsbuch und das Manual für Lehrpersonen sorgfältig durchzulesen.

Ich empfehle dir, mit dem Manual für Lehrpersonen zu beginnen. Dort bekommst du eine Übersicht darüber, was Dankbarkeit ist und wie das Thema mithilfe des Dankbarkeitsbuchs im Unterricht eingeführt werden kann.

Das Dankbarkeitsbuch wurde so konzipiert, dass es einmal wöchentlich mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden kann. Aus diversen Quellen geht hervor, dass Menschen, die mehr Dankbarkeit empfinden, ein zufriedeneres Leben führen als Menschen, die undankbar sind. Dieser Grundgedanke spornt mich an, bereits bei Primarschulkindern mehr Dankbarkeit zu fördern, um langfristig positive Gefühle zu ermöglichen.

#### Persönliche Angaben der Fachperson

Vorname: Sara

Nachname: Milano

Alter: 26

E-Mail: [sara.milano@esgo.ch](mailto:sara.milano@esgo.ch)

Schule, Unterrichtsort: Obergass, Eschenbach

So lange unterrichte(te) ich die 5. Klasse: Seit 3,5 Jahren auf Stufe 5./6. Klasse

Ich bestätige hiermit, dass ich das Beurteilungsraster ehrlich und aus eigenem Interesse ausgefüllt habe.

Datum, Ort

6.7.27

Unterschrift



## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 1:** Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				😊

Bemerkungen:

Die IT wird zwar keine Freude haben, an der vielen Tinte, aber es sieht wirklich ausgezeichnet ansprechend aus.

**Frage 2:** Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			😊	

Bemerkungen:

Ev. Für einige Kinder zu offene Fragen. Es könnte auch ein Augenmerk auf einzelne Situationen gelegt werden. ZB. In der Schule, Zuhause, beim Essen, mit Freunden, usw. um es etwas einzugrenzen.

**Frage 3:** Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			😊	

Bemerkungen:

Die Kinder werden sich sicherlich bewusster, was mehr geschätzt werden kann.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 4:** *Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			😊	

Bemerkungen:

Idee super verständlich,

Ev. Braucht es für Zielerreichung noch weitere Auseinandersetzung, siehe Antwort unten

**Frage 5:** *Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			😊	

Bemerkungen:

Die Einführung kann ich mir sehr gut vorstellen, genau so zu übernehmen.

Wie könnte man aber das wöchentliche Aufschreiben noch mit weiteren Aktivitäten ergänzen? Wie sieht der Austausch aus? Vielleicht gibt es Spiele oder Theater usw. die Dankbarkeit noch greifbarer machen. Oder man könnte sich in die Rolle eines anderen Kindes versetzen, welches an einem anderen Ort/Umgebung lebt. Wofür sind diese Kinder dankbar?

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 6: Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				😊

**Bemerkungen:**

Ich denke, die Kinder die sich wirklich darauf einlassen und auch nicht jede Woche das Gleiche aufschreiben (da muss man ev. Als LP darauf hinweisen) können sehr davon profitieren.

**Frage 7: Würdest du es einsetzen? Warum?**

Nein	Vielleicht	Ja
		😊

**Begründung:**

Absolut! Für das Fach ERG ist das Thema besonders geeignet. Ich finde die Idee wunderbar, würde das Thema aber noch etwas "ausbauen". Danke für die tolle Idee 😊

Ich denke auch, dass das Buch eine schöne Erinnerung für die Zukunft sein kann als Erwachsene, wenn man sieht, welche ev. Kleinen Dinge einem damals Freude bereitet haben.



## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 1: Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

gut gewählte Motive (Blume, Herz, Sonne, Regenbogen, etc.)  
Motive strahlen Positivität aus

**Frage 2: Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

Dankbarkeit + „etwas zum Lachen gebracht“  
→ es wird nur Positives gesucht und notiert

**Frage 3: Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

Kinder denken darüber nach, werden sich der positiven Sachen bewusster.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 4:** *Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

**Frage 5:** *Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

Alles wurde verständlich erklärt.

**Frage 6:** *Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).*

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Bemerkungen:

Dies ist erst nach dem Experiment ersichtlich.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

### **Frage 7: Würdest du es einsetzen? Warum?**

Nein	Vielleicht	Ja
		x

#### **Begründung:**

Ich finde es eine gute Sache. Es beansprucht nicht allzu viel Zeit. Man macht sich Gedanken über die positiven Dinge im Leben. Leider nimmt das Negative immer viel zu viel Platz ein. Besonders jetzt in unserer aktuellen Corona Lage.

## 9.7 Beurteilungsraster 6

### Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

Bevor das untenstehende Beurteilungsraster ausgefüllt wird, bitte ich dich, das Dankbarkeitsbuch und das Manual für Lehrpersonen sorgfältig durchzulesen.

Ich empfehle dir, mit dem Manual für Lehrpersonen zu beginnen. Dort bekommst du eine Übersicht darüber, was Dankbarkeit ist und wie das Thema mithilfe des Dankbarkeitsbuchs im Unterricht eingeführt werden kann.

Das Dankbarkeitsbuch wurde so konzipiert, dass es einmal wöchentlich mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden kann. Aus diversen Quellen geht hervor, dass Menschen, die mehr Dankbarkeit empfinden, ein zufriedeneres Leben führen als Menschen, die undankbar sind. Dieser Grundgedanke spornt mich an, bereits bei Primarschulkindern mehr Dankbarkeit zu fördern, um langfristig positive Gefühle zu ermöglichen.

#### Persönliche Angaben der Fachperson

Vorname: Theres

Nachname: Altenberger

Alter: 55

E-Mail: theres.altenberger@schulen-baar.ch

Schule, Unterrichtsort: Schule Marktgasse, Baar

So lange unterrichtete ich  
die 5. Klasse: Seit 1997

Ich bestätige hiermit, dass ich das Beurteilungsraster ehrlich und aus eigenem Interesse ausgefüllt habe.

Datum, Ort

Baar, 7. Januar 2021

*T. Altenberger*

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 1: Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

- Ansprechende und erfrischende, positive Farben
- Übersichtlich gestaltet, klare Formen, für Kinder vielleicht etwas zu statisch
- Schön, dass auch die Möglichkeit zum Zeichnen besteht.
- Zu wenig Platz zum Schreiben bei „drei Dinge“
- Ich finde es gut, dass klare Regeln aufgestellt werden und diese unterschrieben werden.

**Frage 2: Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

- Das wöchentliche Reflektieren ist sicherlich eine gute Möglichkeit, sich vertieft mit dem Thema auseinander zu setzen.
- Zur Einführung hast du Möglichkeiten vorgeschlagen. Die Gedanken des Kindes würde ich gerade im persönlichen Buch festhalten. Was verstehe ich unter Dankbarkeit? Wie und wo erlebe ich sie?

**Frage 3: Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

- Die Fragestellungen sind verständlich und nachvollziehbar formuliert.
- Mir fehlt die Weiterführung der eigenen Gedanken. Wie werden die Erfahrungen ausgetauscht? Wie können die Kinder voneinander lernen?
- Wenn das Kind seine Erfahrungen und Gedanken nur in das Buch hineinschreibt und der geleistete Einsatz nicht weiter genutzt wird, könnte es mit der Zeit den Sinn darin nicht mehr erkennen.
- Nicht alle Kinder haben diese Art von Reflexion gerne.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 4: Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

- Ist gut strukturiert und verständlich aufgebaut.
- Die Theorie ist prägnant zusammengefasst.
- Deine Gedanken kann ich sehr gut nachvollziehen.

**Frage 5: Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

- Grundsätzlich kann ich das Buch mithilfe des Manuals gut im Unterricht einsetzen.
- Die Lehrpersonen haben gerne praktische Ideen, welche sie im Unterricht konkret umsetzen können. Dies hast du bei der Einführung aufgeführt. Doch mir fehlen Ideen für die Weiterführung der geleisteten Denkarbeit des Kindes, welche ich als wichtig erachte.

**Frage 6: Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

- Es ist sicherlich ein sehr schöner Ansatz, die Dankbarkeit der Kinder zu fördern. Gerade in der heutigen Gesellschaft ist auch vieles zur Selbstverständlichkeit geworden. Sie da bewusst auf die kleinen Sachen des Lebens aufmerksam zu machen, ist eine wunderbare Idee.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

### **Frage 7: Würdest du es einsetzen? Warum?**

Nein	Vielleicht	Ja
		X

### **Begründung:**

- Ich teile deine Meinung, dass wir im Leben die kleinen Momente beachten müssen und dafür dankbar sein sollen.
- Das Kind lernt dabei, über sich nachzudenken und sich selber zu reflektieren.
- Ist Anlass, um im Unterricht zu philosophieren.
- Der Aufwand von 15-20 Minuten pro Woche ist gut.
- Es ist nach 6 Wochen abgeschlossen.
- Das Dankbarkeitsbuch ist ansprechend gestaltet.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

Bevor das untenstehende Beurteilungsraster ausgefüllt wird, bitte ich Sie, das Dankbarkeitsbuch und das Manual für Lehrpersonen sorgfältig durchzulesen.

Ich empfehle Ihnen, mit dem Manual für Lehrpersonen zu beginnen. Dort bekommen Sie eine Übersicht darüber, was Dankbarkeit ist und wie das Thema mithilfe des Dankbarkeitsbuchs im Unterricht eingeführt werden kann.

Das Dankbarkeitsbuch wurde so konzipiert, dass es einmal wöchentlich mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden kann. Aus diversen Quellen geht hervor, dass Menschen, die mehr Dankbarkeit empfinden, ein zufriedeneres Leben führen als Menschen, die undankbar sind. Dieser Grundgedanke spornt mich an, bereits bei Primarschulkindern mehr Dankbarkeit zu fördern, um langfristig positive Gefühle zu ermöglichen.

### Persönliche Angaben der Fachperson

Vorname: Nancy

Nachname: Janssen

Alter: 47 J.

E-Mail: Nancy.janssen@schulen-unteraegeri.ch

Schule, Unterrichtsort: Primarschule Unteraegeri/ Ecole française de Zoug

So lange unterrichte(te) ich die 5. Klasse: 8 Jahre

Ich bestätige hiermit, dass ich das Beurteilungsraster ehrlich und aus eigenem Interesse ausgefüllt habe.

Datum, Ort

Unterschrift

9 Januar, Unteraegeri

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 1: Das Dankbarkeitsbuch ist für die Schülerinnen und Schüler ansprechend gestaltet (ist einladend, übersichtlich, motiviert zum Arbeiten).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Ich hätte mehr Platz gelassen, um die 3 Gründe aufzuschreiben, warum die Kinder dankbar sind. Sie haben eine Handschrift, die oft mehr Platz einnimmt als die eines Erwachsenen. Vielleicht wäre es schöner am Anfang des Buches eine Doppelseite leer zu lassen, auf der die Kinder ein Mind Map zum Thema Dankbarkeit gestalten können. Dies würde ihnen erlauben, das Buch mitgestalten zu können.

**Frage 2: Das Dankbarkeitsbuch ermöglicht bei den Kindern eine vertiefte Auseinandersetzung mit den positiven Dingen, welche sie während der Woche erfahren haben.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
		X		

Bemerkungen:

Vielleicht wäre es sinnvoll, mehrere grobe Themen/Bereiche anzugeben, für die das Kind dankbar sein kann. Zum Beispiel: Familie, Gesundheit, Schule. Damit das Kind konkretere Punkte hat, auf die es sich beziehen kann. Die Lehrperson könnte die Schreibsequenz im Buch mit einem kurzen Input beginnen: einen Text zum Thema Dankbarkeit vorlesen oder einen kurzen Film zeigen, in dem die Kinder die Geschichte eines Kindes entdecken, das dankbar ist.

Dies wird den Kindern helfen/anregen, über die Dankbarkeit nachzudenken.

**Frage 3: Durch die gestellten Fragen im Dankbarkeitsbuch kann Dankbarkeit bei den Schülerinnen und Schülern gefördert werden.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

In Bezug auf die Bemerkung in der vorherigen Frage: Ich würde, nach einer bestimmten Zeit, die Frage so umändern (versch. Themen) dass es den Kindern neue Ideen gibt, für was sie dankbar sein können.

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

**Frage 4: Durch das Manual für Lehrpersonen sind die Idee und das Ziel des Dankbarkeitssets nachvollziehbar und verständlich.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

**Frage 5: Die Lehrperson verfügt aufgrund des erstellten Manuals über alle Informationen, um das Dankbarkeitsbuch ohne Rückfragen einzuführen.**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
			X	

Bemerkungen:

Es könnte sinnvoll sein, einige Hilfsmaterialien wie z. B. Geschichten oder Filme hinzuzufügen. So können die S&S ihre Wahrnehmung von der Dankbarkeit ergänzen.

**Frage 6: Das Dankbarkeitsset, bestehend aus dem Dankbarkeitsbuch und dem Manual, ist gewinnbringend für die Lehrperson und Kinder (positive Auswirkungen).**

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu
				X

Bemerkungen:

## Beurteilungsraster für das Dankbarkeitsset

### **Frage 7: Würdest du es einsetzen? Warum?**

Nein	Vielleicht	Ja
		X

#### **Begründung:**

Denn ich bin sicher, dass die Dankbarkeit eine grosse Bedeutung hat und sie im Leben einer Person viel Gutes bewirken kann.

Als Gläubige, bin ich davon überzeugt, dass es richtig ist dankbar zu sein. In erster Linie gegenüber Gott für all seine Segnungen, aber auch gegenüber anderen.

Indem ich meine Schüler über die Vorteile der Dankbarkeit aufkläre, kann ich zu ihrem Wohlbefinden beitragen.

Danke, dass Sie dieses Thema gewählt haben und durch Ihre Arbeit ermöglichen, dass Kinder die Bedeutung von Dankbarkeit wahrnehmen. Und sie so ein glücklicheres Leben führen können.



# Mein persönliches Dankbarkeitsbuch



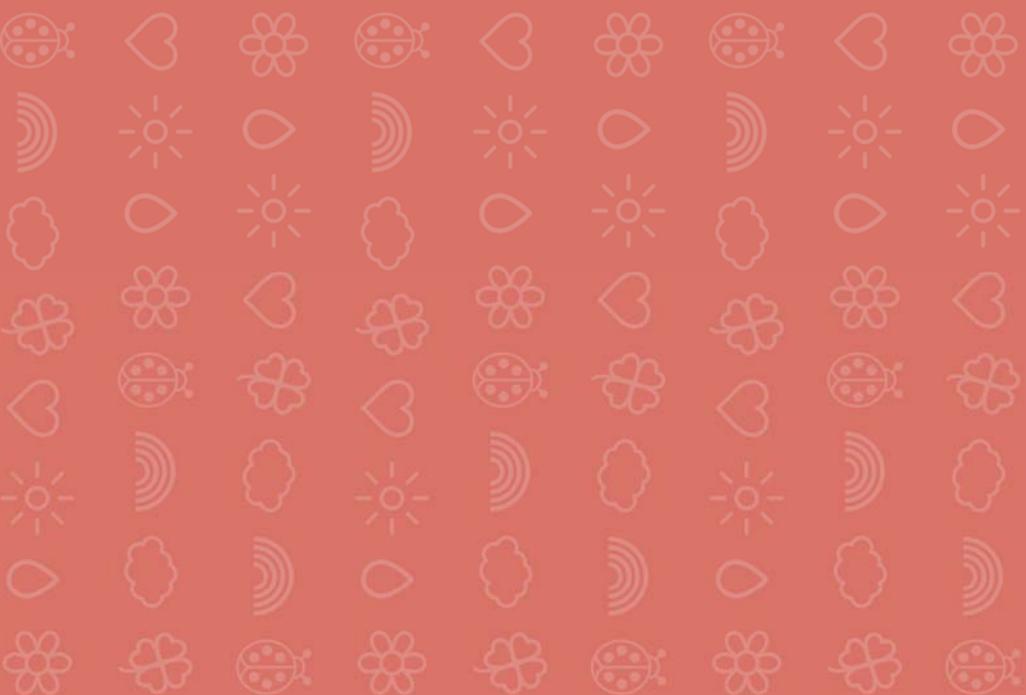
# Regeln für mein Dankbarkeitsbuch

- In diesem Dankbarkeitsbuch schreibe ich auf, wofür ich dankbar bin.
- Bevor ich einen Eintrag in das Dankbarkeitsbuch schreibe, nehme ich mir Zeit und denke darüber nach.
- Alles, was ich hier reinschreibe, ist persönlich und muss nicht mit anderen Personen geteilt werden, wenn ich das nicht möchte.
- Wenn ich will, kann ich bei meiner Lehrperson ein Feedback zu meinen Einträgen einholen.
- Ich lache niemanden aus, wenn eine Frage zum Dankbarkeitsbuch gestellt wird.

Ich bin mit den Regeln einverstanden:

Unterschrift:

Datum:



# Mein persönlicher Eintrag am \_\_\_\_\_

Diese Woche bin ich für folgende  
drei Dinge dankbar:

---

---

---

Das hat mich diese Woche zum  
Lachen gebracht:

---

---

---

Folgende schöne Ereignisse oder positive  
Gedanken möchte ich zeichnen:

Dafür möchte ich nächste Woche  
mehr Dankbarkeit empfinden:

---

---

---

# Mein persönlicher Eintrag am \_\_\_\_\_

Diese Woche bin ich für folgende  
drei Dinge dankbar:

---

---

---

Das hat mich diese Woche zum  
Lachen gebracht:

---

---

---

Folgende schöne Ereignisse oder positive  
Gedanken möchte ich zeichnen:

Dafür möchte ich nächste Woche  
mehr Dankbarkeit empfinden:

---

---

---

# Mein persönlicher Eintrag am \_\_\_\_\_

Diese Woche bin ich für folgende  
drei Dinge dankbar:

---

---

---

Das hat mich diese Woche zum  
Lachen gebracht:

---

---

---

Folgende schöne Ereignisse oder positive  
Gedanken möchte ich zeichnen:

Dafür möchte ich nächste Woche  
mehr Dankbarkeit empfinden:

---

---

---

# Mein persönlicher Eintrag am \_\_\_\_\_

Diese Woche bin ich für folgende  
drei Dinge dankbar:

---

---

---

Das hat mich diese Woche zum  
Lachen gebracht:

---

---

---

Folgende schöne Ereignisse oder positive  
Gedanken möchte ich zeichnen:

Dafür möchte ich nächste Woche  
mehr Dankbarkeit empfinden:

---

---

---

# Mein persönlicher Eintrag am \_\_\_\_\_

Diese Woche bin ich für folgende  
drei Dinge dankbar:

---

---

---

Das hat mich diese Woche zum  
Lachen gebracht:

---

---

---

Folgende schöne Ereignisse oder positive  
Gedanken möchte ich zeichnen:

Dafür möchte ich nächste Woche  
mehr Dankbarkeit empfinden:

---

---

---

# Mein persönlicher Eintrag am \_\_\_\_\_

Diese Woche bin ich für folgende  
drei Dinge dankbar:

---

---

---

Das hat mich diese Woche zum  
Lachen gebracht:

---

---

---

Folgende schöne Ereignisse oder positive  
Gedanken möchte ich zeichnen:

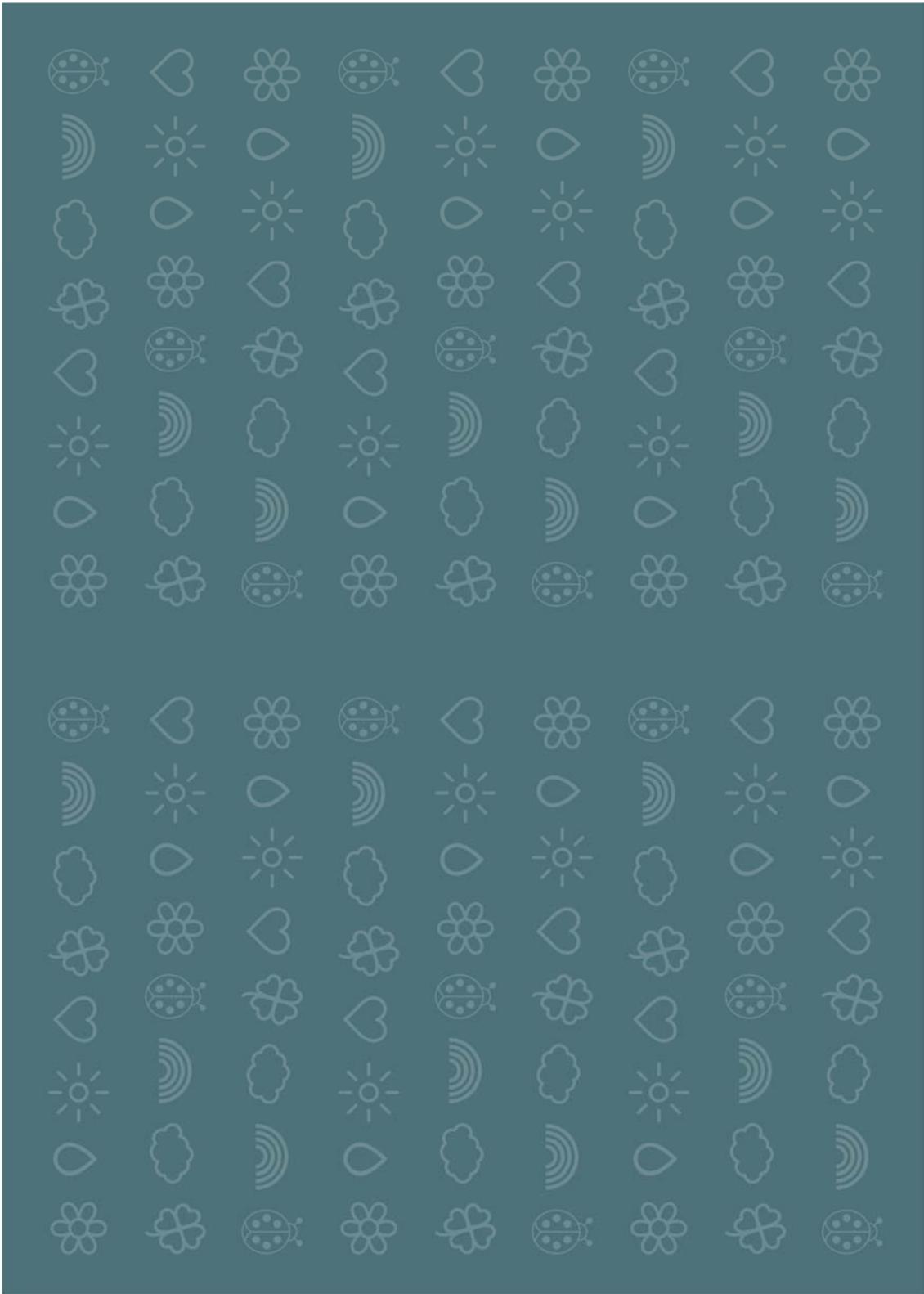
Dafür möchte ich nächste Woche  
mehr Dankbarkeit empfinden:

---

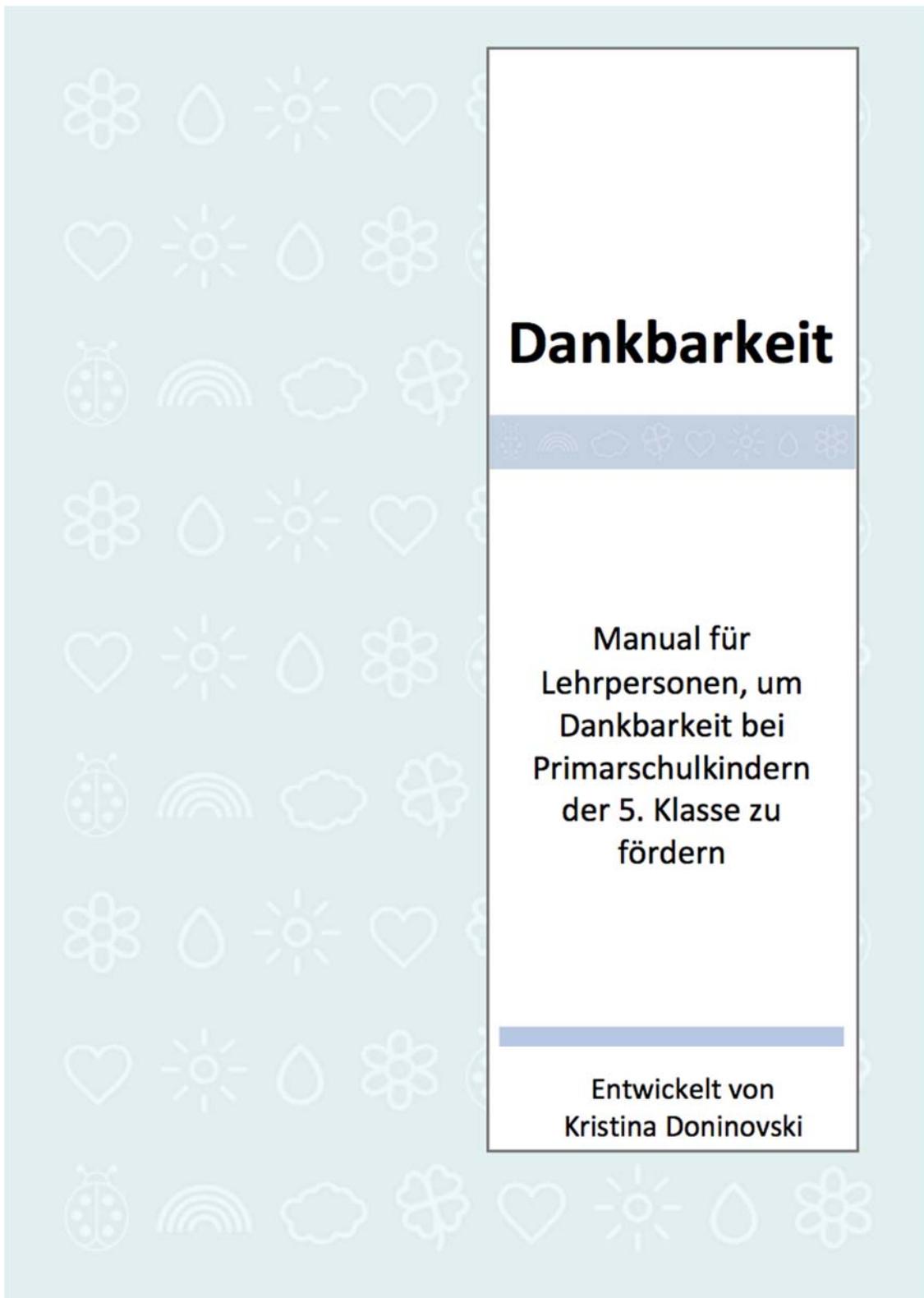
---

---









# Dankbarkeit

Manual für  
Lehrpersonen, um  
Dankbarkeit bei  
Primarschulkindern  
der 5. Klasse zu  
fördern

Entwickelt von  
Kristina Doninovski

## **Vorwort**

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der Pädagogischen Hochschule Zug habe ich mich mit der Frage beschäftigt, ob und wie die Dankbarkeit bei Primarschülerinnen und Primarschülern der 5. Klasse gefördert werden kann.

In diesem Manual für Lehrpersonen geht es darum, Primarlehrpersonen das Thema Dankbarkeit näherzubringen. Mit Dankbarkeit beschäftigt sich die Positive Psychologie, welche im zweiten Kapitel kurz vorgestellt wird.

Ergänzend zu diesem Manual wurde ein Dankbarkeitsbuch konzipiert, um Dankbarkeit bei Kindern zu fördern. Die beiden Dokumente ergeben zusammen das Dankbarkeitsset, mit welchem Sie als Lehrperson begleitet werden. Es eignet sich auch für Lehrpersonen, die noch keine Erfahrungen in diesem Bereich haben, da Sie schrittweise in die Anwendung eingeführt werden. Wenn Sie schon vorgängig mit dem Thema in Berührung gekommen sind, hoffe ich, Sie können das Dankbarkeitsset als zusätzliche Inspiration und Anregung sehen.

## **Danksagung**

An dieser Stelle möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die mich während des Entwicklungsprozesses dieses Dankbarkeitsbuchs unterstützt und motiviert haben.

Zuerst bedanke ich mich ganz herzlich bei Herrn lic. phil. Roland Isler, meiner Betreuungsperson, für seine wertvollen Tipps, die er aus seinen Erfahrungen mit mir geteilt hat. Bei Unklarheiten war er stets für mich da und hat mich während des Entstehungsprozesses jederzeit unterstützt.

Ein ebenfalls herzlicher Dank gebührt Carina Roost, gelernte Grafikerin EFZ, die mir professionelle Unterstützung beim Layout des Dankbarkeitsbuchs anbot. Bei den Details wurde der Fokus auf eine passende Adaption des Themas Gefühle sowie Dankbarkeit gelegt. Dies zeigt sich in den bunten Farben und in den Piktogrammen (z.B. Sonne, Regebogen, Herz etc.).

Des Weiteren bedanke ich mich bei meiner Schwester, Klaudia Doninovski, und meiner Freundin, Simona Caniglia, für das Korrekturlesen des Manuals und Dankbarkeitsbuchs. Als Laiinnen haben sie mir immer wieder aufgezeigt, wo noch Erklärungsbedarf bestand.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
1.1	<i>Entstehungsgrund .....</i>	<i>8</i>
1.2	<i>Kurze Beschreibung der Handhabung des Dankbarkeitsbuchs .....</i>	<i>9</i>
<b>2</b>	<b>Theoretische Aspekte .....</b>	<b>10</b>
2.1	<i>Positive Psychologie .....</i>	<i>10</i>
2.2	<i>Was ist Dankbarkeit? .....</i>	<i>11</i>
2.3	<i>Dankbarkeitstagebuch .....</i>	<i>12</i>
<b>3</b>	<b>Einbindung in den Unterricht .....</b>	<b>13</b>
3.1	<i>Einführung des Themas «Dankbarkeit» .....</i>	<i>13</i>
3.2	<i>Mögliche Fragen der Schülerinnen und Schüler .....</i>	<i>15</i>
3.3	<i>Einführung des Dankbarkeitsbuchs .....</i>	<i>15</i>
<b>4</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>Quellenverzeichnisse .....</b>	<b>18</b>
5.1	<i>Literaturverzeichnis .....</i>	<i>18</i>
5.2	<i>Abbildungsverzeichnis .....</i>	<i>18</i>

## 1 Einleitung

In der heutigen Zeit verlieren wir oft aus den Augen, wie gut es uns eigentlich geht. Oft blenden wir die positiven Dinge aus, weil wir zu sehr mit den negativen Geschehnissen beschäftigt sind und diese versuchen zu ändern oder zu verbessern. Wird der Fokus jedoch bewusst auf das Positive im Leben gerichtet, entwickelt sich Schritt für Schritt eine optimistischere Lebenseinstellung. Deshalb ist es umso wichtiger innezuhalten und auch die vermeintlich kleinen Momente zu feiern, die der Tag mit sich bringt.

Mir ist völlig bewusst, dass es nicht immer leicht ist, in allem das Positive zu sehen und dankbar dafür zu sein. Aber die Kunst der Dankbarkeit besteht darin, auch in stressigen Situationen etwas Positives zu sehen und dies wertzuschätzen, statt sich im Negativen zu verlieren.

Tauchen Sie in eine Welt ein, in der Dankbarkeit helfen kann, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu erhöhen.

Sie entscheiden selbst, wie Sie die Dinge sehen und fühlen. Denn Sie, ja Sie ganz alleine, haben die Kraft, Ihre Gedanken und Gefühle bis zu einem gewissen Grad bewusst zu steuern.

## 1.1 Entstehungsgrund

Der Ursprung für meine Idee bezüglich der Erstellung des Dankbarkeitssets war für mich naheliegend. Ich führe seit über einem Jahr ein Dankbarkeitsbuch und habe bei mir positive Veränderungen bemerkt. Neben den positiven Emotionen, die ich dank des Dankbarkeitsbuchs erlebe, gehe ich wieder achtsamer durchs Leben und bringe kleineren Dingen eine Wertschätzung entgegen. Mein Ziel ist daher, dass andere Personen ebenfalls von einer solchen Veränderung profitieren können. Aus diesem Gedanken leitete sich folgende Frage ab: *Wenn ein Dankbarkeitsbuch bei Erwachsenen funktioniert, wieso sollte es nicht auch bei Kindern funktionieren und ihnen bereits in frühem Alter zu mehr positiven Gefühlen verhelfen?*

Meine persönlichen Erfahrungen sind bei der Entwicklungsarbeit nur zweitrangig. Bereits Forscher/innen haben durch diverse Experimente bewiesen, dass ein Dankbarkeitsbuch positive Wirkungen aufzeigen kann. Im Kapitel «Dankbarkeitstagebuch» erläutere ich ein Experiment der Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky, an welchem ich mich bei der Erstellung des Produkts orientiert habe.

Die 5. Klasse wurde deshalb gewählt, weil mir bei den Praktika aufgefallen ist, dass Fünftklässler kognitiv eher in der Lage sind, Emotionen zu analysieren und zu bewerten, als es beispielsweise Drittklässler sind.

## 1.2 Kurze Beschreibung der Handhabung des Dankbarkeitsbuchs

Im Dankbarkeitsbuch, welches ich für Primarschulkinder der 5. Klasse konzipiert habe, schreiben die Kinder einmal wöchentlich einen Eintrag ins Buch. Zu Beginn des Dankbarkeitsbuchs sind Regeln formuliert, an die sich die Kinder halten sollen. Als Bestätigung für das seriöse Arbeiten unterschreiben sie zugleich unten, dass sie mit den Regeln einverstanden sind.

Für die jeweiligen Doppelseiten mit Fragen, welche die Kinder ausfüllen, soll genügend Zeit im Unterricht eingeplant werden. Insgesamt gibt es drei Fragen, die beantwortet werden sollen und ein freies Feld, in welchem die Kinder eine Zeichnung anfertigen. Somit ist für die Schreib- und Zeichnungsliebhaber sicher etwas dabei. Ich schlage ca. 15 bis 20 Minuten vor, damit sie sich zuerst tiefgründig Gedanken machen können, bevor sie die Fragen beantworten und eine Zeichnung machen.

Insgesamt erstreckt sich die Arbeit mit dem Dankbarkeitsbuch über sechs Wochen. Anschliessend reflektieren die Kinder auf der letzten Seite die wahrgenommenen Veränderungen. Auch hier können Sie Ihnen wieder genügend Zeit geben, damit sie den Lernprozess genau überdenken können.

## 2 Theoretische Aspekte

Zum besseren Verständnis der nachfolgenden Ausführungen werden die grundlegenden Begriffe Positive Psychologie und Dankbarkeit definiert.

### 2.1 Positive Psychologie

Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie, hat die Vision verfolgt, anderen Menschen zum «Aufblühen» zu verhelfen. Damit ist gemeint, dass sie sich auf ihre Stärken konzentrieren und diese fördern, statt sich auf ihre Probleme und Schwächen zu fokussieren (vgl. Ruch & Gander, 2018, S. 228). Gemäss Weber und Ruch (2009) wird die Positive Psychologie durch Seligman ein Oberbegriff für Theorien und Studien, um herauszufinden, welche Eigenschaften und Bedingungen das Leben am meisten lebenswert machen (vgl. S. 3). Jeder Mensch hat positive Eigenschaften und Fähigkeiten, auch Charakterstärken genannt, welche als Bedingungen für ein gutes Leben dienen. Wenn die persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten ausgelebt und weiterentwickelt werden, resultiert daraus das Aufblühen eines Menschen (vgl. Ruch & Wagner, 2013, S. 9).

Eine der fünf Stärken, die zu einer besonders hohen Lebenszufriedenheit führt, ist die Dankbarkeit (vgl. Keller, 2019, S. 221).

## 2.2 Was ist Dankbarkeit?

Dankbare Menschen erleben im Alltag viele positive Gefühle, Optimismus, Lebenszufriedenheit sowie Vitalität und verspüren im Gegensatz zu undankbaren Menschen weniger Depressionen und Neid (vgl. Niemiec, 2019, S. 40). Dankbarkeit wird empfunden, wenn man sich der guten Dinge, die uns tagtäglich geschehen, bewusst ist und sie nicht als selbstverständlich betrachtet. Wenn Menschen etwas Gutes getan wird, wird die Wertschätzung in Form von Dankbarkeit ausgedrückt (vgl. Seligman, 2012, S. 364).

Das Empfinden von Dankbarkeit kann dazu führen, dass das Leben glücklicher und befriedigender wahrgenommen wird. Die Erinnerung an ein positives Ereignis aus der Vergangenheit lässt uns die Dankbarkeit im gegenwärtigen Augenblick tief im Herzen empfinden. Zudem kann eine positive Beziehung zu den Mitmenschen gestärkt werden, indem die Dankbarkeit ausgedrückt wird. Bedauerlicherweise bedanken wir uns teilweise so rasch und nebenbei, dass es beinahe die Bedeutung verliert. Aus diesem Grund ist es wichtig, Gelegenheiten zu schaffen, damit die Dankbarkeit bewusst und angemessen ausgedrückt werden kann (vgl. ebd., S. 53).

### 2.3 Dankbarkeitstagebuch

Ein Experiment der Glücksforscherin S. Lyubomirsky (2018), um mehr Dankbarkeit zu fördern und Glücksgefühle zu spüren, war der Einsatz eines Dankbarkeitstagebuchs. In einem sechswöchigen Experiment haben Teilnehmende ein Tagebuch geführt, in dem sie zu unterschiedlichen Zeitpunkten und in unterschiedlicher Häufigkeit fünf Dinge notierten, für die sie dankbar waren. Die Teilnehmenden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die erste Gruppe hat die Übung einmal pro Woche am Sonntagabend durchgeführt und die zweite Gruppe jeweils am Dienstag, Donnerstag und Sonntag. Die Auswertung ergab, dass bei allen Teilnehmenden das Gefühl der Dankbarkeit und Wertschätzung gestiegen ist. Zudem konnte festgestellt werden, dass die erste Gruppe deutlich mehr vom Experiment profitiert hat als die zweite Gruppe, obwohl sie das Dankbarkeitsbuch nur einmal pro Woche geführt hat. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass die Teilnehmenden, welche das Tagebuch dreimal pro Woche führen mussten, ein Gefühl von Langeweile und lästiger Pflicht empfanden. Das Experiment blieb für die erste Gruppe länger spannend und sinnvoll und führte daher zum grösseren Erfolg (vgl. S. 101f.).

### 3 Einbindung in den Unterricht

Im folgenden Kapitel wird auf die Einbindung des Themas Dankbarkeit und des Dankbarkeitsbuchs in den Unterricht eingegangen.

#### 3.1 Einführung des Themas «Dankbarkeit»

Bevor das Dankbarkeitsbuch den Schülerinnen und Schülern ausgeteilt wird, ist eine Einführung ins Thema Dankbarkeit notwendig. Die Kinder sollen die Möglichkeit haben, Fragen zum Thema stellen zu können, bevor sie das Buch führen.

Eine Variante wäre die Einführung ins Thema über das Philosophieren des Wortes «Dankbarkeit». Sammeln Sie die Ideen und Antworten der Kinder, indem Sie ihre Inputs festhalten. Damit ein Gespräch zwischen den Schülerinnen und Schülern entsteht und sie sich gegenseitig Fragen stellen können, können beispielsweise folgende allgemeine Gesprächskarten von der Lehrperson eingeführt werden:

- Warum ist das so? Gib einen Grund an.
- Wer weiss ein Beispiel/ Gegenbeispiel?
- Stimmt das? Ist es immer so?

Somit können die Kinder durch die Gesprächskarten miteinander ins Gespräch kommen und die Lehrperson schreibt laufend die Antworten der Kinder auf.

Die zweite Variante, um das Thema einzuführen, könnte eine Gedankenreise sein. Dabei können Sie eine entspannende Musik abspielen und die Kinder bitten, ihre Augen zu schliessen und den Kopf auf den Tisch zu legen, wenn sie das möchten. Mit einer beruhigenden Stimme kann folgender Text vorgelesen werden:

*«Du atmest tief ein – und wieder aus. Deine Gedanken sind leer, du konzentrierst dich stets auf deinen Atem. Die Entspannungsmusik hilft dir dabei, dich vollkommen zu entspannen. Du atmest tief ein – und wieder aus (hier zehn Sekunden warten). Nun stellst du dir einen Moment vor, in dem du sehr dankbar warst. Welcher Moment ist es? Versuche dir diesen Moment nochmals ganz genau vor Augen zu führen (hier 15 Sekunden warten). Wie fühlt es sich an? Empfindest du diese Dankbarkeit in deinem Herzen? (hier zehn Sekunden warten). Wenn du bereit bist, kannst du deine Augen wieder öffnen. Du bleibst still am Platz sitzen, bis ich die Musik abgestellt habe.»*

Nach der Gedankenreise dürfen jene Kinder, die es wollen, von ihren Momenten der Dankbarkeit erzählen.

Die beiden beschriebenen Varianten dienen lediglich als Empfehlung. Natürlich gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, wie das Thema der Dankbarkeit eingeführt werden kann.

### 3.2 Mögliche Fragen der Schülerinnen und Schüler

In diesem Abschnitt werden als Anregung mögliche Fragen der Kinder formuliert, auf die Sie sich vorgängig vorbereiten und Gedanken dazu machen können.

*Beispiel:* Diese Fragen wurden von einer 5. Klässlerin gestellt, mit welcher ich das Thema privat erarbeitet habe.

- Ist «Danke» sagen auch schon genug?
- Ist jeder Mensch dankbar?
- Kann ich die Dankbarkeit spüren?
- Sind Tiere auch dankbar?
- Wie fühlt man sich, wenn man dankbar/undankbar ist?
- Kann man Dankbarkeit kaufen?
- Kann ich dankbarer werden?

### 3.3 Einführung des Dankbarkeitsbuchs

Nachdem die Theorie der Dankbarkeit eingeführt und mit den Kindern erarbeitet wurde, kommt das Dankbarkeitsbuch zum Einsatz. Erklären Sie das Ziel des Buches, nämlich, dass sie ein sechswöchiges Experiment durchführen, wobei sie bewusst trainieren, die Dankbarkeit wahrzunehmen.

Zu Beginn werden die Regeln gemeinsam gelesen und besprochen. Es ist wichtig, dass ein «Safe Place» in der Klasse entsteht, wobei sich die Kinder gegenseitig nicht auslachen. Das Ziel eines «Safe Place» ist es, die Sicherheit und das Wohlfühlen

der Kinder zu gewährleisten. An diesem Ort wird niemand ausgelacht und alle Gedanken können ohne Bedenken geäußert werden. Um die Mitarbeit zu bestätigen, unterschreiben die Schülerinnen und Schüler die Seite, auf der die Regeln festgehalten sind.

Die Fragen wurden so formuliert, dass sie für Fünftklässler/innen klar und verständlich sind. Sollten sich trotzdem Rückfragen ergeben, können Sie diese beantworten. Wichtig war mir bei den gewählten Fragen, dass sich die Kinder vertieft mit den positiven Dingen auseinandersetzen, die sie während der jeweiligen Woche erfahren haben.

Sollte es Kinder geben, welche auf die Teilnahme an diesem Experiment lieber verzichten wollen, so können Sie diesen Entscheid akzeptieren. Während die Kinder am Dankbarkeitsbuch arbeiten, kann zum Beispiel ein anderer Auftrag für die übrigen Kinder formuliert werden. Es geht schlussendlich nicht darum, dass die Arbeit mit dem Dankbarkeitsbuch beurteilt oder benotet wird. Im Vordergrund steht die Erhöhung der Lebenszufriedenheit und das Bewusstwerden der positiven Momente im Leben. Demzufolge können Sie den Kindern, die es auch wirklich wollen, eine solche Erfahrung ermöglichen.

## 4 Fazit

Zuerst möchte ich mich bei Ihnen bedanken, dass Sie sich die Zeit genommen haben, um das Manual und das Dankbarkeitsbuch zu lesen. Das Produkt wurde mit viel Freude und nach einer vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema erstellt.

Bei den theoretischen Aspekten habe ich mich so kurz wie möglich gehalten. Falls Sie sich für das Thema interessieren, können Sie die im Literaturverzeichnis genannte Literatur sichten. Mir haben diese Bücher nicht nur im Hinblick auf die Entwicklung dieses Lernprodukts geholfen, sondern sie haben mich auch privat inspiriert.

Das Dankbarkeitsbuch ist nur eine von vielen Methoden, wie Dankbarkeit gefördert werden kann. Weitere Möglichkeiten sind beispielsweise der *Dankesbesuch*, *Dankesbriefe* oder *Positive Gedanken*. Detaillierte Erläuterungen zu diesen Themen können Sie meiner Bachelorarbeit entnehmen.

Falls Sie das Dankbarkeitsset in Ihrer Klasse ausprobiert haben, würde ich mich sehr über ein Feedback freuen. Sie können mir Ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Set gerne per E-Mail schildern:

[kristina.doninovski@gmail.com](mailto:kristina.doninovski@gmail.com)

## 5 Quellenverzeichnisse

### 5.1 Literaturverzeichnis

Keller, T. (2019). Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln. In J. Heller (Hrsg.), *Innere Ruhe durch stärkenorientierte Selbstwahrnehmung* (S. 213-225). Wiesbaden: Springer.

Lyubomirsky, S. (2018). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben* (2. aktualisierte Aufl.). Frankfurt a. M.: Campus.

Niemiec, R. M. (2019). *Charakterstärken. Trainings und Interventionen für die Praxis*. Bern: Hogrefe.

Ruch, W. & Gander, F. (2018). Positive Psychologie. In C.-W. Kohlmann, Ch. Salewski & M. A. Wirtz (Hrsg.), *Psychologie in der Gesundheitsförderung* (S. 227-239). Bern: Hogrefe.

Ruch, W. & Wagner, L. (2013). Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen: Charakterstärken und das gute Leben, *Psychologie und Erziehung*, 1, 8-20.

Seligman, M. (2012). *Flourish: Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel.

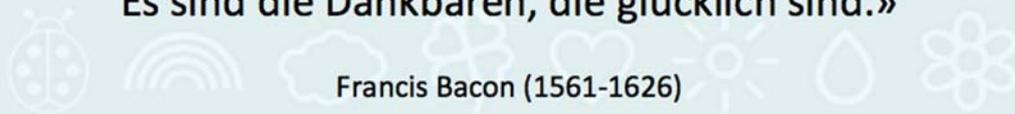
Weber, M. & Ruch, W. (2009). Das gute Leben bei Kindern und Jugendlichen. *Psychologie und Erziehung*, 35, 21-39.

### 5.2 Abbildungsverzeichnis

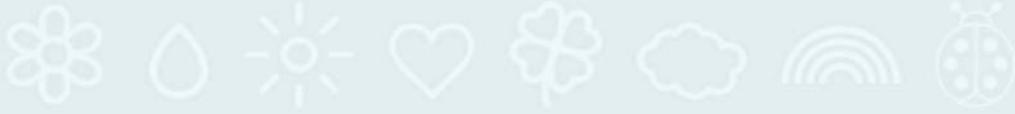
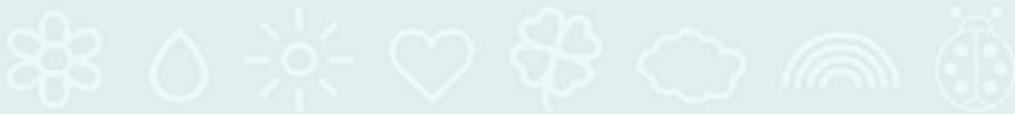
Abbildung Titelblatt: Gestaltung des Layouts © Carina Roost



**«Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.»**



Francis Bacon (1561-1626)



## 9.11 Bestätigung des Nuschka Retreats

**Datum** 04.01.2021  
**Kontakt** Anuschka Schiess  
schiessanuschka@gmail.com  
079 308 10 26

### **Bestätigung der Teilnahme: Nuschka Retreat**

Sehr geehrte Damen und Herren

Hiermit bestätige ich Ihnen dass Frau Kristina Doninowski im Sommer 2019 am Nuschka Retreat teilgenommen hat. In diesem Online Retreat handelt es sich um Selbstverwirklichung und Selbstreflektion. Es wurden diverse Themen rund um Persönlichkeitsentwicklung behandelt, wie z.B: Glaubenssätze, Beziehungen, Emotionen, Dankbarkeit etc. Das Hauptziel dieses Retreats ist es, mehr Selbstvertrauen, Kraft und Energie für die persönliche Selbstverwirklichung von Glück und Lebensfreude zu erreichen.

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung.

Freundliche Grüsse



Anuschka Schiess