

Positiv-psychologische Interventionen in Bezug zu partizipativ erarbeiteten Impulsen für die psychische Gesundheit von Jugendlichen

Im Rahmen des Projektes Jugendforschende

Projektarbeit CAS Positive Psychologie 2018/2019

Eingereicht von:

Miriam Scammacca Albisser

Fachmitarbeiterin Kinder- und Jugendgesundheit

Gesundheitsdirektion

Amt für Gesundheit

Aegeristrasse 56

CH - 6300 Zug

Telefon: +041 (0)41 728 39 31

Email: miriam.scammacca@zg.ch

Betreut durch:

Doris Baumann, M.Sc.

Universität Zürich

Psychologisches Institut

Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik

Binzmühlestrasse 14

CH- 8050 Zürich

Zug, 9. Juli 2019

Impressum

Miriam Scammacca Albisser
Fachmitarbeiterin Kinder- und
Jugendgesundheit

INHALTSVERZEICHNIS

1.	AUSGANGSLAGE	7
1.1.	Projektumsetzung	8
1.1.1.	Ziel Projektarbeit CAS Positive Psychologie 2018/2019	9
1.1.2.	Zielgruppe	9
1.1.3.	Vorgaben Workshop für Schulen	9
2.	FAZIT KURZBERICHT "EINBETTUNG DER 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM WISSENSCHAFTLICHEN DISKURS"	10
2.1.	Die "10 Schritte für psychische Gesundheit"	10
2.2.	Empfehlung der HSLU für die jugendgerechte Anpassung der "10 Schritte für psychische Gesundheit"	10
3.	DATENERHEBUNG JUGENDFORSCHENDE	12
3.1.	Analyse der Themenfelder im Alltag von Jugendlichen	12
3.2.	Methodisches Vorgehen	13
4.	WOHLBEFINDEN FÖRDERN - PSYCHISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN: FÜR DEN WORKSHOP GEEINGNETE THEORIEN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE	15
4.1.	Das PERMA-Modell	15
4.1.1.	Positive Emotions: Die Orientierung an positiven Gefühlen	15
4.1.1.1.	Exkurs zu positiven Gefühlen	16
4.1.2.	Engagement: Die Orientierung am Engagement und Flow	16
4.1.2.1.	Exkurs zu Engagement und Flow	16
4.1.3.	Relationships: Die Orientierung an positiven Beziehungen	17
4.1.4.	Exkurs zu positiven Beziehungen	17
4.1.5.	Meaning: Die Orientierung am Sinn und der Bedeutung	17
4.1.5.1.	Exkurs zu Sinn und Bedeutung	17
4.1.6.	Accomplishment: Die Orientierung an der eigenen Wirksamkeit	18
4.1.6.1.	Exkurs zu Wirksamkeit	18
4.2.	Charakterstärken	19
4.2.1.	Exkurs: Bezug der Partizipation von Jugendforschenden zu den Charakterstärken	21
4.3.	Zusammenhang der 24 Charakterstärken mit der Orientierung an den PERMA-Komponenten	22
5.	SYNTHESE DER FELDFORSCHUNG UND DES GRUNDLAGEBERICHTES	23
5.1.	Analyse der Relevanz der 10 Schritte für Jugendliche	23
6.	VORBEREITUNGEN FÜR DIE KONZEPTION DES WORKSHOPS	24
6.1.	Partizipative Workshop Entwicklung und Festlegung der vier definitiven Schritte	24

6.2.	Auswertung der Hausaufgaben der Jugendforschenden	30
6.2.1.	Ergebnisse: mögliche Auswahl der Übungen für den Workshop	30
6.3.	Auswahl mögliche theoretische Impulse für den Workshop in Klassen	35
7.	DISKUSSION UND AUSBLICK	37
8.	LITERATURVERZEICHNIS	40
9.	ANHANG	43

ABSTRACT

Die Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit (KJG) des Amtes für Gesundheit im Kanton Zug (Schweiz), möchte die bestehende Präventionskampagne "10 Schritte für psychische Gesundheit" zur Förderung der psychischen Gesundheit von Erwachsenen, von Jugendlichen für Jugendliche adaptieren.

Zehn Jugendliche, zwischen 14 und 18 Jahre, erhielten im November 2018 beim Kanton Zug einen befristeten Arbeitsvertrag als "Jugendforschende" und starteten, von der KJG angeleitet in die Datenerhebungsphase.

Die Jugendforschenden haben das Thema in ihrem Umfeld exploriert und Grundlagen geschaffen, um dann über die bestehenden 10 Schritte und ihre Relevanz für Jugendliche zu sprechen. Es hat sich gezeigt, dass sie die gleichen Schritte beanstandet haben, wie die HSLU (Hochschule Luzern) in dem vom Kanton Zug beauftragten Kurzbericht (Pfister und Wyss, 2018) zur "Einbettung der 10 Schritte für psychische Gesundheit im wissenschaftlichen Diskurs".

Die Jugendforschenden haben vier Schritte abgeleitet, welche sie für die psychische Gesundheit von Jugendlichen als relevant erachten.

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit bieten die gewonnenen Erkenntnisse die Grundlage für die Erarbeitung einer skizzenhaften Konzipierung für die spätere Umsetzung eines Workshops für die Zielgruppe 3. OS Sek I und Sekundarstufe II.

In diesem sollen die von den Jugendforschenden entwickelten vier Impulse zur Anwendung kommen und mit geeigneten Übungen erfahrbar gemacht werden. Diese grösstenteils positiv-psychologischen Übungen wurden in dieser Arbeit mehrheitlich für Jugendliche angepasst und beschreiben in einem zweiten Schritt auch mögliche Optimierungen auf Anregung der Jugendforschenden. Durch den partizipativen Einbezug der Jugendforschenden wurde eine mögliche Auswahl von geeigneten Übungen für den zukünftigen Workshop getroffen. Nach den Sommermonaten wird der Workshop im Detail konzipiert und dann im Herbst 2019 in mehreren Pilotklassen im Kanton Zug getestet, bevor er ins Angebot für die Zuger Schulen genommen wird

1. AUSGANGSLAGE

Die Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit des Amtes für Gesundheit Zug setzt seit April 2018 ein partizipatives Jugendforschungsprojekt zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen um. Die bestehende Kampagne "10 Schritte für psychische Gesundheit", welche in mehreren Schweizer Kantonen umgesetzt wurde, soll in Bild- und Textform für Jugendliche neugestaltet werden. D.h. die 10 Schritte sollen mit und für Jugendliche mit angepasst und mit Inhalt gefüllt werden. Ein Workshop soll dann der Verankerung der 10 Schritte im Alltag der Jugendlichen dienen.

Die 10 Schritte wurden bereits im Vorfeld als wissenschaftlich fundiert evaluiert (Ruch, Baumann & Gander, 2017).

Dazu wurde eine heterogene Gruppe von zehn Jugendlichen aus dem Kanton Zug ins Leben gerufen. Diese bekamen einen befristeten Arbeitsvertrag als Jugendforschende und starteten im November 2018 in einem partizipativen Prozess (siehe Kapitel 5.2.) mit dem Projekt. Die teilnehmenden Jugendforschenden haben sich mit ihrem eigenen Wohlbefinden auseinandergesetzt und gingen folgenden Fragen nach: Was stresst mich? Was bereitet mir Freude oder Sorgen? Wie gehe ich mit Problemen um? Was für Strategien haben ich? Diese Fragen beantworteten die Jugendforschenden mit Fotos und Geschichten aus ihrer Lebenswelt (Photovoice - Methode). Die Photovoice - Methode ist eine qualitative Methode, um gesellschaftsbasierte partizipative Forschung zu dokumentieren und die Realität zu reflektieren. Mit Fotos und Geschichten dazu dokumentiert die Zielgruppe ihre Erlebnisse und Eindrücke zum Forschungsthema. Zu diesen Fotos machten sie sich Gedanken: wieso und inwiefern tragen die Inhalte (Orte, Tätigkeiten, Gefühle) zu ihrem Wohlbefinden bei oder nicht? Ihre Erkenntnisse präsentierten sie den anderen Jugendforschenden und dienten als Grundlage für die weitere Diskussion. Diskutiert wurden Gemeinsamkeiten, Differenzen, weitere Gedanken, Emotionen und Verhalten. Weiter führten die Jugendforschende Interviews mit Peers durch. Im Zentrum stand jeweils: Welche Strategien wenden Jugendliche an (Strukturen, Hilfe, Unterstützung), damit es ihnen besser geht?

Die Ergebnisse der Jugendforschenden aus der Feldforschung wurden dem vom Kanton Zug beauftragten Kurzbericht zur "Einbettung der 10 Schritte für psychische Gesundheit im wissenschaftlichen Diskurs" der HSLU (Pfister und Wyss, 2018) gegenübergestellt.

Die gewonnen Erkenntnisse dienten als Grundlage für die Skizzierung eines Workshops für Jugendliche, in der die von den Jugendforschenden entwickelten Schritte zur Anwendung kommen. Ein kurzzeitpädagogischer Workshop zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie zur Stärkung der Resilienz von Jugendlichen wird ab Herbst 2019 durchgeführt: die Grundlagen für die Konzipierung des Workshops wurden im Rahmen dieser Projektarbeit erarbeitet.

1.1. Projektumsetzung

Das Projekt wird von der Kinder- und Jugendgesundheit des Amtes für Gesundheit umgesetzt und von der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit – Institut Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention (HSLU) wissenschaftlich und methodisch beratend begleitet.

Bei der Planung des Projektes wurde von folgenden fünf Phasen ausgegangen:

1) Datenerhebung Sommer 2018 – Februar 2019

Mitarbeitende der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU) liefern einen Kurzbericht zur "Einbettung der 10 Schritte für psychische Gesundheit im wissenschaftlichen Diskurs". Dieser dient als Grundlage für die Entwicklung der Forschungsfrage.

In einem partizipativen Prozess mit Zuger Jugendlichen, den "Jugendforschenden" – wird ab November 2018 unter Einbezug der Photovoice - Methode untersucht, was Jugendliche tun, um psychische gesund zu bleiben (Feldforschung).

2) Analyse und Synthese März/April 2019

Die Ergebnisse aus der Feldforschung und der Literatur werden miteinander verglichen (Synthese). Die für Jugendliche relevante Anzahl Schritte aus der Kampagne werden festgelegt. Zu diesen werden dann Text- und Bildbotschaften entwickelt. Diese dienen als Grundlage für den zu erarbeitenden Workshop.

3) Kampagne für Jugendliche anpassen Mai 2019

In einem Workshop mit einem Grafiker passen die Jugendforschenden die Kampagne "10 Schritte für psychische Gesundheit" in jugendgerechter Bild- und Textsprache an. Die Jugendforschenden entwerfen dazu beispielsweise Flyer, Plakate oder benutzen andere Kommunikationsmittel. Anschliessend werden die zehn Schritte für Jugendliche in einer crossmedialen Kampagne im Kanton Zug bekanntgemacht.

4) Entwicklung Workshop zur neuen Kampagne Mai - Juni 2019

Gleichzeitig wird ein Workshop für Schulklassen für 15- bis 18-jährigen Schülerinnen und Schülern entwickelt (3. Oberstufe, Sek. II – 1. & 2. Jahr, Brückenangebote / 10. Schuljahr, Bildungszentren – 1. & 2. Lehrjahr). Der Workshop basiert auf der aktuellen Literatur zur Positiven Psychologie und Resilienz, den Ergebnissen aus der Feldforschung, dem Grundlagenbericht der HSLU sowie den neu entwickelten Kommunikationsmitteln (siehe Punkt 3).

5) Durchführung Workshops September 2019

Der Workshop wird in "Pilotklassen" getestet und wenn nötig angepasst.

6) Schlussbericht September 2019

Das Projekt und der Prozess werden in einem Schlussbericht reflektiert und evaluiert.

Durch den partizipativen Prozess war der Projektverlauf nicht mehr der gleiche wie ursprünglich geplant. So lagen erst Mitte Juni 2019 erste Resultate der Ju-

gendforschenden vor. Weshalb die detaillierte Entwicklung des Workshops erst nach den Schulsommerferien Ende August 2019 möglich sein wird.. Im Rahmen dieser Arbeit wurde eine erste Skizzierung der Inhalte des Workshops erarbeitet.

Verantwortliche für das Projekt:

- Olivier Favre, Abteilungsleiter Kinder- und Jugendgesundheit, Projektleitung
- Michèle Omlin, Projektkoordination
- Prof. Dr. Andreas Pfister, HSLU, Projektbegleitung
- Miriam Scammacca Albisser, Projektarbeit CAS Positive Psychologie 2018/2019, Grundlagen für die Entwicklung eines Workshops

1.1.1. Ziel Projektarbeit CAS Positive Psychologie 2018/2019

Ziel war es, aus der Fülle an Übungen aus der positiven Psychologie zur Förderung der psychischen Gesundheit, die auszuwählen, die auf die vier von den Jugendlichen entwickelten Schritte passen und von den Jugendlichen als relevant und interessant bezeichnet werden.

1.1.2. Zielgruppe

Zur Zielgruppe gehören 15- bis 18-jährige Jugendliche, der 3. OS Sek I und Sekundarstufe II (im Übergang).

1.1.3. Vorgaben Workshop für Schulen

Bei der Erarbeitung des Workshops sollen Erkenntnisse der Positiven Psychologie einfließen. Wenn vom Schritt zur gewählten Übung ein Bezug hergestellt werden kann, sollen evidenzbasierte Übungen der Positiven Psychologie eingebaut werden.

Ziel ist die Konzeption eines 2-3 stündigen Workshops, welcher von der Lehrperson jeweils mit einer Lektion vor- und nachbearbeitet wird.

2. FAZIT KURZBERICHT "EINBETTUNG DER 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM WISSENSCHAFTLICHEN DISKURS"

Der Kurzbericht (Pfister und Wyss, 2018) bestätigt die Evidenzbasierung der "10 Schritte für psychische Gesundheit" sowohl aus Sicht der Positiven Psychologie wie auch aus der Perspektive der Gesundheitsförderung und Prävention.

2.1. Die "10 Schritte für psychische Gesundheit"

Die Kampagne "10 Schritte für psychische Gesundheit" (Gesundheitsdirektion Kanton Zug, 2016) sind Denkanstösse, die Erwachsene dazu befähigen sollen, ihre psychische Gesundheit selbst zu verbessern. Es ist demnach ein verhaltensorientierter Zugang. Folgende Schritte oder Impulse sind in der Kampagne aufgelistet:

- Sich selbst annehmen
- Aktiv bleiben
- Darüber reden
- Neues lernen
- Mit Freunden in Kontakt bleiben
- Um Hilfe fragen
- Etwas Kreatives tun
- Sich beteiligen
- Sich entspannen
- Sich nicht aufgeben

2.2. Empfehlung der HSLU für die jugendgerechte Anpassung der "10 Schritte für psychische Gesundheit"

Die HSLU hat im Kurzbericht (Pfister und Wyss, 2018) aufgezeigt, was bei der Anpassung der 10 Schritte für Jugendliche beachtet werden soll:

- Die Autoren schlagen vor, die Schritte "darüber reden", "um Hilfe fragen" und "sich nicht aufgeben" zusammenzulegen, da diese Schritte nur schwer voneinander zu trennen sind.
- Den Schritt "Kreatives tun" würden sie offener formulieren und von "Stärken einsetzen und entwickeln" sprechen.
- Es wird die Ergänzung der zehn Schritte mit den Impulsen: "Positive Emotionen erleben", "Eigenem Tun Sinn verleihen" (im Sinne von das grosse Ganze im Auge behalten) sowie "Ziele setzen und verfolgen" vorgeschlagen.
- Der Schritt "mit Freunden in Kontakt bleiben" soll auf "echte" und positive Beziehungen hinweisen. Denn Konflikte und negative Gefühle, die durch Beziehungen entstehen, können das Wohlbefinden von Jugendlichen vermindern.

- "Sich entspannen" selbst hat keinen Einfluss auf das Wohlbefinden. Es sind die Entspannungstechniken wie Geniessen, Achtsamkeit oder Dankbarkeit, deren positive Wirkung auf das Wohlbefinden gut belegt ist. Gleichzeitig bieten diese Techniken eine spannende Möglichkeit für konkrete Handlungsanweisungen (z.B. beim Workshop).
- "Sich nicht aufgeben" ist negativ formuliert. Hier ist eine positive Formulierung sinnvoller sowie eine Formulierung, die eine klare Handlungsanweisung gibt.

3. DATENERHEBUNG JUGENDFORSCHENDE

Die Austauschsitungen der Datenerhebungsphase mit den Jugendforschenden fanden von November 2018 bis Februar 2019 statt. Nach jedem Termin erledigten die Jugendlichen Aufgaben für die kommende Sitzung. Das Ziel der Sitzungen ist in folgender Tabelle (Omlin und Favre, 2019) ersichtlich.

Sitzungen	Termin	Inhalt
1. Sitzung (Kick-off)	08.11.2018, 18.15-20.15 Uhr	- Kennenlernen - Regeln und Wünsche für Zusammenarbeit
2. Sitzung	27.11.2018 18.15-20.15 Uhr	- Photovoice: Diskussion der Fotos - relevante Themen der Jugendlichen herausgefiltert
3. Sitzung	10.12.2018 18.15-20.15 Uhr	- Photovoice: Diskussion der Fotos - relevante Themen der Jugendlichen herausgefiltert
4. Sitzung	20.12.2018 18.15-20.15 Uhr	- Photovoice: Diskussion der Fotos - Positives und negatives Brainstorming zur psychischen Gesundheit (was tut den Jugendlichen gut, was nicht?)
5. Sitzung	10.01.2019 18.30-20.30 Uhr	- Photovoice: Diskussion der Fotos - Input zu Fototechnik und Bildethik von den Jugendforschenden - Rückmeldung aus Peer-Umfragen
6. Sitzung	21.01.2019 18.15-20.15 Uhr	- Input von Andreas Pfister (HSLU) zur Partizipativen Forschung - Rückmeldungen aus Peer-Umfragen
7. Sitzung	31.01.2019 18.30-21.00 Uhr	- Diskussion der Themenfelder - Fokus auf negative Themen
8. Sitzung	14.02.2019 18.30-20.30 Uhr	- Fokus auf positive Themen und Strategie, die Jugendliche anwenden, um psychisch gesund zu bleiben
9. Sitzung	21.02.2019 18.15-20.15 Uhr	- Ergebnisse mit 1-2 Freunden der Jugendlichen spiegeln - Fotos zu den Strategien zuordnen
10. Sitzung	28.03.2019 18.00-20.30 Uhr	- Start Konzeption: Auseinandersetzung mit den 10 Schritten

Tabelle 1: Termine Datenerhebungsphase

3.1. Analyse der Themenfelder im Alltag von Jugendlichen

Aus dem Forschungsprozess kristallisierten sich sechs Themenfelder heraus, welche die Jugendlichen in ihrem Alltag beschäftigten (Omlin und Favre, 2019)

:

- Schulstress: Noten, Erwartungen, Druck,
- Social Media: der soziale Vergleich bindet viel Zeit
- Beziehungen: "true und fake friends", Familie, Konflikte

- Freizeit: Hobbies, Aktivitäten, abschalten können
- Körperliches und psychisches Wohlbefinden
- Rolle in der Gesellschaft: den Platz finden, Weltanschauung

Diese Themenfelder wurden vertieft diskutiert: wie ist ihr Erleben betreffend dem Thema, wann wird was zur Belastung, welche Strategien kennen sie um die Belastung zu bewältigen, was ziehen sie für ein Fazit aus der Auseinandersetzung?

3.2. Methodisches Vorgehen

Das methodische Vorgehen wird im Forschungsbericht der Kinder- und Jugendgesundheit beschrieben (Omlin und Favre, 2019). In der Datenerhebungsphase wurde mit Zuger Jugendlichen in einem partizipativen Prozess, unter Verwendung der Methoden der partizipativen Forschung und der partizipativen Qualitätsentwicklung (von Unger, 2014; Wright, 2010), das jugendliche Verständnis von "psychischer Gesundheit" sondiert. Dazu wurden die Photovoice-Methode, Blitz-Befragungen, diskursive und thematische Erhebungs- und Auswertungsmethoden eingesetzt. Dieses Verständnis bildet die Basis, um in einem weiteren Schritt die "10 Schritte für psychische Gesundheit für Jugendliche" zu definieren und in Bild- und Textbotschaften jugendgerecht anzupassen.

Partizipation meint Beteiligung, Teilhabe, Teilnahme, Mitwirkung, Mitbestimmung, Mitsprache sowie Einbeziehung. Partizipative Qualitätsentwicklung zielt auf eine laufende Verbesserung von Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention. Die Zielgruppe wird miteinbezogen und beteiligt sich aktiv am Entwicklungsprozess und bei Entscheidungen. In der Partizipativen Forschung verschieben sich die Grenzen zwischen Wissenschaft und Gesellschaft, es entstehen neue Formen der Wissensproduktion (von Unger, 2014). Die Erfahrungen der Zielgruppe fließen in den Forschungsprozess mit ein: in Form von situativem Wissen. Folgend die Stufen der Partizipation:

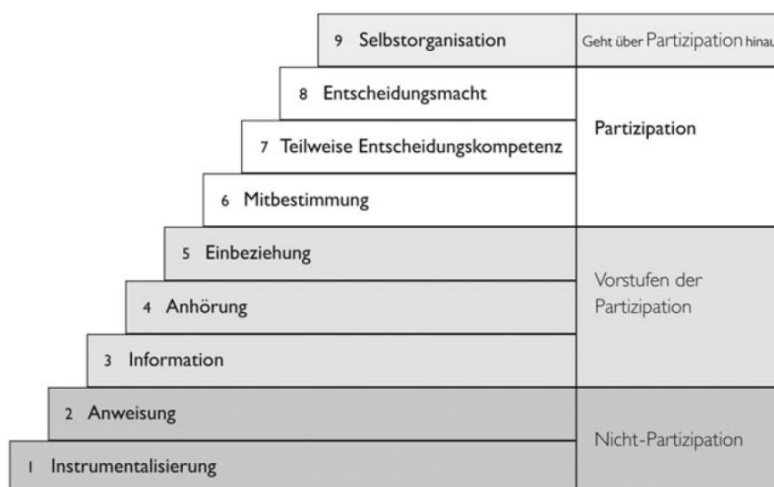


Abbildung 1: Stufen der Partizipation (Wright, 2010)

Nach Wright (2010) müssen zunächst die Vorstufen der Partizipation – Information, Anhörung, Einbeziehung – realisiert werden, bevor eine umfassende Beteiligung der Zielgruppe an Entscheidungsprozessen möglich ist, denn Partizipation ist per se ein Entwicklungsprozess. Im Projekt wurden die Jugendforschenden auf einer immer höheren Stufe der Partizipation miteinbezogen. Die Jugendforschenden wirkten von der Datenerhebungsphase bis zur Umsetzung mit. Die Partizipation erfolgte also bis zur Stufe 7: die Jugendforschenden konnten mitbestimmen und hatten teilweise auch die Entscheidungskompetenz.

Der partizipative Ansatz ist schlussendlich auch eine Konkretisierung des Nachhaltigkeitsgedanken, da die Jugendforschenden die wirklichen Bedürfnisse der Zielgruppe am besten erfassen können. Folgend weitere Bedeutungen (Scammacca, 2009) der Partizipation von Jugendforschenden:

- Kreativität der Jugendlichen wird genutzt und gefördert
- Engagement der Jugendlichen wird unterstützt
- Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung, der Selbst- und Sozialkompetenz
- Effektiveres Resultat durch Reduzierung der Gefahr an der Zielgruppe vorbeizuplanen
- Die persönlichen Ressourcen und Stärken jedes einzelnen Jugendlichen fließen in das Ergebnis ein
- Verbesserung der Qualität des Resultates (neues Produkt 10 Schritte, Workshop)
- Sensibilisierung für das Thema Psychische Gesundheit
- Vermittlung von Bewältigungsstrategien
- Das Recht auf Beteiligung (Kinderrechtskonvention) wird umgesetzt

4. WOHLBEFINDEN FÖRDERN - PSYCHISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN: FÜR DEN WORKSHOP GEEINGNETE THEORIEN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Die Positive Psychologie meint die wissenschaftliche Forschung der psychologischen Aspekte dessen was das Leben lebenswert macht und das sogenannte gute Leben, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit fördert. Ein hohes Wohlbefinden setzt nicht das Ausbleiben negativer Aspekte und Gefühle voraus. Durch das Stärken von positiven Emotionen und Erlebnissen im Leben verlieren die negativen an Gewicht. Die Wichtigkeit eines guten Umgangs mit negativen Aspekten wird dabei nicht in Abrede gestellt. Die Positive Psychologie fokussiert das positive Erleben, das was stärkt und guttut, trotz bestehendem Negativen.

Eine wichtige Erkenntnis der Positiven Psychologie ist, dass wir uns durch Wohlbefinden und positivem Erleben schneller von Stress und negativen Erleben erholen (Lyubomirsky, 2018).

Obwohl die Positive Psychologie sich zum Teil ähnlichen Fragen wie in Religionen, im positiven Denken und der Selbsthilfe-Literatur widmet, grenzt sie sich deutlich dadurch ab, dass sie sich klar einer empirischen, wissenschaftlichen Herangehensweise verschrieben hat (Ruch und Gander, 2018).

In der positiven Psychologie werden drei Ebenen untersucht und erforscht:

- positives Erleben, d.h. positiv empfundene Emotionen und Zustände
- positive Eigenschaften, welche für das Individuum und die Gesellschaft nützlich sind
- positive Institutionen, welche positives Erleben ermöglichen und positive Eigenschaften fördern (z.B. Schulen, Arbeitsplätze etc.)

Viele evidenzbasierte Erkenntnisse der positiven Psychologie sind von grosser Bedeutung für die Stärkung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Doch welche sind zentral und eignen sich für einen kurzzeitpädagogischen Einsatz mit Jugendlichen? Folgend eine kurze Skizzierung der möglichen theoretischen Bezüge für den Workshop:

4.1. Das PERMA-Modell

Martin Seligman, der Urvater der Positiven Psychologie, beschreibt in seinem Buch "Wie Menschen aufblühen" (2011) seine Theorie des Wohlbefindens mit fünf messbaren Elementen, den PERMA - Dimensionen. Jede dieser fünf Dimensionen leistet einen wichtigen Beitrag an das eigene Wohlbefinden.

4.1.1. Positive Emotions: Die Orientierung an positiven Gefühlen

Positive Gefühle werden gefördert, indem man sich auf alles um sich fokussiert, was einem in Hochstimmung versetzt und was Freude bereitet.

4.1.1.1. Exkurs zu positiven Gefühlen

Auch Barbara Fredrickson beschreibt in ihrem Buch "Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert." (2011) mit ihrer "Broaden-and-Build-Theorie" wie positive Gefühle die Wahrnehmung erweitern und Ressourcen aufbauen. Dadurch werden mehr positive Gefühlserfahrungen erlebt und somit wird durch die Häufigkeit der positiven Gefühle eine Aufwärtsspirale aktiviert.

Die Effekte positiver Gefühle auf Stresserleben, Angstzustände und andere negative Emotionen beschreibt der "Undo-Effekt" (Fredrickson 2003, S.330 ff): Wenn wir belustigende, liebevolle, unterstützende, beruhigende oder sonstige Gefühle herstellen können, erholen wir uns von Stress, Traurigkeit, Angst und anderen negativen Situationen viel schneller. Ob das Fokussieren auf die dahinterliegende Lernerfahrung, das Anschauen entsprechender Filme oder das Umdeuten der Situationen. Auch in traurigen Ereignissen einen Sinn zu finden, erhöht die positiven Gefühle und führt so zu einer Erweiterung des Denkens. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit in folgenden Ereignissen einen Sinn zu sehen (vgl. Fredrickson 2001, S.223).

Wie in für sich negativ bewerteten Situationen mit negativen Gefühlen umgehen? Ein Beispiel: Ein aufgesetztes Lächeln hat nicht dieselbe Wirkung wie ein echtes, also gefühltes inneres Lächeln. Wenn es aber einem in einer Situation gar nicht zum Lächeln zumute ist? Nerdinger spricht vom Ersetzen des Oberflächenhandelns (aufgesetztes Lächeln) durch tatsächliches Fühlen, also Tiefenhandelns. Dabei werden drei Techniken beschrieben (Nerdinger 2014, S. 442):

- Aufmerksamkeitsfokussierung auf Erlebnisse und Objekte, welche positive Gefühle auslösen
- Bewusste Umbewertung von Situationen
- Entspannungstechniken nutzen um sich in ein positives Gefühl hinein zu entspannen

4.1.2. Engagement: Die Orientierung am Engagement und Flow

Engagement und Flow (Momente der Selbstvergessenheit) werden gefördert man indem man sich ganz einer Sache widmet und dabei oft sich selbst und die Zeit vergisst. Situationen, in welchen eigene Stärken herausgefordert sind und man in seinem Element ist, begünstigen Flow und Engagement. Das Glücksgefühl stellt sich nach Beendigung der Tätigkeit ein: man fühlt sich energiegeladen und produktiv und schliesslich in entspannter, tiefer Zufriedenheit.

4.1.2.1. Exkurs zu Engagement und Flow

Um bei einer Tätigkeit Flow zu erleben, wird folgendes vorausgesetzt (vgl. Brohm/Enders 2017, S. 49):

- Was wir tun ist herausfordernd, doch wir haben das Gefühl, es schaffen zu können.
- Wir haben bei der Aktivität ein klares intrinsisches Ziel und sind somit motiviert

- Wir erleben unmittelbar eine Rückmeldung, wie wir auf Kurs sind
- Wir sind eins mit dem was wir tun und dabei hoch konzentriert

4.1.3. **Relationships:** Die Orientierung an positiven Beziehungen
Positive Beziehungen sind aufbauende, warmherzige, wohlwollende und unterstützende Beziehungen mit Menschen, welche einem gut tun. Jeder muss den ersten Schritt machen und einen Beitrag für eine positive Beziehung leisten. Es lohnt sich in positive Beziehungen im nahen Umfeld (Partnerschaft, Familie, Freunde), sowie im weiten Umfeld (Beruf, Nachbarschaft etc.) zu investieren. Dabei sollen aufbauende Beziehungen gepflegt werden und negative Beziehungen gemieden werden.

4.1.4. **Exkurs zu positiven Beziehungen**
Gelingende Beziehung tragen erheblich zum subjektiven Wohlbefinden bei (Blickhan, 2015). Blickhan erzählt von einem besuchten Vortrag am Symposium Positive Psychologie (Juli 2010 in Berlin), wo Eckhart von Hirschhausen zur radikalen Überarbeitung der Freundesliste aufrief. Man solle im Adressbuch einen roten Kringel bei den echten Kontakten machen, also bei den Menschen, mit denen man lachen, weinen oder auch schweigen könne und in diese Beziehungen auch Zeit investieren. Bei den anderen Kontakten lohne es sich deutlich mehr Pflichtkontakte abzusagen.

4.1.5. **Meaning:** Die Orientierung am Sinn und der Bedeutung
Etwas macht für einen Sinn, wenn man es für bedeutend empfindet. Dies kann den Sinn über sich selbst hinaus meinen, indem man sich an einem Grösseren Ganzen beteiligt fühlt oder der Sinn kann eine ganz persönliche, individuelle Bedeutung haben.

4.1.5.1. **Exkurs zu Sinn und Bedeutung**
Tatjana Schnell (2008) weist in ihrem Buch Psychologie des Lebenssinns auf die Wichtigkeit eines wertfreien Zugangs zu den verschiedenen Lebensbedeutungen hin, welcher sich nicht auf die spirituelle Sinnfindung beschränkt. Dabei zeigt sie die vier Dimensionen der 26 definierten Lebensbedeutungen auf:

Selbsttranszendenz als Überschreitung eigener Bedürfnisse und Orientierung an einem grösseren Ganzen - im Sinne in der engagierten Übernahme von Verantwortung für verschiedene Bereiche der Eigen-, Mit- oder Umwelt (Schnell 2008, S. 9) beinhaltet die Lebensbedeutungen:

- Soziales Engagement
- Explizite Religiosität
- Naturverbundenheit
- Selbsterkenntnis
- Gesundheit
- Generativität
- Spiritualität

Selbstverwirklichung meint die aktive Entwicklung eigener Potentiale und beinhaltet die Lebensbedeutungen:

- Herausforderung

- Individualismus
- Macht
- Entwicklung
- Leistung
- Freiheit
- Wissen
- Kreativität

Ordnung im Sinne von Bewahrung und Mässigung beinhaltet die Lebensbedeutungen:

- Tradition
- Bodenständigkeit
- Moral
- Vernunft

Wir- und Wohlgefühl meint die Erlangung und den Erhalt von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden (Schnell 2008, S.8.) beinhaltet die Lebensbedeutungen:

- Gemeinschaft
- Spass
- Liebe
- Wellness Fürsorge
- Bewusstes Erleben
- Harmonie

In freier Anlehnung an ein Zitat des Neurologen und Psychologen Viktor Frankl, der den Mensch als ein Wesen auf der Suche nach Sinn definiert und Sinndefizite als zentrale seelische Konflikte bezeichnet, braucht es für eine Einwilligung in einen persönlichen Sinn oder eine persönliche Bedeutung ein Ja zur Sache (z.B. zur aktuellen Tätigkeit, welche Sinn haben soll) (Brohm/Enders 2017, S. 77).

4.1.6. Accomplishment: Die Orientierung an der eigenen Wirksamkeit
Mit Wirksamkeit ist die eigene Zielerreichung, der Erfolg infolge von Leistung, Bewältigung, Fähigkeit und Verantwortungsübernahme gemeint.

4.1.6.1. Exkurs zu Wirksamkeit

In der Forschung gibt es zwei ähnliche Antworten auf die Frage was einen Menschen wirksam, erfolgreich, fähig und leistungsstark macht (Brohm/Enders 2017, S.90 ff):

- Das Selbstkonzept: Das Wissen und der Eindruck über sich selbst und der angenommene Ist-Zustand in der Gegenwart im Sinne von "so bin ich eben". Das Selbstkonzept ist von gemachten Erfahrungen abhängig. Aus diesem Grund ist es besonders für Kinder und Jugendliche wichtig, dass sie durch bewältigbare Aufgaben möglichst viele stärkende Erfahrungen machen.
- Die Selbstwirksamkeitserwartung: Die eigene Annahme Herausforderungen meistern zu können, die zukunftsorientierte Gelingens-Vorstellung

im Sinne von "das schaffe ich". Das Mass an Zuversicht etwas zu meistern hat im positiven Fall mit Hoffnung zu tun:

"Hoffnung, Optimismus und Zukunftsorientiertheit sind eine Familie von Stärken, die eine positive Einstellung zur Zukunft zum Ausdruck bringen. Das Eintreten guter Dinge zu erwarten und das Gefühl zu haben, dass sie eintreten werden, wenn man sich Mühe gibt, sowie das Vorausplanen für die Zukunft - das alles unterstützt eine gute Laune im Hier und Jetzt und inspiriert ein zielgerichtetes Leben" (Seligman 2012, S. 365).

Hoffnung steht in Zusammenhang mit den Erwartungen an die eigene Wirksamkeit, dem Vertrauen in die eigene Fähigkeit und die Gewissheit, auch schwierige Situationen bewältigen zu können.

Nebst den gemachten Erfahrungen weist Albert Bandura (1994) auch die drei Faktoren beobachtete Vorbilder, Bestätigung durch andere und Umgang mit körperlichen Stress-Signalen als Quellen der Selbstwirksamkeitserwartung. Letzteres weist auf die Wichtigkeit von Entspannungstechniken zur Steuerung und Reduzierung von körperlichem Stressempfinden hin.

4.2. Charakterstärken

Das Konzept der Charakterstärken ist ein zentraler Bestandteil der Positiven Psychologie und wurde massgeblich von Christopher Peterson und Martin Seligman geprägt. Diese gingen zwischen 2001 - 2004 mit über 50 Sozialwissenschaftler und Sozialwissenschaftlerinnen der Frage nach, wie man Jugendliche dabei unterstützen könne, ihr Potential Best möglichst zu entfalten, was den guten Charakter ausmache und wie man diesen messen könne. Schnell erfassten sie, dass diese Fragen für die optimale menschliche Entwicklung in jeder Lebensphase von zentraler Bedeutung sind, nicht nur im Jugendalter. Aus der Untersuchung was in verschiedenen Kulturen als "Stärke" oder "Wert" betrachtet wird wurde dann das Modell der Charakterstärken abgeleitet und der VIA-Stärketest (kurz VIA-IS genannt) entwickelt. Die Testversion für Jugendliche wird VIA-Youth genannt.

Die Forscher beschrieben den guten Charakter eines Menschen über positiv definierte Stärken, welche relativ stabil, jedoch prinzipiell veränderbar sind. Die einzelnen Stärken können also in ihrer Ausprägung mit gezielten Interventionen gefördert werden.

Das VIA-Modell besteht aus 24 messbaren Stärken, welche kulturübergreifend moralisch wertvoll bewertet werden und nachweislich die persönliche Entwicklung und Lebenszufriedenheit fördern (Blickhan 2015)

Die 24 Charakterstärken werden sechs übergeordneten Tugenden zugewiesen:

Tugend	Stärken
1. Weisheit und Wissen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kreativität ▪ Neugier ▪ Urteilsvermögen ▪ Liebe zum lernen ▪ Weisheit
2. Mut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Authentizität ▪ Tapferkeit ▪ Ausdauer ▪ Enthusiasmus
3. Menschlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Freundlichkeit ▪ Bindungsfähigkeit ▪ Soziale Intelligenz
4. Gerechtigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fairness ▪ Führungsvermögen ▪ Teamwork
5. Mässigung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vergebungsbereitschaft ▪ Bescheidenheit ▪ Vorsicht ▪ Selbstregulation
6. Transzendenz	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sinn für das Schöne ▪ Dankbarkeit ▪ Hoffnung ▪ Humor ▪ Spiritualität

Tabelle 2: *Charakterstärken in Tugenden*

Laut Peterson und Seligman (2004) besitzen Menschen zwischen drei und sieben Signaturstärken (individuell besonders wichtige Stärken), welche sich im Lauf des Lebens entwickeln und ein wesentliches Element des Selbstbildes eines Menschen sind. Als Kriterien für Signaturstärken definieren sie:

- ein Gefühl der Authentizität gegenüber dieser Stärke: „das bin wirklich ich“,
- ein Gefühl der Aufgeregtheit während der Ausübung der Stärke,
- vor allem zu Beginn eine steile Lernkurve,
- kontinuierliches Lernen, die Stärke mit neuen Wegen einzusetzen (Kompetenzsteigerung),
- ein inneres Verlangen in Übereinstimmung mit der Stärke zu handeln,
- intrinsische Motivation die Stärke einzusetzen,
- das Verfolgen von Projekten, welche sich um die Stärke drehen,
- die Entdeckung der Stärke wie bei einer Erleuchtung,

- das Gefühl die Stärke unvermeidlich einsetzen zu müssen, als ob man nicht gestoppt oder davon abgebracht werden könnte, die Stärke zu zeigen sowie
- Aktivierung und Belebung statt Erschöpfung nach der Ausübung der Stärke (Flow-Erlebnis).

Der VIA-IS Stärketest misst das persönliche Stärkeprofil von Erwachsenen, der VIA-Youth Stärketest das von Jugendlichen von 10 - 17 Jahren.

Diejenigen Stärken, welche auf der "Rangliste" zuoberst platziert sind, zeigen die persönlichen Signaturstärken und werden oft als "Top-Stärken" bezeichnet (Blickhan, 2015, S. 173).

Ruch et al. (2010) untersuchten im deutschsprachigen Raum welche Stärken besonders zur Lebenszufriedenheit beitragen. Es sind dies der Reihenfolge nach:

1. Hoffnung
2. Tatendrang/Enthusiasmus
3. Bindungsfähigkeit/Fähigkeit zu lieben
4. Neugier
5. Dankbarkeit

4.2.1. Exkurs: Bezug der Partizipation von Jugendforschenden zu den Charakterstärken

Folgende Tugenden und Charakterstärken der Values-in-Action-Klassifikation von Peterson und Seligman (2004), werden bei den Jugendforschenden durch den Partizipationsprozess im Projekt gefördert:

Tugend 1: Weisheit und Wissen (kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten)

- Kreativität: Neue und effektive Wege finden, Dinge zu tun
- Neugier: Interesse an der Umwelt haben
- Urteilsvermögen und Aufgeschlossenheit: Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten
- Liebe zum Lernen: Neue Techniken erlernen und Wissen aneignen
- Weitsicht: In der Lage sein, guten Rat zu geben

Tugend 2: Mut (Emotionale Stärken, die mittels der Ausübung von Willensleistung dabei helfen, interne und externe Barrieren zur Erreichung eines Zieles zu überwinden)

- Ausdauer (Hartnäckigkeit, Beharrlichkeit, Fleiss): Beenden, was begonnen wurde
- Tatendrang (Vitalität): Der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen

Tugend 3: Menschlichkeit (Interpersonale Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen)

- Soziale Intelligenz (soziale Kompetenz): Sich der eigenen Motive und Gefühle und denen anderer bewusst sein

Tugend 4: Gerechtigkeit (Stärken, die das Gemeinwesen fördern)

- Teamwork (Bürgerverantwortung, Teamfähigkeit): Gut als Mitglied eines Teams arbeiten

4.3. Zusammenhang der 24 Charakterstärken mit der Orientierung an den PERMA-Komponenten

In einer aktuellen Studie zur Frage wie die 24 Charakterstärken mit einer Orientierung zu den fünf PERMA-Komponenten zusammenhängen (Wagner, Gander, Proyer und Ruch, 2019), welche am 15. März 2019 am ersten SWIPPA Via-Anwendertag vorgestellt wurde, zeigten sich konsistent folgende Zusammenhänge:

- **Positive emotions/Pleasure:** Enthusiasmus, Hoffnung und Humor
- **Engagement/Flow:** Kreativität, Neugier, Liebe zum Lernen, Ausdauer, Enthusiasmus, Führungsvermögen, Selbstregulation
- **Positive Relationships:** Bindungsfähigkeit, Freundlichkeit, Teamwork
- **Meaning:** Neugier, Weisheit, Soziale Intelligenz, Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Spiritualität
- **Accomplishment:** Weisheit, Ausdauer, Enthusiasmus

Möchte man eine PERMA-Komponente erhöhen, kann man also über gezielte Interventionen dieser Stärken die erwünschte Komponente fördern und stärken.

5. SYNTHESE DER FELDFORSCHUNG UND DES GRUNDLAGEBERICHTES

Ziel der Synthese war nebst dem Vergleich der Ergebnisse der Feldforschung und des Grundlageberichtes, die Festlegung der Anzahl Schritte, welche die Jugendforschenden für die Zielgruppe als relevant einstufen.

Einigen Jugendforschenden stiegen nach Abschluss der Datenerhebungsphase aus, da der Arbeitsvertrag immer über die Dauer eine Phase gegolten hat, so dass die Jugendlichen immer wieder die Möglichkeit hatten auszusteigen. Somit hat sich das Team von zehn auf fünf Jugendforschende reduziert. Diese fünf Jugendforschenden waren jedoch weiterhin mit vollem Engagement dabei.

5.1. Analyse der Relevanz der 10 Schritte für Jugendliche

Die Jugendlichen einigten sich in einem ersten Schritt auf drei für sie relevante Schritte:

- In der Freizeit Ausgleich zum Alltag finden und Zeit sinnvoll investieren (Schritte aktiv bleiben, sich entspannen, sich beteiligen, etwas Kreatives tun, mit Freunden in Kontakt bleiben in einem und Ergänzung Sinnerfüllung)
- Sich selbst akzeptieren, wie man ist und an sich glauben (Schritt sich selbst annehmen und Ergänzung Stärke Optimismus und Hoffnung)
- Probleme ansprechen und darüber reden (Schritte um Hilfe fragen und darüber reden in einem)

Die restlichen sieben Schritte der Kampagne fassten die Jugendforschenden auf den Schritt "Ausgleich zum Alltag finden" zusammen:

- Aktiv bleiben
- Sich beteiligen
- Sich entspannen
- Kreativ sein
- Mit Freunden sein
- Soziale Kontakte pflegen
- Auch etwas Neues lernen, ausprobieren

Der Schritt Neues Lernen ist für sie nicht relevant für die Stärkung ihrer psychischen Gesundheit, da sie in ihrer Lebensphase per se schon ständig Neues Lernen (müssen). Im Gegenteil, sie empfinden es schon fast als Belastung ständig Neues lernen zu müssen.

6. VORBEREITUNGEN FÜR DIE KONZEPTION DES WORKSHOPS

Ende April und im Mai 2019 wurden die Daten gemeinsam mit den Jugendlichen analysiert und der Forschungsbericht (Omlin und Favre, 2019) zur Datenerhebungsphase erstellt. Zeitgleich wurden parallel die Grundlagen für den Workshop für die Schulklassen entwickelt.

Ab Juni wurden die Text- und Bildbotschaften zusammen mit Jugendlichen und in Begleitung eines Texters und eines jungen Grafikers für die Zielgruppe der Jugendlichen angepasst. Die Bild- und Textbotschaften sind jedoch noch nicht fertiggestellt.

6.1. Partizipative Workshop Entwicklung und Festlegung der vier definitiven Schritte

Für die Workshop Entwicklung wurden zwei Sitzungen mit den Jugendforschenden durchgeführt.

Am 25. April 2019 wurde den Jugendforschenden ein Input zu den Grundlagen der Positiven Psychologie gegeben. Als zentrales Element wurde das PERMA Modell erörtert. Dieses wurde auch in Bezug zu den ausgewählten Schritten der Jugendforschenden gestellt. Die Jugendforschenden erkannten Parallelen der beiden Theorien und konnten den Bezug zu ihren bisher drei definierten Schritten herstellen.

Weiter wurden die Ergänzungen der HSLU diskutiert. Aus dem Vergleich ihrer Resultate mit dem Kurzbericht (Pfister und Wyss, 2018) leiteten sie einen für Jugendliche zusätzlichen, relevanten Schritt ab: da der Zeitdruck ein grosses Thema von Jugendlichen sei, finden sie es wichtig den Schritt "Zeit sinnvoll investieren" zu ergänzen.

Folgende vier definitive Schritte sind für die Jugendforschenden in Bezug auf Jugendliche relevant und werden in die neue Bild- und Textbotschaften einfließen:

- In der Freizeit Ausgleich zum Alltag finden
- Zeit sinnvoll investieren
- Sich selbst akzeptieren, wie man ist und an sich glauben
- Probleme ansprechen und darüber reden

Die Aspekte "positive Emotionen erleben" und "Ziele verfolgen" sind nach dem Verständnis der Jugendforschenden in den obgenannten vier Schritten enthalten.

Spannend ist, dass die Jugendlichen vieles gesagt haben, was im Bericht der HSLU empfohlen wird, diesen aber nie gelesen haben. Dies könnte bestätigen, dass die Jugendlichen selbst die wirklichen Experten sind, für das was für sie relevant ist.

Auch die sieben tragenden Säulen der Resilienz (Rampe, 2010) lassen sich einzelnen PERMA Aspekten zuordnen:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstregulation (Opferrolle verlassen)
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Folgend der Bezug der ausgewählten Schritte zu den einzelnen PERMA Aspekten und zu den einzelnen Säulen der Resilienz:

- In der Freizeit Ausgleich zum Alltag finden: Positive Emotionen, Flow/Orientierung an Stärken, Selbstregulation
- Zeit sinnvoll investieren: Sinn, Engagement, Wirksamkeit, Verantwortung übernehmen, Selbstregulation,
- Sich selbst akzeptieren, wie man ist und an sich glauben: Positive Emotionen, Optimismus, Hoffnung und Akzeptanz
- Probleme ansprechen und darüber reden: Positive Beziehungen, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung und Lösungsorientierung

Die zweite Sitzung für die Workshop Entwicklung fand am 23. Mai 2019 statt. Im Vorfeld haben die Jugendforschenden als Vorbereitungsaufgabe den VIA-Youth Stärketest (<https://www.charakterstaerken.org/>) durchgeführt und die Interpretationshilfe (https://www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf) dazu gelesen. Dieser wurde zu Beginn der Sitzung ausgewertet: Alle fanden den Test zu lang, jedoch grundsätzlich hilfreich um eigene Charakterstärken zu erkennen. Für den Test und die Lektüre der Interpretationshilfe benötigten die Jugendforschenden zwischen 60 und 90 Minuten. Die Fragen wurden nicht immer ganz klar verstanden und als eindeutig wahrgenommen. Die Interpretationshilfe wurde hingegen als verständlich und klärend wahrgenommen. Das Wort Charakterstärke stiess bei den Jugendforschenden eher auf Missverständnis, da sie den Begriff vorerst stark mit Leistungsbereitschaft in Bezug auf Schule, Lehre und Berufswahl in Zusammenhang stellten. Das Wort Charakterstärken löst bei den Jugendforschenden Assoziationen zum Thema Leistungsoptimierung aus. Sie waren nach dem Test überrascht, was alles als Charakterstärke klassifiziert ist, ohne direkt an eine messbare Leistung gebunden zu sein.

Nach der Auswertung wurde ein anderes Wort für Charakterstärke gesucht und diskutiert. Die Jugendforschenden einigten sich auf den Begriff Qualitäten, da sie diesen als neutraler, offener und geeigneter empfanden um Charakterstärken mit Jugendlichen zu thematisieren. Weiter fanden die Jugendforschenden es wäre eine gute Idee der Schulklasse in einem Intro die Geschichte vom Pinguin (Hirschhausen, 2011) zu erzählen.

Der Test kann in den Augen der Jugendforschenden eher schlecht als Hausaufgabe durchgeführt werden, da das Beantworten zu viel Zeit in Anspruch nimmt.

Am Abend selbst wurden fünf Übungen mündlich angeleitet:

- Beziehungsnetz ((in Anlehnung) Odermatt & Hurschler, 2007): Bezug zu Positive Beziehungen
- Freundschaftspflanze (Märzinger, Plangl, Smolka und Teufel, 2016): Bezug zu Positive Beziehungen
- Bleistiftexperiment (Märzinger et al., 2016): Bezug zu Positive Emotionen
- Körperglück (Märzinger et al., 2016): Bezug zu Positive Emotionen
- Karten Lebensbedeutungen ((in Anlehnung) Schnell & La Cour, 2018): Bezug zu Sinn

Jede Übung wurde im Anschluss anhand folgender Leitfragen diskutiert: Wie hat die Übung gefallen? Wie könnte die Übung von Jugendlichen empfunden werden? Was könnte positiv, was negativ empfunden werden? Ist sie eher als Klassenübung oder als Hausaufgabe geeignet? Wie könnte man die Übung anpassen? Alternativen zur Übung?

Folgend die Ziele der angeleiteten Übungen:

- **Beziehungsnetz**
Bei dieser Übung wird eine subjektive Beurteilung des eigenen Beziehungsnetzes hergestellt.
- **Freundschaftspflanze:**
Bei dieser Übung wird reflektiert, was die Freundschaft braucht, um zu wachsen und zu bestehen.
- **Bleistiftexperiment:**
Bei dieser Übung wird der Einfluss der Mimik erfahrbar gemacht.
- **Körperglück:**
Bei dieser Übung wird der Einfluss der Körperhaltung erfahrbar gemacht.
- **Karten Lebensbedeutungen:**
Bei dieser Methode kommt man den eigenen Sinnquellen auf die Spur.

Im Anschluss der zweiten Sitzung bekamen die Jugendforschenden eine Hausaufgabenmappe mit sechzehn Übungen zum Beurteilen und teilweise auch zum Durchführen:

- Freundlichkeitsbesuch (in Anlehnung an Seligman, 2011)
- Drei gute Dinge (siehe Anhang C, Seligman, 2011)
- Mein bestes mögliches Ich (siehe Anhang O, in Anlehnung an Lyubomirsky, 2018)
- Welche Stärke sehe ich bei dir (in Anlehnung an Blickhan, 2015)
- Glücksinterview (Märzinger et al., 2016)
- Selbstmitgefühl und der Körper (siehe Anhang L, Blickhan, 2015)

- Übung für mehr Selbstwert (siehe Anhang D, www.feel-ok.ch, 2019)
- Achtsamkeit (siehe Anhang I, www.zurichmindfulness.ch, www.feel-ok.ch, 2019)
- Positive Playlist erstellen (siehe Anhang B, Aufgabe Gander F., CAS 2018/2019)
- GlücksABC (siehe Anhang N, Märzinger et al., 2016)
- Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse (siehe Anhang F, in Anlehnung an Blickhan, 2018)
- Erkenne deine Stärken (www.feel-ok.ch, 2019)
- Freundschaftliche Kommunikation (siehe Anhang K, in Anlehnung an Märzinger et al., 2016)
- Empathie (in Anlehnung an Märzinger et al., 2016)
- Das halb leere oder das halb volle Glas (siehe Anhang J, in Anlehnung an Märzinger et al., 2016)
- Keep cool (in Anlehnung an Märzinger et al., 2016)

Weiter wurde an der Sitzung das Ziel des Workshops besprochen und festgelegt: Die Schüler und Schülerinnen erarbeiten ihren "feel good Koffer" mit persönlichen Anwendungsmöglichkeiten für die Umsetzung der vier ausgewählten Schritte. Die Bild- und Textbotschaften für Jugendliche zu den vier Schritten soll im Workshop integriert werden. Idealerweise sollte wenigstens ein Teil des "feel good Koffers" auf dem Smartphone abgespeichert werden (z.B. Positive Playlist, GlücksABC), vielleicht findet sich eine geeignete App dafür.

Zum Schluss der Sitzung wurde den Jugendforschenden ein Kriterienraster (siehe Anhang A) zur Bewertung aller Übungen abgegeben und erklärt.

In der Sitzung vom 14. Juni 2019 wurden in einer Diskussionsrunde alle Übungen auch noch mündlich ausgewertet. Die Ergebnisse wurden stichwortartig festgehalten. Die Schlüsse dazu werden im nachfolgenden Kapitel 6.2.1. ausgeführt.

Weiter wurde den Jugendforschenden an diesem Abend vom Grafiker Elia Salvisberg ein Entwurf für eine mögliche Gestaltung der Botschaften vorgestellt. Dieser entwickelte er aus den Vorarbeiten und Ideen der Jugendforschenden. Die Jugendforschenden waren begeistert von der Umsetzung ihrer Ideen:



Abbildung 2: Gestaltungsentwurf der Botschaften (Copyright© 2019 Elia Salvisberg)

Die druck- oder animierte Version der Botschaften, soll im Workshop eingebaut werden und kann in der Kampagne als Kino-Dia eingesetzt werden. Die erarbeiteten Text- und Bildbotschaften sollen in den Workshops als "Key Visuals" genutzt werden.

Die Jugendforschenden bevorzugen eher traditionelle Wege der Anwendung: auf den Flyern (z.B. Faltplyer) sollen auch Anlaufstellen, Tipps und ein Text, der die Schritte näher erklärt, vorhanden sein. Auf einer Landingpage (Webseite) sollen die Schritte beschrieben werden und Angebote / Tipps zu den Schritten aufgelistet sein. Auf Plakaten/Flyern müsste zwingend auf die Website verwiesen werden. Kleinere Plakate sollen am Workshop an die Klasse (für ins Klassenzimmer) abgegeben werden. Eine weitere Idee ist, in Wartezimmer von Anlaufstellen für Jugendliche, sowie bei Kinderärzten und Zahnärzten Flyer aufzulegen und Plakate aufzuhängen. Da wo ein Bildschirm vorhanden ist, soll auch die animierte Version eingesetzt werden. Auf keinen Fall sollte die Kampagne

auf Social Media (nicht interessant für Jugendliche, kein Unterhaltungswert, würde niemand anschauen) und in der Zeitung (wird kaum von Zielgruppe gelesen, Gratiszeitungen nicht vertrauenswürdig) verbreitet werden.

Weiter verarbeitete der Texter Tommy Durrer von Sprachwerk die Vorschläge der Jugendforschenden zu folgenden noch nicht definitiven Botschaften für die kommende Kampagne und den Workshop:

Probleme ansprechen und darüber reden

Sprich deine Probleme an und rede mit anderen darüber!

Hast du Probleme? Du bist nicht alleine. Habe den Mut und sprich es an.

Auch wenn du denkst, es sei unwichtig. Oft schon hilft es, wenn du mit einer vertrauten Person darüber redest. Und wenn du mal niemanden zum Reden hast: Unter der Nummer 147 kannst du dich rund um die Uhr kostenlos melden und beraten lassen. Via Telefon, SMS oder Chat.

Sich selbst akzeptieren und an sich glauben

Akzeptiere dich, so wie du bist und glaube an dich!

Du bist super! Und zwar genau so, wie du bist!

Jeder Mensch hat seine Macken. Niemand ist perfekt. Konzentriere dich auf das, was du kannst. Und das ist eine Menge. Wenn du dich selbst akzeptierst und an dich glaubst, dann sind dir fast keine Grenzen gesetzt. Denn deine Stärken bringen dich weiter.

Einen Ausgleich zum Alltag finden

Finde einen Ausgleich zum Alltag und lass dich nicht stressen!

Hast du in der Schule oder der Lehre viel um die Ohren? Bringe deine Verpflichtungen im Alltag, aber auch deine freie Zeit ins Gleichgewicht. Musik, Sport oder was auch immer du magst. Finde heraus, was dir Spass macht und den verdienten Ausgleich verschafft. Lass dich nicht stressen. Habe Spass und schalte zwischendurch auch mal ab.

Die Zeit sinnvoll nutzen

Nutze deine Zeit sinnvoll und mache bewusst etwas damit!

Hast du wieder mal den Überblick und dein Zeitgefühl verloren? Probiere dich auf das Wichtige zu fokussieren und mache eines nach dem anderen. So kommst du schneller ans Ziel und kannst die Zeit sinnvoll nutzen. Und wenn du mal freie Zeit für dich hast, entscheide selbst, für was du sie nutzt. Mache es bewusst, so macht es nämlich auch mehr Freude!

Der Text wird demnächst nochmals mit den Jugendforschenden besprochen. Ebenso ist es noch offen, ob die vier kondensierten Schritte der Jugendforschenden nun weiterhin "Schritte" genannt werden sollen oder, ob der Begriff "Impulse" gewählt wird.

6.2. Auswertung der Hausaufgaben der Jugendforschenden

Für die Auswertung wurde den Jugendforschenden ein Kriterienraster (siehe Anhang A: Kriterienraster) zur Beurteilung der Übungen abgegeben.

Am 14. Juni 2019 haben alle Jugendforschenden ihre Beurteilungen abgegeben. Die am 23. Mai 2019 durchgeführten Übungen wurden nur zum Teil auf dem Kriterienraster bewertet. Aus Zeitgründen führten nicht alle Jugendforschenden alle sechzehn Übungen der Hausaufgabenmappe durch: das führt zu den unterschiedlichen Einschätzungen in den Auswertungen. mit den persönlichen Rückmeldungen der Jugendforschenden an den Sitzungen vom 23. Mai und 14. Juni 2019.

Vergleiche der Auswertungen mit den persönlichen Rückmeldungen der Jugendforschenden ergeben jedoch aussagekräftigere Ergebnisse. Die Unterschiede werden im nächsten Kapitel erläutert und begründet.

6.2.1. Ergebnisse: mögliche Auswahl der Übungen für den Workshop

Für eine bessere Übersicht sind die Übungen, welche mündlich am besten bewertet wurden in Bezug zur schriftlichen Auswertung des gestellt worden und den verschiedenen Workshop-Phasen zugeteilt: vorbereitende Hausaufgabe, Einführung Lehrperson, Workshop, Hausaufgabe und Nachbearbeitungslektion Lehrperson. Die Auswertung dazu erfolgte in der Kategorie Lehrperson (siehe Anhang Q, Spassfaktor Lehrperson), Hausaufgabe (siehe Anhang P, Auswertung Spassfaktor Hausaufgaben) und Workshop (siehe Anhang R, Spassfaktor Workshop), es wurden jeweils die neun meist genannten Übungen erfasst. Die meistgenannten Nennungen für die verschiedenen Durchführungsformen sind auch erfasst (siehe Anhang T: Passend zur Durchführungsform), um die beliebtesten Übungen für das jeweilige Format zu erkennen.

Gleichzeitig ist pro Übung jeweils der von den Jugendforschenden hergestellten Bezug zu ihren vier Schritten ersichtlich (siehe Anhang S, Bezug zu Schritten).

Vorbereitende Hausaufgabe für die Schüler und Schülerinnen

Positive Playlist erstellen

- Fünf Nennungen mit dem höchstmöglichen Mittelwert 6.00 mit dem grösstmöglichen Spassfaktor
- Vier Nennungen zum Schritt "Ausgleich im Alltag finden" und einer zu "Zeit sinnvoll nutzen"
- Fünf Nennung zur Durchführungsform Hausaufgabe, eine zu Workshop

Auch im mündlichen Austausch wird die Hausaufgabe als top bewertet. Mit dieser Aufgabe wird darauf hingewiesen, dass die Wahl der Musik wichtig ist, weil sie auch etwas auslöst. Es wird vorgeschlagen, dass, als möglicher Semesterinput, jede Woche jemand das eigene Lieblingslied abspielt und in der Klasse besprochen wird, was das Lied auslöst.

Eine weitere Möglichkeit wäre eine Klassenplaylist mit allen Lieblingsliedern.

Drei gute Dinge

- Vier Nennungen mit dem Mittelwert 4.50 bezüglich Spassfaktor
- Je eine Nennung zum Schritt "Probleme ansprechen", "sich selbst akzeptieren", "Ausgleich im Alltag finden" und „Zeit sinnvoll nutzen“
- Eine Nennung zur Durchführungsform Lehrperson, drei zu Hausaufgabe

Im mündlichen Austausch wird die Übung als sehr gut bezeichnet. Die Idee, täglich drei Murmeln in der linken Hosentasche zu platzieren und bei jedem guten Ding die Hosentaschenseite zu wechseln finden sie sehr hilfreich.

Vorbereitungslektion Lehrperson

Übung für mehr Selbstwert

- Drei Nennungen mit dem Mittelwert 4.67 bezüglich Spassfaktor
- Vier Nennungen zu "sich selbst akzeptieren"
- Je zwei Nennungen zur Durchführungsform Lehrperson, Hausaufgabe und Workshop

Im mündlichen Austausch präzisieren sie, dass sie nur die 2. Aufgabe sehr cool finden. Zusätzlich würden sie positive Sätze ergänzen im Sinne von:

- Ich bin gut in...
- Das gefällt mir besonders an mir...
- Ich bin schön, weil...

Beziehungsnetz

- Zwei Nennungen mit dem Mittelwert 3.00 bezüglich Spassfaktor
- Je eine Nennung zum Schritt "Probleme ansprechen", "Ausgleich im Alltag finden" und "Zeit sinnvoll nutzen"
- Zwei Nennungen zur Durchführungsform zu Lehrperson, zu Hausaufgabe und eine zu Workshop

Im mündlichen Austausch gaben die Jugendforschenden folgendes Feedback: Eine Jugendforschende war so begeistert, dass sie – in ihren Worten ausgedrückt - "geflasht" war. Auch anderen fanden die Übung für die persönliche Standortbestimmung und die zukünftige Gewichtung der Beziehungen sehr lohnenswert.

Wichtig sei in der Anleitung zu bemerken, dass es nicht die Anzahl Bezugspersonen relevant sei, sondern die Qualität der Beziehungen. Man müsse zwingend ein konkretes Beispiel dazu präsentieren. Die Übung könnte je nach Klassendynamik schwierig sein (Vergleiche, Persönlichkeitsschutz): entweder als Hausaufgabe möglich oder gut darauf achten, dass der Persönlichkeitsschutz der Beurteilenden sowie der Beurteilten gewahrt wird.

Wichtig sei auch ein theoretisches Intro zu positiven Beziehungen und dem Schritt Hilfe holen.

Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse anleiten

Die Freundlichkeitsgesten werden dann in der kommenden Schulwoche durchgeführt.

- Fünf Nennungen mit dem Mittelwert 5.40

- Zwei Nennungen zum Schritt zu "sich selbst akzeptieren" und eine Nennung zum Schritt "Ausgleich im Alltag finden"
- Je zwei Nennungen zur Durchführungsform Workshop, zu Lehrperson und zu Hausaufgabe

Im mündlichen Austausch hatten sie noch Anregungen für Ergänzungen: Die Person, welche Gutes tut, soll die gute Geste aufschreiben. Bei der Auflösung soll man schauen, ob der anderen Person die spezifischen Gesten aufgefallen sind.

Man könnte auch mehrere Wichtel ziehen, z.B. drei Klassenkameraden. Wichtig ist, dass die Lehrpersonen nicht mitmachen, das wäre komisch. Bei der Auswertung besprechen, wie sich die eigene Stimmung und die der anderen Person im Verlauf der Woche verändert haben.

Insgesamt fanden sie die Übung richtig gut, da sie auch eine Auswirkung auf das zukünftige Klassenklima haben könne.

Workshop

Körperglück

- Drei Nennungen bei der Durchführungsform Lehrperson mit dem Mittelwert 4.33 bezüglich Spassfaktor
- Drei Nennungen zum Schritt "sich selbst akzeptieren"
- Zwei Nennungen zur Durchführungsform Workshop und zwei zu Lehrperson

Im mündlichen Austausch wurde die Übung als idealer Einstieg für den Workshop bezeichnet, deshalb ist sie bei der Durchführungsform Workshop platziert

Im mündlichen Austausch gaben die Jugendforschenden folgendes Feedback: Der Unterschied und der Effekt sind gut spürbar und die Durchführung macht Spass.

Die Übung eignet sich gut als Einstieg ins Thema beim Workshop und ist auch als Klassenübung gut geeignet.

Gut um zu thematisieren was man selber beitragen kann, um das eigene Wohlbefinden zu steigern und darüber zu diskutieren.

Auswertung der Hausaufgaben: Drei gute Dinge und positive Playlist

Karten Lebensbedeutungen

- Zwei Nennungen mit dem Mittelwert 4.00 bezüglich Spassfaktor
- Zwei Nennungen zum Schritt "sich selbst akzeptieren"
- Eine Nennung zur Durchführungsform Workshop und eine zu Lehrperson

Da die Jugendforschenden im mündlichen Austausch die Übung selber als wichtiger Bestandteil des Workshops sahen und auch die Vermittlung der Theorie zum Thema Sinn zentral ist, wird die Übung beim Workshop platziert.

Im mündlichen Austausch gaben die Jugendforschenden folgendes Feedback: Die Jugendforschenden waren alle begeistert vom aufschlussreichen Ergebnis.

Alle fanden die Kartenübung müsse unbedingt im Workshop Anwendung finden.

Sie würden die Jugendlichen auswählen lassen mit wem sie austauschen möchten.

Cool fänden sie, die Karten farbig und ansprechend zu gestalten.

Die Sätze auf den Karten sind für sie klar verständlich.

Achtsamkeit

- Vier Nennungen mit dem Mittelwert 5.50 bezüglich Spassfaktor
- Vier Nennungen zum Schritt "sich selbst akzeptieren", drei Nennungen zum Schritt "Ausgleich im Alltag finden" und eine Nennung zum Schritt "Zeit sinnvoll nutzen"
- Drei Nennungen zur Durchführungsform Workshop, eine zu Lehrperson und drei zu Hausaufgabe

Im mündlichen Austausch ergänzten sie, dass es wichtig sei, zu erklären, dass man eventuell ein paar Durchführungen braucht, bis eine spürbare Wirkung erzielt wird.

Eine mögliche Alternative wäre die Aufgabe, sich draussen auf die Wiese hinzulegen und den Himmel zu beobachten, oder durch den Wald zu gehen und sich auf die Geräusche zu achten. Bei der Meditation sind sie sich nicht ganz sicher, ob sie doch besser als Hausaufgabe durchgeführt werden sollte. Mit der Klasse achtsam ein Stück Schokolade zu essen, könnte die sicherere Variante sein.

Das halb leere oder das halb volle Glas

- 4 Nennungen mit dem Mittelwert 5 bezüglich Spassfaktor
- Zwei Nennungen zum Schritt "Probleme ansprechen" und eine Nennung zum Schritt "sich selbst akzeptieren"
- Drei Nennungen zur Durchführungsform Workshop und je eine zu Lehrperson und Hausaufgabe

Im mündlichen Austausch bemerkten sie, dass der Fokus zwar auf dem Negativen gerichtet sei, man versuche jedoch das Positive im Negativen zu entdecken. Dies ermögliche dem Negativen nicht wahllos ausgeliefert zu sein und einen gewissen Grad an Einfluss/Wirksamkeit und Selbstbestimmung zu erhalten. Das wäre die wirkungsvollere Variante zum positiven Denken. Eine rosarote Brille zu tragen, sei nicht das wirklich hilfreiche, darauf müsse man in der Klasse hinweisen.

Freundschaftliche Kommunikation

- Fünf Nennungen mit dem Mittelwert 4.80 bezüglich Spassfaktor
- Vier Nennungen zum Schritt "Probleme ansprechen" und eine Nennung zum Schritt "sich selbst akzeptieren"
- Drei Nennungen zur Durchführungsform Workshop und je eine zu Lehrperson und Hausaufgabe

Im mündlichen Austausch bemerkten sie, dass die Ausdrucksformen in der Anleitung "freundlich" und "liebvoll" zu ähnlich seien. Alternativ würden sie "wohlwollend" und "gereizt" einsetzen. Man könnte die Übung auch zu dritt durchführen und jemand würde ignorieren oder einfach von etwas anderem sprechen.

Die schriftliche Bewertung der Übung war besser als die folgende Übung "Selbstmitgefühl und der Körper". Mündlich ergänzten sie jedoch, dass sie die Übung "Selbstmitgefühl und der Körper" für Jugendliche, und vor allem für Mädchen, wichtiger als die Kommunikationsübung finden, da die Selbstakzeptanz des Körpers eine grosse Herausforderung sei.

Selbstmitgefühl und der Körper

- Vier Nennungen mit dem Mittelwert 3.75 bezüglich Spassfaktor Hausaufgaben
- Vier Nennungen zum Schritt "sich selbst akzeptieren"
- Zwei Nennungen zur Durchführungsform Hausaufgabe und je eine zu Lehrperson und Workshop

Im mündlichen Austausch bemerkten sie, dass der Spassfaktor nicht so gross war, die Übung aber trotzdem sehr wichtig sei. Der Intimsphäre müsse aber gewahrt werden, andere sollen keinen Einblick auf das eigene Resultat haben. Man würde die Übung am besten als Hausaufgabe durchführen, sie sei aber dafür ein bisschen lang. Im Workshop müsse man sich sehr darauf achten, dass jede Person unbeobachtet arbeiten könne und das Resultat nicht verglichen werde.

Anleitung Hausaufgabe Bleistiftexperiment

- Zwei Nennungen mit dem Mittelwert 5.50 bezüglich Spassfaktor
- Eine Nennung zum Schritt "sich selbst akzeptieren" und zwei Nennungen zum Schritt "Ausgleich im Alltag finden"
- Zwei Nennungen zur Durchführungsform Hausaufgabe und eine zu Workshop

Im mündlichen Austausch gaben die Jugendforschenden folgendes Feedback: Der Unterschied und der Effekt sind gut spürbar und die Durchführung macht Spass. Die Übung könnte im Klassenverband als peinlich empfunden werden. Alternative: Vorzeigen und dann als Hausaufgabe durchführen.

Anleitung Hausaufgabe GlücksABC

- Fünf Nennungen mit dem Mittelwert 4.80 bezüglich Spassfaktor
- Drei Nennungen zum Schritt "sich selbst akzeptieren" und zwei Nennungen zum Schritt "Ausgleich im Alltag finden" und "Zeit sinnvoll nutzen"
- Drei Nennungen zur Durchführungsform Hausaufgabe und eine zu Workshop und Lehrperson

Mündliche Auswertung des Klasseneinsatzes/Workshop KJG

Nachbearbeitungslektion Lehrperson

Als Einstieg sollten die Hausaufgaben ausgewertet werden: das Glücks ABC und das Bleistiftexperiment

Mein bestes mögliches Ich

- Drei Nennungen mit dem Mittelwert 4.83 bezüglich Spassfaktor
- Zwei Nennungen zum Schritt "sich selbst akzeptieren" und zwei Nennungen zum Schritt "Zeit sinnvoll nutzen"
- Zwei Nennungen zur Durchführungsform Lehrperson und eine zu Workshop

Im mündlichen Austausch fanden die Jugendforschenden, dies sei die beste aller Übungen. Gut wäre es diese mit dem Charaktertest zu kombinieren. Der Charaktertest sollte vorher als Hausaufgabe gemacht werden. Doch das sei wieder zeitlich ein bisschen fragwürdig. Vielleicht könne die Lehrperson als Kompensation für den grossen zeitlichen Aufwand eine Lektion ausfallen lassen.

Weiter sollte die Lehrperson mit der Klasse den "feel-good Koffer" fertigstellen (z.B. in einer Mappe oder auf Smartphone) und die Übung "drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse" sollen aufgelöst und ausgewertet werden. Am Schluss wird der Gesamtworkshop mündlich und mit einem Evaluationsbogen ausgewertet.

6.3. Auswahl mögliche theoretische Impulse für den Workshop in Klassen

Einleitend sollten die verschiedenen Arten von Glück (z.B. Glücksmomente, Vor- und Nachfreude, Zufriedenheit) und das langfristige Glück (Lebenszufriedenheit) thematisiert werden. Was macht langfristig glücklich, was gemäss Forschung eher nicht?

Den Jugendforschenden war es wichtig, dass man kurz und klar aufzeigt, dass positive Psychologie eben nicht die rosarote Brille meint, und, dass auch negative Emotionen und Probleme zum Leben gehören. Die Entwicklungsaufgabe sei diese erfolgreich zu bewältigen.

Im Mittelpunkt wird das PERMA Modell stehen, da man damit sehr konkret auch den Bezug zu den vier Schritten herstellen kann (siehe Kapitel 6.1). Die Themen Flow und positive Beziehungen sollten dabei vertieft angesprochen werden. Im Zusammenhang mit dem Thema Flow, könnten, je nach Zeit und Integration des VIA-IS im Workshop, auch die Charakterstärken besprochen werden.

Beim Thema Sinn könnte man in Verbindung mit dem Kartenspiel noch den Bezug zur Theorie der 26 Lebensbedeutungen und zu den Sinndimensionen herstellen.

Weiter sollten nebst der Vermittlung der vier Schritte auch zentrale Botschaften für den Workshop formuliert werden, welche positiv-psychologisch erforscht sind.

Diese könnten sein:

- Glück ist lernbar und kann zu einem grossen Teil selbst beeinflusst werden (Lyubomirski, 2018)
- Durch das Erleben von positiven Emotionen erholen wir uns viel schneller von Stress und negativen Ereignissen (Lyubomirsky, 2018)
- Je mehr positive Emotionen wir im Alltag erleben umso mehr entsteht eine Aufwärtsspirale des Wohlbefindens (Fredrickson, 2011)

7. DISKUSSION UND AUSBLICK

Die vorliegende Arbeit hat gezeigt, dass die Positive Psychologie einen geeigneten theoretischen Hintergrund für Interventionen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen bietet.

Dank der Synthese der Feldforschung und des Grundlagenberichtes konnten die Jugendforschenden die vier für Jugendliche relevanten Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit herausarbeiten.

Der Bezug der vier Schritte zum PERMA-Modell war für die Jugendforschenden leicht nachzuvollziehen.

Der partizipativ erarbeitete Zusammenhang der vier Schritte zu den ausgewählten positiv-psychologischen Übungen ermöglicht eine nachvollziehbare Begründung für deren Auswahl, sowie für den Vorschlag von möglichen theoretischen Impulsen am Workshop. Auf dieser Grundlage kann die detaillierte Konzipierung des Workshops angegangen werden.

Obwohl es noch offen ist, ob die vier Schritte zukünftig auch vier Schritte heissen sollen, oder ob der Begriff "Impulse" gewählt werden soll, wurde mit dem Arbeitstitel "Positiv-psychologische Interventionen in Bezug zu partizipativ erarbeiteten Impulsen für die psychische Gesundheit von Jugendlichen" bereits Position bezogen. Die Autorin befindet das Wort "Impuls" für Externe Leser und Leserinnen verständlicher, da man mit den Schritten Gedankenanstösse auslösen will, welche dann im besten Fall zur Umsetzung führen.

Die zu klärende Frage ist, welcher Begriff für Jugendliche verständlicher und passender ist.

Das Ziel des Abschlussprojektes Grundlagen für die Entwicklung eines Workshops zu erarbeiten wurde erreicht. Die Detailplanung und die Dramaturgie des Workshops werden nach den Schulsommerferien 2019 erarbeitet.

Auch die Kampagne und die Druckerzeugnisse (z.B. Flyer, Plakate) zu den vier festgelegten Schritten können erst ab Ende August 2019 geplant werden.

Die Feedbacks der Jugendforschenden auf den theoretischen Input zur Positiven Psychologie, zur Resilienz und in Bezug zu den Übungsvorschlägen für den Workshop waren äusserst spannend und lehrreich. Es war eine grosse Freude mit den Jugendforschenden zusammenzuarbeiten, da sie immer umgehend, sehr direkt und ehrlich eine Rückmeldung gaben Sie meldeten unverzüglich zurück, was sie als hilfreich oder auch als problematisch einstufen.

Ihre kreativen Optimierungsvorschläge zu den Übungen sind praxisorientiert und für die KJG sehr hilfreich.

Den kleinen Einblick in die Theorie und Interventionen der Positive Psychologie empfanden die Jugendforschenden als inspirierend und gewinnbringend.

Der Bezug der Übungen und der Theorie der Positiven Psychologie (und auch der Theorie zur Resilienz) zu den Schritten der Jugendforschenden war für alle Beteiligten sehr leicht herzustellen.

Eine Herausforderung war, in einem kurzzeitpädagogischen Einsatz die relevanten und sinnvollen Bezüge zur Positiven Psychologie herzustellen. Vor allem die Charakterstärken, als ein zentrales Element der positiven Psychologie, sind sehr schwierig in einem kurzfristig angelegten Workshop zu integrieren, was sehr schade ist, da die Jugendforschenden den Test als sehr wertvoll und hilfreich befunden haben.

Die Idee des Workshops ist es, in erster Linie zur Reflexion anzuregen, das kann das Argument der minimalen Wissensvermittlung etwas entkräften.

Idealerweise würde man länger mit einer Klasse arbeiten, vielleicht mit einem Semesterkurs Wohlbefinden. Auch der Einbezug von Eltern mit Elternabenden zum Thema, die Schulung der Lehrpersonen und der Schulleitung zum Thema würde natürlich eine nachhaltigere Umsetzung ermöglichen. Mit den nötigen grosszügigen Ressourcen könnte man sogar den Sozialraum miteinbeziehen und eine positiv-psychologische Bildungslandschaft initiieren.

Partizipatives Arbeiten ist per se ergebnisoffen und setzt eine gewisse Offenheit bezüglich des Prozessverlaufes voraus. Diese Unsicherheit wird aber durch die Relevanz der Ergebnisse aufgewogen.

Der Mehrwert und der Gewinn durch den partizipativen Einbezug der Jugendforschenden war immens: der Aufwand hat sich definitiv gelohnt.

Das partizipative Vorgehen mit den Jugendforschenden bestätigte die Bedeutung und den Mehrwert des Einbezugs der Betroffenen bei der Konzeption und Planung von Interventionen und der Wissensvermittlung nahe an der Realität, den Bedürfnissen und den Interessen der Betroffenen.

Die fünf Jugendforschende werden der Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit nach den Schulsommerferien 2019 weiterhin als Lebensweltexperten zur Verfügung stehen: sie werden auch die weitere Konzipierung und Umsetzung des Workshops partizipativ begleiten.

Somit wird der Workshop im Herbst 2019, nach der Durchführung in den diversen Pilotklassen, noch feinjustiert und die gemachten Erfahrungen werden integriert.

Nach Abschluss des Projektes Jugendforschende werden sie bei weiteren Angeboten und Projekten der Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit weiterhin bewertend und beratend die Sicht der Jugendlichen einbringen.

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorgelegte Arbeit selbstständig und ohne unerlaubte Hilfsmittel verfasst habe. Andere als die angegebenen Hilfsmittel habe ich nicht verwendet.

U. Scammacca A.

Miriam Scammacca Albisser

Zug, 9. Juli 2019

8. LITERATURVERZEICHNIS

Bandura, A. (1994): Self-efficacy. In: Ramachaudran, V.S. (Hrsg.): Encyclopedia of human behavior. New York, NY: Academic Press, S. 71-81.

Blickhan D. (2015): Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Paderborn, DE: Junfermann Verlag.

Brohm M./Endres W. (2017): Positive Psychologie in der Schule. Die "Glücksrevolution" im Schulalltag. Weinheim Basel, CH: Beltz.

Fredrickson, B. L. (2001): The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. In: American Psychologist 56, 3, S. 218-226.

Fredrickson, B. L. (2003): The value of positive emotions. The emerging science of positive Psychology is coming to understand why it's good to feel good. In: American Scientist 91, S. 330-335.

Fredrickson B. L. (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt am Main, DE: Campus-Verlag.

Gesundheitsdirektion Kanton Zug. (2016). *Broschüre: Alles im grünen Bereich. Zehn Impulse für psychische Gesundheit.* Zug.

Lyubomirsky, S. (2018): Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Frankfurt am Main, DE: Campus Verlag.

Märzinger K. / Plangl, V. / Smolka, H. / Teufel, I. (2016). Mein Glücks-Trainings-Portfolio - Glücklichsein kann man lernen! Grundlagen für Kinder von 8 - 12 Jahren. Wien, AT: Bildungsverlag Lemberger.

Peterson, C. und Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York, NY: Oxford University Press. (*Paper SWIPPA*)

Pfister, A. & Wyss, S. (2018). Verortung der "10 Schritte für psychische Gesundheit" im wissenschaftlichen Diskurs über psychische Gesundheit im Jugendalter. Kurzbericht zuhanden der Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit des Kantons Zug. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung/Feel-ok . Zugriff am 1.6.2019. Verfügbar unter <https://www.feel-ok.ch>

Rampe, Micheline (2010). Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. Norderstedt, DE: Books on Demand.

- Ruch, W., Baumann, D. & Gander, F. (2017). *10 Schritte für psychische Gesundheit. Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung*. Zürich: Psychologisches Institut, Universität Zürich.
- Ruch, W., & Gander, F. (2018). Positive Psychologie. In C.-W. Kohlmann, C. Salewski, & M. A. Wirtz (Hrsg.), *Psychologie in der Gesundheitsförderung* (S. 227-240). Bern, CH: Hogrefe.
- Ruch, W./Proyer, R./Harzer, C./Park, N./Peterson, C./Seligman, M. E. P.(2010): Values in Action Inventory of Strengths. Adaption and Validation of the German Version and the Development of a Peer-Rating Form. In: *Journal of Individual Differences* 31, 3, S.138 - 149. Zürich/Michigan/Pennsylvania: Hogrefe.
- Scammacca, M. (2009): *Kinderfreundliche Stadt? Die Rolle der Partizipation im Konzept kinderfreundliche Stadt*. MAS Arbeit Gemeinde,- Stadt- und Regionalentwicklung, Hochschule Luzern, Schweiz.
- Schnell T. (2016): *Psychologie des Lebenssinns*. Berlin Heidelberg, DE, DE: Springer Verlag.
- Schnell, T., & La Cour, P. (2018). Von der Tiefe im Leben sprechen. Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung und Exploration von Lebensbedeutungen mit der LeBe-Kartenmethode. *Wege zum Menschen*, 70(1), 33-47.
- Seligman M. (2011): *Flourish - Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München, DE: Kösel.
- Nerdinger, F. W. (2014): Emotionsarbeit. In: Wirtz, P. (Hrsg.): *Dorsch - Lexikon der Psychologie*. 16. Vollst. Überarb. Auflage. Bern, CH: Hans Huber, S. 442-443
- Odermatt, A. und Hurschler, K. (2007): *Schritte ins Leben. Persönlichkeitsbildung für Jugendliche. Begleitband für Lehrpersonen. Ab Sekundarstufe I, 13 bis 18 Jahre*. Zug, CH: Klett und Balmer, S.147.
- Omlin, M. und Favre, O. (2019): *Ein partizipatives Forschungsprojekt mit Jugendlichen zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen*. Unveröffentlichter Forschungsbericht der Kinder- und Jugendgesundheit, Amt für Gesundheit, Kanton Zug, Schweiz.
- von Hirschhausen, E. (2011): *Glück kommt selten allein*. Reinbek bei Hamburg, DE: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- von Unger, H. (2014). *Partizipative Forschung. Einführung in die Forschungspraxis*. Wiesbaden, DE: Springer VS.

Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multi-dimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-22.

Wright, M. T. (Hrsg.). (2010). Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention. Bern, CH: Verlag Hans Huber.

Zurich Mindfulness Lab. (2019). Zugriff am 1.6.2019. Verfügbar unter <http://zurichmindfulness.ch/liebe-guete-meditation/>.

9. ANHANG

1. Anhang A: Kriterienraster
2. Anhang B: Positive Playlist erstellen
3. Anhang C: Drei gute Dinge
4. Anhang D: Übung für mehr Selbstwert
5. Anhang E: Beziehungsnetz
6. Anhang F: Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse
7. Anhang G: Körperglück
8. Anhang H: Karten Lebensbedeutungen
9. Anhang I: Achtsamkeit
10. Anhang J: Das halb leere oder das halb volle Glas
11. Anhang K: Freundschaftliche Kommunikation
12. Anhang L: Selbstmitgefühl und der Körper
13. Anhang M: Bleistiftexperiment
14. Anhang N: GlücksABC
15. Anhang O: Mein bestes mögliches Ich
16. Anhang P: Auswertung Spassfaktor Hausaufgaben
17. Anhang Q: Auswertung Spassfaktor Lehrperson
18. Anhang R: Auswertung Spassfaktor Workshop
19. Anhang S: Auswertung Bezug zu Schritt
20. Anhang T: Auswertung Durchführungsform

Anhang A: Kriterienraster

# Übungsname	Passend für Zielgruppe?		Bezug zu Schritt	Spasfaktor 1 = sehr tief / 6 = sehr hoch	Durchführung		Anpassungs- / Variantenvorschläge
	Ja	Nein			Form	Methode	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen		<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen		<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen		<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen		<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	

Anhang B: Positive Playlist erstellen

Erstelle auf deinem Smartphone (oder ordne bestehende neu nach den zwei folgenden Kategorien):

- Eine Playlist mit entspannenden Songs, welche dein ‚sich wohlfühlen‘ und beruhigen unterstützen
- Eine Playlist mit aufweckenden Songs, welche in dir einen positiven Energieschub auslösen

Anhang C: Drei gute Dinge

Im Alltag denken Menschen oft häufiger an die Dinge, die falsch laufen und weniger an jene Dinge (Ereignisse, Situationen, etc.), die gut laufen. Natürlich macht es Sinn,

unangenehme oder belastende Erlebnisse zu analysieren, damit man daraus lernen und diese in der Zukunft möglichst vermeiden kann. Im Grossen und Ganzen kann man aber sagen, dass Menschen häufig mehr Zeit damit verbringen, sich Gedanken über negative Dinge zu machen, als über gute.

Ein Weg, um dieser Tendenz entgegen zu wirken, ist es, die Fähigkeit zu fördern, über die Dinge nachzudenken, die an einem Tag besonders gut gelaufen sind. Viele Menschen sind nicht annähernd so gut im genauen Beachten und Erinnern von positiven Ereignissen, wie von schlechten. Den Blick im Alltag auf das Gute und die Dinge zu lenken, die gut laufen und an denen man sich erfreuen kann, hilft, eine optimistische Sichtweise auf das Leben zu entwickeln. Auch wenn du den guten Dingen in deinem Leben bereits besondere Beachtung schenkst, dann nutze die Gelegenheit, diese Stärke weiter zu trainieren.

Die Übung ist nun folgende:

Anleitung

Nimm dir ab heute während sieben Tagen jeden Abend vor dem zu Bett gehen 15 Minuten Zeit. Nutze diese Zeit, um drei Dinge zu notieren, die an diesem Tag wirklich gut gelaufen sind oder welche du als schön empfunden hast. Notiere zusätzlich den Grund, warum diese Dinge gut waren und was du dabei empfunden haben.

Was aufschreiben?

Die „guten Dinge“ können eine relativ kleine Bedeutung haben („Meine Mutter brachte mir das Eis, welches ich am liebsten mag mit nach Hause oder jemand den/die ich mag, hat mich herzlich angelächelt“) oder eine relativ grosse Bedeutung innehaben („Eine nahestehende Person hat eine Krankheit überwunden“). Beantworte zu jedem der guten Dinge folgende Frage: „Warum hat sich dieses gute, positive Ereignis zugetragen und was habe ich dabei empfunden?“

Wenn also zum Beispiel jemand aufgeschrieben hat, dass die Mutter ein Eis mit nach Hause gebracht hat, wäre eine mögliche Antwort: „weil meine Mutter sehr fürsorglich ist und mir eine Freude machen wollte“. Es mag dir etwas schwierig erscheinen, über das „warum“ der guten Dinge in deinem Leben zu schreiben, aber versuche dies während der drei Tage konsequent durchzuziehen. Du wirst sehen, es wird dir im Laufe der Tage immer leichter fallen.

Notiere dir zusätzlich, was du dabei empfunden hast. Das heisst, beschreibe jedes der drei Dinge kurz und beantworte für jedes die Frage „Was habe ich dabei genau empfunden?“.

Durchführung

Achte dich bitte darauf, dass du die drei Dinge und die jeweiligen Gefühle wirklich aufschreibst (oder eintippst). Du kannst dazu die folgenden Seiten benützen. Es reicht nicht, diese Übung nur gedanklich durchzuführen.

Variante: 2 gute Dinge fotografieren oder 3 Murmeln in die Hosentasche: bei gutem Ding, wechselt die Murmel die Taschenseite

Anhang D: Übung für mehr Selbstwert (Feel-ok)

Hier erfährst Du nützliche Übungen, die Deinem Selbstwertgefühl gut tun können. Sie können Dir helfen, Gnomio, Deinen unfreundlichen Gast und innere Stimme in einen ehrlichen Freund zu verwandeln.

Frage an die Jugendforschenden: Welche dieser Übungen würden im Schulkontext gut ankommen?

1. Sage Dir 'Ich mag mich'

Das hört sich vielleicht etwas seltsam oder eingebildet an, aber es nützt... Versuche, Dir selber jeden Tag einige Male ausdrücklich zu verstehen zu geben, dass Du Dich selber magst.

Dazu kannst Du Dir Sätze sagen wie z.B.:

„Eigentlich bin ich ziemlich cool.“

„Ich bin ein wertvoller Mensch, ich mag mich.“

„Ich bin eine liebenswerte Person.“

Am besten sagst Du diese Sätze gleich nach dem Aufstehen oder vor dem Zubettgehen zu Dir. Ein Versuch ist es allemal wert. Sage Dir einfach: „Nützt es nichts, so schadet es auch nicht“.

2. Schliesse Frieden mit den weniger guten Seiten an Dir

Klar, Du bist nicht perfekt. Niemand ist das. Es gibt sicher Dinge an Dir, die Du nicht so toll findest.

Versuche, die Eigenschaften, die Du ändern kannst/willst zu verändern, und jene, die Du nicht ändern kannst/willst zu akzeptieren. Konzentriere Dich dabei auf das Wichtigste.

Um mit den weniger guten Seiten an Dir Frieden zu schliessen, kannst Du z.B. Folgendes tun: Nimm ein Blatt Papier und schreibe auf, welche Deiner Eigenschaften Dich am meisten stören.

1.
2.
3.
4.

Nun hast Du etwas Handfestes, schwarz auf weiss. Nimm die Liste täglich zur Hand und lies Zeile für Zeile laut:

"Ich verzeihe mir, dass 1. "

Nach einer Weile kannst Du mit dem zweiten Punkt fortfahren:

"Ich verzeihe mir, dass 2. "

und so weiter.

3. Einen Liebesbrief schreiben

Überlege Dir, was an Dir liebenswert ist. Stell Dir vor, jemand, der Dich mag, würde Dir einen Liebesbrief schreiben. Was würde darin stehen? Welche Deiner Eigenschaften würden dieser Person besonders gefallen?

Nun versuche, Dir selber so einen Brief zu schreiben. Hast Du das geschafft, dann lese ihn von Zeit zu Zeit durch. Du kannst ihn auch mit der Zeit wieder verändern oder etwas hinzufügen.

4. Finde in jedem Menschen etwas Positives

Wichtig ist auch, dass Du die positiven Seiten der anderen Menschen akzeptieren und schätzen kannst.

Schau Dir die Menschen um Dich herum an und finde heraus, was Dir an ihnen gefällt.

Wenn Du an Anderen positive Seiten schätzen kannst, fällt es Dir auch leichter, Deine eigenen positiven Seiten zu erkennen und zu schätzen.

5. Lobe Dich für kleine Fortschritte

Wenn Du etwas verändern willst, nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor. Setze Dir lieber kleine (Zwischen-)Ziele.

Ein solches Ziel könnte sein, dass Du lernst, Komplimente anzunehmen. Wenn also jemand z.B. zu Dir sagt, dass Du einen guten Kleidergeschmack hast, hinterfrage die Aussage nicht. Bedanke Dich und freue Dich darüber.

Wenn Du merkst, dass Du ein Ziel erreicht hast, kannst Du Dich dafür beglückwünschen. Denn Ziele zu haben und sie auch noch zu erreichen, ist nicht immer einfach.

6. Führe ein Pluspunkte-Büchlein

In dieses Büchlein kannst Du täglich schreiben, welche positiven Dinge Dir von anderen gesagt wurden, z.B. Komplimente, Lob, Aufmunterungen, welche Erfolge Du in letzter Zeit erreicht hast und worin Du gut bist.

Danach kannst Du von Zeit zu Zeit deine Pluspunkte nachlesen. So wirst Du sie nicht wieder vergessen.

7. Dein Recht, Dich gut zu fühlen

Menschen mit einem gesunden Selbstbewusstsein sind davon überzeugt, dass sie die positiven Dinge, die sie erleben, verdient haben. Auch haben sie nicht das Gefühl, perfekt sein zu müssen, um Gutes und Schönes zu verdienen.

Auch Du kannst lernen, so zu denken. Stelle Dich vor einen Spiegel und sage Dir selber.

„Ich verdiene es, dass es mir gut geht“.

8. Mache aus Dir einen 'Ich kann'-Denker

Hast Du Dich gefürchtet und Dinge nicht getan, weil Du dachtest, Du bist nicht fähig dazu? Woher nimmst Du die Gewissheit, etwas nicht zu können, wenn Du es gar nicht versucht hast?

Nicht umsonst heisst es „Probieren geht über Studieren“. Also: Sobald Dein kleiner Gast Dir ins Ohr flüstert, dass Du etwas nicht kannst, widersprich ihm und sage: „Ich probiere es. Ich kann das!“.

Wenn etwas nach dem dritten Versuch nicht geklappt hat, kannst Du immer noch ans Aufhören denken. Dann hast Du es immerhin versucht. Die eine oder andere Sache wird Dir bestimmt gelingen und Erfolgserlebnisse bringen.

@Jugendforschende: Unter https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufgeppen/gnomio_entwaffnen/7_tipps_gegen_gnomio.cfm noch mehr zu Gnomio

Anhang E: Beziehungsnetz

Kurzbeschreibung:

1. Auf einem leeren Blatt wird in der Mitte in einem Herz der eigene Name geschrieben. Auf kleinen, farbigen Post-it Haftnotiz-Zetteln schreibt man die Namen der eigenen wichtigen Bezugspersonen (Freunde, Familie, Personen welche einem gut tun etc.) oder Personen, welche man sehr gerne näher kennenlernen möchte und platziert sie im passenden Abstand zu sich selbst, bis sich ein stimmiges Bild ergibt. Je näher jemand bei sich selber platziert ist, umso enger die Beziehung.
2. In einem zweiten Schritt wird auf einem anderen Zettel unter der Person notiert, was einem an der Beziehung wichtig ist (Qualität der Beziehung, in welchen Situationen ist man gern mit der Person zusammen).
3. Jetzt überlegt man sich, ob es Hindernisse gibt, welche der Beziehung im Wege stehen und, wie man diese überwinden könnte.

Anhang F: Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse

Kleine (freiwillige) alltägliche Gesten der Freundlichkeit steigern dein Wohlbefinden und deine positiven Emotionen. Zum Beispiel wenn du einer alten Dame deinen Sitzplatz im Bus anbietest, einem Geschwister bei den Hausaufgaben hilfst oder jemandem den Weg erklärst.

Anleitung für die Klassenübung: Wie beim ‚Wichteln‘ zieht jede/r ein Zettel mit dem Namen der Klassenkameradin oder des Klassenkamerades, welche/r man eine Schulwoche lang (5 Tage) täglich mit drei netten Gesten beschenken möchte.

Versuche dich möglichst unauffällig zu verhalten, so, dass es nicht offensichtlich ist, dass du der Freundlichkeitswichtel der Person bist. Es geht um ganz kleine Gesten wie z. B. die Türe für die Person zu halten, sie anzulächeln oder Interesse für die Person zu zeigen. Natürlich darf es auch mal etwas mehr sein, wie z.B. ein kleines Mitbringsel für die Pause oder eine Unterstützung bei einer Schulaufgabe sein.

Beobachte wie sich deine eigene Stimmung durch die Freundlichkeitsgesten ändert.

Am Schluss der Woche wird die Übung im Kreis mit der Lehrperson ausgewertet:

- Wer hat seinen Freundlichkeitswichtel erkannt, wer nicht? Auflösung
- Wie hat sich die eigene Stimmung durch die Freundlichkeitsgesten verändert?
- Wie war es mit Freundlichkeit beschenkt zu werden?
- Wie hat sich die Stimmung in der Klasse verändert?

Anhang G: Körperglück

Kurzbeschreibung:

Im Raum in folgender Art herumgehen:

1. In der Klasse umhergehen, immer langsamer werden und dabei die Schultern hängen lassen. Was macht es mit der eigenen Stimmung?
2. Zusätzlich den Blick auf den Boden richten. Wie fühlt sich das an?
3. Nun aufrecht durch die Klasse gehen und die Arme schwingen lassen. Was passiert?
4. Zusätzlich andere anlächeln. Welche Gefühle erzeugt das in mir?
5. Jetzt zusätzlich auch einen kleinen Hüpfen einbauen. Was passiert mit der eigenen Stimmung?

Anhang H: Karten Lebensbedeutungen

Kurzbeschreibung:

Jede Person bekommt die 26 Spielkarten mit den 26 Lebensbedeutungen nach Schnell (2016). Auf der Rückseite der Karten sind die Symbole der fünf Sinndimensionen ersichtlich.

1. Diese werden durchgegangen und im ersten Durchgang in drei Stapel unterteilt:
 - links werden die abgelegt, denen nicht zugestimmt wird,
 - rechts diejenigen, die hohe Zustimmung erreichen,
 - in der Mitte die, die nicht klar zugeordnet werden können.
2. Wenn der rechte Stapel mehr als fünf Karten enthält, sollen nur die fünf Karten ausgewählt werden, welche persönlich bedeutsam sind. Sind es weniger als fünf Karten, werden ergänzend noch Karten aus der Mitte ausgewählt, welche persönlich bedeutsam sind.
3. Diskussion zu zweit:
 - Warum haben diese Karten Bedeutung für dich?
 - Lebst du das: kommt dieser Sinn in deinem Leben zum Ausdruck?
 - Wenn nicht, was könntest du tun, um dies zu ändern?
4. Input zu den fünf Sinndimensionen.
5. Eigene Karten werden in Bezug zu den Sinndimensionen zu zweit reflektiert:
 - Welche Dimensionen sind bei dir zentral und warum?
 - Wäre eine Balance der Dimension für dich bereichernd?
 - Falls ja, wie könntest du diese in deinem Leben fördern?

Anhang I: Achtsamkeit

Eine der Möglichkeiten positive Emotionen zu empfinden, ist es sich zu entspannen oder ganz bewusst im Jetzt zu sein.

- a) Die positive Wirkung der (mindfulness) liebe Güte Meditation ist wissenschaftlich erwiesen. Es gibt auf youtube diverse angeleitete Videos. Hier eine gesprochene Version der Universität Zürich:

<http://zurichmindfulness.ch/liebe-guete-meditation>

Passwort: Awareness

- b) Hier ein paar andere Entspannungsübungen:

https://www.feelok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/spueren_koerperreise.cfm

Wähle eine aus.

Anleitung: Suche eine bequeme Haltung: im Liegen oder im Sitzen. Schliesse die Augen und nimm wahr wie sich dein Körper gerade anfühlt. Dann führe die Meditation aus. Spüre im Anschluss wieder nach: wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Vergleich dein Körpergefühl vorher und nachher.

Variante: Achtsam ein Stück Schokolade essen. Augen schliessen, Schokolade langsam im Mund zergehen lassen und den Geschmack und die Konsistenz ganz bewusst wahrnehmen

Anhang J: Das halb leere oder das halb volle Glas

Unangenehme Gefühle sind auch wichtig, damit du dich gut fühlst, sollten sie aber nicht zu viel Gewicht im Alltag haben, bzw. durch positive Wahrnehmungen ausgeglichen werden. Man kann eine Situation verschieden bewerten oder in einer vermeintlich negativen Situation auch eine positive Seite erkennen.

Einzelarbeit: Finde in folgenden Situationen jeweils einen Pfui-Gedanken (negativ) und einen Hui-Gedanken (mögliche positive Seite):

- Der Wecker geht um 6 Uhr los. Du bist zu früh wach.
- Du wolltest gerade einen Film anschauen, nun gibt es irgendeine technische Störung und es geht nicht
- Du müsstest lernen, hast aber keine Lust dazu.

Anhang K: Freundliche Kommunikation

Positive Beziehungen zeichnen sich durch eine offene Kommunikation aus. Der gleiche Satz/Inhalt in unterschiedlichen Tonlagen kommt beim Gegenüber ganz anders an. Auch das aktive und unterstützende Zuhören ist ein wesentlicher Schlüssel zu positiver Kommunikation. Folgend je eine 2-er Übung zum Kommunizieren und zum Zuhören/Reagieren.

A spricht zu B den Satz ‚schön, bist du in unserer Gruppe eingeteilt‘ in vier Gefühlslagen aus:

- freundlich
- unfreundlich
- liebevoll
- Traurig

B beobachtet seine Gefühle bei den verschiedenen Varianten. Welche Variante fühlt sich wie an? Was fühlt sich am besten an, was ist am unangenehmsten?

Anhang L: Selbstmitgefühl und der Körper

In dieser Übung geht es darum, Selbstmitgefühl für den eigenen Körper zu erleben.

1. Nimm ein Blatt Papier und zeichne darauf die Umrisse deines Körpers. Mache

dann eine ehrliche Inventur, sowohl für Körpermerkmale (Größe, Figur, Haut, Haare ...) als auch für die Funktionalität Ihres Körpers (sportlich, ausdauernd, kräftig ...).

Trage diese Qualitäten in das Bild ein. Achte darauf, auch Positives aufzuschreiben!

2. Versetze dich nun in eine Haltung von Selbstmitgefühl (liebvoll mit sich) und betrachte die "Unvollkommenheiten". Wie ändert sich dein Erleben, wenn du mitfühlend und freundlich mit dir selbst bist und du so deinen Körper vollständig annimmst, mit allen Unvollkommenheiten?

3. Falls du etwas ändern möchtest was veränderbar ist — was wäre das? Warum möchtest du es ändern? Finde eine Motivation/einen Grund weshalb das wichtig ist. Wie möchtest du die Veränderung angehen? Wie könntest du dich mit Freundlichkeit (statt mit Selbstkritik) dazu motivieren?

4. Schreibe dazu einen Brief an sich selbst, aus der Perspektive eines Mentors oder eines guten Freundes.

Anhang M: Bleistiftexperiment

Kurzbeschreibung:

1. Beim ersten Experiment nimmt man ein Bleistift quer in den Mund zwischen die Zähne, so wie ein Hund das Stöckchen trägt. Der Bleistift soll nicht mit den Lippen in Berührung kommen. Man soll sich darauf achten was mit der Laune und der Körperhaltung passiert.
2. Beim zweiten Experiment haltet man den Bleistift - längs wie ein Karotte - nur mit den Lippen fest und beobachtet sich genau. Man soll sich wieder darauf achten was mit der Laune und der Körperhaltung passiert.
3. Diskussion: Unterschiede? Was fühlt sich besser an?

Anhang N: GlücksABC

Ziel der Übung ist, eine persönliche Liste von Aktivitäten zu erstellen, welche dich gut fühlen lassen, also Aktivitäten oder Dinge, welche bei dir positive Emotionen auslösen.

Anleitung: Erstelle dein persönliches Glücksalphabet. Du wirst erstaunt sein, wie viele Dinge dir einfallen, welche dir Freude bereiten und dir dadurch kleine Inseln des Glücks schaffen.

Du gehst jeden Buchstaben durch: von A - Z. Du darfst natürlich auch mehr als ein Ding, Wort oder Satz pro Buchstabe aufschreiben. Du kannst dir die Liste auch auf dem Smartphone erstellen, damit du von überall her Zugriff auf deine Ideenliste hast.

Variante: Du könntest auch ein DankbarkeitsABC erstellen. Wofür bist du dankbar in deinem Leben? Sich darauf zu besinnen wofür man dankbar ist, ist eine wirksame Waffe um Selbstkritik zu stoppen.

Beispiel: Mich nervt der Pickel in meinem Gesicht. STOP. Ich bin dankbar für meine gute Sehkraft, das schöne Lachen, die dichten Wimpern, meine Gesundheit etc.

Anhang O: Mein bestes mögliches Ich

a) Bei dieser Übung geht es darum herauszufinden, in welche Richtung man sich entwickeln möchte, sein eigenes Potential zu erkennen und sich auf positive Ziele auszurichten.

Anleitung: Denk an dein Leben in 5 Jahren. Stelle dir vor, dass sich alles zum bestmöglichen entwickelt hat. Du hast dein Bestes gegeben und konntest so dein ganzes Potential ausschöpfen. Du siehst dich in 5 Jahren, wie du all deine wichtigsten Lebensträume verwirklicht hast. Was machst du in Beruf/Schule und Freizeit? Wie sieht dein Freundeskreis aus? Was für eine Beziehung zur Familie hast du? Wo wohnst du? Bist du in einer Partnerschaft?

Nun schreibe während 20 Minuten aus dem Bauch heraus, ohne gross zu überlegen, oder auf Form und Rechtschreibung zu achten, was du für Bilder hast. Schreibe deine innere Bilder zu den folgenden Lebensbereichen auf: Beruf/Schule, Freizeit, Freunde und Beziehung, Familie.

Variante: Man könnte sich auch auf nur 1 - 2 Lebensbereiche konzentrieren. Malen/Skizzieren ,Fotocollage oder nur Notizen (z.B. Mindmap) statt Aufsatz.

b) Die Übung kann so erweitert werden, dass die Themen an sich glauben (Hoffnung, Optimismus), Wirksamkeit (Ziele erreichen), Stärken einsetzen und um Hilfe fragen gestärkt werden:

1. Analyse des Ergebnisses: Wo wende ich welche meiner Stärken an?
2. Was sind Gründe, weshalb ich diese Ziele erreichen kann?
3. Was wären mögliche Etappenziele(Zwischenziele)?
4. Gibt es Hindernisse auf dem Weg?
5. Welche Stärken helfen dir Hindernisse zu überwinden und diese Ziele zu erreichen?
6. Wer könnte dich unterstützen, wenn du auf Hindernisse triffst?
7. Wo gäbe es auch alternative Ziele/Wege?

Anhang P: Spassfaktor Hausaufgaben

Übung	Mittelwert	N	Standardabweichung
Positive Playlist erstellen	6.00	5	.000
Achtsamkeit	5.50	4	.577
Bleistiftexperiment	5.50	2	.707
Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse	5.40	5	.894
GlücksABC	4.80	5	1.095
Übung für mehr Selbstwert (feel-ok)	4.67	3	.577
Drei gute Dinge	4.50	4	1.000
Glücksinterview	3.75	4	1.500
Selbstmitgefühl und der Körper	3.75	4	1.500
Insgesamt	4.89	36	1.166

Anhang Q: Spassfaktor Lehrperson

Übung	Mittelwert	N	Standardabweichung
Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse	5.40	5	.894
Mein bestes mögliches Ich	4.83	3	1.258
Übung für mehr Selbstwert (feel-ok)	4.67	3	.577
Welche Stärke sehe ich bei dir	4.40	5	.548
Körperglück	4.33	3	1.528
Freundlichkeitsbesuch	4.20	5	.447
Karten Lebensbedeutungen	4.00	2	2.828
Beziehungsnetz	3.00	2	1.414
Freundschaftspflanze	2.50	2	.707
Insgesamt	4.35	30	1.197

Anhang R: Spassfaktor Workshop

Übung	Mittelwert	N	Standardabweichung
Achtsamkeit	5.50	4	.577
Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse	5.40	5	.894
Das halb leere oder das halb volle Glas	5.00	4	.816
Freundschaftliche Kommunikation	4.80	5	1.643
Empathie	4.80	5	1.095
Übung für mehr Selbstwert (feel-ok)	4.67	3	.577
Erkenne deine Stärken (feel-ok)	4.33	3	1.155
Körperglück	4.33	3	1.528
Keep cool	4.25	4	.500
Karten Lebensbedeutungen	4.00	2	2.828
Beziehungsnetz	3.00	2	1.414
Insgesamt	4.70	40	1.181

Anhang S: Bezug zu Schritt

Übung			Antworten		Prozent der Fälle
			N	Prozent	
Freundlichkeitsbesuch	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	2	40.0%	40.0%
		Zeit sinnvoll nutzen	3	60.0%	60.0%
	Gesamt		5	100.0%	100.0%
Drei gute Dinge	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	1	25.0%	33.3%
		Sich selbst akzeptieren	1	25.0%	33.3%
		Ausgleich im Alltag finden	1	25.0%	33.3%
		Zeit sinnvoll nutzen	1	25.0%	33.3%
Gesamt		4	100.0%	133.3%	
Mein bestes mögliches Ich	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	2	50.0%	66.7%
		Zeit sinnvoll nutzen	2	50.0%	66.7%
	Gesamt		4	100.0%	133.3%
Welche Stärke sehe ich bei dir	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	3	100.0%	100.0%
	Gesamt		3	100.0%	100.0%
Glücksinterview	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	2	40.0%	66.7%
		Sich selbst akzeptieren	3	60.0%	100.0%
	Gesamt		5	100.0%	166.7%
Selbstmitgefühl und der Körper	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	4	100.0%	100.0%
	Gesamt		4	100.0%	100.0%
Übung für mehr Selbstwert (feel-ok)	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	4	100.0%	100.0%
	Gesamt		4	100.0%	100.0%
Achtsamkeit	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	4	50.0%	100.0%
		Ausgleich im Alltag finden	3	37.5%	75.0%
		Zeit sinnvoll nutzen	1	12.5%	25.0%
	Gesamt		8	100.0%	200.0%
Positive Playlist erstellen	Passend zum Schritt	Ausgleich im Alltag finden	4	80.0%	80.0%
		Zeit sinnvoll nutzen	1	20.0%	20.0%
	Gesamt		5	100.0%	100.0%
GlücksABC	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	3	42.9%	60.0%
		Ausgleich im Alltag finden	2	28.6%	40.0%
		Zeit sinnvoll nutzen	2	28.6%	40.0%
	Gesamt		7	100.0%	140.0%
Drei Freundlichkeitsges-	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	2	66.7%	66.7%

ten in der Klasse		Ausgleich im Alltag finden	1	33.3%	33.3%
	Gesamt		3	100.0%	100.0%
Erkenne deine Stärken (feel-ok)	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	1	50.0%	50.0%
		Sich selbst akzeptieren	1	50.0%	50.0%
	Gesamt		2	100.0%	100.0%
Freundschaftliche Kommunikation	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	4	80.0%	80.0%
		Sich selbst akzeptieren	1	20.0%	20.0%
	Gesamt		5	100.0%	100.0%
Empathie	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	3	60.0%	60.0%
		Sich selbst akzeptieren	2	40.0%	40.0%
	Gesamt		5	100.0%	100.0%
Das halb leere oder das halb volle Glas	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	2	66.7%	66.7%
		Sich selbst akzeptieren	1	33.3%	33.3%
	Gesamt		3	100.0%	100.0%
Keep cool	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	4	100.0%	100.0%
	Gesamt		4	100.0%	100.0%
Körperglück	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	3	100.0%	100.0%
	Gesamt		3	100.0%	100.0%
Bleistiftexperiment	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	1	33.3%	50.0%
		Ausgleich im Alltag finden	2	66.7%	100.0%
	Gesamt		3	100.0%	150.0%
Beziehungsnetz	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	1	33.3%	50.0%
		Ausgleich im Alltag finden	1	33.3%	50.0%
		Zeit sinnvoll nutzen	1	33.3%	50.0%
	Gesamt		3	100.0%	150.0%
Freundschaftspflanze	Passend zum Schritt	Probleme ansprechen	1	33.3%	50.0%
		Ausgleich im Alltag finden	1	33.3%	50.0%
		Zeit sinnvoll nutzen	1	33.3%	50.0%
	Gesamt		3	100.0%	150.0%
Karten Lebensbedeutungen	Passend zum Schritt	Sich selbst akzeptieren	2	100.0%	100.0%
	Gesamt		2	100.0%	100.0%

Anhang T: Auswertung Durchführungsform

Übung	Durchführungsform	Lehrperson	Antworten		Prozent der Fälle
			N	Prozent	
Freundlichkeitsbesuch			4	100.0%	100.0%
			Gesamt	4	100.0%
Drei gute Dinge		Lehrperson	1	25.0%	25.0%
		Hausaufgabe	3	75.0%	75.0%
		Gesamt	4	100.0%	100.0%
Mein bestes mögliches Ich		Lehrperson	2	66.7%	66.7%
		Workshop	1	33.3%	33.3%
		Gesamt	3	100.0%	100.0%
Welche Stärke sehe ich bei dir		Lehrperson	2	50.0%	50.0%
		Workshop	1	25.0%	25.0%
		Hausaufgabe	1	25.0%	25.0%
		Gesamt	4	100.0%	100.0%
Glücksinterview		Workshop	1	25.0%	25.0%
		Hausaufgabe	3	75.0%	75.0%
		Gesamt	4	100.0%	100.0%
Selbstmitgefühl und der Körper		Lehrperson	1	25.0%	25.0%
		Workshop	1	25.0%	25.0%
		Hausaufgabe	2	50.0%	50.0%
		Gesamt	4	100.0%	100.0%
Übung für mehr Selbstwert (feel-ok)		Lehrperson	2	33.3%	50.0%
		Workshop	2	33.3%	50.0%
		Hausaufgabe	2	33.3%	50.0%
		Gesamt	6	100.0%	150.0%
Achtsamkeit		Lehrperson	1	14.3%	25.0%
		Workshop	3	42.9%	75.0%
		Hausaufgabe	3	42.9%	75.0%
		Gesamt	7	100.0%	175.0%
Positive Playlist erstellen		Workshop	1	16.7%	20.0%
		Hausaufgabe	5	83.3%	100.0%
		Gesamt	6	100.0%	120.0%
GlücksABC		Lehrperson	1	20.0%	20.0%
		Workshop	1	20.0%	20.0%
		Hausaufgabe	3	60.0%	60.0%
		Gesamt	5	100.0%	100.0%
Drei Freundlichkeitsges-ten in der Klasse		Lehrperson	2	33.3%	40.0%
		Workshop	2	33.3%	40.0%
		Hausaufgabe	2	33.3%	40.0%
		Gesamt	6	100.0%	120.0%
Erkenne deine Stärken (feel-ok)		Workshop	2	66.7%	66.7%
		Hausaufgabe	1	33.3%	33.3%

	Gesamt		3	100.0%	100.0%
Freundschaftliche Kommunikation	Durchführungsform	Lehrperson	1	20.0%	20.0%
		Workshop	3	60.0%	60.0%
		Hausaufgabe	1	20.0%	20.0%
	Gesamt		5	100.0%	100.0%
Empathie	Durchführungsform	Lehrperson	1	20.0%	20.0%
		Workshop	3	60.0%	60.0%
		Hausaufgabe	1	20.0%	20.0%
	Gesamt		5	100.0%	100.0%
Das halb leere oder das halb volle Glas	Durchführungsform	Lehrperson	1	20.0%	25.0%
		Workshop	3	60.0%	75.0%
		Hausaufgabe	1	20.0%	25.0%
	Gesamt		5	100.0%	125.0%
Keep cool	Durchführungsform	Lehrperson	1	20.0%	25.0%
		Workshop	3	60.0%	75.0%
		Hausaufgabe	1	20.0%	25.0%
	Gesamt		5	100.0%	125.0%
Körperglück	Durchführungsform	Lehrperson	2	50.0%	66.7%
		Workshop	2	50.0%	66.7%
	Gesamt		4	100.0%	133.3%
Bleistiftexperiment	Durchführungsform ^a	Workshop	1	33.3%	50.0%
		Hausaufgabe	2	66.7%	100.0%
	Gesamt		3	100.0%	150.0%
Beziehungsnetz	Durchführungsform	Lehrperson	2	40.0%	100.0%
		Workshop	1	20.0%	50.0%
		Hausaufgabe	2	40.0%	100.0%
	Gesamt		5	100.0%	250.0%
Freundschaftspflanze	Durchführungsform	Lehrperson	2	66.7%	100.0%
		Workshop	1	33.3%	50.0%
	Gesamt		3	100.0%	150.0%
Karten Lebensbedeutungen	Durchführungsform	Lehrperson	1	50.0%	50.0%
		Workshop	1	50.0%	50.0%
	Gesamt		2	100.0%	100.0%