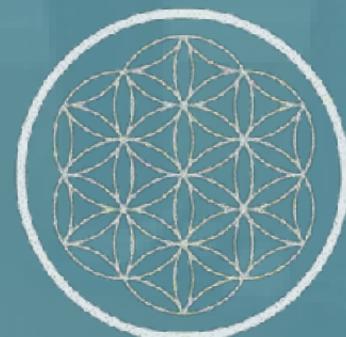


# **SELBSTENTWICKLUNG**

## **& MENTALE GESUNDHEIT**

als Schulfach



GLOBAL  
EDUCATIONAL  
TRANSFORMATION

*Jedes Kind ...*

... soll schon in der Schulzeit die **Fähigkeiten für ein  
glückliches & erfülltes Leben** entwickeln.



## Elias Renner

Präsident & Gründer  
Lehrperson  
Produktentwicklung  
Co-Autor

...

[elias.renner@get-ngo.com](mailto:elias.renner@get-ngo.com)



## Marie Hummel

Leiterin Schulfach  
Autorin & Trainerin  
Vizepräsidentin  
LP Betreuung

...

[marie.hummel@get-ngo.com](mailto:marie.hummel@get-ngo.com)



## **Stell dir vor, du kannst deine Schule frei gestalten!**

Würdest du mehr, gleich viel, oder weniger Raum für die persönliche Entwicklung der Kinder schaffen?



# **Feedback**

## & lebenslang Lernen

Wissen **anwenden** - Zukunftskompetenz



**Haltung & Prinzipien (Neugier, Reflexion, ...)**

**Wissenschaft, Vorläufer, Erfahrung, ...**

# 5 BEREICHE

## WIR -

### Gemeinschaft stärken

Freundschaften aufbauen,  
Konflikte lösen, Perspektiven  
übernehmen, empathisch sein  
& konstruktives Feedback  
geben.



## ICH -

### Freundschaft mit mir selbst

Selbstwert stärken, Stärken erkennen,  
Ziele setzen, Selbstvertrauen  
aufbauen.



## EINSTELLUNG -

### Herausforderungen meistern

Wachstumsdenken entwickeln,  
Fehler als Chance sehen,  
lösungsorientiert handeln.



## GEFÜHLE -

### erkennen, verstehen & lenken

Emotionen benennen, Stress  
regulieren, Ängste überwinden,  
Selbstfürsorge üben.



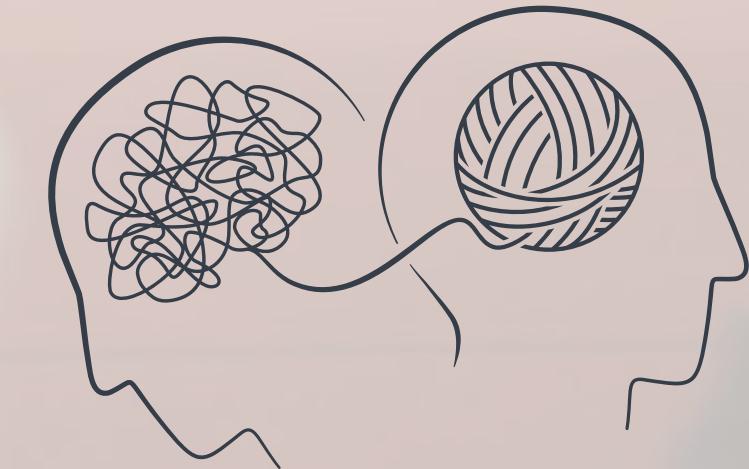
## GLÜCK -

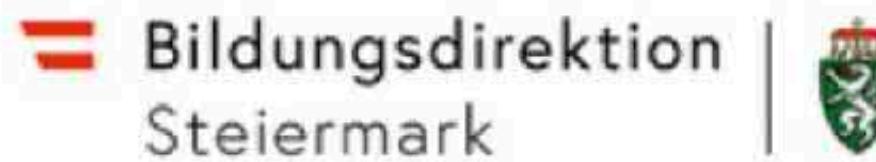
### Wege zum Glücklichsein

Achtsamkeit, Dankbarkeit,  
Meditation, Atemübungen,  
Leichtigkeit praktizieren.

# FUNDIERUNG & ENTSTEHUNG

1. **Wissenschaft:** (positive) Psychologie, Resilienzforschung, ...
2. **Vorläuferkonzepte:** PERMA.teach, Schulfach Glück und Persönlichkeitsentwicklung & soziale Kompetenz, ...
3. **Erfahrung:** Pädagog\*innen, Workshops, Kinderfeedback
4. **Pilotierung:** wissenschaftliche Evaluationsstudie & regelmäßiges inhaltliches Feedback durch Lehrpersonen & Schüler\*innen (2024/25)





# IMPACT IN ZAHLEN



49

Schulfach-  
Klassen

41

Lehrpersonen

3

Studien

100+

Workshops  
pro Schuljahr

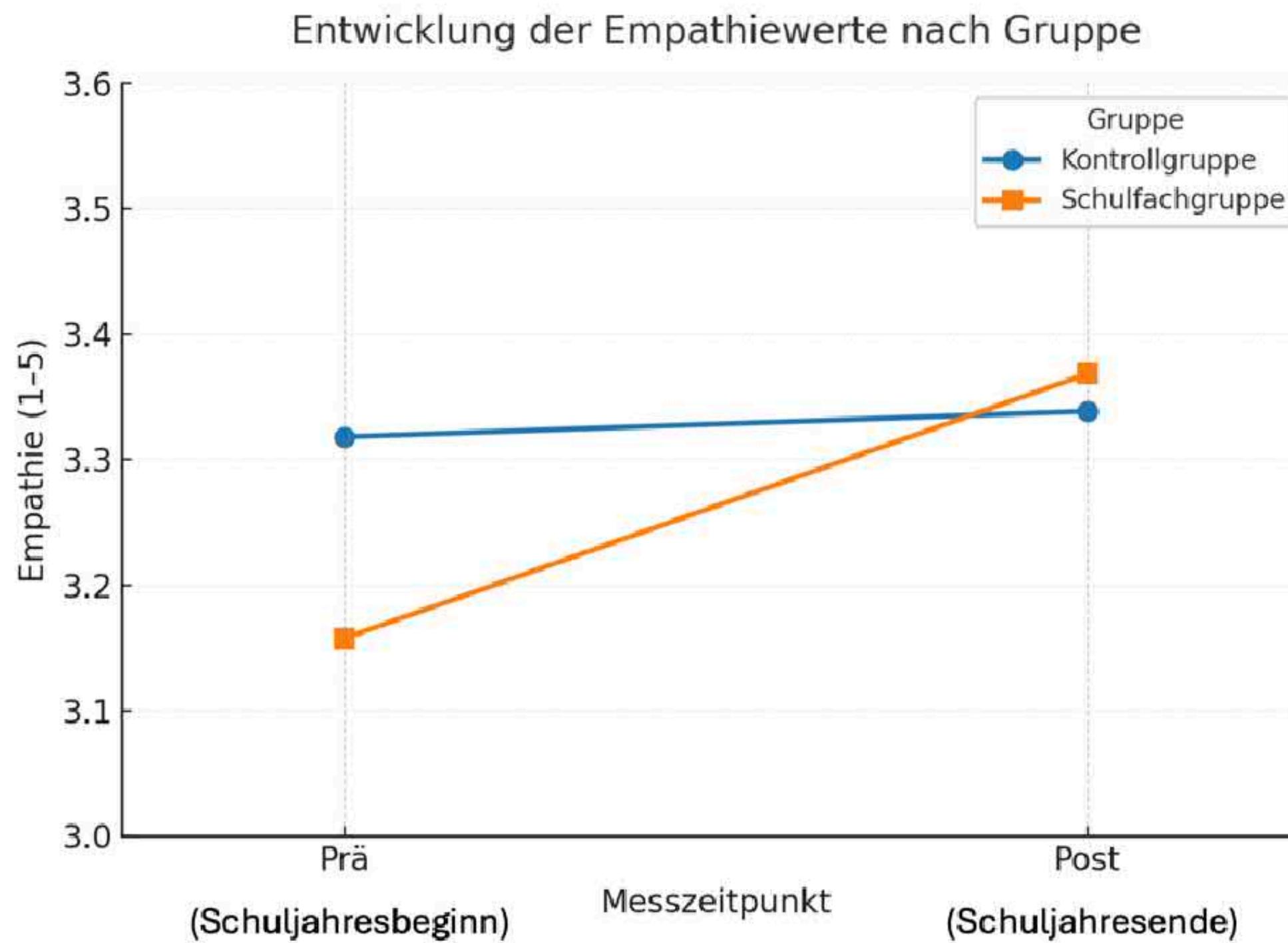
# WAS BEWIRKT DAS SCHULFACH?

- nachweisliche Steigerung des Mitgefühls
- bessere Einstellung zum Lernen
- Trend zu verbessertem Notendurchschnitt
- Erfahrungswerte: zu interessanten Themen, Methoden, Verständlichkeit etc.



UNI  
GRAZ

# Effekt Empathie



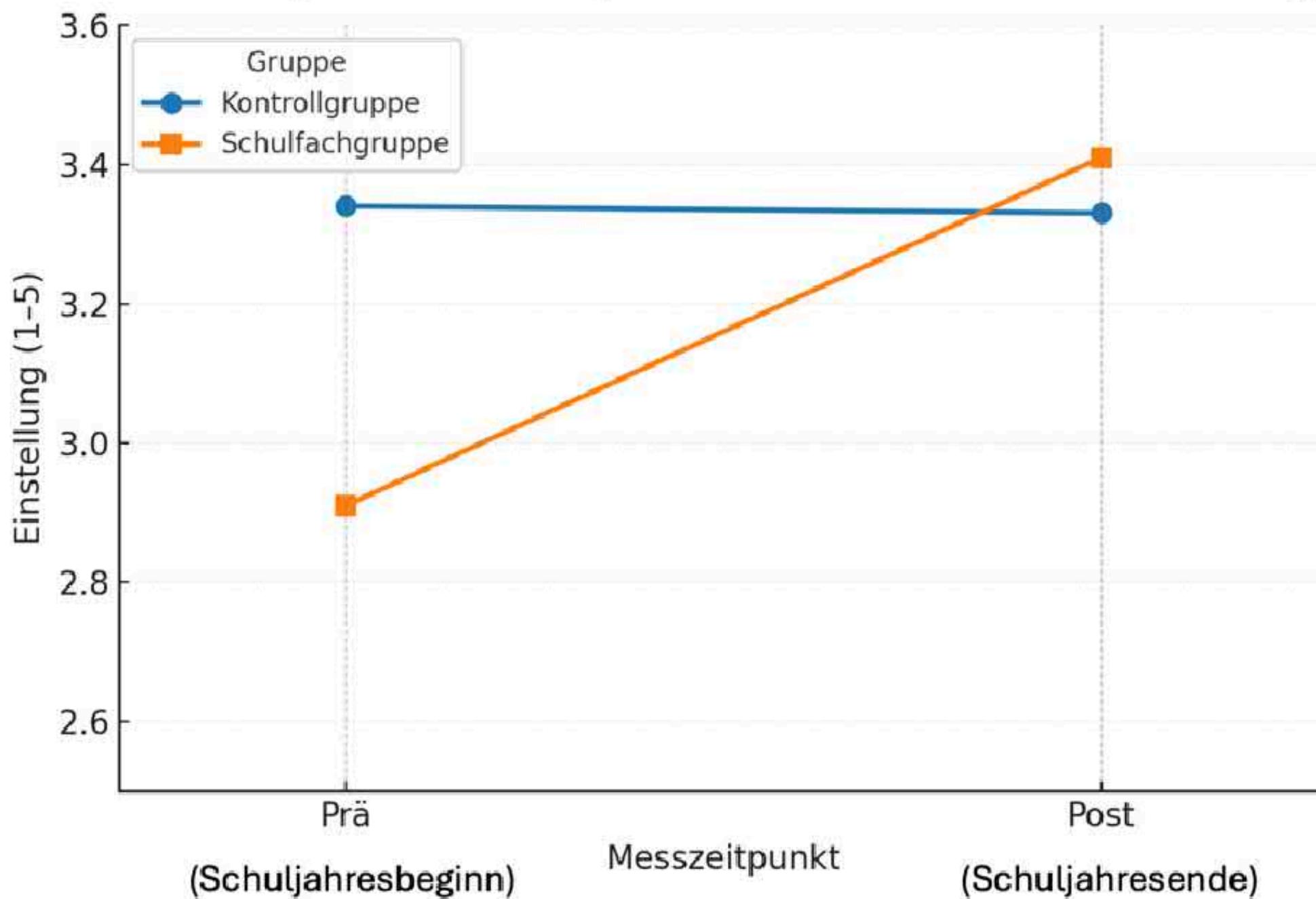
**Signifikanter Interventionseffekt**

$p < .05$



# Effekt Einstellung „Lernen ist ein Geschenk“

Entwicklung der Einstellung 'Lernen ist ein Geschenk' nach Gruppe

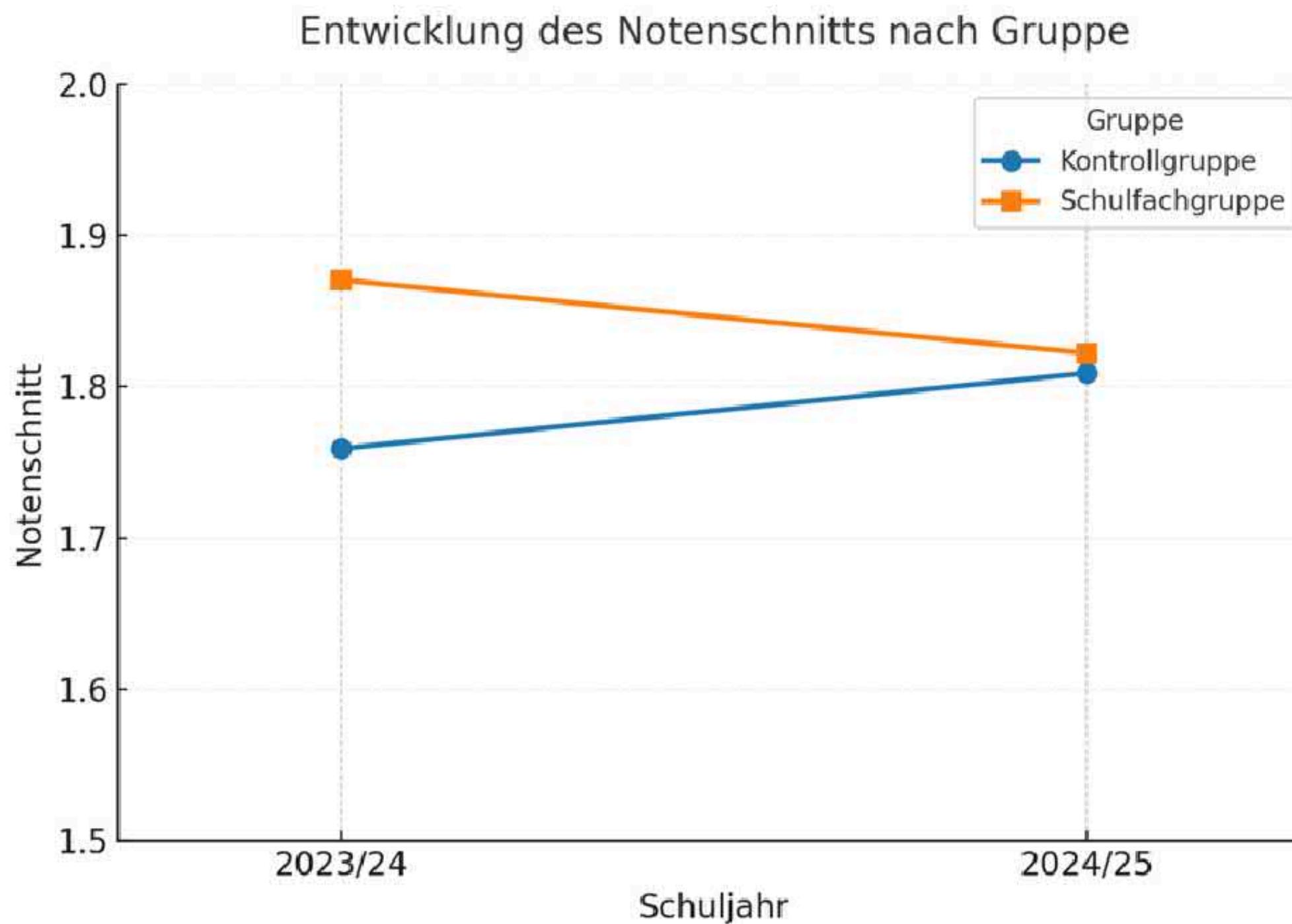


**Signifikanter Interventionseffekt**

$p < .05$



# Effekt Notenschnitt



**Interventionseffekt  
knapp nicht signifikant**

$p = .07 > .05$  

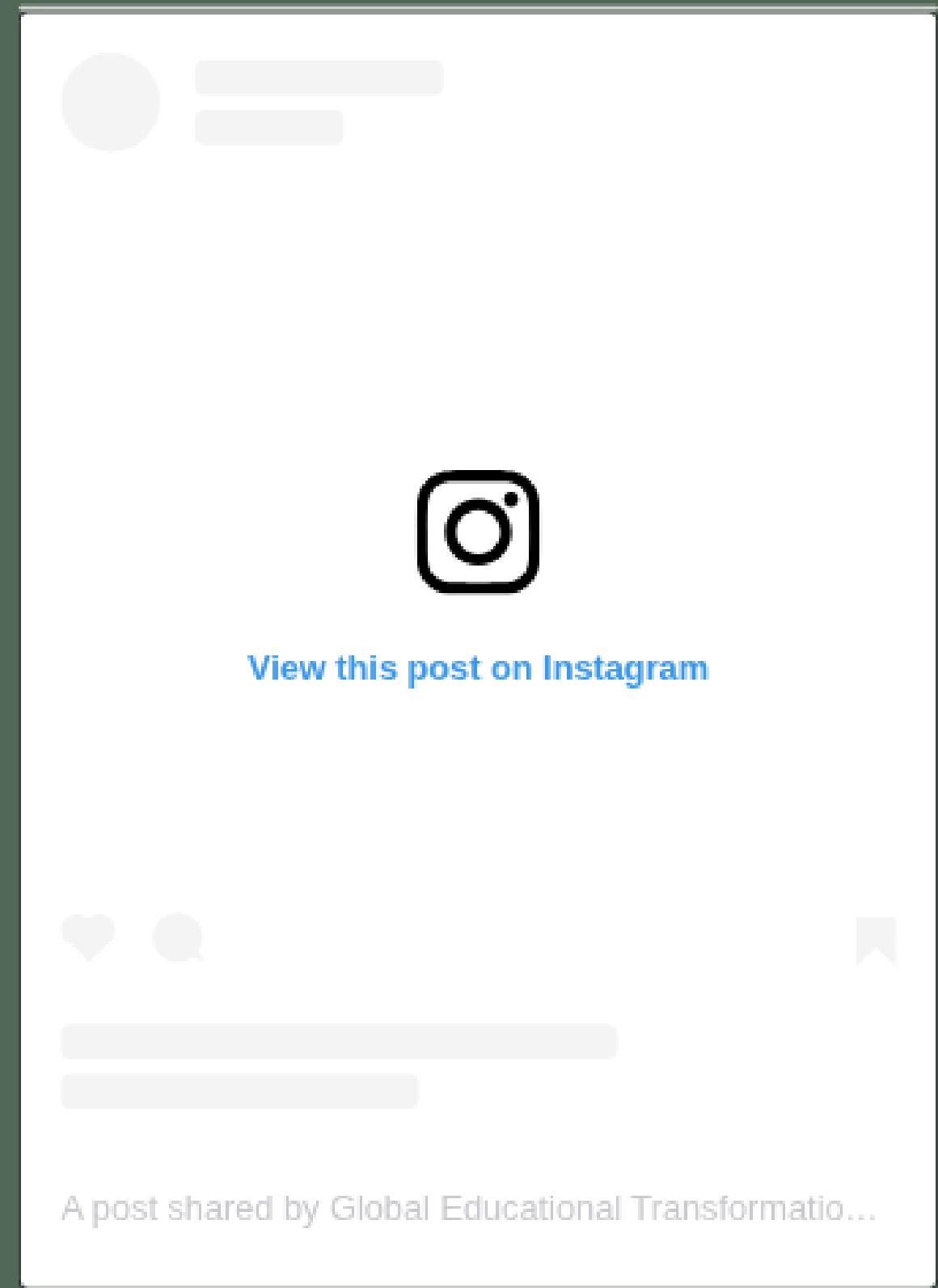


# WEITERENTWICKLUNG ...

- Pilotprojekt in 8 Klassen für 1 Jahr (Ö: Wien & Graz)
- aktuelles EU-Projekt : 49 Klassen für min. 1 Jahr (Ö & DE)
  - Evaluationsstudie (Forschungskooperation Uni Graz)
  - regelmäßiges Feedback der Lehrpersonen & Schüler\*innen
  - ... *das alles verwenden wir um das Fach laufend besser zu machen!*

= FEEDBACK VON  
✓ ÜBER 1300 KINDERN  
✓ ÜBER 40 LEHRPERSONEN





# INTEGRATIV VERSUS FACH

## + Integrativ

- Routinen
- natürlicher Bestandteil
- fächerübergreifend
- schnell umsetzbar
- situative Interventionen

## + als Fach

- kontinuierlicher Raum
- kontinuierliches Wachstum
- mehr Wichtigkeit
- weniger Ablenkungen
- mehr Freiheit für Lehrpersonen



# **UND** **INTEGRATIV VERSUS FACH**

**Die Förderung der persönlichen Fähigkeiten von Kindern ist in jeder Modalität wertvoll!**

# WIE LÄSST SICH DAS UMSETZEN?

Schulautonomiepaket 2017 (Autonomiehandbuch, S. 13):

- **unverbindliche Übung**
- **schulautonomer Pflichtgegenstand**
- im Rahmen einer anderen, **vorhandenen Stunde** (z.B. soziales Lernen, Berufsorientierung, KV-Stunde, ...)
- **freiwillige Förderstunde am Nachmittag**



# WIR BIETEN:

- Fortbildung für Lehrpersonen
- Unterlagen & Lernmaterialien
  - Leitfaden/Curriculum
  - Übungspool, Erfahrungssammlung
  - Folien
  - Schulbuch
  - Spiele, Plakate ...
- Begleitung, Austausch, Betreuung



# Inhaltsverzeichnis



## 3.3. Ich sehe Fehler als Chance!

### Kennst du die Geschichte der Glühbirne?

Thomas Edison, der Mann, der sie erfunden hat, musste es unzählige Male versuchen, bevor es endlich klappte. Immer wieder gingen seine Ideen schief. Doch er gab nicht auf. Statt traurig zu sein, sagte er: „Ich bin nicht gescheitert. Ich habe nur tausend Wege gefunden, die nicht funktionieren.“ Jeder Fehlversuch brachte ihn ein Stück näher an die Lösung – bis die Glühbirne endlich leuchtete!



Seine Geschichte zeigt uns: Fehler sind nichts Schlimmes. Sie helfen uns, Neues zu lernen und sind somit **Chancen, um besser zu werden!**

### 1. WIR - Gemeinschaft stärken (1)

<input type="checkbox"/> 1.1. Gemeinsam sind wir stärker!	6
<input type="checkbox"/> 1.2. Wir schenken einander ein gutes Gefühl!	8
<input type="checkbox"/> 1.3. Ich kann Freude teilen, um glücklich zu sein	11
<input type="checkbox"/> 1.4. Wir akzeptieren uns gegenseitig!	12
<input type="checkbox"/> 1.5. Wir vergeben einander!	14
<input type="checkbox"/> 1.6. Wir hören aufmerksam zu!	17
<input type="checkbox"/> 1.7. Wir bauen Freundschaften fürs Leben!	19

### 2. ICH - die Freundschaft mit mir selbst

<input type="checkbox"/> 2.1. Ich bin für mein Leben verantwortlich!	24
<input type="checkbox"/> 2.2. Ich lerne mich selbst kennen!	26
<input type="checkbox"/> 2.3. Ich weiß, wie ich sein möchte!	29
<input type="checkbox"/> 2.4. Ich interessiere mich für ...	31
<input type="checkbox"/> 2.5. Ich lerne meine Stärken kennen!	33
<input type="checkbox"/> 2.6. Ich bin wertvoll!	38
<input type="checkbox"/> 2.7. Ich bin gut so wie ich bin – Ich liebe mich!	40
<input type="checkbox"/> 2.8. Ich vertraue mir – Ich stärke mein Selbstvertrauen!	42
<input type="checkbox"/> 2.9. Ich weiß, was mein Selbstbild beeinflusst & schütze es!	44
<input type="checkbox"/> 2.10. Ich setze mir Ziele!	45
<input type="checkbox"/> 2.11. Ich motiviere mich!	48
<input type="checkbox"/> 2.12. Mein neues Ich!	50

### 3. EINSTELLUNG - Herausforderungen meistern

<input type="checkbox"/> 3.1. Ich bin ein*e Wachstumsdenker*in!	54
<input type="checkbox"/> 3.2. Ich sehe Herausforderungen als Chancen!	56
<input type="checkbox"/> 3.3. Ich sehe Fehler als Chance!	60
<input type="checkbox"/> 3.4. Ich sehe das Gute in allem!	62
<input type="checkbox"/> 3.5. Ich bin felsenfest!	64
<input type="checkbox"/> 3.6. Ich sehe Lernen als Geschenk!	68

### 4. GEFÜHLE - Fühlen, verstehen & lenken

<input type="checkbox"/> 4.1. Ich erkenne meine Emotionen!	72
<input type="checkbox"/> 4.2. Ich verstehe, warum ich mich so fühle!	76
<input type="checkbox"/> 4.3. Ich kann meine Emotionen lenken!	81
<input type="checkbox"/> 4.4. Ich kann mit Stress umgehen!	86
<input type="checkbox"/> 4.5. Ich stelle mich meinen Ängsten!	89
<input type="checkbox"/> 4.6. Ich tanke Energie im Schlaf!	93
<input type="checkbox"/> 4.7. Ich bewege mich gern & bleibe fit!	96
<input type="checkbox"/> 4.8. Ich esse, was mir guttut!	99



### 5. WIR - Gemeinschaft stärken (2)

<input type="checkbox"/> 5.1. Wir übernehmen die Perspektiven anderer!	104
<input type="checkbox"/> 5.2. Wir schenken einander Mitgefühl!	107
<input type="checkbox"/> 5.3. Wir lösen Konflikte!	110
<input type="checkbox"/> 5.4. Wir geben einander Feedback!	112
<input type="checkbox"/> 5.5. Wir sind gegen Mobbing!	115



### 6. GLÜCK - Wege zum Glücklichsein

<input type="checkbox"/> 6.1. Ich entscheide mich dazu, glücklich zu sein!	120
<input type="checkbox"/> 6.2. Ich bin dankbar!	123
<input type="checkbox"/> 6.3. Ich schütze mich vor der Spaß-Falle!	126
<input type="checkbox"/> 6.4. Ich bin achtsam!	129
<input type="checkbox"/> 6.5. Ich lege Gedankenpausen ein!	132
<input type="checkbox"/> 6.6. Ich akzeptiere & lebe mit Leichtigkeit!	134



### 7. Anhang - Ich-Forschungs-Fragen

138

### 8. Deine Gedanken & Ideen

139

### 9. Literaturhinweise

### 10. Danksagung

Wie voll ist deine Batterie?



Batteriestand	So geht es mir	Das sollte ich tun	Beispiel
0 - 25 %	nicht müdigkeitsschwer, Lass ich kann mich konzentrieren	nichtige Pausen machen, ausruhen	kurz hinlegen, Freunde treffen,
25 - 50 %	etwas schlapp, kann mich aber noch konzentrieren	kurze Pausen machen	kurz spazieren, Wasser trinken...
50 - 75 %	okay & kann weitermachen	weitermachen, bald eine Pause einplanen	weiterlernen & Pause planen
75 - 100 %	fit & habe Energie	Eingeckeigen	Sport, Wellness...

#### 5. Umdenken: Versuch deine Sichtweise zu ändern:

- Ich kann meine Fähigkeit, zu planen und zu organisieren einsetzen.
- Ich kann Schritt für Schritt die wichtigsten Aufgaben abarbeiten.
- Stress ist normal, und ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe!

#### 6. Entspannungstechniken nutzen & eigene Wege finden:

- Probier Techniken wie progressive Muskelentspannung, tieles Atemen oder Fantasiereisen aus.
- Nutzt ALI: Atmen, Lächeln, Innthalten & nachdenken. ALI ist wie ein schlafer Freund, der dich daran erinnert, ruhig zu bleiben und entspannt zu handeln.



## Ich bin ein\*e Wachstumsdenker\*in!

### Wie kann ich ein Wachstumsdenken entwickeln?

Mit so einem Denken kannst du Herausforderungen annehmen und aus Fehlern lernen. Hier sind Beispiele, wie du Beton-Gedanken in Wachstums-Gedanken umwandeln kannst:

Beton-Gedanken	Wachstums-Gedanken
Ich kann das nicht.	Ich kann das NOCH nicht, aber ich kann es lernen.
Ich bin nicht gut in ... (z.B. Fach, Sportart, Spiel, etc.)	Ich kann mich bei ... (z.B. eine Spurart) verbessern, indem ich mehr übe und um Hilfe bitte.
Das ist einfach nicht meine Stärke.	Ich kann davon arbeiten und besser werden.
Anderer sind besser als ich.	Ich kann von anderen lernen und mich inspirieren lassen, um besser zu werden.

### Übung: Gedanken verändern

Überleg, wo du oft so etwas denkst wie: „Das kann ich nicht.“

- Wo rede ich mich selbst oft schlecht?
  - Worin fühle ich mich schlecht oder wobei bin ich besonders unsicher?
- Schreib diese Gedanken auf und formulier sie um! Was könnte ich mir stattdessen sagen, um mich selbst zu ermutigen? z.B.

- „Zum Lehrer-Aktivität „Spiel““ → „Ich werde besser, wenn ich ...“
- „Ich kann das nicht“ → „Ich kann das NOCH nicht.“

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

4.

\_\_\_\_\_

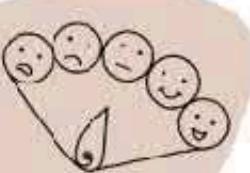
Lies dir diese Sätze **regelmäßig** durch – am besten jeden Tag. Schreib sie in dein Gedankentagebuch oder auf kleine Notizzettel, die du in deinem Zimmer verteilen kannst.

# WELCOME

SELBSTENTWICKLUNG  
& MENTALE GESUNDHEIT



**DEIN SELBST-  
VERTRAUEN  
WÄCHST**



2.8 - ich vertraue mir

Achtsam  
Hören  
Achtesam  
Antworten



Kapitel 1.6 - Wir hören aufmerksam zu

## MUT-MACH-SÄTZE

MUTMACH-Sätze sind kurze, positive Sätze, die dir KRAFT geben und dir helfen an DICH zu GLAUBEN. Hier sind ein paar Ideen:

- Ich bin klug.
- Ich bin mutig.
- Ich bin richtig, so wie ich bin.
- Ich bin freundlich.
- Ich kontrolliere meinen Körper selbst.
- \* Ich höre gut zu.
- Ich probiere neue Dinge aus.
- Ich bin kreativ.
- Ich bin von Tag zu Tag zufriedener.
- Ich bin wertvoll.
- Ich bin ein guter Freund / eine gute Freundin.
- Ich stecke voller Potenzial.
- Ich schaffe es.
- Ich bitte um Hilfe, wenn ich sie brauche.
- Ich liebe es zu lernen.
- Ich habe meine Gedanken unter Kontrolle.
- \* Ich denke positive Gedanken.
- Ich bin geliebt.
- Ich kann alles schaffen, worauf ich mich konzentriere.

### REZEPT FÜR MUT

1. WÄHLE einen oder mehrere Sätze aus und passe sie ggf. für dich an, so dass sie sich gut anfühlen und dich stärken  
Wichtig:
  - Wähle, das was dir ein GUTES Gefühl gibt.
  - Die Sätze müssen POSITIV formuliert sein > NICHT, X
  - Schreibe in der GEGENWARTSform.
2. WIEDERHOLE deine 3 Sätze täglich und BEOBACHTE wie du dich stärker und mutiger fühlst.

# Was sind die Elemente der Fortbildung?

## Lernplattform

Nach der Buchung erhältst du direkt Zugang zur Lernplattform. Hier erwartet dich ein 60-Wochen Übungsplan mit wöchentlichen Übungen für persönliches Wachstum. Du findest hier auch alle Lernmaterialien, um dich inhaltlich vorzubereiten.

## Online-Webinare

Es finden drei Fortbildungs-Webinare statt, die dich auf den Unterricht und die Fortbildung vorbereiten. 12. Juni, 7. Aug. und 18. Aug. je 17:00-18:30. (wird aufgezeichnet)

## 3 Tage Präsenz-Seminar

25.–27. August in Wien: Das Herzstück unserer Fortbildung – drei Tage voller Impulse von erfahrenen Expert:innen aus Psychologie, Achtsamkeit und Praxis. Du erhältst wirkungsvolle Werkzeuge, die deinen Unterricht bereichern und deine Schüler:innen stärken.

## Monatliche Austausch-Meetings:

In einem monatlichen Online-Meeting tauschst du dich in deiner Kleingruppe mit anderen Lehrpersonen aus. Ihr sprecht über Erfahrungen und findet gemeinsam Lösungen für eure Herausforderungen.

Wenn du die Fortbildung absolvierst und ein Schuljahr erfolgreich unterrichtest, dann erhältst du das Zertifikat "Lehrperson für Selbstentwicklung"

# KONTAKT:

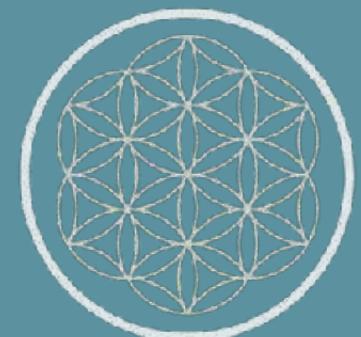


1. Website: <https://www.get-ngo.com/schulfach>

2. E-Mail: team@get-ngo.com oder

Schulfach: marie.hummel@get-ngo.com

Organisation: elias.renner@get-ngo.com



GLOBAL  
EDUCATIONAL  
TRANSFORMATION

# Mini-Workshop

# Atemübungen

- 3x **Seufzen**
- **Box-Breathing (4-4-4-4)**
- **4-7-8 (oder 3-1-4)**
- **Hummelatmung**





# TOOL-POOL Selbstentwicklung & mentale Gesundheit

 Gerne jederzeit erprobte & gut funktionierende Übungen hinzufügen!

 Gerne jederzeit erprobte & gut funktionierende Übungen hinzufügen!

geeignet für  + Filter Zurücksetzen Für alle speichern 

Öffnen für Beschreibung  Ziel der Übung  Thema  geeignet für  

Achtsam gehen	Ruhe fördern	Platzwechsel	Allgemeine Übung	Workshop	Schulfach	VS
Meinungsumfragen mit Raum als Skala	Bewegung & Aktivierung		Allgemeine Übung	Workshop	Schulfach	
Koordinationsübungen, Spuren nachvorne!	Bewegung & Aktivierung	Spaß	Allgemeine Übung	Workshop	Schulfach	

# Link zu unserem Tool-Pool:

**Quick-Link:**

<https://get-ngo.notion.site/tool-pool>



**TOOL-POOL Selbstentwicklun...**

Erstellt mit Notion

**TOOL-POOL Selbstentwicklung & mentale Gesundheit |  
Notion**

# Rituale

- Struktur, Gemeinschaft, Achtsamkeit, pos. Energie/Motivation, ... (Muñoz, 2023)
- (1) Rahmen geben: **Stundenanfang/-ende**
- (2) Routine geben: **In bestimmten Situationen**
  - Regelmäßiges Üben: *Emotions-Check-In, Erlebnis-Gefüls-Satz, Dankbarkeit, achtsame Momente, ...* → Hilfe bei Gewohnheitsbildung!
- Eure Ideen, Erfahrungen, ...

S-4-3-2-1

Stressreduktion, Emotionsregulation, Aufmerksamkeit & Fokus,  
verbesserte Selbstwahrnehmung, ruhigeres Klassenklima, weniger  
Impulsivität, schnellere Beruhigung nach Stress

- 5** Dinge, die du **siehst**
- 4** Dinge, die du **ühlst**
- 3** Dinge, die du **hörst**
- 2** Dinge, die du **riechst**
- 1** Sache, die du **schmeckst**



# Dankbarkeit

- Dankbarkeits**tagebuch**
- **Plakat**
- **Rituale**
- **Vorbildwirkung**
- ...



# Tools für die Klassengemeinschaft

- **Plakat** "Was ist uns wichtig?"
- **Gemeinsam** Ziele setzen
- **Empathie** durch Perspektivenübernahme
- **Übungen:** Warmer Rücken / Stärkenball etc.
- **Feedback**-Regeln: Ich-Botschaften

# *Erfahrung-Gefühls-Satz*

Gefühle erkennen, ausdrücken und begründen; Bewusstsein, Empathie, ...

***Ich habe mich \_\_\_\_\_ gefühlt, als  
\_\_\_\_\_ (passiert ist).***

# Dieselbe Frage 2 Mal

Methode für mehr Beteiligung & überlegtes Antworten

1. Runde: Wer hat sich **Gedanken** gemacht hat oder eine **Idee**?
2. Runde: Wer möchte die Idee **teilen**?

→ bei offenen Fragen, Reflexionen, neuen Themen - wenn mehr SuS aktiv werden sollen

# Übung aus dem Schulbuch

- ✓ Stärken im Umfeld **anerkennen** → **wertschätzen**  
→ als **Ressource** bzw. zur **Orientierung** nutzen

## Übung: Superkräfte in deiner Gemeinschaft



Erforsch doch einmal die **Stärken**, Talente & Erfolge in deiner Familie & Freund\*innen. Frag sie, was sie besonders gut können & worauf sie stolz sind.  
Trag die Antworten in diese Liste ein:

Name	Kann besonders gut.../ ist mein Vorbild in...

# Spiel: Bedürfnis/Emotions-Activity

1. Bedürfnisse/Emotionen auf Zettel schreiben
2. Ein Kind ziehen lassen
3. Die Kinder erraten lassen



# **Gewohnheiten für tägliches Wachstum**

alle 30 Tage eine ergänzen

- |   |                      |  |
|---|----------------------|--|
| 1 | <b>REFLEXION</b>     | 1.Für was bin ich dankbar?<br>2.Was beschäftigt mich?<br>3.Was ist meine Intention für Morgen? |
| 2 | <b>MEDITATION</b>    | 1.What spüre ich?<br>2.Atem wahrnehmen<br>3.Wie werde ich sein?                                |
| 3 | <b>BEWEGUNG</b>      | Welche Sportart könnte dir Freude bereiten & den Stress senken?                                |
| 4 | <b>WEITERBILDUNG</b> | Wo möchtest du dich Entwickeln & wie kannst du das lernen?                                     |
| 5 | <b>UMFELD</b>        | 1.Wer unterstützt mich?<br>2.Wer ist mein/e Mentor/in?   |



**"Ich finde das Pilotfach  
Selbstentwicklung wertvoll, da ich die  
frühe Unterstützung der mentalen  
Entwicklung unserer Kinder als wichtig  
erachte!"**

---

**Christoph Wiederkehr,  
Bildungsminister**



**Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit sind ein wichtiger Baustein der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern. Dabei ist es von großer Bedeutung, dass die Wirksamkeit der Maßnahme auch einer wissenschaftlich fundierten Evaluation unterzogen wird. Ich freue mich, hier einen Beitrag dazu leisten zu können.**

**Univ.-Prof. Dr.phil. Aljoscha Neubauer**  
Professor für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie



**Unsere Kinder sind alle Persönlichkeiten, die sich stets selbst weiterentwickeln. Daher ist es eine primäre Aufgabe einer Bildungsinstitution, diese persönliche Entwicklung im Schulalltag zu fördern. Ich sehe das Schulfach Selbstentwicklung als eine wunderbare Möglichkeit dazu.**

---

Direktor: Dipl. Päd. Andreas Feirer

Ich habe im Schulfach  
Selbstentwicklung gelernt, **besser mit  
Stress umzugehen**. Jetzt kann ich den  
Stress kontrollieren, statt auszurasten.

Ich bin zwar noch immer ein  
ungeduldiger Mensch, aber **ich  
versuche, besser damit umzugehen**.

RAMONA, 14 JAHRE

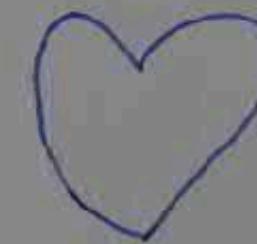


Was hast du heute gelernt?

Das ich mich akzeptieren soll und mich  
schätzen soll.

Würdest du ein ganzes Schul-Fach zum heutigen Thema cool finden?

Jaaaa!!!!



**Wir sind verpflichtet, für das Wohlbefinden jener zu sorgen, die auf uns angewiesen sind. Lasst uns gemeinsam unseren Kindern die Zukunft schenken, die sie so sehr verdient haben!**

Was möchtest du uns persönlich sagen?

Ich hoffe Gott beschützt euch

Würdest du ein ganzes Schul-Fach zum heutigen Thema cool finden?

jaaaa fix

Würdest du ein ganzes Schul-Fach zum heutigen Thema cool finden?

Ja Ja Ja Ja!

# KONTAKT:

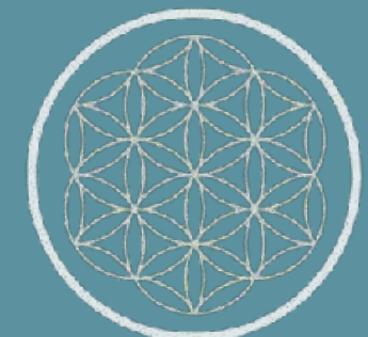


1. Website: <https://www.get-ngo.com/schulfach>

2. E-Mail: team@get-ngo.com oder

Schulfach: marie.hummel@get-ngo.com

Organisation: elias.renner@get-ngo.com



GLOBAL  
EDUCATIONAL  
TRANSFORMATION

Bonus Inkraft

# 5 Grundbedürfnisse

## SICHERHEIT

***Sicher sein***

Vertrauen,  
Orientierung,  
klare Ziele,  
Grenzen,  
Stabilität,  
Geborgenheit,  
Verlässlichkeit

→ Exploration

***Verbunden sein***

Zugehörigkeit,  
Gemeinschaft,  
angenommen  
werden

→ Resilienz

## VERBUNDENHEIT

## SELBSTBESTIMMUNG

***Selbstbestimmt  
sein***

Freiheit, eigene  
Entscheidungen  
treffen, Mit-  
bestimmung

→ Motivation

***Entspannt sein***

Ruhe, Spaß,  
Abwechslung,  
Erholung,  
Pausen

→ Konzentration

## ENTSPANNUNG

## SELBSTWERT

***Selbstwert  
erfahren***

wahrgenommen  
werden, Respekt,  
bedeutend sein,  
Kompetenz-  
erleben, Selbst-  
wirksamkeit,  
Entwicklung

→  $\Psi$  Gesundheit