



Aufblühen

Prof. Ursula Rigger

Prof. Dr. Ulrike Lichtinger

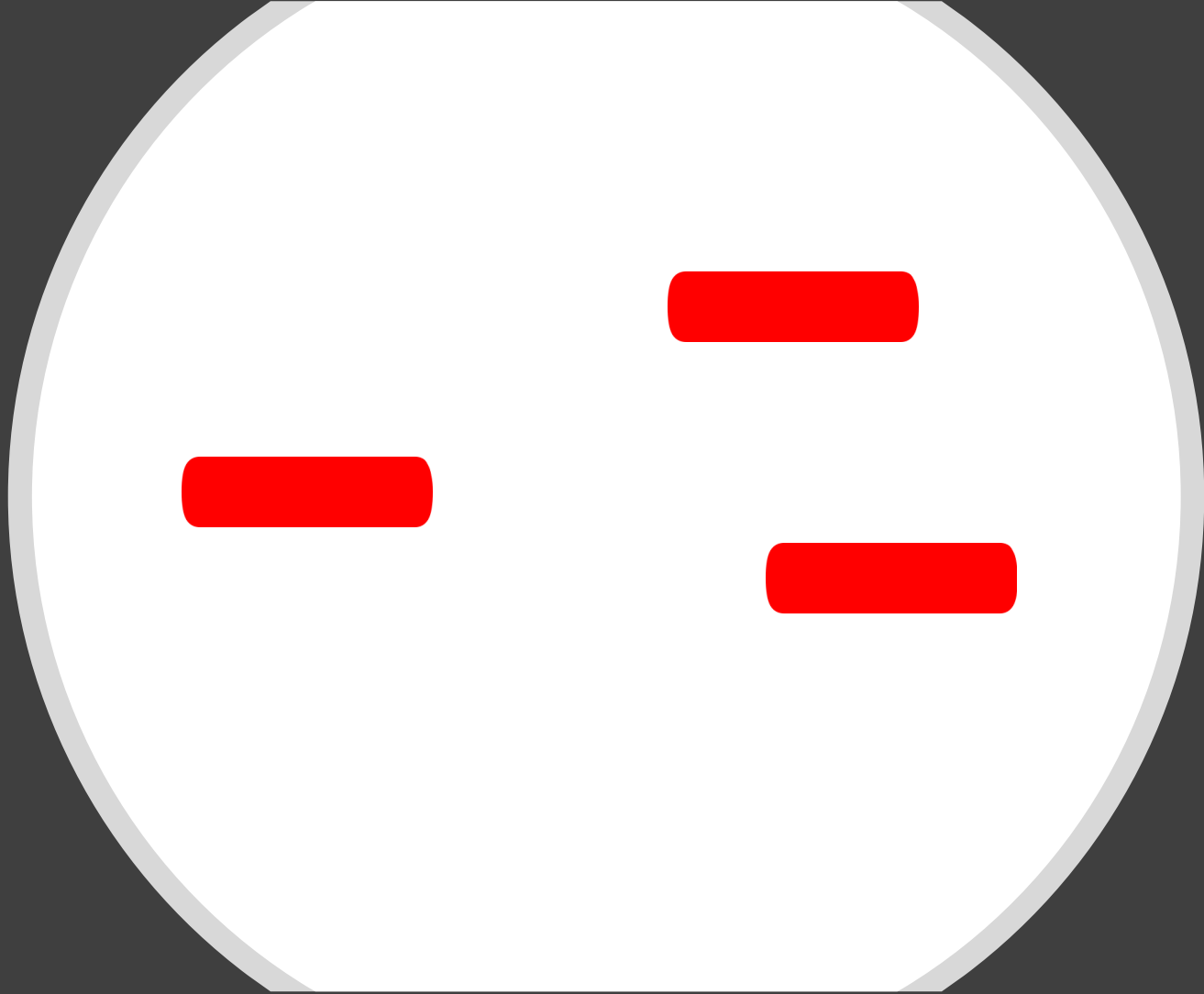
||||| PH
Vorarlberg

Team positive Schulentwicklung

Ablauf

- Wohlbefinden in der Schule?
- Positivitätseffekt: Gutes aufspüren und teilen
- Positive Detective - Training(s)
- Einblick in Materialien







Warum konzentrieren wir uns auf das, was negativ ist oder schlecht läuft?



In der prähistorischen Zeit waren wir ständig Gefahren ausgesetzt.

So haben wir immer nach dem Schlechten Ausschau gehalten.

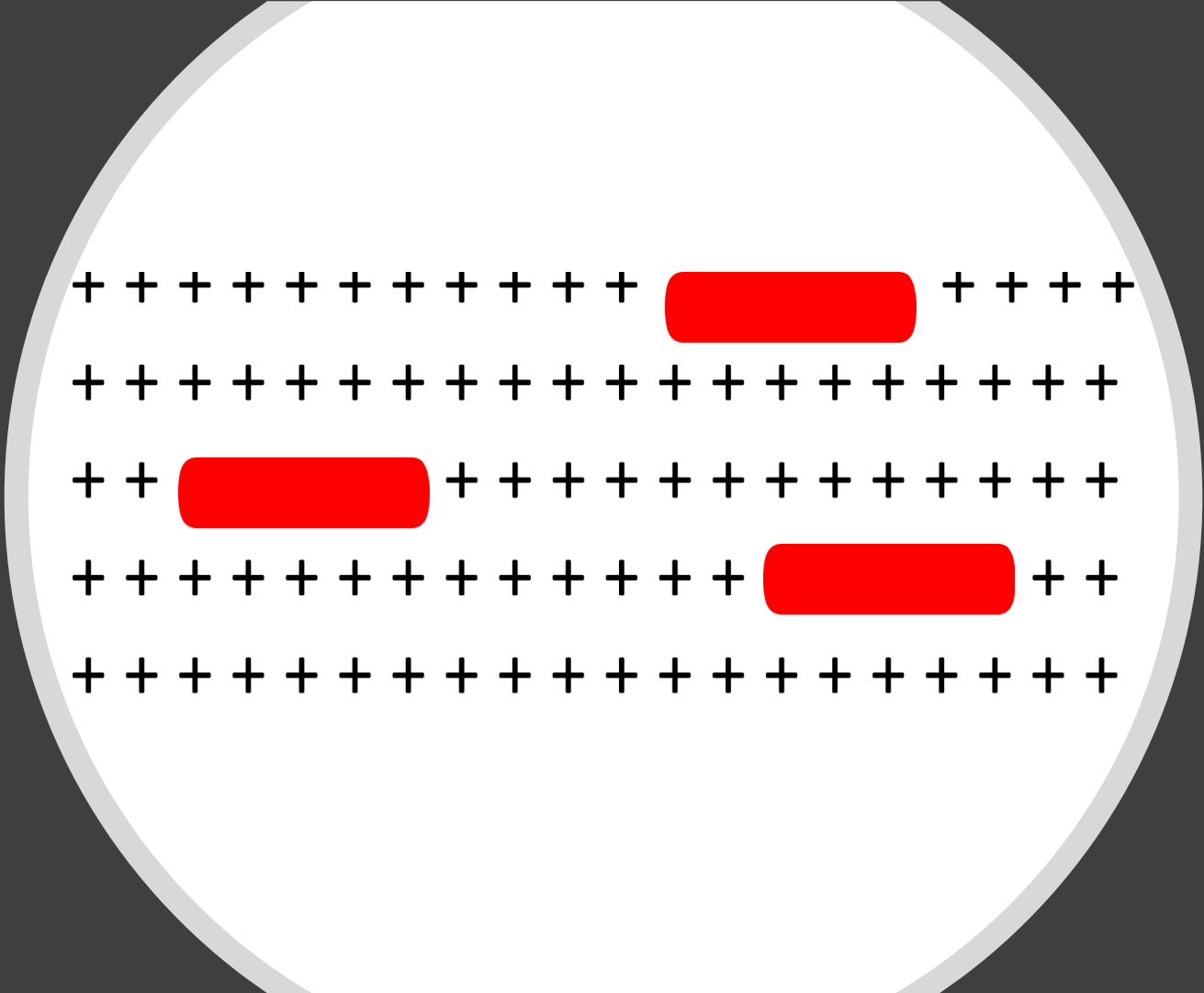
Es sicherte unser Überleben.



POSITIVE DETECTIVE



DER **NEGATIVITÄTSEFFEKT** IST DIE THEORIE, DIE ERKLÄRT, WARUM MENSCHEN MEHR AUF DAS SCHLECHTE ACHTEN ALS AUF DAS GUTE.



+ + + + + + + + + + + + + + + - + + +
+
+ + - + + + + + + + + + + + + + + + + +
+ + + + + + + + + + + + + + - + + + + +
+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +

AUF DAS GUTE ACHTEN KANN UNSER WOHLBEFINDEN ERHÖHEN

Wir achten
auf das
Gute.

Wir spüren
Positive
Emotionen.

Das bringt
uns in eine
positive
Stimmung.

Wir
werden
glücklicher.

Fredrickson, B. L. "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions." American psychologist 56.3 (2001): 218-226.



Wir werden offener.
Wir trauen uns mehr zu.



Wir werden kreativer und offen für neue
Ideen.



Wir werden kontaktfreudiger.



Es ist gut für unsere Gesundheit.



Wir werden widerstandsfähiger und können besser mit Schwierigkeiten umgehen.



Lela McGregor

- Kommunikations-Spezialistin
- Master in Positiver Psychologie
- *Positive Detective* wird in 300 Schulen in 11 Ländern eingesetzt





POSITIVE DETECTIVE



Was können wir lernen?

Wir sollten den **guten Dingen** in unserem Leben mehr **Aufmerksamkeit schenken**.

Gute Dinge wahrzunehmen kann unsere positiven Emotionen verstärken, die uns ins Wohlbefinden führen.

Indem wir unsere **guten Geschichten teilen**, können wir uns selbst und andere ins Wohlbefinden führen.

Wir können durch unsere Taten andere Menschen inspirieren Gutes zu tun und sich positiver zu fühlen.



Positive Emotionen aufzuspüren und zu kultivieren hilft uns, da sie einen Puffer gegen negative Emotionen erzeugen.



POSITIVE DETECTIVE



WARNING

**Emotionen
sind ansteckend**

Traurigkeit



Fröhlichkeit





POSITIVE DETECTIVE



WIE FÜHLEN SICH DIE MENSCHEN IN
UNSEREM UMFELD?

WELCHE EMOTIONEN NEHMEN SIE
VON UNS AUF?

Freundlich sein





Großzügig sein

**Food
Donations**

Tapfer sein

Der olympische Läufer Derek Redmond verletzte sich schwer während eines Laufs, aber mit der Unterstützung seines Vaters biss er sich trotz des Schmerzes durch und beendete das Rennen.





POSITIVE DETECTIVE



Wenn wir gute, freundliche oder inspirierende Dinge sehen, bekommen wir ein positives Gefühl und das sorgt dafür, dass wir auch gute, freundliche und inspirierende Dinge tun wollen.

Das ist der Ermunterungs-Effekt.

Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The “other-praising” emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology, 4*(2). 105-127.



POSITIVE DETECTIVE



Positive Detective-Programme

- Vorschule/Schuleingangsphase
- Primarstufe
- Sekundarstufe
- Pädagog*innen
- Familien





POSITIVE DETECTIVE



Programm Übersicht Primarstufe

| LEKTION | Untersuchung | Kerngedanke | Erforderliche Materialien | Zeit |
|------------------------|--|--|---|--------|
| LEKTION 1 | Einführung – Gutes aufspüren. | Einführung in das <i>Positive Detective</i> -Programm.
Wie fühlen wir uns, wenn gute, wie wenn schlechte Dinge geschehen?
Wie wir das Gute in unserer Welt aufspüren können. | <i>Positive Detective</i> Erfahrungs-Bilder
<i>Positive Detective</i> Aufkleber
<i>Positive Detective</i> Hinweise des Guten
Büchlein | 45 min |
| GUTES AUFSPÜREN | | | | |
| LEKTION 2 | Anzeichen in unserer Welt aufspüren. | Wo wir in unserer Welt Anzeichen des Guten aufspüren können.
Spuren: Familie, Freunde, Natur, Schule, die Welt und ich.
Dankbarkeit. | <i>Positive Detective</i> Memory Karten
<i>Positive Detective</i> Die Wissenschaft
PowerPoint Präsentation
<i>Positive Detective</i> Hinweise des Guten
Büchlein | 45 min |
| LEKTION 3 | Reflektieren und für das Gute plädieren. | Gutes in unserer Welt aufspüren.
Gute Hinweise betrachten. | <i>Positive Detective</i> Hinweise des Guten
Büchlein
<i>Positive Detective</i> Gute Hinweise Poster | 45 min |
| GUTES TEILEN | | | | |
| LEKTION 4 | Gute Geschichten teilen. | Gute Geschichten zu teilen verstärkt unsere positiven Emotionen. | <i>Positive Detective</i> Ich spüre Gutes auf
Dankbarkeits-Karten | 45 min |
| LEKTION 5 | Gutes aufzuspüren und zu teilen kann uns und andere ins Wohlbefinden führen. | Das Gute in anderen aufzuspüren und gute Geschichten zu teilen kann uns und andere ins Wohlbefinden führen. | <i>Positive Detective</i> Ich spüre Gutes auf
Dankbarkeits-Karten
<i>Positive Detective</i> Papierflieger Bastel-Anleitung
<i>Positive Detective</i> Medaille
<i>Positive Detective</i> Gute Sprüche Poster | 45 min |



POSITIVE DETECTIVE



Schatzsuche 1. Klasse

LEKTION 3 Reflektieren und für das Gute plädieren.

FOKUS: Mehr gute Hinweise in unserer Welt finden.

| PHASE | UNTERSUCHUNG | ZEIT |
|--------------|---|--------|
| Einführung | Heute werden wir als positive Detektive mehr gute Dinge in unserer Welt aufspüren. | 5 min |
| Activity | <i>Gute Schatzsuche</i> | 30 min |
| Vorbereitung | Drucken Sie die 30 PD+ Gute Schatzsuche Bilder über positive Dinge, wie Familie, Natur, Haustiere, Nahrung usw. aus. Falten Sie jedes Papier und binden sie es mit einer Schnur oder einem Geschenkband zusammen wie ein Geschenk. Dann verstecken Sie sie im Schulhof, der Aula oder dem Garten der Schule. | |
| Durchführung | <p>Lasst uns nach guten Dingen in unserer Welt Ausschau halten. Beim letzten Mal habt ihr gute Dinge von Zuhause gebracht; könnt ihr noch mehr gute Dinge in eurer Welt aufspüren? Lasst uns auf eine gute Schatzsuche gehen. Führen Sie die Schüler/innen dorthin, wo Sie die guten Schätze versteckt haben und bitten Sie sie danach Ausschau zu halten. Jede/r sollte nur ein Stück finden – wenn sie eines gefunden haben, bitten sie die Schüler/innen sich in einer Reihe aufzustellen, bis alle ihre Klassenkameraden/innen einen Schatz gefunden haben. Schüler/innen sollten ihr Geschenk noch nicht aufpacken. Sobald jede/r fündig geworden ist, kehren Sie gemeinsam zum Klassenzimmer zurück, um die „guten Dinge“ Stück für Stück auszupacken und an der Wand aufzuhängen.</p> <p>Regen Sie mit folgenden Fragen zur Klassendiskussion an:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was war dein Geschenk?• Warum ist dieses Geschenk besonders?• Hat das jede/r in der Welt?• Denkst du, dass es viele gute Dinge in unserer Welt gibt?• Machen wir uns diese Dinge jeden Tag bewusst oder nehmen wir sie als selbstverständlich hin? | |
| Reflexion | <i>Dankbarkeit</i>
Bitten Sie die Schüler/innen die guten Dinge an der Wand zu betrachten. Bitten Sie sie jetzt für die Sache hier an der Wand, für die sie am meisten dankbar sind, abzustimmen.
Regen Sie mit folgenden Fragen zur Diskussion an: | 10 min |



POSITIVE DETECTIVE



Positives Portrait

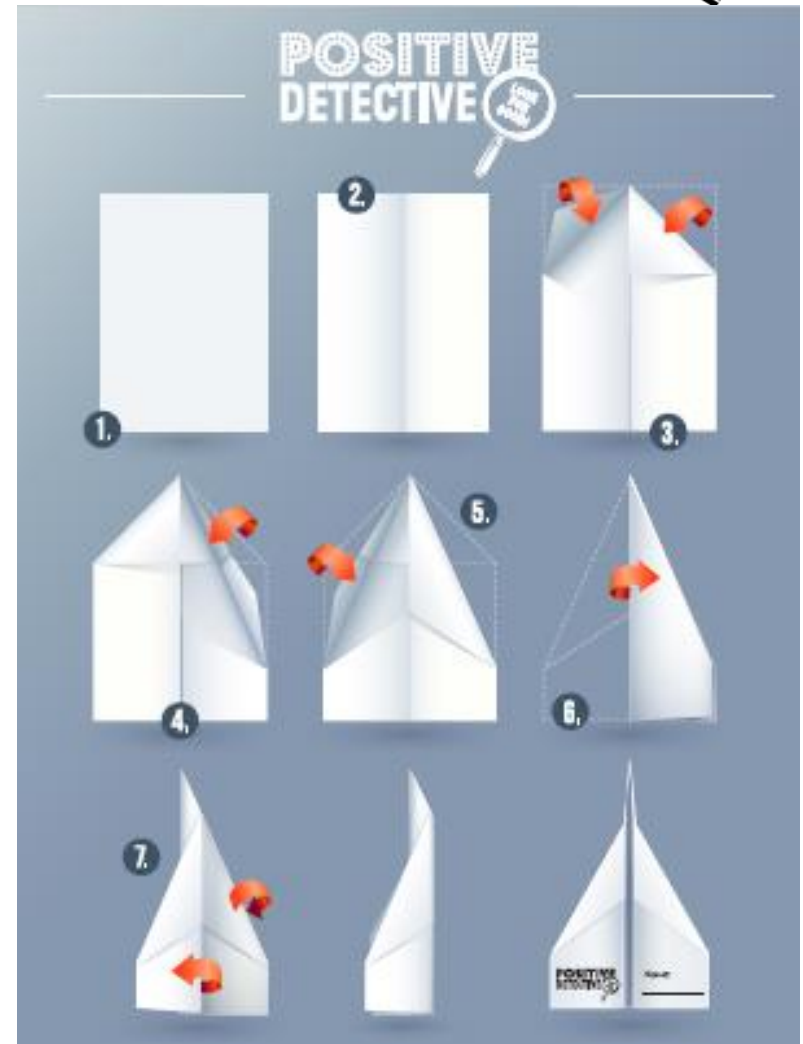




POSITIVE DETECTIVE



Positive
Luftpost





POSITIVE DETECTIVE



Dankbarkeits-Baum

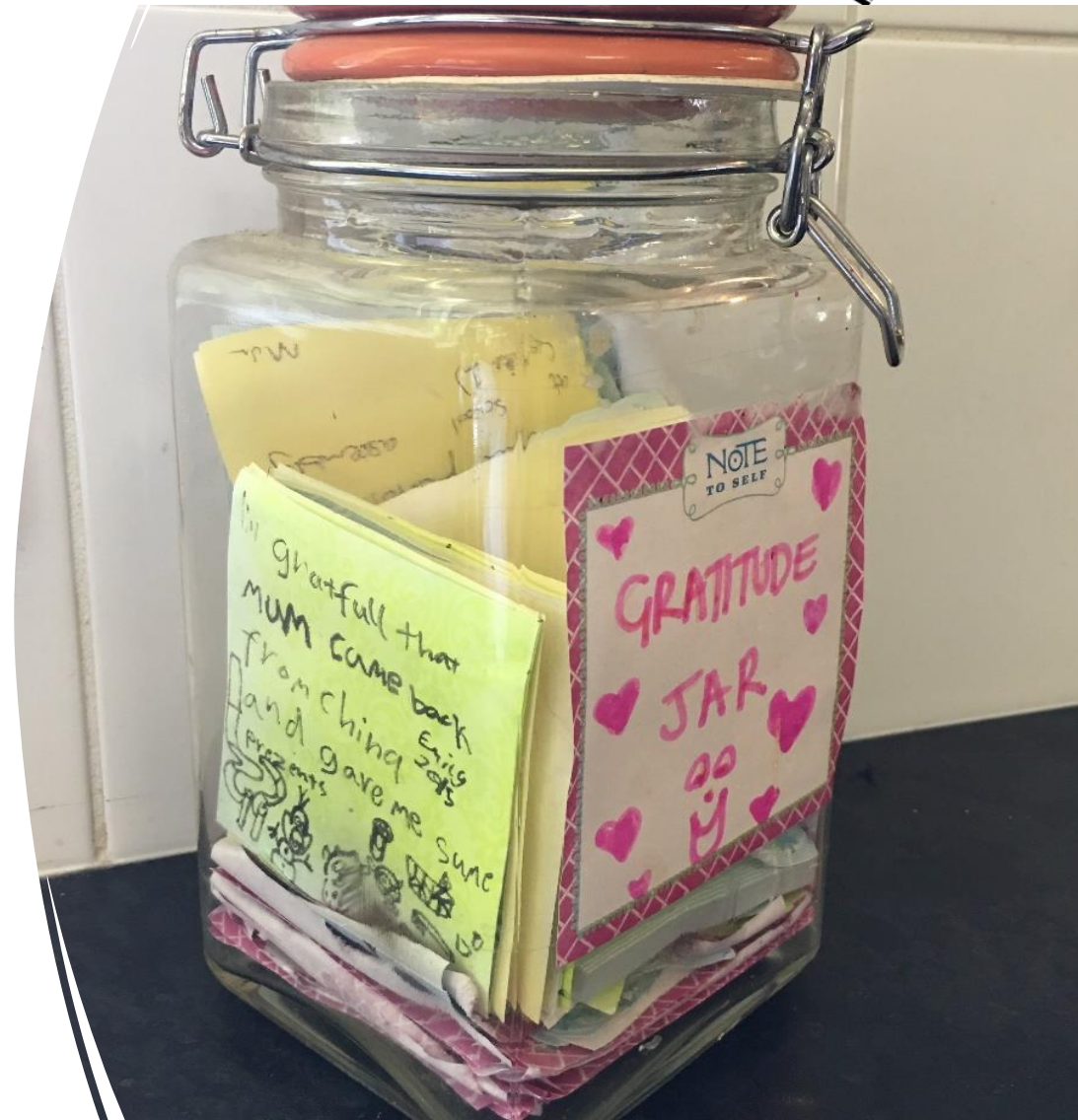




POSITIVE DETECTIVE



Dankbarkeits-
Glas





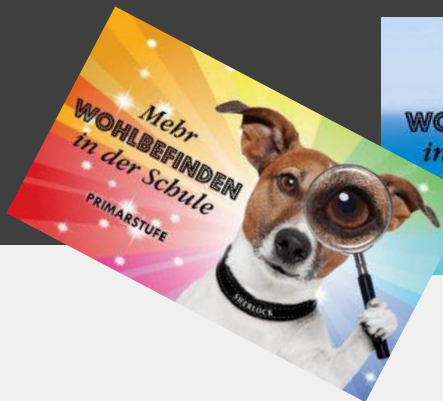
POSITIVE DETECTIVE



Abzeichen



POSITIVE DETECTIVE



www.positivedetective.de

- **Fazit**
- Spüren Sie das Gute auf und teilen Sie Ihre guten Nachrichten!
- Die Wissenschaft sagt uns, das kann Sie glücklich machen. 😊

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Formate und Angebote:

- **Stärken-Montage** – Info unter www.staerker-durch-die-krise.jimdosite.com
- **Infobausteine** Positive Bildung: Youtube-Kanal Uli Lichtinger
- **Ideen zur Arbeit in der Klasse** – Padlet zu “Stärken in der Schule”
- Arbeit mit einem Lernsystem **PERMA-lis** (aktuell: Buchstabenberge und im Entstehen Mathemeer) - www.lernleitern.de
- **Positive Detective** – www.positivedetective.de

Bei Interesse: Email an ulrike.lichtinger@ph-vorarlberg.ac.at