



# Schule 4.0

Leistung oder Wohlbefinden?

HProf. Dr. Ulrike Lichtinger



Schule 4.0: Wohlbefinden oder Leistung?

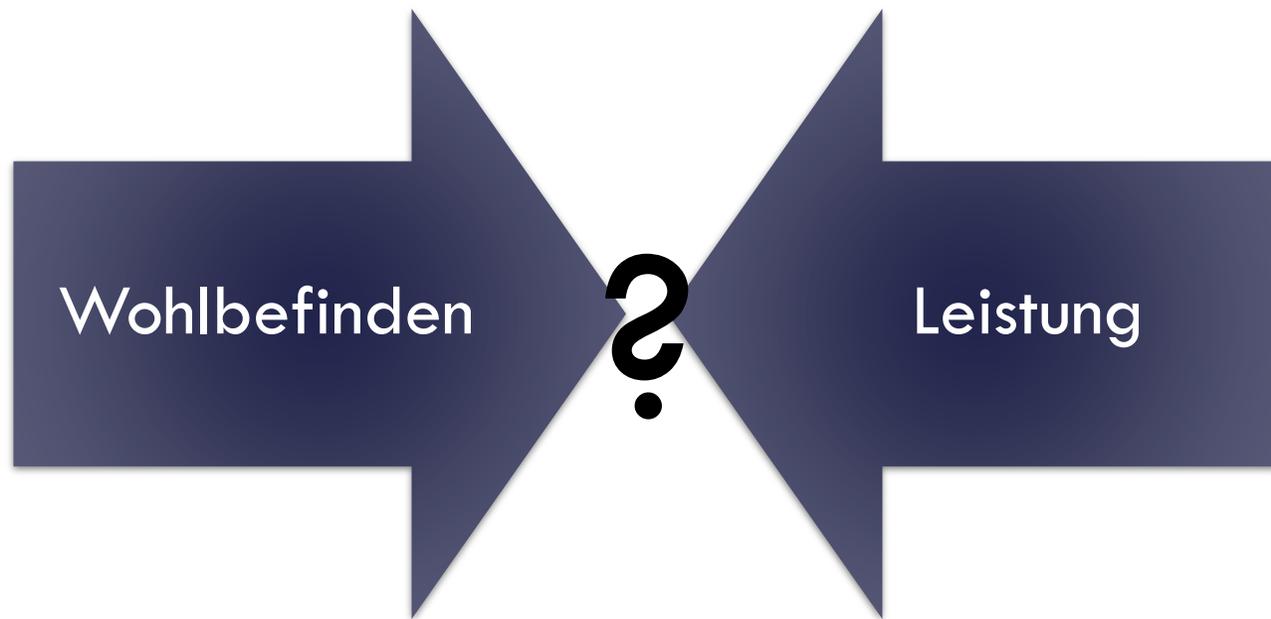
Positivity Bias

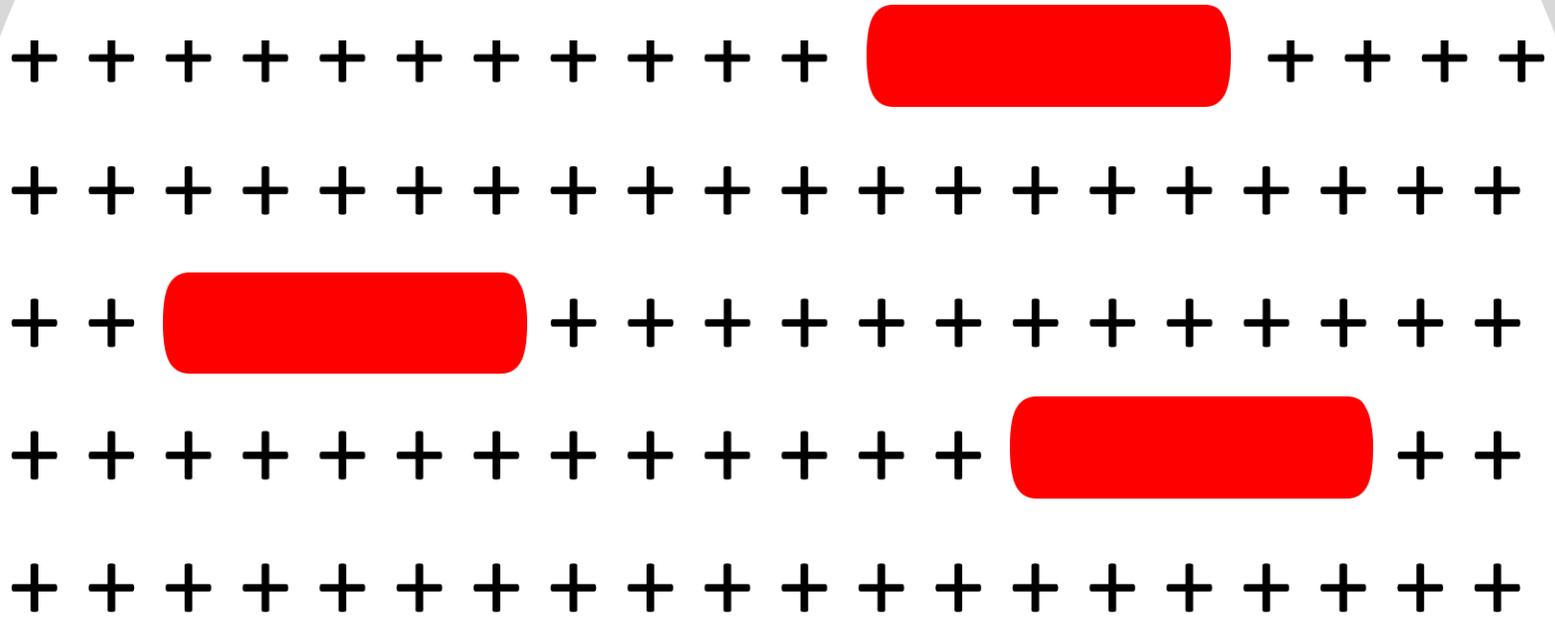
Positive Bildung in der Schule: Wohlbefinden UND  
Leistung

Wohlbefinden als Konstrukt ... und praktisch

Abschluss

# SCHULE 4.0





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



Worauf lege ich mein Augenmerk?

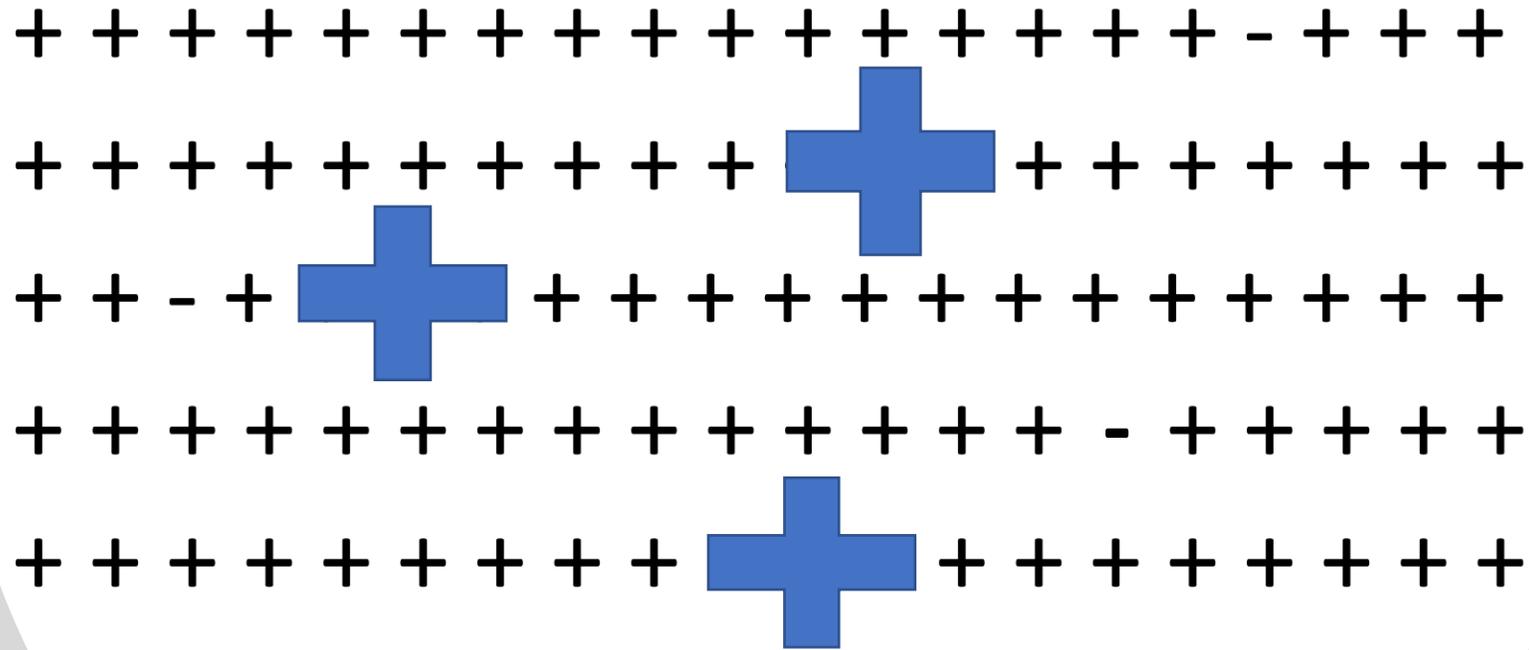
# Eine Frage der Einstellung (Mindset):

Activating Events, Thoughts, Consequences

(Fredrickson 2013, Dweck 2018)



(Abb. Lichtinger, 2020)



➤ POSITIVITY BIAS



# Three Blessings

**Worüber habe ich mich  
heute besonders  
gefremt?**

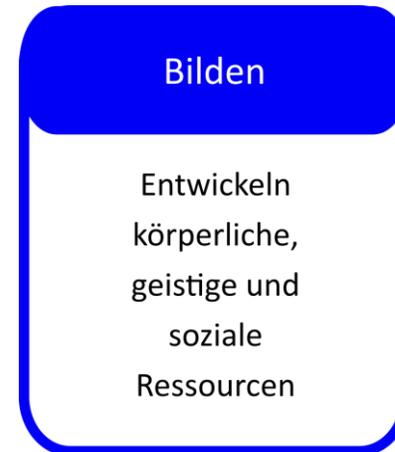
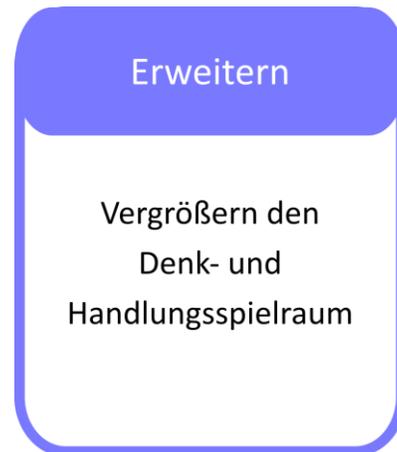
Nehmen Sie sich Zeit und  
reflektieren Sie diese  
Fragestellung. Halten Sie „drei  
gute Dinge“ in Form einer  
Tagebuchaufzeichnung fest.

1-2 Minuten

# Die Broaden-and-Build Theorie

## Positive Emotionen erzeugen Aufwärts-Spiralen

(Fredrickson, 2001)



Positive Emotionen sind gut  
für unsere Gesundheit.



Positive Emotionen  
stecken an.



Positive Emotionen  
befördern unser Lernen und  
Leisten.



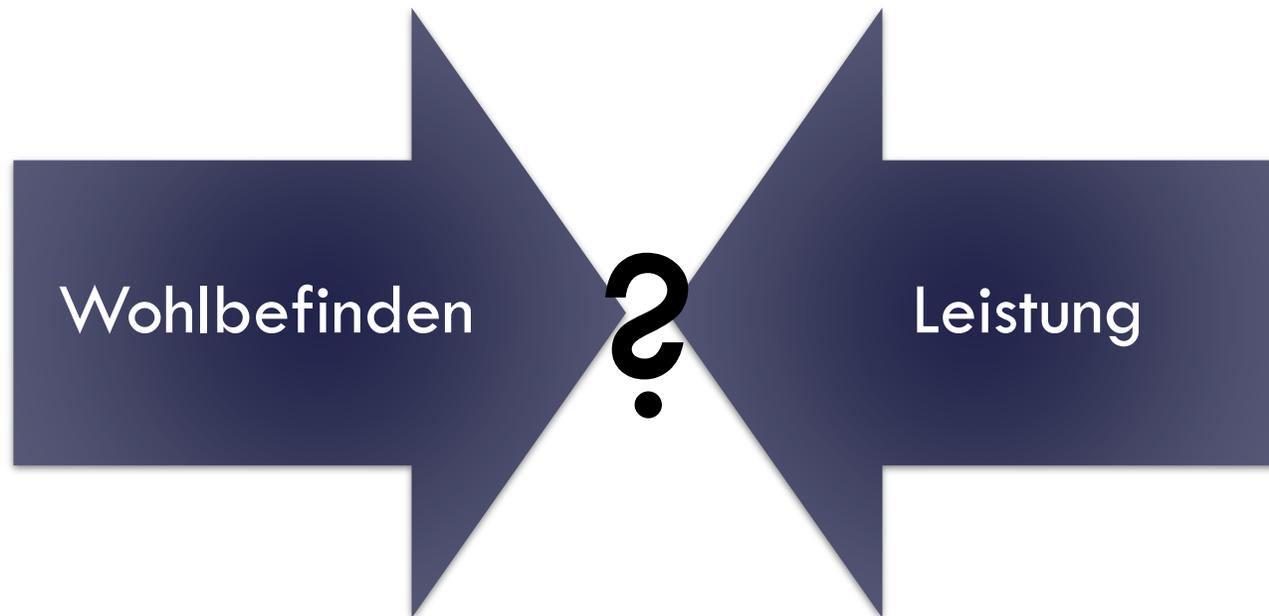


# Positive Storytelling

- Gehen Sie in die Breakout-Rooms!
- Erzählen Sie den Kolleg\*innen in Ihrer Gruppe eine Minute lang von einer Sache, die Sie gestern oder letzte Woche besonders gefreut hat!
- Achten Sie auf Ihre Emotionen: Wie fühlen Sie sich beim Erzählen? Wie, wenn ein anderer erzählt?
- Teilen Sie Ihre Beobachtungen.

10 Minuten

# MARTIN SELIGMAN



**„Imagine Positive Education!“**

(vgl. Norrish, 2015)

H PROF. DR. ULRIKE LICHTINGER



# FORMEL POSITIVE BILDUNG

$$\text{Leistung} = \frac{\text{Arbeit} \times \text{Wohlbefinden}}{\text{Zeit}}$$

(Brohm 2015)

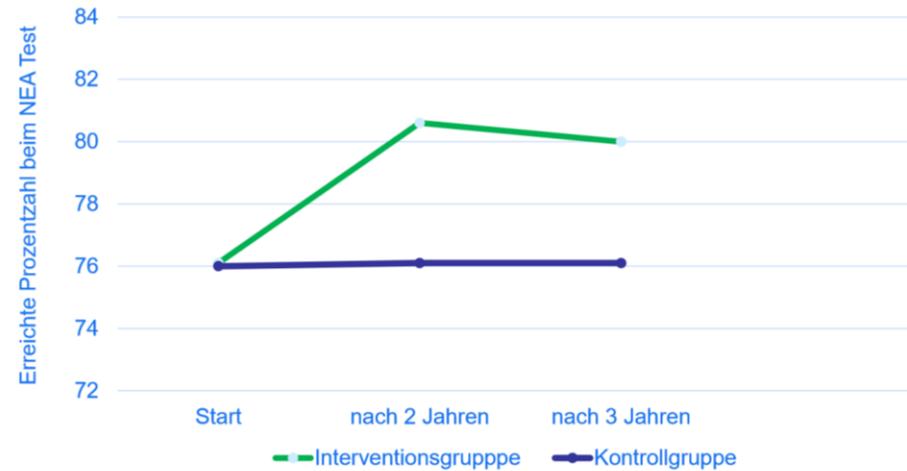
### Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Schüler/innen



Adler, A., Seligman, M. E., Tetlock, P. E., & Duckworth, A. L. (2016). Teaching well-being increases academic performance: Evidence from Bhutan, Mexico, and Peru. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania.

# Wohlbefinden in Schule und Unterricht

### Auswirkungen auf die Leistung der Schüler/innen



Adler, A., Seligman, M. E., Tetlock, P. E., & Duckworth, A. L. (2016). Teaching well-being increases academic performance: Evidence from Bhutan, Mexico, and Peru. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania.

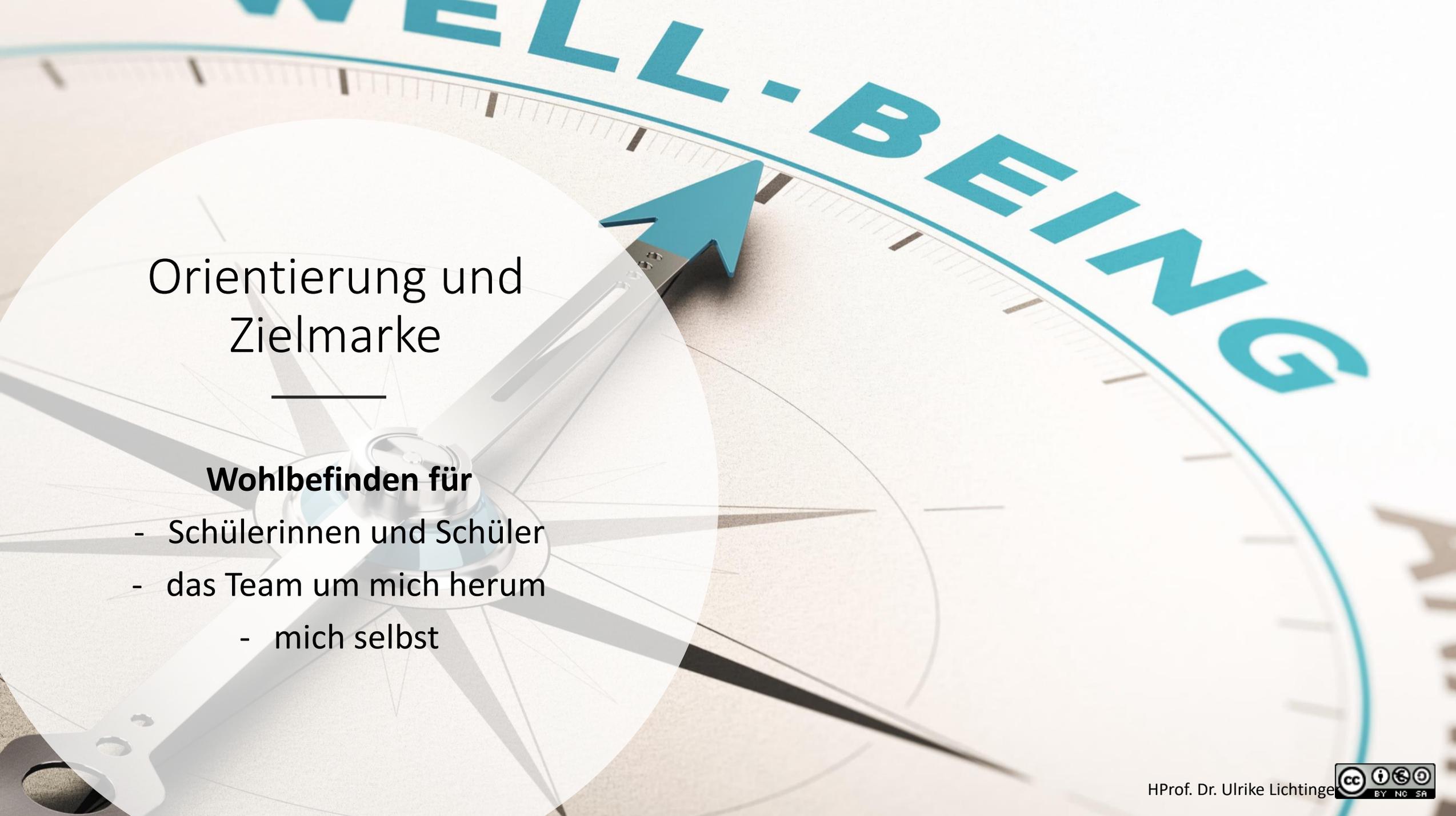
# Leistung durch Wohlbefinden

# POSITIVE BILDUNG

Positive Bildung verfolgt das Ziel, der Förderung einer positiven, stärkenorientierten Schule und ermöglicht den Menschen im System Wohlbefinden und Aufblühen.

(Lichtinger, 2021)





## Orientierung und Zielmarke

---

### **Wohlbefinden für**

- Schülerinnen und Schüler
- das Team um mich herum
  - mich selbst

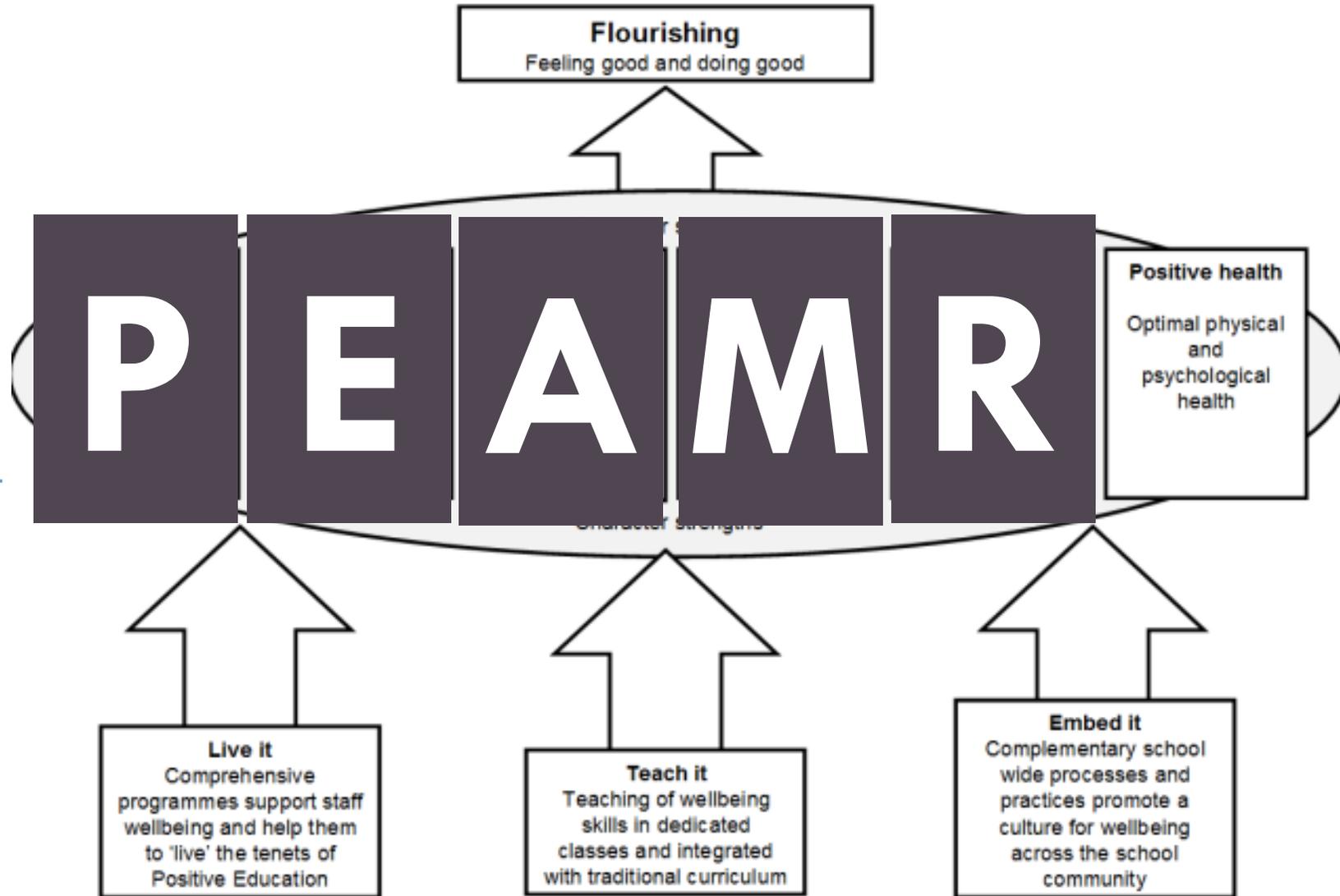
# POSITIVE BILDUNG

## Bausteine (Auszug)

- Positivity Bias
- Aktiv konstruktives Reagieren
- Arbeit mit Charakterstärken
- Arbeit am Wachstumsdenken
- Reflexives Denken/Handeln
- Ziel- und Sinnorientierung
- Achtsamkeit
- Meta-Lernen
- Dankbarkeit

# POSITIVE BILDUNG

(Norrish, et al. 2013)



# POSITIVE BILDUNG

---

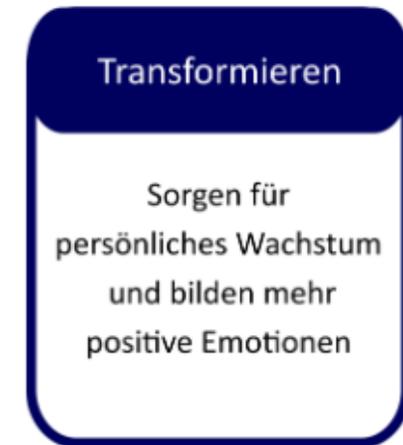
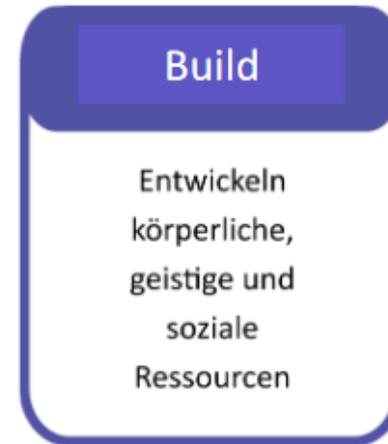
(Norrish, et al. 2013)

## Lernen mit

**P E R M A**



*(Fredrickson 2001)*

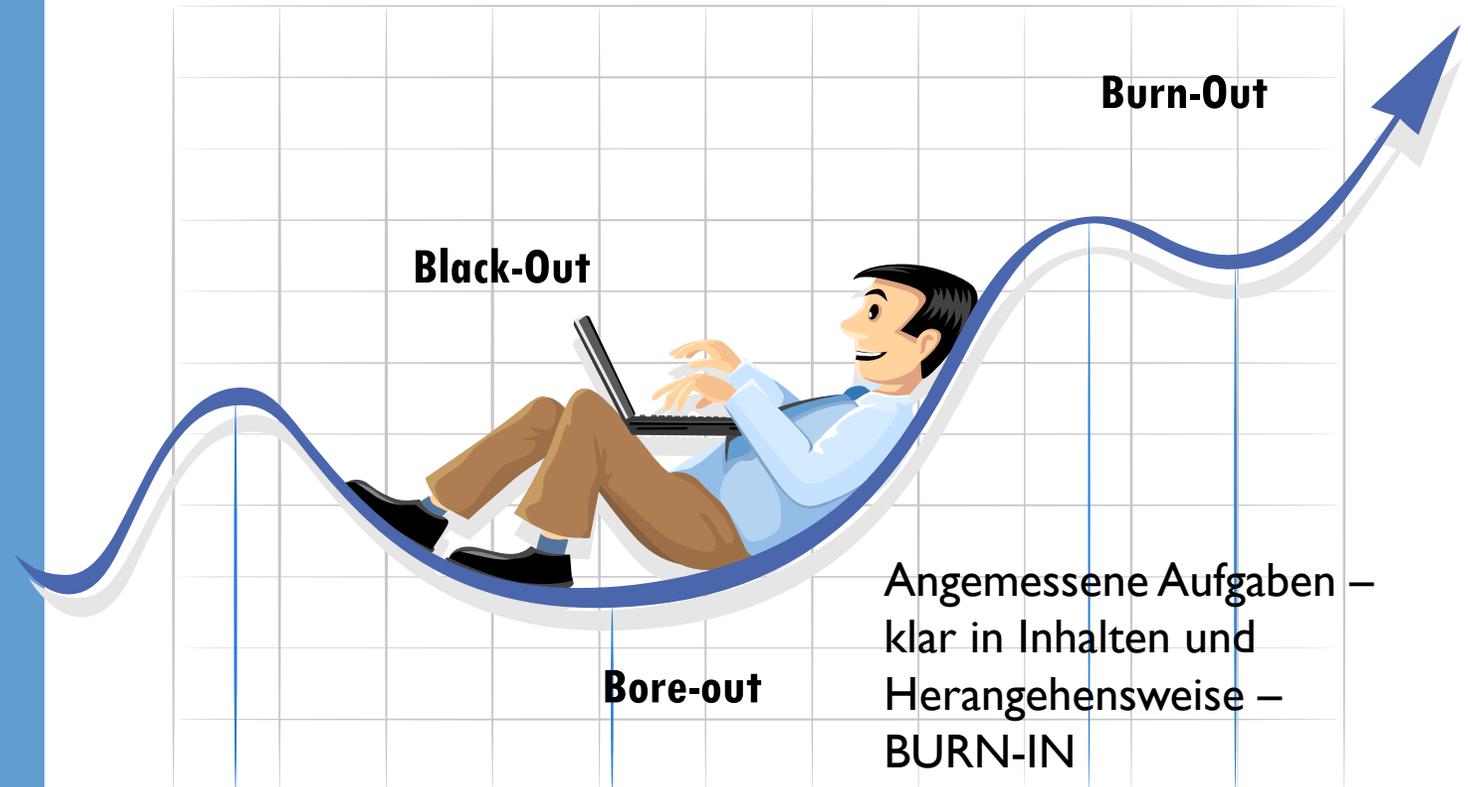


PERMA – POSITIVE EMOTIONEN

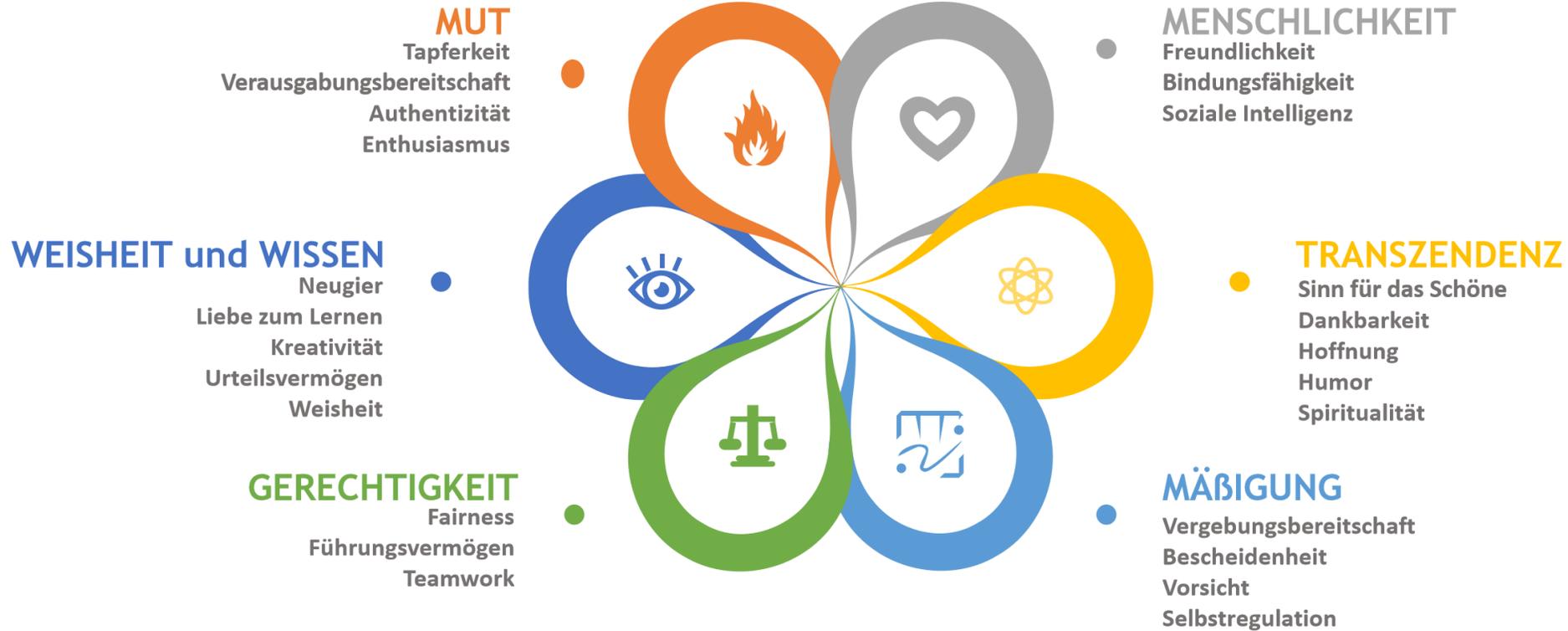
P

# PERMA – ENGAGEMENT

# E



(Brohm/Endres 2015)



(Peterson/Seligman, 2005 – Übersetzung nach Ruch)

# STÄRKEN STÄRKEN

# PERMA – RELATIONS (BEZIEHUNGEN)

# R

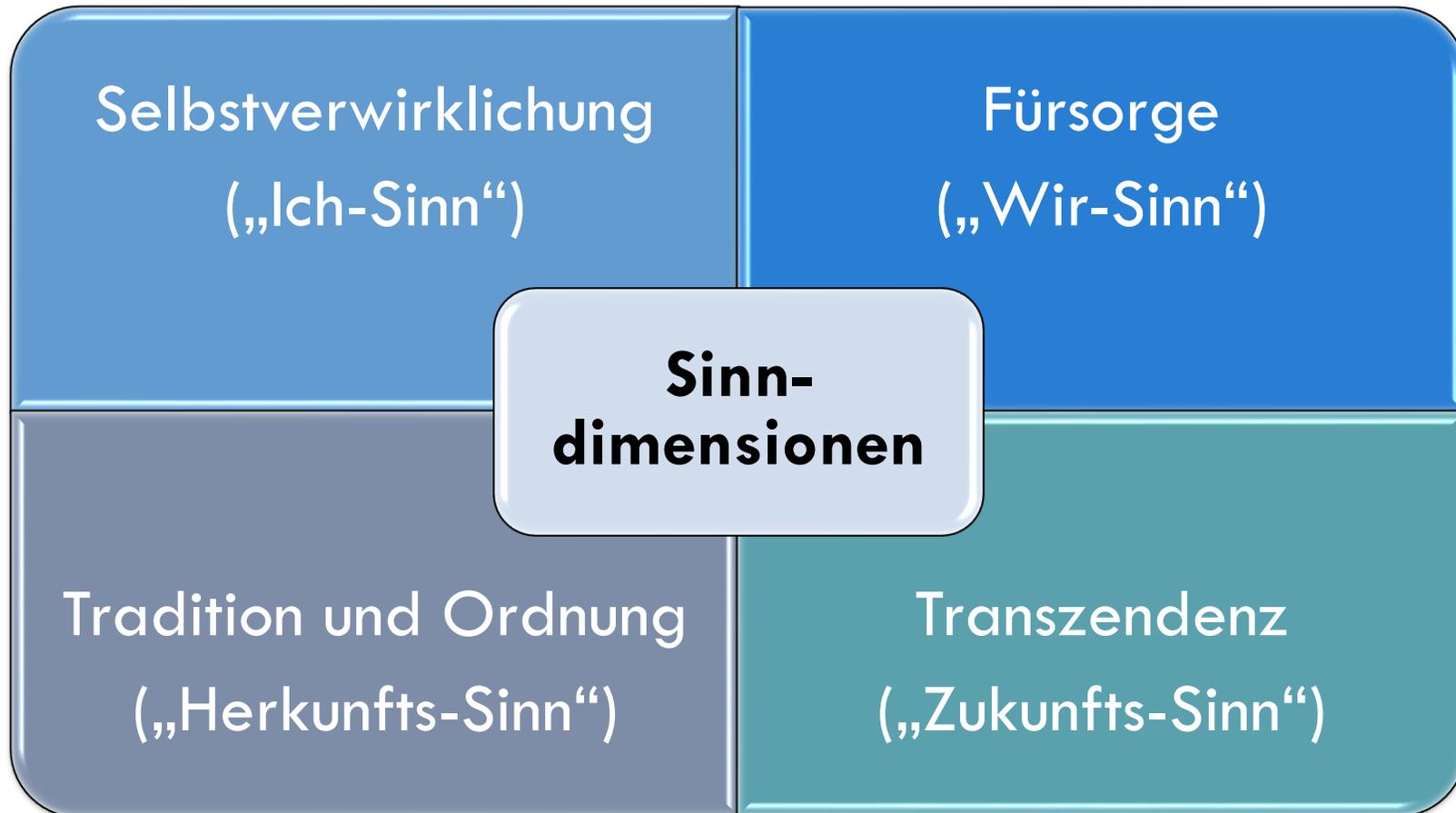
Ansteckung: Emotional Contagion

Elevation Effect

Wachstumsdenken: Growth Mindset

Positivity Bias

(Haidt 2004, Deci/Ryan 1993, Dweck 2016)



(Schnell 2008)

PERMA – MEANING (SINN)

M

# PERMA – ACCOMPLISHMENT (ERFOLG)

# A



Visionen haben, Ziele setzen,  
Erfolge sehen



Selbstwirksam sein



Angemessene Aufgaben  
(vgl. Engagement/Flow)

(Bandura 1994, Brohm 2016)

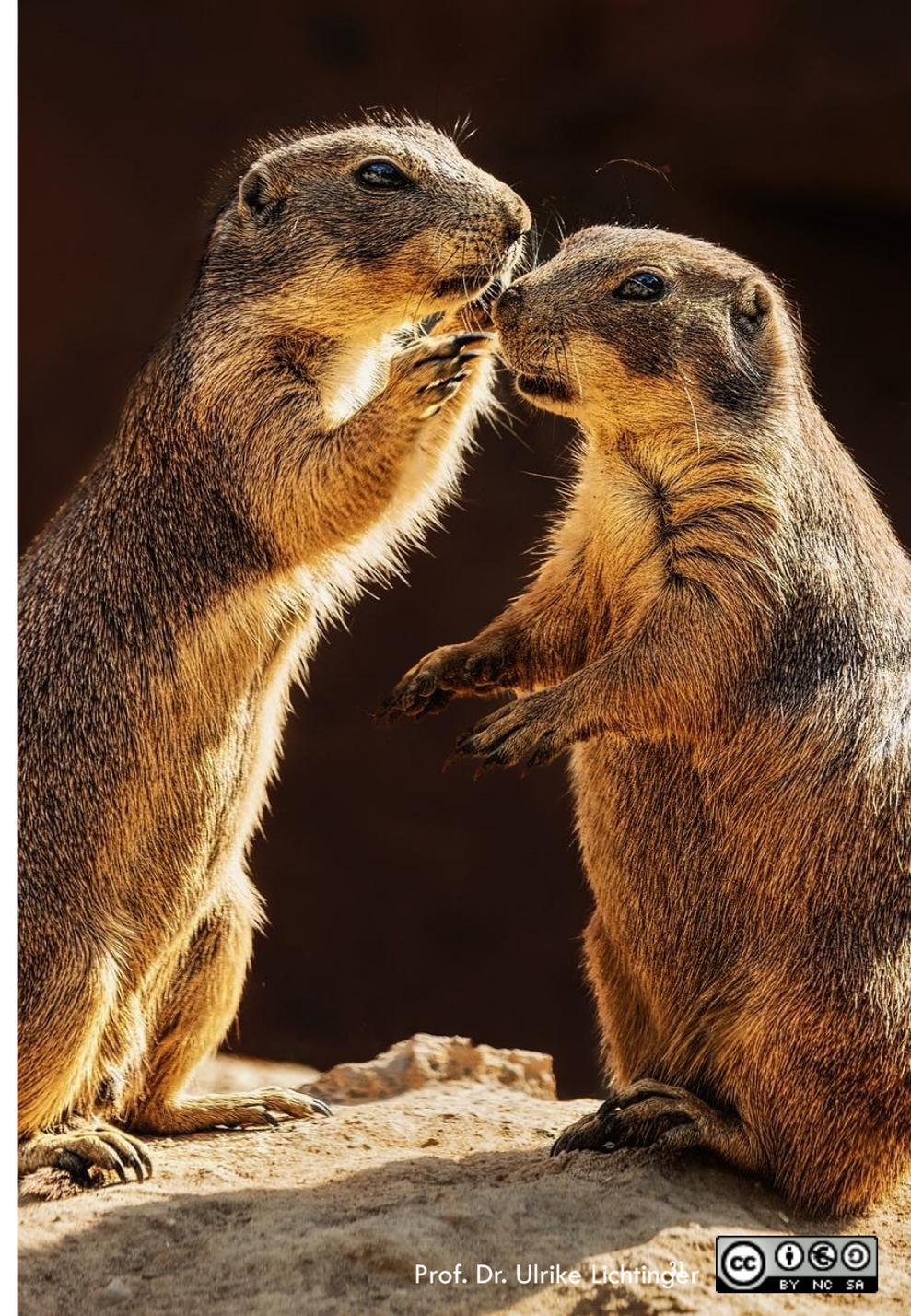
# MURMELMINUTEN

Besprechen Sie in der Gruppe im Breakout-Room Positive Bildung!

Was nehmen Sie mit?

Was können Sie tun, um Wohlbefinden zu erzeugen bzw. im Team oder bei den Schülerinnen und Schülern zu fördern?

10 Minuten



# POSITIVE BILDUNG

(Norrish, et al. 2013)

## Lernen mit

**P E R M A**

Stärken-  
baum

Lernwege  
aufzeigen

Dankbar-  
keitswand

Meditation

Three  
Blessings

Positive  
Storytelling

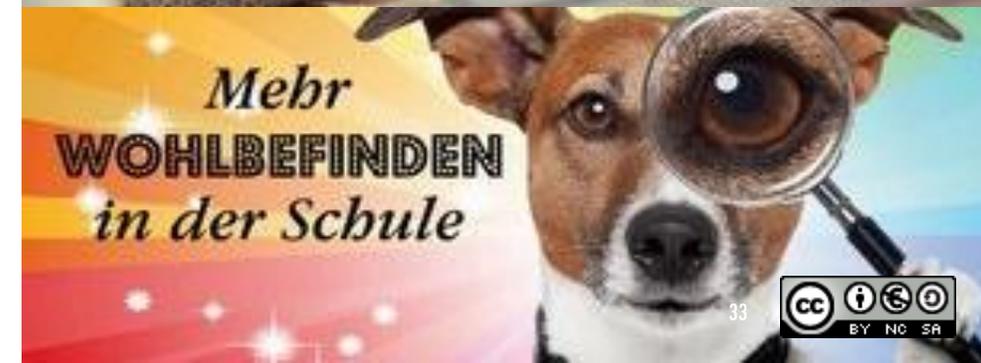
Positiv  
Loben

# POSITIVE DETECTIVE

Programm zur Erhöhung von Wohlbefinden an Schulen

- Gutes bewusst wahrnehmen (Positivity Bias stärken)
- Positives miteinander teilen (Emotionale Ansteckung initiieren)

[www.positivedetective.de](http://www.positivedetective.de)





Werden Sie zum Spurensucher Ihres Wohlbefindens?!



Prof. Dr. Ulrike Lichtinger

uli@lichtinger.de

Regensburg und Feldkirch

0049 176 32564575



**Leitspruch:** „Wenn du meinst, zu klein zu sein, um etwas zu bewegen, dann hattest du noch nie eine Stechmücke im Bett.“

(Volksweisheit)