

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. <i>Happy Learning</i>	5
Kann Sprachenlernen glücklich machen?	5
Weg mit dem Lernfrust	8
Positive Bildung	9
Wie hilft mir der Ratgeber <i>Happy Learning</i> jetzt weiter?	11
2. Resilienz	13
Tschüss Niederlage!? – Was Resilienz ist und was eben nicht	13
Resilienter werden – gewusst wie	19
Risiko- und Schutzfaktoren für Resilienz	19
Mit dem richtigen <i>mindset</i> zum Erfolg	22
Achtsamkeit macht glücklich	22
Dankbarkeit tut gut	24
Früh übt sich ... – Resilienz im Kindes- und Jugendalter	26
Förderung von Resilienz im Unterricht und außerhalb der Schule	28
Resilienz aufbauen – wie nun konkret?	32
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	33
3. Psychologisches Kapital (PsyCap)	41
Was ist Psychologisches Kapital?	41
<i>Hope/Hoffnung</i>	42
<i>Efficacy/Selbstwirksamkeit</i>	43
<i>Resilience/Resilienz</i>	43
<i>Optimism/Optimismus</i>	44
Optimismus nicht unterschätzen!	45
Richtig loben	48
Glück allein?	50
Wie gehe ich mit negativen Emotionen um?	52
Bändigen durch Benennen	54
Mach dich groß, fühl dich groß!	55
Werde ein Sprachlern-HERO!	58
Merktechniken kennen und nutzen	59
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	60

	Seite
4. Flow	73
Was ist Flow?	73
Was bringen Flow-Erlebnisse für das Lernen?	74
Was zeichnet Situationen aus, die Flow ermöglichen?	75
Mehr Erfolg beim Lernen durch positive Emotionen?	78
Wie wird Lernen durch positive und negative Emotionen beeinflusst?	79
Lächeln erlaubt!	80
Warum sind Emotionen ansteckend?	83
Der <i>undoing effect</i> .	84
Flow-Erleben – gemeinsam oder allein?	86
Sprachenlernen, Begeisterung und Flow	88
<i>Happy Learning</i> möglich machen	90
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	94
5. Achtsamkeit	101
Unachtsamkeit war gestern – <i>Mindfulness is now!</i>	101
Warum das Gehirn kein Multitasking mag	104
Achtsame Kommunikation	106
Empathie	107
Achtsamkeitsübungen – Wirkung oder Wunschdenken?	108
Mit Meditation zu mehr Achtsamkeit!	110
Achtsamkeit im Sprachunterricht fördern	112
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	115
Nachwort	125
Aktivitätenverzeichnis	127
Schlagwortverzeichnis	128
Abbildungs- und Bildquellenverzeichnis	130
Literatur	132