

Inhalt

Vorwort	5
1 Einleitung	12
1.1 Was dich in diesem Buch erwartet	14
1.2 Wohlfühlen im Kontext Schule	14
1.3 Bleibe aktive:r Leser:in	16
2 Warum kann es für dich sinnvoll sein, dein Wohlbefinden aktiv zu steigern?	17
3 Was ist Glück?	19
3.1 Glück ist, wenn wir uns glücklich fühlen	22
3.2 Glück ist, wenn wir das passende Gefühl zur richtigen Zeit haben	23
3.3 Es geht vor allen Dingen ums FÜHLEN	25
3.4 Wie fühlst du dich?	30
3.5 Embodiment: Das Wechselspiel von Gefühl und Körper und wie du es dir zunutze machen kannst	31
3.5.1 Der Seelenmuskel	34
3.5.2 Ein Lächeln kann Wunder bewirken!	35
3.5.3 Deine Atmung ist ein großer Glücksschlüssel	37
4 Die Aufgaben unserer Gefühle	41
4.1 Kollateralschäden durch Beachtung	43
4.2 Glückskiller Angst und Stress – und wie du damit umgehen kannst	45
4.2.1 Lachyoga	48
4.2.2 Waldbaden	50
4.2.3 Reframing	51
4.3 Gefühle sind Helfer	57

5	Und plötzlich bin ich auf der Palme	58
5.1	TOP 11 Trigger für Lehrkräfte	58
5.2	Wie komme ich von der Palme wieder runter? – Die Wirkung der Box-Atmung	60
5.3	Wenn dir alles über den Kopf wächst	62
5.3.1	Das Eisenhower-Prinzip	63
5.3.2	Nein ist ein vollständiger Satz	65
6	Was ist Positive Psychologie?	66
6.1	Ist Glücklichkeit trainierbar?	67
6.2	Neuroplastizität in Bildern	70
7	Unser Erbe aus der Urzeit – <i>negativity bias</i> (Negativitätsverzerrung)	73
7.1	Die Gefühlsbrille: Dein Wahrnehmungsfilter	76
7.2	Broaden-and-Build-Theorie	82
8	Flourishing	84
8.1	Aufblühen in einem Bildungs- und Bewertungssystem?	84
8.2	Vergleichen – der kürzeste Weg ins Unglück	86
9	PERMA – Was wir für ein glücklich-gelingendes Leben tun können	88
9.1	P – Positive Emotions (Positive Emotionen)	89
9.1.1	Was können wir tun, um mehr angenehme als unangenehme Gefühle wahrzunehmen?	91
9.1.2	Ideen für Positive Gewohnheiten zum P (<i>positive emotions</i>) von PERMA	91
9.1.2.1	DANKBARKEIT	91
9.1.2.2	FÜHLEN	98
9.1.2.3	REMINDER	100
9.1.3	Wie kannst du das P von PERMA in den Schulalltag bringen?	100
9.1.3.1	Lehrkraft: POSITIVE TAGESBILANZ	100
9.1.3.2	Schüler:innen: DER GELBE RUCKSACK	102
9.2	E – Engagement (Stärken)	106
9.2.1	Ideen für Positive Gewohnheiten zum E (<i>engagement</i>) von PERMA	107
9.2.1.1	STÄRKEN KENNEN	107
9.2.1.2	STÄRKENSCHATZSUCHE	109

9.2.2	Wie kannst du das E von PERMA in den Schulalltag bringen?	110
9.2.2.1	Lehrkraft: STÄRKENLUPE	110
9.2.2.2	Schüler:innen: STÄRKENSCHWEINWERFER	111
9.2.3	Finde deine Glücksnische	113
9.2.4	Schaffe einen Ausgleich	113
9.2.5	Stärken-Challenge	114
9.3	R – Relationship (Beziehungen)	116
9.3.1	Ideen für Positive Gewohnheiten zum R (<i>relationship</i>) von PERMA	116
9.3.1.1	FREUNDSCHAFTEN	116
9.3.1.2	Das 5:1-Beziehungskonto	119
9.3.1.3	Es müssen nicht immer 100 % sein	120
9.3.1.4	DIE SCHULFAMILIE	121
9.3.2	Die Beziehung zu dir selbst	122
9.3.3	Wie kannst du das R von PERMA in den Schulalltag bringen?	124
9.3.3.1	Lehrkraft: FÜNF STERNE UND EIN WUNSCH	124
9.3.3.2	Schüler:innen: WARME DUSCHE	126
9.4	M – Meaning (Sinnhaftigkeit)	126
9.4.1	Ideen für Positive Gewohnheiten zum M (<i>meaning</i>) von PERMA	127
9.4.1.1	KOMPASS FINDEN	127
9.4.1.2	HILFE ANBIETEN	130
9.4.1.3	DU BIST WERTVOLL!	130
9.4.1.4	Wie war es bei dir?	132
9.4.2	Wie kannst du das M von PERMA in den Schulalltag bringen?	137
9.4.2.1	Lehrkraft: WERTVOLLES MITEINANDER	137
9.4.2.2	Schüler:innen: WERTVOLL FÜHLEN	137
9.4.2.3	HILFSBEREITSCHAFT	139
9.5	A – Accomplishment (Erfolge)	140
9.5.1	Ideen für Positive Gewohnheiten zum A (<i>accomplishment</i>) von PERMA	140
9.5.1.1	ERFOLGE DOKUMENTIEREN & FEIERN	140
9.5.1.2	TINY HABITS	142
9.5.1.3	Fixed Mindset versus Growth Mindset	144
9.5.1.4	GLÜCKSGEWOHNHEITEN	146

9.5.1.5	Was wäre mein selbst ausgedachtes Verb für Glück?	147
9.5.2	Wie kannst du das A von PERMA in den Schulalltag bringen?	148
9.5.2.1	Lehrkraft: DU BIST GENUG	148
9.5.2.2	Schüler:innen: ZWISCHENZIELE	149
10	Ein paar Gedanken zum Schluss	152
11	Schlusswort	155
12	Literaturverzeichnis	156
13	Internetquellen	157
14	Abbildungsverzeichnis	159