

Im Rahmen der Projektwoche „**Glück macht Schule**“ unter dem Motto „**Entdecke deine Stärken**“ nahm die 1a Klasse der Vs Schönau mit viel Freude, Kreativität und großem Engagement an diesem Projekt teil.

Inspiziert durch den Stärkentag im Februar mit den Vorträgen von Ingrid Teufel und Dr. Philip Streit mit ihrer Botschaft

PERMANent Stärken stärken- Kinder stärken- Schwächen schwächer machen starteten wir in diese Projektwoche.

Das PERMA- Modell und die Charakterstärken nach Martin Seligman waren die Basis dafür.

Ebenfalls ließen wir aber auch die Lehren des Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi in unser Projekt einfließen. Er fand heraus, dass die 3 Elemente, die uns in eine positive Glücksspirale bringen können flow, Sinn und Freude sind.

Die 1. Glückseinheit begannen wir mit einem Zitat von Aristoteles und anschließend sprachen wir über den Inhalt und die Aussage des Zitates.

„Die wirkliche Quelle unseres Glücks liegt darin, mit Freude das zu tun, was langfristig gut für uns und die Gesellschaft ist.“

Eine weitere Einheit war die bewusste Auseinandersetzung mit dem PERMA Modell.

PERMA beschreibt anhand von 5 Säulen die Theorie des Wohlbefindens nach Martin Seligman.

Positive Emotionen: positive Gefühle, wie Barbara Fredrickson sie beschreibt, bewusst benennen und erleben (Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe)

Engagement: gemeinsames Projekt (z.B.: unser Stärkenbaum)

Relationships: Aktiv- konstruktive Kommunikation in der Klasse, in der Schule, in der Familie....

Meaning: Stärken nutzen, um seinen Sinn zu finden und zu leben

Accomplishment: Es braucht Anstrengung und Durchhaltevermögen, um Erfolg zu haben.

Weiters beschäftigten wir uns mit den Fragen:

- Welche Charakterstärken gibt es?
- Warum sind die Stärken wichtig?
- Welche Stärken hast du?
- Wie kannst du diese in deinem Leben leben?

Erkenntnisse, die die Kinder nach dieser Woche gewinnen konnten, waren:

„Wer seine Stärken in der Schule und im privaten Umfeld ausleben kann, fühlt sich wohler.“

„Alle Stärken sind in allen Menschen angelegt, aber unterschiedlich stark entfaltet.“

„Jeder kann durch das Erkennen seiner Stärken eine Stärkung des Selbstwerts erfahren.“

„Das Erkennen von Ähnlichkeiten und Unterschieden und sich als einzigartig wahrnehmen.“

Die Kinder konnten die Erfahrungen sammeln, dass durch das bewusste Einsetzen der eigenen Stärken, eine Basis für Wohlbefinden und Flow- Erleben geschaffen werden kann.

Einige Reflexionen von Kindern:

Ich bin dankbar, dass ich so viele Stärken habe.

Ich bin dankbar, dass ich so viele Freunde in der Klasse habe.

Ich bin dankbar, dass ich jetzt meine Stärken kenne.

Ich bin dankbar, dass ich in die Schule gehen darf.

Wir fühlten uns alle nach dieser Woche besonders gestärkt und waren glücklich.



