JAHRESTHEMA DER BILDUNGSDIREKTION NIEDERÖSTERREICH · SCHULJAHR 2026/27

Leadership und Charakterbildung

Charakterstärken entwickeln – psychische Gesundheit fördern



Denken | Herz | Miteinander | Dranbleiben

Ausgabe Sekundarstufe

Für Schulleitungen, Lehrkräfte und Steuergruppen
von Mittelschule, AHS, Polytechnischer Schule und BMHS · 5.–13. Schulstufe

Roland Bernhard

Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Niederösterreich · Fassung November 2026

Bildungsdirektion Niederösterreich

KPH Wien/Niederösterreich

Charakter Initiative

IMPRESSUM

Leadership und Charakterbildung

Charakterstärken entwickeln – psychische Gesundheit fördern. Ein Arbeitsheft für Schulleitungen, Lehrkräfte und Steuergruppen zur Schulentwicklung. Zum Jahresthema der Bildungsdirektion Niederösterreich, Schuljahr 2026/27. Ausgabe Sekundarstufe.

ERSTELLT VON

HS-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Roland Bernhard, Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Niederösterreich (KPH Wien/NÖ)

DIE ZWEI STUFENAUSGABEN

Dieses Arbeitsheft erscheint in zwei Ausgaben – für die Volksschule und für die Sekundarstufe (Sekundarstufe I und II). Gliederung, Theorie und der Aufbau der Instrumente sind in beiden Ausgaben gleich; Beispiele, Fragebögen, Materialhinweise und Praxisbausteine sind jeweils auf die Stufe zugeschnitten.

GRUNDLAGEN UND VERWENDETE WERKE

Dieses Arbeitsheft stützt sich auf: Jubilee Centre for Character and Virtues (2025): *Das Rahmenkonzept des Jubilee Centre für Persönlichkeitsbildung in Schulen*, deutsche Übersetzung der 3. Auflage von Roland Bernhard und Jörg Schulte-Altedorneburg (Lizenz CC BY-NC-ND) · Lamb, M., Brant, J. & Brooks, E. (2021): *How is virtue cultivated? Seven strategies for postgraduate character development* · den MOOC „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“ (imoox.at/course/charactereducation). Das vollständige Literaturverzeichnis findet sich am Ende des Hefts.

GRAFIKEN, BILDER UND SATZ

Alle Grafiken sind eigene Darstellungen; die Abbildung „Das Proaktive Modell“ folgt Stephen R. Covey. Die Logos werden mit freundlicher Genehmigung verwendet. Die Bilder sind gemeinfreie Gemälde des Impressionismus und seiner Zeit; Künstler/in, Titel, Jahr und Sammlung stehen beim jeweiligen Bild und im Bildnachweis am Ende des Hefts. Titelbild: Winslow Homer, *Breezing Up (A Fair Wind)*, 1873–76.

ZUR ENTSTEHUNG

Dieses Heft beruht auf der Forschungs- und Fortbildungsarbeit des Autors, auf den genannten Grundlagenwerken und auf Materialien der Charakterinitiative. Beim Ordnen, Ausformulieren und redaktionellen Überarbeiten des Textes sowie für das Grafikdesign wurde KI-Unterstützung (Claude, Anthropic) eingesetzt. Auswahl, fachliche Prüfung und Verantwortung für alle Inhalte liegen beim Autor.

URHEBERRECHT UND LIZENZ

© 2026 Roland Bernhard. Dieses Werk ist lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0): Vervielfältigung und Weitergabe für nicht kommerzielle Bildungszwecke sind unter Angabe der Quelle ausdrücklich erwünscht; Bearbeitungen und kommerzielle Nutzung bedürfen der Zustimmung. Die als Kopiervorlagen gekennzeichneten Seiten und Fragebögen dürfen für den Gebrauch an der eigenen Schule frei vervielfältigt und angepasst werden.

ZITIERVORSCHLAG

Bernhard, R. (2026): *Leadership und Charakterbildung. Charakterstärken entwickeln – psychische Gesundheit fördern. Ein Arbeitsheft für Schulleitungen, Lehrkräfte und Steuergruppen zur Schulentwicklung, Ausgabe Sekundarstufe.* Wien: KPH Wien/Niederösterreich.

HAFTUNGSHINWEIS

Externe Links wurden zum Zeitpunkt der Veröffentlichung sorgfältig geprüft; für die Inhalte verlinkter Seiten wird keine Haftung übernommen. Die im Heft beschriebenen Übungen ersetzen bei psychischen Erkrankungen keine professionelle Behandlung.

INHALT

Was in diesem Heft steht

TEIL A	**Verstehen – die Grundlagen**	4
1	Warum Persönlichkeitsbildung? Warum jetzt?	5
2	Persönlichkeit und Charakter: Worüber sprechen wir eigentlich?	6
3	Eine alte Idee, neu belegt: Aristoteles	8
4	Der internationale Referenzrahmen: das Jubilee Centre	11
5	Das Herzstück: Charakterstärken und psychische Gesundheit	13
6	Sieben Strategien zur Entwicklung von Charakterstärken	15
7	Leadership und Persönlichkeitsbildung	16
8	Zwei Charakterstärken unter der Lupe: Dankbarkeit und Selbstregulierung	17
TEIL B	**Standort bestimmen – Wo steht unsere Schule?**	22
9	Sehen, bevor man handelt	23
10	Die Fragebögen: Schulleitung, Kollegium, Schüler/innen, Eltern	24
11	Auswerten und Akzente setzen	30
TEIL C	**Gestalten – Bausteine für Schulkultur, Unterricht und Engagement**	33
12	Caught: Schulkultur gestalten	34
13	Taught: Charakterstärken im Unterricht	35
14	Sought: Räume für echtes Engagement	38
15	Schwerpunkt Dankbarkeit: kleine Formen, große Wirkung	40
TEIL D	**Materialien – Konferenzbausteine, Poster, Kopiervorlagen, Links**	43
16	Alles auf einen Blick: die Instrumente des Hefts	44
17	Konferenzbaustein 2: „Auftakt – unsere Stärken-Sprache“	45
18	Zwei Poster zum Aushängen	46
19	Kopiervorlagen	48
20	Links und Literatur, kommentiert	52
	Zum Schluss · Drei Fragen	53
	Literaturverzeichnis	54
	Bildnachweis	56
	Notizen	57

KOPIERVORLAGEN AUF EINEN BLICK

Selbstreflexion Schulleitung	25	Fragebogen Kollegium	26–27	Fragebogen Schülerinnen und Schüler	28
Fragebogen Eltern	29	Poster „Sieben Strategien“	46	Poster „Charakterstärken“	47
Drei gute Dinge	48	Der Dankesbrief	49	Stärke des Monats	50
Elternbrief zum Jahresthema	51				



Winslow Homer · *Jungen auf der Weide* (Ausschnitt), 1874 · Museum of Fine Arts, Boston

TEIL A

Verstehen – die Grundlagen

Was sind Persönlichkeit und Charakter? Warum hängen Charakterstärken und psychische Gesundheit so eng zusammen? Und mit welchen Strategien lassen sich Charakterstärken entwickeln?

VERSTEHEN

ein kompakter Impuls aus Theorie und Forschung

REFLEKTIEREN

Fragen für Sie persönlich und für Ihr Kollegium

HANDELN

Instrumente, Fragebögen und erste kleine Schritte

So arbeiten Sie mit diesem Heft

Dieses Heft ist ein Arbeitsheft, kein Leseheft. Es richtet sich an alle, die Schule gestalten: an Schulleitungen, Lehrkräfte und Steuergruppen. Es begleitet Sie dabei, das Jahresthema „Leadership und Charakterbildung“ für Ihre Schulentwicklung zu nutzen – in dieser Ausgabe durchgehend zugeschnitten auf die Sekundarstufe. Jedes Kapitel folgt demselben Rhythmus:

VERSTEHEN	ein kompakter Impuls aus Theorie und Forschung,
REFLEKTIEREN	Fragen für Sie persönlich und für die Arbeit mit Ihrem Kollegium,
HANDELN	Instrumente, Fragebögen und erste kleine Schritte.

Teil A legt die Grundlagen: Was sind Persönlichkeit und Charakter? Warum hängen Charakterstärken und psychische Gesundheit so eng zusammen? Und mit welchen Strategien lassen sich Charakterstärken entwickeln? Teil B hilft bei der Standortbestimmung Ihrer Schule (mit Fragebögen), Teil C bietet konkrete Bausteine für Schulkultur, Unterricht und freiwilliges Engagement, Teil D versammelt Materialien und Kopiervorlagen. Theorie und Aufbau der Instrumente sind in beiden Stufenausgaben dieses Hefts gleich – die Beispiele, Materialien und Praxisbausteine dieser Ausgabe stammen durchgehend aus der Sekundarstufe.

1 Warum Persönlichkeitsbildung? Warum jetzt?

Schule war nie nur Wissensvermittlung. Der Zielparagraph des österreichischen Schulorganisationsgesetzes formuliert seit jeher einen doppelten Auftrag:

> *„Die österreichische Schule hat die Aufgabe, an der Entwicklung der Anlagen der Jugend nach den sittlichen, religiösen und sozialen Werten sowie nach den Werten des Wahren, Guten und Schönen durch einen ihrer Entwicklungsstufe und ihrem Bildungsweg entsprechenden Unterricht mitzuwirken.“*
>
> § 2 SCHULORGANISATIONSGESETZ

Persönlichkeitsbildung ist also kein Zusatzprogramm, das zum „eigentlichen“ Unterricht dazukommt – sie ist der Kern des Bildungsauftrags. Mit dem Jahresthema „Leadership und Charakterbildung“ rückt die Bildungsdirektion Niederösterreich diesen Kern bewusst in den Mittelpunkt eines ganzen Schuljahres.

Dass dies gerade jetzt geschieht, hat einen ernsten Hintergrund: die psychische Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler. Die WHO-Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC 2021/22; Felder-Puig et al. 2023) zeigt für Österreich, dass 31 Prozent der Mädchen und 19 Prozent der Buben mit ihrem Leben gegenwärtig nicht sehr zufrieden sind. Mädchen berichten deutlich häufiger über Reizbarkeit, Schlafprobleme, Nervosität, Zukunftssorgen und depressive Verstimmungen – und die Beschwerdelast steigt seit 2010 kontinuierlich an. Auch der Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche 2024 (Winkler et al. 2024) zeichnet dieses Bild. Für die Sekundarstufe sind diese Daten keine ferne Statistik: Die HBSC-Befragung setzt mit der 5. Schulstufe ein – und von dort an sinkt die Lebenszufriedenheit mit zunehmendem Alter, genau in den Jahren Ihrer Schülerinnen und Schüler. Ihre Schule erlebt diese Entwicklung aus nächster Nähe.

DATEN

HBSC 2021/22 (WHO) und Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche 2024 – Quellen im Literaturverzeichnis.

Schulen können diese Entwicklung nicht allein umkehren – aber sie sind neben der Familie der wichtigste Ort, an dem Kinder und Jugendliche jene inneren Ressourcen aufbauen, die sie tragen: Mut, Selbstregulierung, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Beharrlichkeit, Gemeinsinn. Die Forschung nennt diese Ressourcen *Charakterstärken*. Sie sind, wie Teil A zeigen wird, messbar, entwickelbar – und eng mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit verbunden.

ZUR REFLEXION

01 Wenn Sie an Ihre eigene Schulzeit denken: Welche Lehrperson hat Ihre Persönlichkeit am stärksten geprägt – und wodurch?

02 Wie geht es den Jugendlichen an Ihrer Schule wirklich? Woher wissen Sie das?

03 Was würde sich an Ihrer Schule ändern, wenn Persönlichkeitsbildung als Kern des Auftrags verstanden würde – nicht als Zusatz?

NOTIZEN

2 Persönlichkeit und Charakter: Worüber sprechen wir eigentlich?

Wer Persönlichkeitsbildung gestalten will, braucht Klarheit über die Begriffe. In der Psychologie bezeichnet *Persönlichkeit* das relativ stabile Gefüge von Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern, das einen Menschen unverwechselbar macht. Das bekannteste Beschreibungsmodell sind die „Big Five“ (u. a. Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, emotionale Stabilität); vor allem die Gewissenhaftigkeit hängt nachweislich mit Schulerfolg zusammen.

2.1 Das Cloninger-Modell: Temperament und Charakter

Besonders fruchtbar für die Schule ist das biosoziale Persönlichkeitsmodell von C. Robert Cloninger. Es unterscheidet zwei Anteile der Persönlichkeit: Temperament und Charakter.

Temperament

die emotionale Grundausstattung, die jedes Kind mitbringt: Wie stark sucht es Neues (Neugierverhalten)? Wie vorsichtig oder ängstlich reagiert es (Schadensvermeidung)? Wie sehr braucht es Zuwendung (Belohnungsabhängigkeit)? Wie ausdauernd bleibt es dran (Beharrlichkeit)? Diese Dispositionen sind stark biologisch verankert und in Zwillingsstudien zu einem erheblichen Teil erblich.

Charakter

der Teil der Persönlichkeit, der sich durch Erfahrung, Erziehung, Vorbilder und eigene Entscheidungen entwickelt. Cloninger beschreibt ihn mit drei Dimensionen: *Selbstlenkung* (Verantwortung übernehmen, Ziele verfolgen), *Kooperativität* (andere annehmen, mitfühlen, fair handeln) und *Selbsttranszendenz* (sich als Teil eines größeren Ganzen erleben, Sinn und Staunen).

Verhaltensgenetische Studien zeigen: Rund 40 bis 50 Prozent der Unterschiede in Persönlichkeitsmerkmalen gehen auf genetische Einflüsse zurück – der übrige Teil auf Umwelt und Erfahrung (Polderman et al. 2015; Vukasović & Bratko 2015). Während das Temperament früh sichtbar und relativ stabil ist, reift der Charakter bis ins Erwachsenenalter; Selbstlenkung und Kooperativität nehmen zwischen 12 und 16 Jahren zu (Zohar et al. 2019). Genau in diesem Fenster arbeitet die Schule – und die Sekundarstufe begleitet die Jahre, in denen Jugendliche ihre Identität aushandeln und mündig werden.

2.2 Warum diese Unterscheidung für die Schule wichtig ist

Die Unterscheidung entlastet und beauftragt zugleich. Sie entlastet, weil sie erklärt, warum Kinder und Jugendliche so verschieden sind: Ein schüchternes, vorsichtiges Temperament ist kein Erziehungsfehler und kein Charaktermangel. Und sie beauftragt, weil sie zeigt, wo Pädagogik wirkt: Der Charakter ist der bildbare Teil der Persönlichkeit. Kein Temperament ist Schicksal – entscheidend ist, ob ein junger Mensch lernt, seine Grundausstattung gut zu führen. Cloningers Forschungsgruppe beschreibt einen in allen drei Dimensionen reifen Charakter als Weg zu einem erfüllten Leben, zumal wenn er zum Temperament passt (Cloninger & Cloninger 2020; Garcia et al. 2023); empirisch geht vor allem hohe Selbstlenkung mit mehr Lebenszufriedenheit und weniger negativen Gefühlen einher (Moreira et al. 2023).

MERKSATZ

Das Temperament bringt jedes Kind mit – der Charakter wird gebildet. Hier liegen der Auftrag und die Wirkmacht der Schule.

2.3 Charakterstärken: die Sprache dieses Hefts

Wie lässt sich der „gute Charakter“ konkret beschreiben? Die Positive Psychologie hat dafür mit der VIA-Klassifikation von Christopher Peterson und Martin Seligman (2004) eine international bewährte Landkarte entwickelt: 24 Charakterstärken – von Neugier über Mut, Freundlichkeit, Fairness und Selbstregulierung bis zu Dankbarkeit, Humor und Hoffnung –, gebündelt in sechs übergeordneten Tugenden. Eine Erhebung mit über einer Million Erwachsenen aus 75 Ländern fand eine bemerkenswert ähnliche Rangfolge dieser Stärken – ein Hinweis auf ihre kulturübergreifende Anschlussfähigkeit (McGrath 2015). Wenn dieses Heft von Persönlichkeitsbildung spricht, meint es daher: die gezielte, altersgemäße Förderung von Charakterstärken – im Wissen, dass das Temperament jedes Kindes respektiert wird.

QUERVERWEIS

Die vier Bereiche der Charakterstärken nach dem Jubilee Centre: Kapitel 4.1. Das Poster „Charakterstärken“ zum Aushängen: Kapitel 18.

ZUR REFLEXION

01 Denken Sie an zwei sehr unterschiedliche Schülerinnen oder Schüler Ihrer Schule: Was davon ist wohl Temperament, was schon gebildeter Charakter?

02 Welche Charakterstärken haben Sie selbst erst als Erwachsene bzw. Erwachsener entwickelt – und was hat das möglich gemacht?

03 Wird an Ihrer Schule über Schülerinnen und Schüler eher in Defiziten („verhaltensauffällig“) oder auch in Stärken gesprochen? Woran merkt man das?

NOTIZEN

3 Eine alte Idee, neu belegt: Aristoteles

Die moderne Forschung zu Charakterstärken hat einen Ahnherrn: Aristoteles. Seine Nikomachische Ethik ist bis heute eine zentrale Grundlage der internationalen Persönlichkeitsbildung – und sie enthält vier Einsichten, die für Schulentwicklung unmittelbar praktisch sind.

3.1 Das Ziel: ein gelingendes Leben (Flourishing)

Für Aristoteles ist das Ziel des menschlichen Lebens die *Eudaimonia* – ein gelingendes Leben. Weil kein deutsches Wort alle Facetten dieses Begriffs trifft, hat sich international der englische Terminus *Flourishing* eingebürgert; auch die deutsche Ausgabe des Jubilee-Centre-Rahmenkonzepts behält ihn bewusst bei. Gemeint ist nicht kurzfristiges Wohlgefühl, sondern die Entfaltung der besten Möglichkeiten eines Menschen – in und für die Gemeinschaft. Tugenden und Charakterstärken sind die Bausteine dieses Gelingens: Wer mutig, maßvoll, gerecht und klug zu handeln gelernt hat, dem gelingt das Leben eher – ein Gedanke, den die heutige Flourishing-

Forschung aufgreift: VanderWeele (2017) zählt Charakter und Tugend zu den fünf Kernbereichen eines gelingenden Lebens.

3.2 Der Weg: Üben, nicht nur belehren (Habituation)

> *„Was wir erst lernen müssen, bevor wir es tun können, das lernen wir, indem wir es tun. […] Gerecht werden wir, indem wir gerecht handeln, maßvoll, indem wir maßvoll handeln, tapfer, indem wir tapfer handeln."*
>
> ARISTOTELES, NIKOMACHISCHE ETHIK II 1 (FREIE ÜBERSETZUNG)

Charakterstärken entstehen nicht durch Vorträge über das Gute, sondern durch wiederholtes eigenes Handeln, das allmählich zur Haltung wird – Aristoteles nennt das *Habituation* (Gewöhnung). Wichtig: Gemeint ist kein blindes Antrainieren. Beim Üben wird auch das Fühlen geschult – junge Menschen lernen, Freude am Gelingen des Guten zu empfinden. Für die Schule heißt das: Entscheidend ist nicht, ob über Hilfsbereitschaft gesprochen wird, sondern ob der Alltag Gelegenheiten schafft, in denen Jugendliche wirklich helfen, wirklich Verantwortung tragen, wirklich durchhalten können.

Konkret heißt Üben zum Beispiel: Mut wächst, wenn ich immer wieder in Situationen gehe, in denen ich meine Angst überwinde – im Klassenchat widersprechen, wenn jemand fertiggemacht wird; ein Referat halten, obwohl das Herz klopft; in der Pause zu der Gruppe stehen, die gerade unbeliebt ist. Selbstregulierung wächst, wenn ich das Handy erst nach der Hausübung anrühre – heute, morgen, übermorgen. Beharrlichkeit wächst, wenn ich die schwierige Aufgabe zu Ende bringe, bevor ich zur leichten wechsle. Nicht das große Einmal bildet den Charakter, sondern das kleine Immer-wieder.

3.3 Der Kompass: die Lehre von der Mitte

„Die Tugend liegt in der Mitte" – so bringt eine alte Formel Aristoteles' berühmteste Denkfigur auf den Punkt: Jede Charakterstärke ist eine Mitte zwischen zwei Fehlformen – einem Zuwenig und einem Zuviel. Einige Beispiele, in denen dieser aristotelische Gedanke durchscheint:

DAS ZUWENIG	CHARAKTERSTÄRKE (DIE MITTE)	DAS ZUVIEL
Feigheit	**Mut**	Tollkühnheit
Mürrischkeit, Streitsucht	**Freundlichkeit**	Schmeichelei, Gefallsucht
Geiz	**Großzügigkeit**	Verschwendung
Sich-kleiner-Machen	**Wahrhaftigkeit**	Prahlerei
Kleinmut	**Gesundes Selbstvertrauen**	Überheblichkeit
Stumpfheit	**Maß (bei Genuss, Medien …)**	Zügellosigkeit

Diese Mitte ist kein mathematischer Durchschnitt, sondern das situativ Richtige – zur rechten Zeit, gegenüber den richtigen Personen, in der rechten Weise. Und sie ist, wie Aristoteles betont, eine Mitte „in Bezug auf uns": Wo sie liegt, hängt auch vom Temperament ab (Kapitel 2). Eine Jugendliche mit hoher Belohnungsabhängigkeit – die also stark von Zuwendung lebt – stimmt in der Gruppe oft schon reichlich zu; Freundlichkeit zu üben heißt für sie

vielleicht gerade nicht „noch gefälliger sein“, sondern lernen, freundlich Nein zu sagen und zur eigenen Meinung zu stehen, ohne die Beziehung zu verlieren. Für einen zurückhaltenden, vorsichtigen Schüler liegt dieselbe Mitte auf der anderen Seite: einmal mehr zugehen, ansprechen, anbieten. Das klingt zunächst kontraintuitiv – genau hier zeigt sich aber die Stärke des aristotelischen Denkens: Es verordnet nicht allen dasselbe Verhalten, sondern fragt, was diesem Menschen in dieser Situation zum Guten fehlt.

Die Mitte zu treffen verlangt Urteilskraft – Aristoteles nennt sie *praktische Weisheit (phrónesis)*, die Dirigentin aller Charakterstärken. Für die pädagogische Arbeit ist die Lehre von der Mitte doppelt wertvoll: Sie nimmt der Persönlichkeitsbildung jede moralisierende Enge – es geht nicht um brave Jugendliche, sondern um kluges, situationsgerechtes Handeln –, und sie liefert eine Gesprächsfigur, die Zehnjährige verstehen und junge Erwachsene als echte Denkfrage ernst nehmen: „Was wäre hier zu wenig? Was wäre zu viel? Und was wäre genau richtig?“

GESPRÄCHSFIGUR

„Was wäre hier zu wenig? Was wäre zu viel? Und was wäre genau richtig?“ – ein Gesprächsimpuls für Klassenrat und Fachunterricht, in höheren Klassen auch ein Einstieg in ethisches Argumentieren.

3.4 Wie sich Charakter entwickelt: von der Nachahmung zur freudigen Gewohnheit

Wie kommt ein Mensch von den ersten nachgeahmten Handlungen zur gefestigten Charakterstärke? Die neo-aristotelische Entwicklungspsychologie, auf der auch das Rahmenkonzept des Jubilee Centre beruht, unterscheidet mehrere Entwicklungsstände; vereinfacht lassen sie sich als vier Stufen darstellen – keine Alterstreppe, sondern eine Landkarte: Jeder Mensch steht je nach Charakterstärke an einem anderen Ort, und auch Erwachsene pendeln.

STUFE	WORAN MAN SIE ERKENNT	WAS JETZT HILFT
1 Nachahmung und Gewöhnung	Das Kind ahmt Vorbilder nach und übernimmt Verhalten aus seinem Umfeld – Charakter wird „aufgenommen“ und eingeübt.	Gute Vorbilder, klare Rituale, warme Beziehungen, viele echte Übungsgelegenheiten.
2 Wissen und Wollen im Widerstreit	Man weiß, was richtig wäre, handelt aber noch nicht verlässlich danach – der Normalfall des Übens, bei Jugendlichen wie Erwachsenen.	Geduld, Erinnerungsanker, zweite Chancen, Selbstregulierung stärken (Kapitel 8).
3 Selbstbeherrschung	Man tut das Richtige – aber noch mit innerer Anstrengung, gegen den eigenen Impuls. Eine beachtliche Leistung!	Würdigen, Reflexion anleiten, Gemeinschaften gegenseitiger Verantwortung.
4 Gefestigte Charakterstärke	Man tut das Richtige gern, verlässlich und aus eigener Einsicht – die Wiederholung hat es zur zweiten Natur gemacht, die praktische Weisheit führt.	Echte Verantwortung übertragen – und selbst Vorbild für andere werden lassen.

Zwei Botschaften dieses Modells sind für Schulen zentral. Erstens: Der Übergang von Stufe zu Stufe geschieht durch Wiederholung – durch Handlungen, die so oft gelingen, dass sie zur Gewohnheit werden und Freude machen; genau darum sind kleine, verlässliche Formen im Schulalltag wirksamer als große Einzelaktionen. Zweitens: Niemand fällt aus diesem Weg heraus. Auch wer mit ungünstigen Startbedingungen kommt, kann über Selbstregulierung zu gefestigten Charakterstärken finden – Lehrkräfte sollten, so das Rahmenkonzept, bei keinem

jungen Menschen die Hoffnung aufgeben (ausführlich in Anhang 1 des Rahmenkonzepts: „Die Psychologie der moralischen Entwicklung“). Für die Sekundarstufe ist Stufe 2 der Normalzustand und der Übergang zu Stufe 3 die eigentliche Entwicklungsaufgabe – das zu wissen, entlastet: Das Auseinanderklaffen von Wissen und Tun ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen kein Scheitern der Erziehung, sondern die Übungsphase selbst.

ZUR REFLEXION – AUCH ALS KURZÜBUNG FÜR IHRE NÄCHSTE KONFERENZ

01 Wählen Sie eine Charakterstärke, die Ihnen für Ihre Schule wichtig ist. Wie heißen ihre beiden Fehlformen – das Zuwenig und das Zuviel?

02 Wo schafft Ihr Schulalltag echte Übungsgelegenheiten für diese Charakterstärke – und wo bleibt es beim Reden über sie?

03 Denken Sie an eine Charakterstärke, an der Sie selbst gerade arbeiten: Auf welcher der vier Stufen stehen Sie dort – und was würde Ihnen den nächsten Schritt erleichtern?

04 An welcher Stelle Ihres eigenen Leitungshandelns suchen Sie derzeit die Mitte (z. B. zwischen Nachsicht und Strenge, zwischen Bewahren und Verändern)?

4 Der internationale Referenzrahmen: das Jubilee Centre

Zu den weltweit führenden Forschungszentren für schulische Persönlichkeitsbildung gehört das Jubilee Centre for Character and Virtues der Universität Birmingham. Sein „Framework for Character Education in Schools“ bündelt den Forschungsstand; nach Angaben der Universität haben es zehntausende Schulen weltweit erhalten oder heruntergeladen, und es liegt auch diesem Heft zugrunde (Bernhard & Harrison 2023). Seit 2025 liegt es auf Deutsch vor: „Das Rahmenkonzept des Jubilee Centre für Persönlichkeitsbildung in Schulen“ – frei verfügbar und die Referenz für die Begriffe dieses Hefts.

4.1 Vier Bereiche von Charakterstärken

Das Rahmenkonzept ordnet die Charakterstärken – dort „Tugenden“ genannt – in vier Bereiche, die eine Schule gemeinsam im Blick behalten sollte; einseitige Programme, etwa reine Leistungsförderung, greifen zu kurz:

Intellektuelle Charakterstärken

Neugier, kritisches Denken, Urteilsvermögen, Vernunft, Reflexion, Einfallsreichtum, Autonomie.

Moralische Charakterstärken

Mitgefühl, Mut, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Demut, Integrität, Gerechtigkeit, Respekt.

Gemeinschaftscharakterstärken

Gemeinsinn, Höflichkeit, Gemeinschaftsbewusstsein, Nachbarschaftlichkeit, Dienstbereitschaft, ehrenamtliches Engagement.

Charakterstärken der Selbstwirksamkeit

Selbstvertrauen, Entschlossenheit, Motivation, Durchhaltevermögen, Resilienz, Teamfähigkeit – und Leadership.

PRAKTISCHE WEISHEIT (PHRÓNESIS)

steht über allen vier Bereichen: die integrative Fähigkeit zu erkennen, welche Charakterstärke im konkreten Fall gefragt ist – und wie viel davon. Damit schließt das Rahmenkonzept direkt an Aristoteles an (Kapitel 3).

Bemerkenswert für das Jahresthema: Leadership wird im Rahmenkonzept ausdrücklich als Charakterstärke der Selbstwirksamkeit geführt – die beiden Hälften des Jahresthemas gehören also schon begrifflich zusammen.

4.2 Caught – Taught – Sought: das Ordnungsraster dieses Hefts

Die vielleicht wichtigste Botschaft des Rahmenkonzepts für Schulleitungen lautet: Charakterstärken entwickeln sich auf drei Wegen, und gute Schulen bespielen alle drei.

Caught *(„aufgenommen“)* Junge Menschen übernehmen Haltungen aus dem gelebten Klima der Schule – aus Beziehungen, Ritualen, Sprache, Vorbildern. Schulkultur bildet Charakter, ob wir es planen oder nicht.

Beispiel: Niemand unterrichtet „Freundlichkeit“, aber alle grüßen einander im Haus – und die Schülerinnen und Schüler tun es bald auch.

Taught *(„gelehrt“)* Charakterstärken brauchen auch explizites Lernen: eine gemeinsame Charakter-Sprache, Wissen über Charakterstärken, Nachdenken über Dilemmata, Vorbilder im Unterricht – lehrplankonform in den Fächern verankert.

Beispiel: In der 7. Schulstufe liest die Klasse „Die Bürgschaft“ und spricht über Verlässlichkeit, in der 11. Schulstufe liest sie die „Antigone“ und spricht über Zivilcourage.

Sought *(„aus freien Stücken angestrebt“)* Dauerhaft wird eine Charakterstärke, wenn junge Menschen sie aus freien Stücken anstreben und üben – in echter Verantwortung, in Projekten, im Engagement für andere.

Beispiel: Eine Schülerin meldet sich freiwillig als Buddy für die neue 1. Klasse und bleibt dran, weil sie erlebt, dass sie gebraucht wird.

Dieses Raster ist zugleich das Gliederungsprinzip des Praxisteils dieses Hefts (Teil C): Dort finden Sie zu jedem der drei Wege Bausteine, Beispiele und Instrumente für Ihre Schule.

ZUR REFLEXION

01 **Caught:** Welche Charakterstärken „schnappen“ Ihre Schülerinnen und Schüler bei Ihnen im Haus einfach durch das Klima auf – im Guten wie im Problematischen?

02 **Taught:** Wo wird an Ihrer Schule schon heute explizit über Stärken, Werte und gutes Handeln nachgedacht – in welchen Fächern, bei welchen Anlässen?

03 **Sought:** Wo können Ihre Schülerinnen und Schüler wirklich etwas verantworten, das ihnen niemand abnimmt?

04 Welcher der drei Wege ist an Ihrer Schule am schwächsten entwickelt?

5 Das Herzstück: Charakterstärken und psychische Gesundheit

Warum stellt dieses Heft die psychische Gesundheit so ins Zentrum? Weil die Forschung der letzten zwei Jahrzehnte einen Zusammenhang immer klarer herausgearbeitet hat: Charakterstärken sind Schutzfaktoren. Wer sie ausgeprägt hat, ist im Durchschnitt zufriedener und widerstandsfähiger und berichtet seltener von depressiven Symptomen und Ängsten. Einige Befunde im Überblick:

AUS DER FORSCHUNG

Charakter und Wohlbefinden: Reifere Charakterprofile – vor allem eine hohe Selbstlenkung – gehen bei Jugendlichen und Erwachsenen mit höherer Lebenszufriedenheit und weniger negativen Gefühlen einher; Selbsttranszendenz hängt in bestimmten Profilen mit mehr positiven Gefühlen zusammen (Cloninger & Cloninger 2020; Moreira et al. 2023).

Persönlichkeitsbildung und Schulerfolg: Schulische Persönlichkeitsbildung geht mit besseren Schulleistungen und günstigerem Verhalten einher (Metaanalyse über 52 Studien: Jeynes 2019). Dankbarkeit, Hoffnung und Liebe hängen mit höherer Lebenszufriedenheit zusammen und sagen bei Jugendlichen auch bessere Schulleistungen voraus (Park & Peterson 2009); einen Überblick über schulische Charakterstärken-Interventionen gibt Lavy (2020).

Einzelne Charakterstärken sind gut belegt: Metaanalysen zeigen kleine positive Effekte von Dankbarkeitsübungen auf das Wohlbefinden (Choi et al. 2025; Kirca et al. 2023); zudem gibt es Hinweise auf etwas geringere Depressions- und Angstsymptome (Diniz et al. 2023). Freundliche Handlungen steigern das Wohlbefinden der Handelnden selbst (Curry et al. 2018). Gute Selbstregulierung in der Kindheit sagt günstigere spätere psychische Gesundheit voraus (Robson et al. 2020). Ehrlichkeit und Integrität stehen häufig mit Wohlbefinden und günstigen Gesundheitsoutcomes in Zusammenhang, wobei die Effekte kontextabhängig sind (Le et al. 2022; Weziak-Bialowolska et al. 2021).

Resilienz- und Lebenskompetenzprogramme: Resilienzprogramme, meist an Schulen, stärken die Resilienz Jugendlicher (Pinto et al. 2021); Lebenskompetenzprogramme verringern u. a. Depressions- und Angstsymptome, wie eine Metaanalyse aus Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen zeigt (Singla et al. 2020).

Denkweisen zählen: Menschen, die Fähigkeiten als entwickelbar begreifen (Growth Mindset), gehen mit schulischen und sozialen Rückschlägen oft resilienter um (Yeager & Dweck 2012).

Wichtig für die Einordnung: Persönlichkeitsbildung ist keine Therapie und ersetzt bei psychischen Erkrankungen keine professionelle Hilfe. Ihre Stärke liegt in der Prävention – sie baut auf, bevor etwas zusammenbricht. Genau deshalb gehört sie in die Schule: Sie erreicht alle Kinder und Jugendlichen. Prävention ist zudem in der Regel günstiger als spätere Behandlung – für die Betroffenen zuerst, aber auch für das System.

Und sie wirkt doppelt: Ein Kollegium, das mit Charakterstärken arbeitet – das Gelungenes würdigt, Dankbarkeit kultiviert, Beziehungen pflegt –, tut damit erfahrungsgemäß auch etwas für die eigene Berufszufriedenheit und Gesundheit. Persönlichkeitsbildung ist immer auch Lehrergesundheit.

VERTIEFUNG: DER KOSTENLOSE ONLINE-KURS (MOOC)

Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit – ein Massive Open Online Course auf der österreichischen Plattform iMooX: 15 Lektionen mit kurzen Videos, Quizfragen, Reflexionsaufgaben und direkt einsetzbaren Unterrichtsmaterialien. Im Fokus stehen Charakterstärken wie Mut, Selbstregulierung, Dankbarkeit und Ehrlichkeit – aufbereitet für Lehrkräfte und Schulleitungen der Primarstufe und frühen Sekundarstufe (Kinder von 8 bis 12 Jahren). Kostenlos, mit automatischer Teilnahmebestätigung; entwickelt unter der Leitung von Roland Bernhard (KPH Wien/NÖ) gemeinsam mit der Charakterinitiative und Leader in Me Österreich. Für die erfolgreiche Absolvierung des Kurses gibt es Fortbildungspunkte an der KPH Wien/NÖ. Kurslink: imoox.at/course/charactereducation

Im Unterricht trägt der Kurs bis in die 1. und 2. Klassen von Mittelschule und AHS (die Materialien sind für 8 bis 12 Jahre entwickelt); für alle Kollegien der Sekundarstufe eignet er sich als gemeinsame SCHILF: Das Kollegium absolviert je eine Lektion pro Woche und tauscht sich in Konferenzen darüber aus (Teil C, Kapitel 13.3).

DER NÄCHSTE SCHRITT: DER HOCHSCHULLEHRGANG

Hochschullehrgang „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“

Wer über den MOOC hinaus systematisch einsteigen will: Ab Februar 2027 bietet die KPH Wien/NÖ diesen Online-Hochschullehrgang an – 6 ECTS, ein Semester, berufsbegleitend und zu 100 % online: Live-Online-Seminare plus flexible Selbstlernphasen mit dem begleitenden MOOC. Kooperationspartner sind der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) und der European Club for Excellence in Leadership and Management.

Für Ihre Schule besonders wertvoll: Jede teilnehmende Lehrkraft entwickelt ein begleitetes, evaluiertes Praxisprojekt am eigenen Standort – aus der Weiterbildung wird so ein sichtbarer Baustein Ihrer Schulentwicklung zum Jahresthema. Der Lehrgang steht Lehrkräften aller Schularten und Schulstufen ebenso offen wie Schulleitungen; den Abschluss bildet ein Zeugnis der KPH Wien/NÖ.

Anmeldung unverbindlich bis 1. Jänner 2027 unter kphvie.ac.at/weiterbildung · Start: Februar 2027 · Kostenbeitrag: € 700,– · Information: rolandbernhard.at/lehrgang

ZUR REFLEXION

01 Was tut Ihre Schule derzeit für die psychische Gesundheit – eher reaktiv (wenn etwas passiert ist) oder präventiv (bevor etwas passiert)?

02 Welche der genannten Stärken – Mut, Selbstregulierung, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Freundlichkeit – hätte an Ihrer Schule den größten Hebel?

03 Und Ihr Kollegium: Woraus schöpfen Ihre Lehrkräfte Kraft – und was davon fördert Ihre Schule systematisch?

6 Sieben Strategien zur Entwicklung von Charakterstärken

Wie fördert man Charakterstärken konkret – ohne zu moralisieren? Das Oxford Character Project hat aus der Forschung sieben Strategien abgeleitet und in seinen Programmen erprobt (Lamb et al. 2021, 2022). Sie sind für junge Erwachsene formuliert, lassen sich aber – altersgemäß übersetzt – auf jeder Stufe einsetzen. Die Beispiele dieses Kapitels stammen aus der Sekundarstufe; in Teil C kehren die Strategien in den Praxisbausteinen wieder.

QUERVERWEIS

Die sieben Strategien als Poster zum Aushängen: Kapitel 18. In den Praxisbausteinen kehren sie wieder: Teil C.

6.1 Habituation durch Übung

Charakterstärken wachsen durch regelmäßiges Tun im Alltag (Kapitel 3).

IN DER SEKUNDARSTUFE · Grüßen und Ansprechen mit Namen kultivieren, Lerngewohnheiten mit wöchentlichem Vorsatz und Rückblick, Feedback geben und annehmen üben – und die Sieben-Wege-Wochenübungen (Teil C, 13.2): eine kleine Übung, fünf Kästchen, Montag bis Freitag.

6.2 Reflexion persönlicher Erfahrung

Aus Erleben wird erst durch Nachdenken Erfahrung: Tagebuch, Portfolio, angeleitete Rückschau.

IN DER SEKUNDARSTUFE · Lernjournale mit Fragen zu Charakterstärken („Was habe ich diese Woche überwunden?“), Reflexionsbögen nach Projekten und Präsentationen, später auch zur abschließenden Arbeit bzw. Diplomarbeit, Dankbarkeitstagebuch (Kapitel 8).

6.3 Auseinandersetzung mit Vorbildern

Menschen lernen Haltungen an Personen, nicht an Prinzipien. Wirksam sind erreichbare, „nahbare“ Vorbilder – auch mit ihren Brüchen, nicht als perfekte Helden.

IN DER SEKUNDARSTUFE · Biografien im Fachunterricht (Sophie Scholl, Franz Jägerstätter, Florence Nightingale, Harriet Tubman, Malala Yousafzai, Nelson Mandela …): Vor welcher Entscheidung stand diese Person – und was hat den Ausschlag gegeben?

6.4 Dialog, der die Charakter-Sprache aufbaut (Virtue Literacy)

Wer für Charakterstärken Worte hat, kann sie erkennen, benennen und anstreben. Eine gemeinsame Charakter-Sprache der ganzen Schule ist eine wirksame Einzelmaßnahme.

IN DER SEKUNDARSTUFE · Dilemma-Diskussionen im Fachunterricht: Welche Charakterstärken stehen hier in Spannung – und was wäre die Mitte? Debatten und Textarbeit mit der Frage: Welche Charakterstärke steht auf dem Spiel?

6.5 Bewusstsein für situative Fallen

Gutes Handeln scheitert oft nicht am Wollen, sondern an der Situation: Gruppendruck, Zeitdruck, Wegschauen der Vielen. Wer diese Muster kennt, ist ihnen weniger ausgeliefert.

IN DER SEKUNDARSTUFE · Bystander-Effekt und Konformität altersgemäß behandeln – und Handlungsstrategien einüben (Zivilcourage), besonders im Klassenchat und in sozialen Medien: Warum schweigen 23, die einen Hasskommentar gesehen haben? Das Englisch-Modul „Be Proactive“ (Teil C, 13.2) macht genau diese Situation zum Unterrichtsstoff; in höheren Klassen vertiefen Psychologie und Philosophie, Ethik oder Deutsch die Frage.

6.6 Moralische Erinnerungsstützen

Sichtbare Anker halten das Wichtige im Alltag präsent: Regeln, die an Charakterstärken erinnern, Rituale, ein gemeinsam formulierter Kodex – aber auch ganz persönliche Anker: eine E-Mail, die man sich selbst schickt, ein kleiner Zettel, der an den eigenen Vorsatz erinnert.

IN DER SEKUNDARSTUFE · Ein Klassenkodex, den die Schülerinnen und Schüler selbst erarbeiten und jährlich erneuern; die Selbst-E-Mail zu Semesterbeginn, die am Ende des Semesters automatisch ankommt.

6.7 Freundschaften gegenseitiger Verantwortung

Charakter wächst in Beziehungen, in denen Menschen einander wohlwollend Rechenschaft geben: Lernpartnerschaften, Mentoring, Teams mit echter gemeinsamer Aufgabe.

IN DER SEKUNDARSTUFE · Buddy- und Tutoring-Systeme für neue Klassen, Peer-Mentoring, Vorsatz-Partnerschaften („Wir fragen einander nach“).

ZUR REFLEXION – EIN SCHNELLCHECK FÜR IHRE SCHULE

01 Gehen Sie die sieben Strategien durch: Welche zwei sind an Ihrer Schule schon gut sichtbar gelebt?

02 Welche Strategie fehlt noch – und wäre mit geringem Aufwand zu beginnen?

03 Welche der sieben Strategien nutzen Sie eigentlich in der Führung Ihres Kollegiums (Vorbilder, Reflexion, Erinnerungsstützen, gegenseitige Verantwortung …)?

7 Leadership und Persönlichkeitsbildung

Das Jahresthema verbindet Charakterbildung mit Leadership – und das aus gutem Grund: Beide Begriffe erklären einander. Leadership ohne Charakter wird Technik oder Machtausübung; Persönlichkeitsbildung ohne Führung bleibt Zufall. Für die Schule hat die Verbindung zwei Richtungen.

7.1 Führen mit Charakter: die Schulleitung als stärkster „Caught“-Faktor

Schulkultur entsteht nicht auf Plakaten, sondern im Verhalten der Erwachsenen – und niemand prägt dieses Verhalten stärker als die Schulleitung. Wie Sie mit Fehlern umgehen, wem Sie zuhören, wofür Sie danken, wo Sie mutig entscheiden und wo Sie eigene Grenzen eingestehen: All das „lehrt“ täglich, welche Stärken in Ihrem Haus wirklich gelten. Die Leadership-Forschung beschreibt wirksame Führung dabei auffallend aristotelisch – etwa als

Verbindung von festem Willen in der Sache mit persönlicher Demut (Collins 2001) oder als werteorientierte Führung – authentisch, ethisch, transformational –, deren Führungskräfte von ihren Mitarbeitenden als wirksamer erlebt werden (Copeland 2014). Und sie zeigt, wie sich Führungscharakter gezielt entwickeln lässt: Das Oxford Character Project hat die sieben Strategien aus Kapitel 6 in einen 30-tägigen Online-Kurs für Führungskräfte übersetzt; die Rückmeldungen aus der Pilotphase sind positiv, eine Wirksamkeitsstudie läuft (Wang et al. 2025). Mut und Demut, Beharrlichkeit und Dankbarkeit sind keine private Charakterpflege der Leitung – sie sind Führungsinstrumente.

7.2 Leadership als Bildungsziel: junge Menschen in Verantwortung

Die zweite Richtung: Schülerinnen und Schüler selbst zu Menschen bilden, die Verantwortung übernehmen – für sich (Selbstleitung), für andere (Klassengemeinschaft, jüngere Schülerinnen und Schüler) und für Sachen (Projekte, Feste, Anliegen). Programme wie Leader in Me zeigen, wie das systematisch gelingt: Auf Basis der „7 Wege zur Effektivität“ (Covey) – von „Sei proaktiv“ über „Erst verstehen, dann verstanden werden“ bis „Die Säge schärfen“ – üben junge Menschen Selbstlenkung, Kooperation und Eigenverantwortung im Alltag. Entscheidend ist dabei weniger das Programm als das Prinzip: Leadership lernt man nicht in Funktionen, sondern in echten Aufgaben mit echter Verantwortung – vom Technik-Team über den Schulsanitätsdienst bis zum Buddy- oder Tutoring-System für die neuen ersten Klassen.

ZUR REFLEXION

01 Woran würden Gäste nach dreißig Minuten in Ihrem Haus erkennen, welche Charakterstärken Ihnen wichtig sind – ohne ein einziges Plakat zu lesen?

02 Wo haben Sie zuletzt vor dem Kollegium einen Fehler eingestanden oder öffentlich gedankt? Was hat es bewirkt?

03 Zählen Sie die Aufgaben an Ihrer Schule, die wirklich von Schülerinnen und Schülern verantwortet werden. Sind es genug?

8 Zwei Charakterstärken unter der Lupe: Dankbarkeit und Selbstregulierung

Zum Abschluss des Grundlagenteils zwei genaue Blicke – gleichsam als Modell dafür, wie dieses Heft denkt: zuerst auf die Dankbarkeit, dann auf die Selbstregulierung. Beide gehören zu den Fokus-Charakterstärken des MOOC (Kapitel 5), beide sind hervorragend erforscht, in kleinen Formen übbar und eng mit der psychischen Gesundheit verbunden.

8.1 Dankbarkeit: Was die Forschung zeigt

AUS DER FORSCHUNG

Wohlbefinden: Dankbarkeit gehört zu den Charakterstärken mit dem engsten Zusammenhang zu Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden; Interventionsstudien und Metaanalysen belegen positive Effekte von Dankbarkeitsübungen (Choi et al. 2025; Diniz et al. 2023; Kirca et al. 2023; Wood et al. 2010).

Depression und Angst: Dankbarkeitsinterventionen gehen mit etwas geringeren Depressions- und Angstwerten einher; die Effekte sind klein, die Evidenz ist noch begrenzt (Diniz et al. 2023).

Sogar der Schlaf: Dankbarere Menschen berichten in einer Befragungsstudie von besserem Schlaf – vermittelt über positivere und weniger negative Gedanken vor dem Einschlafen (Wood et al. 2009).

Beziehungen: Ausgedrückte Dankbarkeit stärkt Bindungen – der klassische „Dankesbrief" führt zu höherer Lebenszufriedenheit und mehr Sinnerleben (Stefan et al. 2021) und hebt die Stimmung von Schreibenden (Walsh et al. 2022); die Empfangenden freuen sich zudem deutlich mehr, als die Schreibenden erwarten (Kumar & Epley 2018).

8.2 Die Mitte treffen – auch bei der Dankbarkeit

Auch Dankbarkeit hat ihre Fehlformen. Das Zuwenig kennt jede Lehrkraft: Anspruchsdenken, das alles für selbstverständlich nimmt. Das Zuviel ist die unterwürfige oder strategische Dankbarkeit, die sich klein macht oder etwas erreichen will. Echte Dankbarkeit ist keine Höflichkeitsfloskel („Was sagt man?"), sondern eine Wahrnehmungsweise: den Blick dafür üben, was mir geschenkt ist und wem ich es verdanke. Deshalb ist sie bildbar – sie beginnt mit Aufmerksamkeit, nicht mit Worten.

8.3 Dankbarkeit in der Praxis: erste Bilder

Wie Dankbarkeit in Schulkultur, Unterricht und freiwilligem Engagement konkret Gestalt annimmt, entfaltet Teil C – vom Dankbarkeitsritual im Klassenrat über das Dankbarkeitstagebuch (drei gute Dinge) und Dankesbrief-Projekte bis zur Dankbarkeitskultur im Kollegium, etwa als fester Punkt am Konferenzbeginn: Wofür bin ich diese Woche in unserer Schule dankbar – und wem? Einen Praxisüberblick, wie Schulen Dankbarkeit systematisch kultivieren, gibt Bernhard (2024).

QUERVERWEIS

Alle Dankbarkeits-Bausteine entlang der drei Wege: Kapitel 15. Kopiervorlagen „Drei gute Dinge" und „Dankesbrief": Kapitel 19.

ZUR REFLEXION: DANKBARKEIT

01 Drei gute Dinge, ehrlich beantwortet: Wofür sind Sie an Ihrer Schule derzeit dankbar – und wissen es die Betreffenden?

02 Wo hat Ihre Schule schon Gefäße für Dankbarkeit (Feste, Rituale, Abschiede) – und wo herrscht Selbstverständlichkeitskultur?

03 Was würde sich im Lehrerzimmer verändern, wenn ausgesprochene Anerkennung so häufig wäre wie Klagen?

8.4 Selbstregulierung: der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Die zweite Charakterstärke unter der Lupe ist die Selbstregulierung – bei Cloninger als Selbstlenkung der Kern des reifen Charakters, in der Forschung eine gut belegte Schutzkraft für Schulerfolg und seelische Gesundheit (Robson et al. 2020) – und sie lässt sich üben. Ihr Kern lässt sich mit einem einfachen Bild fassen, das Stephen R. Covey („Die 7 Wege“) populär gemacht hat: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. Etwas passiert – eine Provokation, eine schlechte Note, ein blödes Wort. Aber ich muss nicht sofort reagieren: In dem Raum dazwischen habe ich Werkzeuge, die nur Menschen haben.



Das Proaktive Modell (eigene Darstellung nach Stephen R. Covey)

8.5 Fünf Schritte für den Raum dazwischen

So wird das Modell zur übbaren Praxis – fünf Schritte, die Jugendliche wie Erwachsene lernen können:

NR.	SCHRITT	SO GEHT ES
1	**Pause machen**	Innehalten, einmal tief atmen – nichts sofort tun.
2	**Bemerken**	Das Gefühl wahrnehmen und benennen: „Ich bin gerade richtig wütend.“
3	**Fragen**	Was wäre jetzt das Richtige? (Die Mitte-Frage aus Kapitel 3: zu wenig – zu viel – genau richtig?)
4	**Vorstellen**	Sich die gute Reaktion innerlich ausmalen, bevor man handelt.
5	**Entscheiden**	Bewusst wählen – und handeln.

IN DER SEKUNDARSTUFE · der Raum dazwischen vor der Antwort auf eine provozierende Nachricht, beim Impuls, zum Handy zu greifen, vor Schularbeit oder Matura – die STOP-Technik aus dem Materialpool (Stopp – tief durchatmen – Optionen überlegen – Plan wählen) gibt dafür ein einprägsames Format. Und fürs Kollegium gilt es genauso – der Raum zwischen einer schwierigen Eltern-E-Mail und der eigenen Antwort ist oft die beste Übung des Tages.

8.6 Auch hier: die Mitte

Selbstregulierung hat wie jede Charakterstärke ihre zwei Fehlformen: Das Zuwenig ist die Impulsivität, die jedem Reiz sofort folgt. Das Zuviel ist die Überkontrolle – Gefühle wegdrücken, nach außen funktionieren, innerlich verhärten. Gesunde Selbstregulierung unterdrückt Gefühle nicht; sie nimmt sie ernst und antwortet klug auf sie – genau das unterscheidet Schritt 2 („Bemerken“) vom bloßen Zusammenreißen. *Wirkung:* Wer den Raum zwischen Reiz und Reaktion nutzen kann, erlebt sich selbstwirksam statt ausgeliefert – ein direkter Schutzfaktor gegen Ohnmachtsgefühle, Impulsdurchbrüche und Grübeln.

ZUR REFLEXION: SELBSTREGULIERUNG

01 Wo ist Ihr eigener Raum zwischen Reiz und Reaktion am kleinsten – bei welchen Anlässen im Schulalltag?

02 Welcher der fünf Schritte würde Ihrem Kollegium im Umgang mit belastenden Situationen am meisten helfen?

03 Wie könnten die fünf Schritte an Ihrer Schule sichtbar werden – in den Klassen, im Lehrerzimmer, in der Elternarbeit?

Vom Verstehen zum Handeln: ein kurzer Selbstcheck

Bevor Teil B Ihre Schule systematisch in den Blick nimmt, ein erster persönlicher Zwischenstand. Schätzen Sie sich ein (1 = trifft kaum zu, 5 = trifft voll zu):

AUSSAGE	1	2	3	4	5
Ich kann in zwei Sätzen erklären, warum Charakterstärken lernbar sind – trotz angeborenem Temperament.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann Caught, Taught und Sought mit je einem Beispiel aus meiner Schule füllen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich könnte dem Kollegium den Zusammenhang von Charakterstärken und psychischer Gesundheit mit zwei Forschungsbefunden begründen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, welche der sieben Strategien an unserer Schule stark und welche schwach ausgeprägt sind.	☐	☐	☐	☐	☐
Mir ist bewusst, welche Charakterstärken ich als Leitung täglich vorlebe – gewollt und ungewollt.	☐	☐	☐	☐	☐
Unsere Schule hat bereits eine gemeinsame Sprache für Charakterstärken.	☐	☐	☐	☐	☐

Wo Sie 1 oder 2 angekreuzt haben, lohnt ein zweiter Blick in das jeweilige Kapitel – oder ein Gespräch darüber in Ihrer nächsten Konferenz. Teil B setzt hier an: mit Fragebögen zur Standortbestimmung Ihrer Schule entlang von Caught, Taught und Sought.

LITERATURHINWEISE ZU TEIL A (KURZFORM)

Aristoteles (2002): Nicomachean Ethics, übersetzt von C. Rowe, kommentiert von S. Broadie (zitiert: Nikomachische Ethik II 1, 1103a32 ff.) · Bernhard, R. (2024): Dankbarkeit zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lernenden – mit Praxisbeispielen (SchulVerwaltung aktuell) · Bernhard, R. & Harrison, T. (2023): Charakterbildung als evidenzbasierte Schulentwicklung – das Jubilee Centre als Leuchtturminitiative (SchulVerwaltung aktuell) · Choi et al. (2025); Diniz et al. (2023); Kirca et al. (2023): Metaanalysen zu Dankbarkeitsinterventionen, Wohlbefinden und depressiven Symptomen · Cloninger, K. M. & Cloninger, C. R. (2020): The psychobiology of the path to a joyful life · Collins, J. (2001): Good to Great (Level-5-Leadership: Wille und Demut) · Copeland, M. K. (2014): The emerging significance of values based leadership · Covey, S. R. (1989): The 7 Habits of Highly Effective People (dt.: Die 7 Wege zur Effektivität) · Curry, O. S. et al. (2018): Happy to help? Metaanalyse zu Freundlichkeit und Wohlbefinden · Eder, F. & Hofmann, F. (2012): Überfachliche Kompetenzen in der österreichischen Schule (Nationaler Bildungsbericht) · Felder-Puig, R., Teutsch, F. & Winkler, R. (2023): HBSC 2021/22 – WHO-Studie Health Behaviour in School-aged Children, Österreich-Ergebnisse · Garcia, D. et al. (2023): Coherence of character and temperament drives personality change toward well being · Jeynes, W. H. (2019): Metaanalyse (52 Studien) zu Charakterbildung, Schulleistung und Verhalten · Jubilee Centre for Character and Virtues (2022): The Jubilee Centre Framework for Character Education in Schools. University of Birmingham · Jubilee Centre (2025): Das Rahmenkonzept des Jubilee Centre für Persönlichkeitsbildung in Schulen. Deutsche Übersetzung der 3. Auflage von Roland Bernhard und Jörg Schulte-Altedorneburg. Universität Birmingham und KPH Wien/NÖ · Kristjánsson, K. (2015): Aristotelian Character Education · Kumar, A. & Epley, N. (2018): Undervaluing gratitude – wer Dank ausdrückt, unterschätzt die positive Wirkung auf die Empfangenden · Lamb, M., Brant, J. & Brooks, E. (2021): How is virtue cultivated? Seven strategies for postgraduate character development; (2022): Seven strategies for cultivating virtue in the university · Lavy, S. (2020): A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools · Le, B. M. et al. (2022): Ehrlichkeit und Wohlbefinden · McGrath, R. E. (2015): Character strengths in 75 nations · Moreira, P. A. S., Inman, R. A. & Cloninger, C. R. (2023): Persönlichkeitsprofile und Wohlbefinden bei Jugendlichen und Erwachsenen · Park, N. & Peterson, C. (2009): Character strengths: research and practice · Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004): Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification · Pinto, T. M. et al. (2021); Singla, D. R. et al. (2020): Metaanalysen zu Resilienz- und Lebenskompetenzprogrammen für Kinder und Jugendliche · Polderman, T. J. C. et al. (2015): Meta-analysis of the heritability of human traits based on fifty years of twin studies. Nature Genetics · Robson, D. A., Allen, M. S. & Howard, S. J. (2020): Metaanalyse: Selbstregulierung in der Kindheit als Prädiktor späterer psychischer Gesundheit und Entwicklung · Schulorganisationsgesetz (SchOG), § 2 Abs. 1: Aufgabe der österreichischen Schule · Stefan, D. R. et al. (2021): Dankesbriefe und Dankbarkeitsbesuche – Wirkungen auf Lebenszufriedenheit, Sinnerleben und Glück · VanderWeele, T. J. (2017): On the promotion of human flourishing. PNAS · Vukasović, T. & Bratko, D. (2015): Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. Psychological Bulletin · Walsh, L. C., Regan, A. & Lyubomirsky, S. (2022): Dankbarkeit im sozialen Kontext – Wirkungen auf Ausdrückende, Empfangende und Beobachtende · Wang, W. et al. (2025): Leading with character · Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P. & Niemiec, R. M. (2021): Ehrlichkeit, Integrität und spätere Gesundheit (Längsschnittstudie) · Winkler, P. et al. (2024): Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche (BMSGPK) · Wood, A. M. et al. (2009; 2010): Dankbarkeit, Schlaf und Wohlbefinden – Review und Integration · Yeager, D. S. & Dweck, C. S. (2012): Mindsets that promote resilience · Zohar, A. H. et al. (2019): The development of temperament and character during adolescence. — Das vollständige Verzeichnis steht am Ende des Hefts.



Albert Edelfelt · *Spielende Knaben am Ufer* (Ausschnitt), 1884 · Ateneum – Finnische Nationalgalerie, Helsinki

TEIL B

Standort bestimmen – Wo steht unsere Schule?

Mögliche Fragebögen für Schulleitung, Kollegium, Schülerinnen und Schüler und Eltern, ein Auswertungsraster und ein fertiger Konferenzbaustein.

BEFRAGEN

ca. zwei Wochen – Kollegium immer, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern nach Möglichkeit

GEMEINSAM DEUTEN

eine Konferenz – der Baustein in Kapitel 11 führt hindurch

AKZENTE WÄHLEN

zwei bis drei konkrete Vorhaben mit sichtbarem Fortschritt

9 Sehen, bevor man handelt

Wirksame Schulentwicklung beginnt nicht mit Maßnahmen, sondern mit einem ehrlichen Blick auf den Ist-Stand. Das gilt für die Persönlichkeitsbildung besonders: Vieles geschieht an jeder Schule längst – oft ungeplant und unbenannt. Eine Standortbestimmung macht dieses Vorhandene sichtbar, deckt blinde Flecken auf und verhindert, dass das Jahresthema zur Pflichtübung mit beliebigen Aktionen wird. Auch das Rahmenkonzept des Jubilee Centre empfiehlt Schulen, ihre Persönlichkeitsbildung zu evaluieren – als Selbstevaluation oder im Peer-Review – und vorab den Zweck der Evaluation zu klären.

Wichtig ist der Geist, in dem das geschieht: Die Fragebögen in diesem Teil sind **Entwicklungsinstrumente, keine Kontrollinstrumente**. Es gibt keine guten oder schlechten Ergebnisse – nur ein ehrliches oder ein geschöntes Bild. Die Ergebnisse gehören dem Kollegium, nicht der Schulaufsicht. Wo das glaubwürdig gesagt und gelebt wird, sind die Antworten offen – und dann sind sie wertvoll.

9.1 Der Dreischritt

1. **Befragen (ca. zwei Wochen):** Kollegium; Schülerinnen und Schüler sowie Eltern nach Möglichkeit – gerade die Diskrepanzen zwischen den Gruppen sind aufschlussreich. Parallel füllt die Schulleitung ihren Selbstreflexionsbogen aus.
2. **Gemeinsam deuten (eine Konferenz):** Ergebnisse offenlegen, Überraschungen benennen, offene Antworten sichten. Der fertige Konferenzbaustein in Kapitel 11 führt in 90 Minuten durch diesen Schritt.
3. **Zwei bis drei Akzente wählen:** Nicht zehn Baustellen, sondern wenige konkrete Vorhaben mit sichtbarem Fortschritt – die Vorlage dazu finden Sie in Kapitel 11.3.

9.2 Digital oder auf Papier?

Die Fragebögen für Kollegium, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern liegen doppelt vor: als Kopiervorlage in diesem Heft und als Word-Dateien für den Schnellimport in Microsoft Forms – zum Herunterladen unter charactereducation.at/jahresthema. Der digitale Weg empfiehlt sich für alle drei Gruppen – Kollegium, Schülerinnen und Schüler ab der 5. Schulstufe und Eltern; MS Forms wertet automatisch aus und erstellt Diagramme für die Konferenz. Für einzelne Klassen der 5. Schulstufe kann die Papierform mit Vorlesen sinnvoll sein.

SO FUNKTIONIERT DER SCHNELLIMPORT IN MICROSOFT FORMS

forms.office.com öffnen → „Neues Formular“ → „Schnellimport“ → die mitgelieferte Word-Datei hochladen und „Formular“ wählen. Nach dem Import kurz kontrollieren: Fragen als „Erforderlich“ markieren und in den Einstellungen „Anonym – Namen nicht erfassen“ aktivieren. Der Import aus deutschen Dokumenten braucht gelegentlich kleine Nacharbeit (Microsoft weist selbst darauf hin) – ein Kontrollblick vor dem Versenden genügt.

ZUR REFLEXION, BEVOR SIE BEFRAGEN

01 Was vermuten Sie: Wo wird Ihr Kollegium die Schule stark einschätzen, wo kritisch? Notieren Sie Ihre Prognose – der Abgleich mit den echten Ergebnissen ist oft die wichtigste Lernquelle.

02 Wie stellen Sie sicher, dass die Befragung als Einladung und nicht als Bewertung ankommt?

10 Die Fragebögen

Vier Instrumente, aufeinander abgestimmt: Die drei Befragungsbögen für Kollegium, Schülerinnen und Schüler und Eltern fragen dieselben Bereiche ab – Schulkultur (Caught), Unterricht (Taught), Verantwortung und Engagement (Sought) sowie Wohlbefinden und psychische Gesundheit –, jeweils aus der Perspektive der befragten Gruppe; der Selbstreflexionsbogen ergänzt die Perspektive der Schulleitung. So werden die Ergebnisse vergleichbar.

Skalen: Der Selbstreflexionsbogen (10.1) reicht von 1 = trifft gar nicht zu bis 5 = trifft voll zu, die Bögen für Kollegium, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern von 1 = stimmt gar nicht bis 5 = stimmt genau.

HINWEIS ZUR DURCHFÜHRUNG

Weniger ist mehr: Für eine aussagekräftige Standortbestimmung genügen Kollegium plus eine weitere Gruppe. Wer alle Gruppen befragt, gewinnt das vollständigste Bild – sollte aber die Auswertungskonferenz gut vorbereiten (Kapitel 11). Die Fragebögen dürfen gekürzt und an die Schule angepasst werden; die Zuordnung der Fragen zu den Bereichen (Kapitel 11.1) dann bitte mitführen.



Pierre-Auguste Renoir · *Auf der Wiese* (Ausschnitt), 1888–92 · The Metropolitan Museum of Art, New York

TEIL B · 10.1 · FRAGEBOGEN KOPIERVORLAGE

Selbstreflexionsbogen für die Schulleitung

Nur für Sie. Dieser Bogen wird nicht erhoben und nicht besprochen – er ist Ihr persönlicher Spiegel vor der Konferenz. Beantworten Sie ihn ehrlich; vergleichen Sie danach mit dem, was Ihr Kollegium antwortet.

Skala: 1 = trifft gar nicht zu · 2 = trifft eher nicht zu · 3 = teils-teils · 4 = trifft eher zu · 5 = trifft voll zu

	AUSSAGE	1	2	3	4	5
1	Ich kann in wenigen Sätzen sagen, welche drei Charakterstärken unsere Schule besonders prägen sollen.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Mein Führungshandeln macht diese Stärken sichtbar – ich lebe vor, was ich erwarte.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ich danke regelmäßig, gezielt und konkret – Personen, nicht nur „dem Team“.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ich gestehe eigene Fehler offen ein und mache damit Lernen vor.	☐	☐	☐	☐	☐
5	In unseren Konferenzen haben pädagogische Themen verlässlich Raum – nicht nur Organisation.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Ich kenne die aktuelle Belastungslage meines Kollegiums und handle danach.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ich schaffe Strukturen, in denen Schülerinnen und Schüler echte Verantwortung tragen.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Bei schwierigen Entscheidungen mache ich transparent, welche Werte den Ausschlag geben.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ich bin regelmäßig informell präsent – auf den Gängen, im Pausenhof, in den Klassen.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Ich habe Menschen, mit denen ich mein eigenes Leitungshandeln ehrlich reflektiere.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Die psychische Gesundheit – der Kinder und Jugendlichen wie der Erwachsenen – ist ein festes Kriterium meiner Entscheidungen.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ich sorge dafür, dass Gelungenes an unserer Schule gefeiert wird.	☐	☐	☐	☐	☐

AUSWERTUNG FÜR SIE PERSÖNLICH

Markieren Sie Ihre zwei niedrigsten Werte. Sie sind Ihr persönlicher Beitrag zum Jahresthema – noch bevor die Schule Akzente setzt.

TEIL B · 10.2 · FRAGEBOGEN

KOPIERVORLAGE · MS-FORMS-DATEI

Fragebogen für das Kollegium

Anonym, Dauer ca. 10 Minuten.

Unsere Schule nimmt das Jahresthema „Leadership und Charakterbildung“ zum Anlass für eine ehrliche Standortbestimmung. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – uns interessiert Ihre Wahrnehmung. Die anonymen Ergebnisse werden in der Konferenz gemeinsam besprochen.

Skala: 1 = stimmt gar nicht · 2 = stimmt eher nicht · 3 = teils-teils · 4 = stimmt eher · 5 = stimmt genau

Block A – Schulkultur (Caught)

	AUSSAGE	1	2	3	4	5
1	An unserer Schule herrscht ein wertschätzender Umgangston – zwischen allen: Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern, Eltern.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Wir Erwachsenen sind uns bewusst, dass wir mit unserem Verhalten täglich Vorbild für Charakterstärken sind.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Gelungenes Verhalten – Hilfsbereitschaft, Mut, Ehrlichkeit – wird bei uns bemerkt und gewürdigt, nicht nur Leistung.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Unsere Rituale und Feste machen sichtbar, welche Werte uns wichtig sind.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Bei Konflikten geht es bei uns fair und lösungsorientiert zu.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Wer neu an unsere Schule kommt, spürt schnell, wofür wir stehen.	☐	☐	☐	☐	☐

Block B – Unterricht (Taught)

	AUSSAGE	1	2	3	4	5
7	An unserer Schule gibt es eine gemeinsame Sprache für Charakterstärken, die Schülerinnen und Schüler und Erwachsene kennen.	☐	☐	☐	☐	☐
8	In meinem Unterricht kommen Charakterstärken ausdrücklich vor – über Geschichten, Vorbilder, Gespräche über gutes Handeln.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ich kenne Materialien, mit denen ich Persönlichkeitsbildung lehrplankonform in mein Fach integrieren kann.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Über Dilemmata und schwierige Entscheidungen wird bei uns im Unterricht nachgedacht und gesprochen.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Reflexion gehört bei uns zum Lernen dazu – etwa durch Lernjournale, Rückschau oder Feedback.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ich fühle mich ausreichend vorbereitet, um Charakterstärken gezielt zu fördern.	☐	☐	☐	☐	☐

Block C – Verantwortung und Engagement (Sought)

	AUSSAGE	1	2	3	4	5
13	Unsere Schülerinnen und Schüler übernehmen echte Verantwortung – in Diensten, Patenschaften oder Projekten.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Es gibt bei uns Gelegenheiten, sich freiwillig für andere zu engagieren.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Ideen von Schülerinnen und Schülern werden aufgegriffen und führen zu etwas.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Auch stillere Schülerinnen und Schüler finden bei uns Aufgaben, in denen sie wachsen können.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Engagement von Schülerinnen und Schülern wird sichtbar gemacht und gewürdigt.	☐	☐	☐	☐	☐

Block D – Wohlbefinden und psychische Gesundheit

	AUSSAGE	1	2	3	4	5
18	Das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler hat an unserer Schule einen hohen Stellenwert.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Ich weiß, an wen ich mich wende, wenn ich mir um die psychische Gesundheit einer Schülerin oder eines Schülers Sorgen mache.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Wir achten als Kollegium aufeinander und sprechen Belastungen offen an.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Anerkennung und Dankbarkeit sind in unserem Kollegium spürbar.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Ich komme meistens gern in diese Schule.	☐	☐	☐	☐	☐

Offene Fragen

23 Das gelingt uns im Bereich Persönlichkeitsbildung schon gut:

24 Hier sehe ich für das Jahresthema den größten Handlungsbedarf:

TEIL B · 10.3 · FRAGEBOGEN

KOPIERVORLAGE · MS-FORMS-DATEI · AB DER 5. SCHULSTUFE

Fragebogen für Schülerinnen und Schüler

Bitte fülle diesen Fragebogen aus. Uns interessiert, wie du unsere Schule erlebst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, und niemand erfährt, was du angekreuzt hast.

Skala: 1 = stimmt gar nicht · 2 = stimmt eher nicht · 3 = teils-teils · 4 = stimmt eher · 5 = stimmt genau

SO ERLEBEN WIR UNSERE SCHULE	1	2	3	4	5
1 An unserer Schule gehen die meisten freundlich miteinander um.	☐	☐	☐	☐	☐
2 Meine Lehrerinnen und Lehrer behandeln uns fair.	☐	☐	☐	☐	☐
3 Wenn jemand etwas Gutes tut – zum Beispiel jemandem hilft –, wird das an unserer Schule bemerkt.	☐	☐	☐	☐	☐
4 Ich fühle mich an unserer Schule wohl und sicher.	☐	☐	☐	☐	☐
SO LERNEN WIR	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5 Im Unterricht sprechen wir manchmal darüber, was ein guter Mensch tut – zum Beispiel über Mut, Ehrlichkeit oder Hilfsbereitschaft.	☐	☐	☐	☐	☐
6 Ich habe in der Schule schon von Vorbildern gehört, die mich beeindruckt haben.	☐	☐	☐	☐	☐
7 Ich habe in der Schule gelernt, wie ich mit Ärger oder Stress umgehen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
8 Wir denken im Unterricht manchmal darüber nach, was in schwierigen Situationen das Richtige wäre.	☐	☐	☐	☐	☐
SO KÖNNEN WIR MITGESTALTEN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9 An unserer Schule kann ich Aufgaben übernehmen, für die ich wirklich verantwortlich bin.	☐	☐	☐	☐	☐
10 Es gibt an unserer Schule Möglichkeiten, anderen zu helfen – zum Beispiel Patenschaften oder Projekte.	☐	☐	☐	☐	☐
11 Wenn wir Schülerinnen und Schüler Ideen haben, können wir sie einbringen – und es passiert etwas.	☐	☐	☐	☐	☐
SO GEHT ES MIR	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12 Es gibt an unserer Schule Erwachsene, denen ich vertraue und zu denen ich gehen kann, wenn es mir nicht gut geht.	☐	☐	☐	☐	☐
13 Ich gehe meistens gern in die Schule.	☐	☐	☐	☐	☐
14 In meiner Klasse traue ich mich, Fehler zu machen.	☐	☐	☐	☐	☐

15 Das finde ich an unserer Schule richtig gut:

16 Das würde ich an unserer Schule ändern:

TEIL B · 10.4 · FRAGEBOGEN KOPIERVORLAGE · MS-FORMS-DATEI

Fragebogen für Eltern und Erziehungsberechtigte

Anonym, freiwillig, Dauer ca. 5 Minuten.

Unsere Schule widmet sich heuer besonders der Persönlichkeitsbildung – der Förderung von Charakterstärken wie Mut, Dankbarkeit, Selbstregulierung und Hilfsbereitschaft. Uns interessiert Ihr Blick von außen.

Skala: 1 = stimmt gar nicht · 2 = stimmt eher nicht · 3 = teils-teils · 4 = stimmt eher · 5 = stimmt genau

	AUSSAGE	1	2	3	4	5
1	Die Schule legt spürbar Wert auf einen guten Umgang miteinander.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Mein Kind fühlt sich an dieser Schule wohl.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Mein Kind erzählt manchmal von Gesprächen über Werte, Stärken oder gutes Handeln in der Schule.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Mein Kind kann an der Schule Verantwortung übernehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Die Schule nimmt das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler ernst.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn es meinem Kind nicht gut geht.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Die Schule informiert uns über ihre Schwerpunkte in der Persönlichkeitsbildung.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ich würde diese Schule weiterempfehlen.	☐	☐	☐	☐	☐

9 Das wünsche ich mir von der Schule im Bereich Persönlichkeitsbildung:

11 Auswerten und Akzente setzen

11.1 Die Auswertung: vier Bereiche, drei Blicke

Berechnen Sie je Bereich den Mittelwert (bei MS Forms am einfachsten über den Excel-Export der Antworten; bei Papier genügt eine einfache Strichliste oder Tabellenkalkulation). Tragen Sie die Werte in das Raster ein – so entsteht auf einen Blick das Stärkenprofil Ihrer Schule:

BEREICH	FRAGEN	Ø KOLLEGIUM	Ø SCHÜLER/INNEN	Ø ELTERN	!
Schulkultur (Caught)	K 1–6 · S 1–4 · E 1				
Unterricht (Taught)	K 7–12 · S 5–8 · E 3				
Verantwortung (Sought)	K 13–17 · S 9–11 · E 4				
Wohlbefinden und psychische Gesundheit	K 18–22 · S 12–14 · E 2, 5–6				

Lesart als Faustregel: Werte ab 4 sind eine Stärke, die Sie feiern und sichern sollten; Werte zwischen 3 und 4 sind solide, aber ausbaubar; Werte unter 3 markieren ein Entwicklungsfeld. In der Spalte „!“ markieren Sie Auffälligkeiten – vor allem Diskrepanzen: Wo schätzt das Kollegium die Schule deutlich besser ein als die Schülerinnen und Schüler? Wo weicht Ihr Selbstbild als Leitung vom Bild des Kollegiums ab? Diese Lücken sind kein Ärgernis, sondern der wertvollste Befund der ganzen Erhebung.

Die offenen Antworten (Kollegium 23/24, Schüler/innen 15/16, Eltern 9) werden nicht gezählt, sondern geclustert: Gleiche Anliegen bündeln, wörtliche Zitate für die Konferenz aufheben – nichts überzeugt ein Kollegium mehr als die eigenen Formulierungen.

11.2 Konferenzbaustein 1: „Wo stehen wir?“ (90 Minuten)

Ein erprobter Ablauf für die pädagogische Konferenz, in der die Ergebnisse gemeinsam gedeutet und die Akzente gewählt werden:

ZEIT	PHASE	SO LÄUFT ES AB
10 Min.	**Ankommen mit Dankbarkeit**	Einstiegsrunde: „Wofür bin ich diese Woche an unserer Schule dankbar – und wem?“ Damit beginnt die Konferenz selbst mit einer Charakterstärke (vgl. Teil A, Kapitel 8).
15 Min.	**Ergebnisse anschauen**	Schulleitung präsentiert das Stärkenprofil (Raster 11.1) und zwei bis drei wörtliche Zitate aus den offenen Antworten – ohne Bewertung, ohne Rechtfertigung.
20 Min.	**Murmelgruppen**	Zu dritt: Was bestätigt mich? Was überrascht mich? Wo ist die größte Lücke zwischen unserem Selbstbild und dem Bild der Schülerinnen und Schüler?
15 Min.	**Sammeln und ordnen**	Beobachtungen auf Karten, an der Wand nach den vier Bereichen ordnen. Die Schulleitung moderiert, verteidigt nichts, fragt nach.

ZEIT	PHASE	SO LÄUFT ES AB
20 Min.	**Akzente wählen**	Jede Person vergibt zwei Klebepunkte auf die Karten mit dem größten Hebel. Die zwei bis drei bestbewerteten Anliegen werden mit der Vorlage 11.3 zu Akzenten ausformuliert.
10 Min.	**Abschluss und Verabredung**	Wer kümmert sich worum? Wann schauen wir nach? Termin für den Zwischenblick (z. B. Semesterkonferenz) fixieren. Dank an alle.

TIPP · Lassen Sie die Konferenz von einem Tandem moderieren – Schulleitung plus eine Lehrkraft. Das signalisiert: Das Jahresthema gehört der ganzen Schule, nicht nur der Leitung.

11.3 Von Befunden zu Akzenten: die Vorlage

Gute Akzente sind wenige, konkret, anschlussfähig an Bestehendes – und man erkennt Fortschritt. Formulieren Sie jeden Akzent mit diesem Raster (Kopiervorlage; einmal je Akzent ausfüllen):

FELD	IHR EINTRAG	LEITFRAGE / BEISPIEL
Unser Akzent		z. B. „Wir bauen eine gemeinsame Stärken-Sprache auf“ oder „Der Klassenrat findet in allen Klassen verlässlich statt“
Bereich		Caught, Taught oder Sought – und welche Charakterstärken im Zentrum stehen
Was wir konkret tun		zwei bis vier sichtbare Schritte, klein genug, um wirklich zu geschehen
Wer sich kümmert		ein Tandem oder Kleinteam, nicht „alle“ – und nicht automatisch die Leitung
Woran wir Fortschritt erkennen		z. B. eine Frage aus dem Fragebogen, die bei der Wiederholung besser abschneiden soll
Wann wir nachschauen		Zwischenblick (z. B. Februar) und Wiederholung der Kurzbefragung (z. B. Mai/Juni)

Der Kreis schließt sich: Wiederholen Sie am Ende des Schuljahres zumindest die Fragen Ihrer gewählten Akzent-Bereiche. Sichtbarer Fortschritt – und sei er klein – ist der beste Treibstoff für das zweite Jahr.

AUSBLICK AUF TEIL C

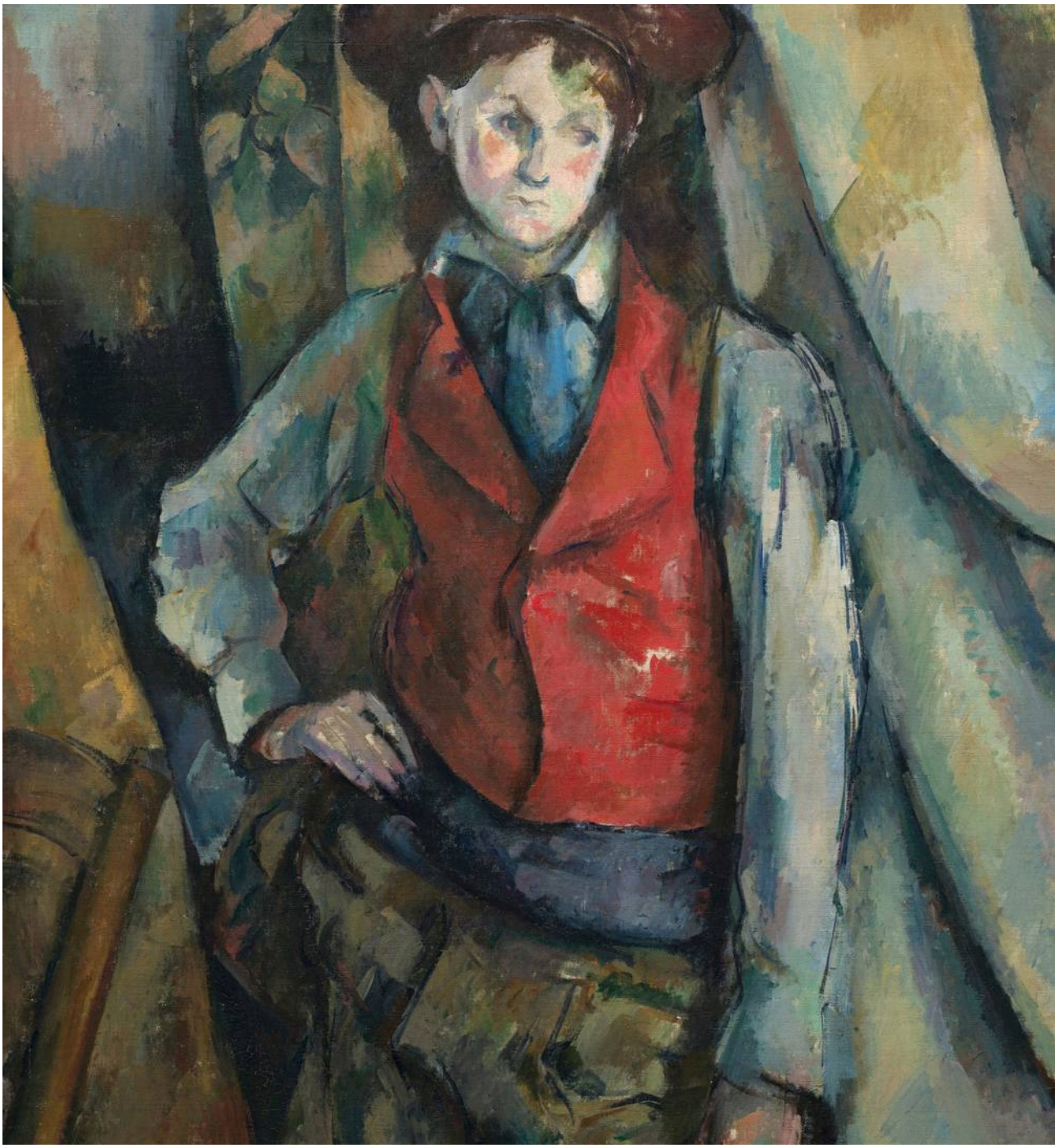
Ihre Standortbestimmung zeigt, wo Ihre Schule ansetzen will. Teil C liefert das Womit: konkrete Bausteine für alle drei Wege – Schulkultur gestalten (Caught), Charakterstärken lehrplankonform unterrichten (Taught, mit dem Materialregal der Sekundarstufe und dem MOOC „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“) und Räume für echtes Engagement öffnen (Sought) – mit einem Schwerpunkt auf der Charakterstärke Dankbarkeit.

ZUR REFLEXION NACH DER KONFERENZ

01 Welche Rückmeldung aus der Befragung ist Ihnen persönlich nachgegangen – und warum?

02 Sind Ihre zwei bis drei Akzente klein genug, um zu gelingen, und bedeutsam genug, um zu tragen?

03 Wem außerhalb der Konferenz erzählen Sie von den Ergebnissen – Schülerinnen und Schülern, Eltern, außerschulischen Partnerinnen und Partnern? In welcher Form?



Paul Cézanne · *Knabe mit roter Weste* (Ausschnitt), 1888–90 · National Gallery of Art, Washington



Edvard Munch · *Mädchen auf der Brücke* (Ausschnitt), 1901 · Nasjonalmuseet, Oslo

TEIL C

Gestalten – Bausteine für Schulkultur, Unterricht und Engagement

Konkrete Bausteine entlang der drei Wege Caught – Taught – Sought, mit einem Schwerpunkt auf der Charakterstärke Dankbarkeit – alle Beispiele aus der Sekundarstufe.

SO NUTZEN SIE TEIL C

Teil C ist ein Baukasten, kein Programm. Wählen Sie entlang Ihrer Standortbestimmung (Teil B) wenige Bausteine aus – am besten dort, wo Ihre zwei bis drei Akzente liegen. Kursiv finden Sie vielfach den Bezug zur psychischen Gesundheit – und am Kapitelende einen bewusst kleinen ersten Schritt. Kleine Formen, verlässlich wiederholt, verändern eine Schule stärker als große Einzelaktionen.

12 Caught: Schulkultur gestalten

Jugendliche übernehmen Haltungen aus dem Klima, in dem sie täglich leben – ob die Schule das plant oder nicht. Schulkultur ist darum kein weiches Nebenthema, sondern der stärkste Bildungsfaktor, den eine Schulleitung gestalten kann. Die gute Nachricht: Kultur entsteht aus wiederholten kleinen Handlungen. Genau dort setzen diese Bausteine an.

12.1 Eine gemeinsame Charakterstärken-Sprache

Was Menschen benennen können, können sie sehen und anstreben. Einigen Sie sich im Kollegium auf eine Handvoll Charakterstärken, die Ihre Schule besonders pflegen will, und bringen Sie sie in den Alltag: in die Rückmeldesprache („Das war mutig von dir“ statt nur „Brav!“), in Wochenrückblicke, in Elterngespräche. **IN DER SEKUNDARSTUFE ·** Stärken-Vokabular in Klassenvorstandsstunden und in der Feedbackkultur bei Referaten, Gruppenarbeiten, Projekten und abschließenden Arbeiten – „Das war beharrlich recherchiert“ sagt mehr als „Gut gemacht“. *Wirkung: Wer eigene Charakterstärken benennen kann, erlebt sich selbstwirksam – ein zentraler Schutzfaktor der psychischen Gesundheit.*

12.2 Anerkennung, die Charakter meint

Was eine Schule würdigt, das vermehrt sich. Viele Schulen feiern fast ausschließlich Leistung – würdigen Sie ebenso sichtbar Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Zivilcourage und stilles Dranbleiben. **IN DER SEKUNDARSTUFE ·** Würdigungen bei Schulversammlungen und im Jahresbericht auch für Engagement und Charakterstärken vergeben – nicht nur für Wettbewerbe und Noten. *Wirkung: Anerkennung für das, was man tut – nicht nur für das, was man schafft –, stärkt Zugehörigkeit und Selbstwert.*

12.3 Die Erwachsenen zuerst: Vorbild als Kollegium

Jugendliche lesen die Erwachsenen. Wie das Kollegium miteinander umgeht, wie über abwesende Kolleginnen, Kollegen und Eltern gesprochen wird, wie die Leitung mit Fehlern umgeht – das ist der eigentliche „heimliche Lehrplan“ der Persönlichkeitsbildung. Nehmen Sie sich als Team ernst: Konferenzbeginn mit Gelungenem, ehrliche Fehlerkultur („Was habe ich diese Woche gelernt?“), Dank unter Kolleginnen und Kollegen (Kapitel 15). *Wirkung: Ein Kollegium, das aufeinander achtet, hält Belastungen besser stand – Persönlichkeitsbildung ist immer auch Lehrergesundheit.*

12.4 Rituale, Räume und Feste

Rituale machen Werte erlebbar, Räume machen sie sichtbar: eine Begrüßungskultur an der Tür, ein fairer Umgangston in Pausenaufsichten, Wände, die Stärken und Engagement zeigen (nicht nur Wettbewerbserfolge), Schulfeste mit echten Aufgaben. **IN DER SEKUNDARSTUFE ·** jahrgangsübergreifende Feste, bei denen ältere Schülerinnen und Schüler Verantwortung für jüngere tragen – vom Willkommensfest für die neuen ersten Klassen bis zum Sporttag, den die Abschlussklassen mitorganisieren.

12.5 Eltern als Verbündete

Persönlichkeitsbildung gelingt leichter, wenn Familie und Schule dieselbe Sprache sprechen. Informieren Sie die Eltern zum Schulstart über das Jahresthema, nennen Sie die Stärken, an denen die Schule arbeitet, und geben Sie

einfache Anregungen mit (etwa „Drei gute Dinge“ am Abendtisch, Kapitel 15.2 und 19.4). Elternabende gewinnen, wenn nicht nur organisiert, sondern auch einmal über Erziehungsfragen gesprochen wird – Handy, Chat und Gruppendruck, in höheren Klassen auch Leistungsdruck und Zukunftsfragen, sind in dieser Stufe der niederschwelligste und dringendste Einstieg.

12.6 Instrument: der Kulturcheck

Gehen Sie – allein oder als Steuergruppe – mit dem Blick eines Gastes durch Ihr Haus und haken Sie ehrlich ab. Jedes nicht gesetzte Häkchen ist ein möglicher Baustein:

KOPIERVORLAGE

Der Kulturcheck ist auch als Kopiervorlage für Ihre Steuergruppe gedacht – frei vervielfältigbar.

- [ ] An unserer Tür und in der Aula spürt man Willkommenskultur – Gäste werden freundlich begrüßt, auch von Schülerinnen und Schülern.
- [ ] An unseren Wänden sieht man, welche Charakterstärken uns wichtig sind – nicht nur Pokale und Wettbewerbe.
- [ ] In Pausen und auf Gängen sprechen Erwachsene mit Jugendlichen respektvoll – auch wenn sie ermahnen.
- [ ] Unsere Rituale (Wochenbeginn, Feste, Abschiede) transportieren erkennbar Werte.
- [ ] Im Lehrerzimmer wird über Schülerinnen und Schüler und Eltern grundsätzlich so gesprochen, dass sie es hören dürften.
- [ ] Gelungenes Verhalten wird bei uns öffentlich gewürdigt – regelmäßig, nicht nur bei Anlässen.
- [ ] Fehler gelten bei uns – für Jugendliche wie Erwachsene – als Teil des Lernens.
- [ ] Neue Kolleginnen und Kollegen werden systematisch in unsere Kultur eingeführt.
- [ ] Eltern wissen, welche Charakterstärken unsere Schule heuer besonders pflegt.
- [ ] Die Schulleitung ist täglich sichtbar und ansprechbar im Haus unterwegs.

ZUR REFLEXION – UND EIN MÖGLICHER ERSTER SCHRITT

01 Welche zwei Häkchen fehlen bei Ihnen am deutlichsten – und welches davon liegt in Ihrer direkten Handlungsmacht als Leitung?

★ **Möglicher erster Schritt:** Eröffnen Sie Ihre nächste Konferenz mit fünf Minuten „Gelungenes aus unserer Schule“ – und behalten Sie das ein Semester bei.

13 Taught: Charakterstärken im Unterricht

Persönlichkeitsbildung braucht kein neues Fach und keine zusätzlichen Stunden – sie steckt bereits in den Lehrplänen und in den Stoffen aller Fächer. Die Kunst ist, sie dort sichtbar zu machen: Die Ballade, die ohnehin gelesen wird, handelt von Verlässlichkeit, die „Antigone“ von Gewissen und Verantwortung. Die Geschichtsstunde

über die Abschaffung der Sklaverei handelt von Beharrlichkeit und Zivilcourage. Drei Prinzipien tragen dieses Kapitel: **lehrplankonform statt zusätzlich, fachintegriert statt ausgelagert, kurze wiederkehrende Formen statt einmaliger Projekttage.**

13.1 Der Methodenkoffer: fünf Formen für jedes Fach

- **Geschichten und Vorbilder:** Menschen lernen Haltungen an Personen. Fragen Sie bei jeder Erzählung, Biografie oder Quelle: Vor welcher Entscheidung stand diese Person? Welche Stärke hat den Ausschlag gegeben – und was wäre das Zuwenig, was das Zuviel gewesen?
- **Dilemma-Gespräche:** Kurze, echte Entscheidungssituationen (aus Literatur, Geschichte, Alltag, Sport) besprechen: Was wäre hier das Richtige – und warum? Trainiert die praktische Weisheit, das Herzstück der Persönlichkeitsbildung.
- **Klassenrat:** Ein fester wöchentlicher Rahmen, in dem Jugendliche Anliegen einbringen, Konflikte fair verhandeln und Verantwortung für ihre Gemeinschaft üben – in der Sekundarstufe oft die wirksamste Einzelmaßnahme fürs Klassenklima.
- **Journaling und Rückschau:** Kurze schriftliche Reflexionen („Worauf bin ich stolz? Wo habe ich heute jemandem geholfen? Wofür bin ich dankbar?") – zwei Minuten am Stundenende genügen, Wirkung entsteht durch Regelmäßigkeit.
- **Stärken-Feedback:** „Ich habe gesehen, wie du …" – konkretes, beobachtungsbasiertes Feedback auf Charakterstärken, von Lehrkraft zu Schüler/in und von Schüler/in zu Schüler/in (etwa nach Gruppenarbeiten).

Wirkung: Alle fünf Formen stärken Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Beziehungsqualität – genau die Faktoren, über die Persönlichkeitsbildung auf die psychische Gesundheit wirkt (Teil A, Kapitel 5).

13.2 Das Materialregal der Sekundarstufe

Zum Jahresthema entsteht derzeit ein wachsender Pool fertiger, lehrplankonformer Unterrichtsmaterialien, die Charakterstärken direkt in den Fachunterricht integrieren – entwickelt für den unmittelbaren Einsatz (Arbeitsblätter, Werkhefte, Handreichungen für Lehrkräfte). Er wird laufend überarbeitet und erweitert; aktuelle Hinweise zum Bezug finden Sie unter characteredu cation.at/jahresthema. Hier beispielhaft einige Materialien für die Sekundarstufe im Porträt:

Deutsch – die Reihe „Starke Stellen": In der 5. bis 8. Schulstufe Balladen als Stärkenlektüren, direkt am Kanon: *Die Bürgschaft* (Verlässlichkeit), *Der Handschuh* (Selbstachtung), *Der Knabe im Moor* (Mut), *Der Zauberlehrling* (Maß), *Herr von Ribbeck* (Großzügigkeit); ab der 9. Schulstufe Dilemma-Gespräche an Klassikern der Oberstufenlektüre: *Antigone* (Zivilcourage), *Woyzeck* (Menschenwürde und Mitgefühl), *Der Besuch der alten Dame* (Gerechtigkeit und Käuflichkeit), *Faust* (Maß und Verantwortung). Dazu Schreibformen mit Charakterbezug: der Brief, der etwas erreicht; die Erörterung, die eine eigene Position wagt; der Kommentar, den ich nicht abschicke.

Fächerübergreifend – die Reihe „Sieben Wege“ (Klassenvorstandsstunden und Orientierungsphasen): je Gewohnheit eine ausgearbeitete Einheit nach demselben Muster: ein Text aus dem Deutschunterricht oder ein kurzer Impulstext als Anker, eine übertragbare Denkfigur, eine Wochenübung Montag bis Freitag, deren Blatt bei den Schülerinnen und Schülern bleibt. Beispiel Weg 5 („Erst verstehen, dann verstanden werden“): Die Klasse liest den *Knaben im Moor*, trennt mit einem einfachen Strich Wahrnehmung von Deutung – und überträgt genau diese Unterscheidung auf den Klassenchat, wo aus einer nüchternen Nachricht so schnell eine Unterstellung wird. Ab der 9. Schulstufe etwa Weg 1 („Sei proaktiv“): Circle of Concern und Circle of Influence, übertragen auf Maturavorbereitung und Berufswahl – worauf habe ich Einfluss, worauf nicht? Die Reihe erklärt dabei ausdrücklich den Unterschied zwischen den „Wegen“ (Gewohnheiten, die man einübt) und den Charakterstärken (deren Mitte man abwägt).

Englisch – „Character & Language“ (zu Prime Time 4, 8. Schulstufe) und „Science of Happiness“ (8. Klasse AHS): In „Character & Language“ wird die Grammatik selbst zur Charakterfrage. Im Modul „Be Proactive“ lesen die Schülerinnen und Schüler die Chatgeschichte von Mira: 23 sehen einen Hasskommentar, niemand reagiert – bis eine schreibt. Die sprachliche Pointe: Das Passiv ist die Grammatik der Ausrede („I was made angry by her“), das Aktiv die Sprache der Verantwortung („I got angry – and I chose what to do“). Dazu Circle of Concern und Circle of Influence und ein Schreibauftrag (80–100 Wörter); weitere Module zu Kindness, Courage und den „7 Habits“. „Science of Happiness“ ist eine ausgearbeitete Unterrichtseinheit zur Glücksforschung in englischer Sprache: Was sagt die Positive Psychologie über gelingendes Leben – und was davon hält der Prüfung des eigenen Alltags stand? Mit Charakterstärken-Vokabular, kurzen Studientexten, Diskussionsimpulsen und einem Schreibauftrag, der eigene Erfahrungen mit den Befunden verbindet.

Geschichte und Politische Bildung: Jahresreihe mit Stärkenplakat, u. a. „Wie die Sklaverei abgeschafft wurde“ (Beharrlichkeit, Zivilcourage). Und vieles mehr.

13.3 Der MOOC: für die 5. und 6. Schulstufe – und fürs Kollegium

FÜR IHR KOLLEGIUM: DER KOSTENLOSE ONLINE-KURS

Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit (iMooX, 15 Lektionen, kostenlos, mit Teilnahmebestätigung und Fortbildungspunkten der KPH Wien/NÖ): wissenschaftliche Grundlagen plus direkt einsetzbare Unterrichtsmaterialien zu Charakterstärken wie Mut, Selbstregulierung, Dankbarkeit und Ehrlichkeit – entwickelt für die Primarstufe und frühe Sekundarstufe (8 bis 12 Jahre). In der Sekundarstufe tragen manche Unterrichtsmaterialien bis in die 1. und 2. Klassen von Mittelschule und AHS; für alle höheren Klassen übernimmt das Materialregal (13.2). Als gemeinsame SCHILF funktioniert der Kurs für das ganze Kollegium – unabhängig von Schulart und Schulstufe: eine Lektion pro Woche, Austausch in der Konferenz. Kurslink: imoox.at/course/charactereducation · Die zertifizierte Vertiefung dazu: der Hochschullehrgang der KPH Wien/NÖ (siehe Kasten in Kapitel 5).

13.4 Instrument: das Curriculum-Mapping

Wo steckt Persönlichkeitsbildung schon jetzt in Ihrem Unterricht – und wo liegt sie brach? Lassen Sie jede Fachgruppe das Raster für ihr Fach ausfüllen; eine Konferenz später haben Sie die Landkarte Ihrer Schule:

FACH UND STUFE	DA STECKT ES SCHON IM LEHRPLAN	MATERIAL ODER METHODE	WER PROBIERT ES AUS
Beispiel: Deutsch, 7. Schulstufe	*Ballade „Die Bürgschaft“ (im Lektürekanon)*	*Reihe „Starke Stellen“: Verlässlichkeit; Dilemma-Gespräch zur Schlussszene*	*Team D7, bis Semesterende*
Beispiel: Deutsch, 11. Schulstufe	*„Antigone“ (im Lektürekanon)*	*Dilemma-Gespräch: Zivilcourage und Verantwortung; Erörterung mit eigener Position*	*Team D11, bis Semesterende*

ZUR REFLEXION – UND EIN MÖGLICHER ERSTER SCHRITT

01 Welche zwei Fächer Ihrer Schule hätten den leichtesten Einstieg – weil Stoff und Lehrkraft schon bereit sind?

02 Wie sorgen Sie dafür, dass aus dem Mapping Erprobung wird – wer berichtet wann in der Konferenz?

★ **Möglicher erster Schritt:** Bitten Sie zwei freiwillige Lehrkräfte, je einen Baustein aus dem Materialregal oder dem MOOC zu erproben und in der nächsten Konferenz zehn Minuten davon zu erzählen.

14 Sought: Räume für echtes Engagement

Dauerhaft wird eine Charakterstärke erst, wenn junge Menschen sie aus freien Stücken suchen und üben. Das gelingt nicht durch Verordnung, sondern durch Gelegenheiten: Aufgaben, die echt sind – die also jemandem fehlen würden, wenn sie niemand übernimmt. Hier liegt auch die zweite Hälfte des Jahresthemas: Leadership lernt man nicht in Theoriestunden, sondern in Verantwortung. **Prüfstein für jeden Baustein dieses Kapitels: Ist es eine echte Aufgabe oder ein Pseudoamt?**

14.1 Verantwortung im Schulalltag

Technik-, Bibliotheks- und Sportgeräteteams, Schulsanitätsdienst, Streitschlichter- und Peer-Mediationsprogramme, Pausenbuffet-Dienste – und Organisation von Klassenfesten und Turnieren mit echten Entscheidungen. *Wirkung: Gebraucht zu werden ist eines der stärksten Gegengifte gegen Selbstzweifel und Rückzug.*

14.2 Füreinander: Patenschaften und Buddy-Systeme

Ältere übernehmen Verantwortung für Jüngere: Buddy-Systeme und Tutorien für die neuen ersten Klassen, Lernbuddys vor Schularbeiten und Matura, Willkommenspatenschaften für Jugendliche, die während des Jahres dazukommen. *Wirkung: Helfen stärkt nachweislich das Wohlbefinden der Helfenden – Freundlichkeit wirkt in beide Richtungen (Teil A, Kapitel 5).*

14.3 Nach außen: Service Learning

Engagement, das über die Schule hinausreicht, verbindet Lernen mit Dienst am Gemeinwesen: Besuche und gemeinsame Nachmittage im Seniorenheim, Umwelt- und Flurreinigungsprojekte mit der Gemeinde, Spendenläufe, deren Zweck die Klasse selbst recherchiert und wählt, Zusammenarbeit mit Feuerwehr, Rettung, Pfarre und Vereinen. Entscheidend ist die Verbindung mit Reflexion (Was habe ich getan? Was hat es bewirkt – bei anderen und bei mir?): Erst sie macht aus einer netten Aktion Persönlichkeitsbildung.

14.4 Mitbestimmung ernst nehmen

Klassenrat (Kapitel 13.1), Schüler/innenparlament, Schulsprecher/innen-Team: Mitbestimmung bildet nur, wenn Vorschläge sichtbar zu Entscheidungen führen. Geben Sie dem Schüler/innenparlament einen kleinen echten Budgetrahmen und ein festes Antwortversprechen der Leitung („Jeder Antrag bekommt binnen eines Monats eine begründete Antwort“). Nichts untergräbt Engagement schneller als folgenlose Beteiligung.

14.5 Würdigen, ohne zu verzwecken

Machen Sie Engagement sichtbar – Engagement-Wand, Erwähnung bei Festen, Zertifikate fürs Portfolio –, aber behutsam: Wer nur noch für Belohnung hilft, hat das Falsche gelernt. Die stärkste Würdigung ist erzählte Wirkung: die Rückmeldung aus der 1. Klasse, was die Buddys bewirkt haben; der Brief aus dem Seniorenheim. Würdigen Sie außerdem auch das Engagement, das Jugendliche außerhalb der Schule zeigen – bei Feuerwehr, Musikverein, Pfarre, Religionsgemeinschaft und in der Familie.

14.6 Instrument: die Engagement-Landkarte

Erheben Sie mit der Steuergruppe, wo es an Ihrer Schule schon echte Aufgaben gibt – und wer sie bekommt. Die häufigste Entdeckung: Es engagieren sich immer dieselben. Die Landkarte zeigt, wo Sie Gelegenheiten für die Stillen schaffen können:

BEREICH	DAS GIBT ES SCHON	WER MACHT MIT – UND WER NIE?	IDEE FÜR HEUER
Verantwortung im Alltag (Dienste, Teams)			
Patenschaften und Buddy-Systeme			
Engagement nach außen (Service Learning)			
Mitbestimmung (Klassenrat, Parlament)			
Engagement außerhalb der Schule (Vereine, Feuerwehr …)			

ZUR REFLEXION – UND EIN MÖGLICHER ERSTER SCHRITT

01 Wie viele Schülerinnen und Schüler Ihrer Schule tragen derzeit eine Aufgabe, die jemandem fehlen würde? Schätzen Sie – und prüfen Sie die Schätzung mit der Landkarte.

02 Welches „Pseudoamt“ an Ihrer Schule könnte zu einer echten Aufgabe aufgewertet werden?

★ **Möglicher erster Schritt:** Schaffen Sie heuer eine einzige neue echte Aufgabe pro Klasse – und besetzen Sie sie bewusst nicht mit den Üblichen.

15 Schwerpunkt Dankbarkeit: kleine Formen, große Wirkung

Wenn Ihre Schule mit einer einzigen Charakterstärke beginnen will, beginnen Sie mit der Dankbarkeit. Kaum eine Stärke ist besser erforscht, keine ist leichter zu üben, und ihr Zusammenhang mit höherem Wohlbefinden ist metaanalytisch gut belegt; für weniger depressive Symptome gibt es Hinweise mit kleinen Effekten, für besseren Schlaf bisher vor allem Befragungsbefunde (Teil A, Kapitel 8). Vor allem aber: Dankbarkeit verändert den Blick – vom Fehlenden zum Vorhandenen, vom Anspruch zum Geschenk. Eine Schule, die das kultiviert, arbeitet an ihrem

Klima und an der seelischen Gesundheit aller zugleich; Praxisbeispiele für Schulen versammelt Bernhard (2024). Hier die Bausteine entlang der drei Wege:

15.1 Caught: Die Erwachsenen beginnen

- **Konferenzbeginn:** „Wofür bin ich diese Woche an unserer Schule dankbar – und wem?“ Drei Wortmeldungen genügen; nach einem Semester ist es Kultur.
- **Dank-Post im Lehrerzimmer:** ein Fach oder eine Wand für kurze, konkrete Dankeszettel unter Kolleginnen und Kollegen.
- **Die Leitung dankt konkret:** persönlich, zeitnah, benannt („Danke, dass du gestern die Vertretung übernommen hast – das hat den Tag gerettet“) statt pauschal („Danke ans Team“). Vergessen Sie Schulwart, Sekretariat und Reinigungsteam nicht – Jugendliche sehen genau, wem gedankt wird.

15.2 Taught: Dankbarkeit üben im Unterricht

- **Drei gute Dinge:** Zum Wochenschluss notieren die Schülerinnen und Schüler drei Dinge, die gut waren – und wer dazu beigetragen hat. Zwei Minuten, die sich lohnen; die Übung gehört zu den bekanntesten Übungen der Positiven Psychologie.
- **Der Dankesbrief:** ein echter Brief an einen Menschen, dem man etwas verdankt – als Schreibanlass in Deutsch oder Englisch („the letter that makes a difference“), mit freiwilliger Übergabe bzw. Vorlesen. Für Jugendliche eine berührende Übung.
- **Dankbarkeit denken lernen:** In Deutsch, Ethik und Religion lässt sich Dankbarkeit vertiefen – als Wahrnehmungshaltung, in ihrer Mitte zwischen Anspruchsdenken und Unterwürfigkeit, im Religionsunterricht auch als Dank, der sich an Gott richtet (Erntedank, Dankgebet).

15.3 Sought: Dank, der von den Jugendlichen ausgeht

- **Dankesaktionen:** Klassen überlegen selbst, wem an der Schule selten gedankt wird – und gestalten eine Überraschung für Schulwart, Busfahrerin, Sekretariat oder Reinigungsteam.
- **Dankeswand der Schule:** offen für alle, von Schülerinnen und Schülern verwaltet (eine echte Aufgabe im Sinn von Kapitel 14).
- **Dankesfeste:** ein Nachmittag für Eltern und Großeltern, gestaltet von den Schülerinnen und Schülern – Dank als Ausdruck, nicht als Pflichtprogramm.

15.4 Stolpersteine

Dankbarkeit wirkt nur echt. Vier Fallen vermeiden: **Erstens** keine verordnete Dankbarkeit – Übungen wie der Dankesbrief brauchen Freiwilligkeit bei der Übergabe. **Zweitens** keine Floskeln – konkret benennen, wofür und wem. **Drittens** Dankbarkeit nie als Disziplinierung einsetzen („Sei froh, dass du überhaupt …“) – das ist ihr Gegenteil und beschämt. **Viertens** nichts überziehen: lieber eine kleine Form verlässlich ein Jahr lang als fünf Aktionen einmal.

ZUR REFLEXION – UND EIN MÖGLICHER ERSTER SCHRITT

01 Wem an Ihrer Schule wird praktisch nie gedankt? Beginnen Sie dort – persönlich, diese Woche.

02 Welche der Dankbarkeitsformen passt zu Ihrer Schule so gut, dass sie ein Jahr durchhaltbar ist?

★ **Möglicher erster Schritt:** Führen Sie „Drei gute Dinge" zunächst nur in der Konferenz ein – die Lehrkräfte, die es dort erleben, tragen es von selbst in die Klassen.

AUSBLICK AUF TEIL D

Teil D bündelt das Praktische: eine Übersicht aller Instrumente des Hefts mit ihren Fundorten (Kapitel 16), den Konferenzbaustein 2 „Auftakt – unsere Stärken-Sprache" (Kapitel 17), zwei Poster zum Aushängen – die sieben Strategien und die Stärken-Sprache (Kapitel 18) –, weitere Kopiervorlagen von „Drei gute Dinge" bis zum Elternbrief (Kapitel 19) sowie kommentierte Links und Literatur (Kapitel 20). So haben Sie alles an einem Ort – zum Kopieren, Aushängen und Weitergeben.



Joaquín Sorolla · *Spaziergang am Meer* (Ausschnitt), 1909 · Museo Sorolla, Madrid



Pierre-Auguste Renoir · *Zwei Mädchen am Klavier* (Ausschnitt), 1892 · The Metropolitan Museum of Art, New York

TEIL D

Materialien – Konferenzbausteine, Poster, Kopiervorlagen, Links

Alles Praktische an einem Ort – zum Kopieren, Aushängen und Weitergeben.

16 Alles auf einen Blick: die Instrumente des Hefts

Dieser Teil versammelt, was Sie zum Arbeiten brauchen. Die Tabelle zeigt alle Instrumente des Hefts und ihren Fundort – zum schnellen Nachschlagen und Weitergeben an Ihre Steuergruppe:

INSTRUMENT	FUNDORT	WOZU
Selbstcheck für die Schulleitung	Teil A, Schluss	Persönlicher Einstieg ins Thema
Selbstreflexionsbogen Schulleitung	Teil B, 10.1	Eigenes Führungshandeln spiegeln
Fragebogen Kollegium (+ MS-Forms-Datei)	Teil B, 10.2	Standortbestimmung, Kern der Erhebung
Fragebogen Schüler/innen (+ MS-Forms-Datei)	Teil B, 10.3	Schülersicht ab der 5. Schulstufe
Fragebogen Eltern (+ MS-Forms-Datei)	Teil B, 10.4	Außensicht der Familien
Auswertungsraster	Teil B, 11.1	Stärkenprofil der Schule erstellen
Konferenzbaustein 1: „Wo stehen wir?“	Teil B, 11.2	Ergebnisse deuten, Akzente wählen (90 Min.)
Akzente-Vorlage	Teil B, 11.3	Aus Befunden konkrete Vorhaben machen
Kulturcheck	Teil C, 12.6	Schulkultur mit Gästeblick prüfen
Curriculum-Mapping	Teil C, 13.4	Persönlichkeitsbildung im Fachunterricht verorten
Engagement-Landkarte	Teil C, 14.6	Echte Aufgaben sichtbar machen und verteilen
Konferenzbaustein 2: „Auftakt – unsere Stärken-Sprache“	Teil D, 17	Auftakt ins Jahresthema mit dem Kollegium (90 Min.)
Poster: Sieben Strategien, Stärken-Sprache	Teil D, 18	Für Konferenzzimmer und Klassen
Kopiervorlagen: Drei gute Dinge, Dankesbrief, Stärke des Monats, Elternbrief	Teil D, 19	Direkt einsetzen und anpassen
Links und Literatur, kommentiert	Teil D, 20	Vertiefen und weiterarbeiten

17 Konferenzbaustein 2: „Auftakt – unsere Stärken-Sprache“

Der natürliche Beginn des Jahresthemas: eine pädagogische Konferenz (oder SCHILF-Einheit), die das Kollegium ins Thema holt, eine gemeinsame Charakterstärken-Sprache anbahnt und Lust auf die Standortbestimmung macht. Dieser Baustein passt vor Baustein 1 („Wo stehen wir?“, Teil B) – zusammen ergeben beide den roten Faden für das erste Semester. **Vorbereitung:** Poster aus Kapitel 18 aufhängen, Moderationskarten und Klebepunkte bereitlegen; als Input genügen drei Kernsätze aus Teil A an einem Flipchart.

ZEIT	PHASE	SO LÄUFT ES AB
10 Min.	**Ankommen mit Dankbarkeit**	Einstiegsrunde: „Wofür bin ich diese Woche an unserer Schule dankbar – und wem?“ Drei bis fünf freiwillige Wortmeldungen genügen.
15 Min.	**Impuls der Leitung: „Charakter ist lernbar“**	Kurzinput mit drei Kernsätzen aus Teil A: 1. Temperament bringt jedes Kind mit – Charakter wird gebildet. 2. Charakterstärken sind Schutzfaktoren der psychischen Gesundheit. 3. Persönlichkeitsbildung ist Kern unseres Auftrags, kein Zusatz (§ 2 SchOG). Dazu die Ausgangslage der HBSC-Daten.
15 Min.	**Partnerinterview**	Zu zweit: „Erzähl von einer Lehrperson, die deine Persönlichkeit geprägt hat. Was genau hat sie getan?“ Danach Blitzlicht: Auffällig oft sind es Haltungen, nicht Methoden – der beste Beweis für Caught.
20 Min.	**Kartenabfrage: unsere Stärken**	Jede Person notiert auf zwei Karten: „Welche Charakterstärken brauchen unsere Schülerinnen und Schüler am dringendsten – auch im Umgang mit Handy, Chat und Gruppe sowie mit Leistungsdruck?“ Karten clustern, gemeinsam vier bis sechs Stärken auswählen – der Grundstock der gemeinsamen Stärken-Sprache (Teil C, 12.1).
15 Min.	**Sieben-Strategien-Schnellcheck**	Am Poster (Kapitel 18): Jede Person klebt einen grünen Punkt auf die Strategie, die bei uns schon stark gelebt wird, und einen roten auf die schwächste. Das Bild spricht für sich – und ist die Brücke zur Standortbestimmung.
10 Min.	**Verabredungen**	Termin und Ablauf der Befragung (Teil B) fixieren; zwei Freiwillige für erste Unterrichtserprobungen aus dem Materialregal oder MOOC gewinnen; klären, wer die Steuergruppe bildet.
5 Min.	**Abschluss**	Ein-Wort-Runde: „Womit gehe ich hinaus?“ Dank der Leitung – konkret und benannt.

HINWEIS

Moderations-Tandem: Auch dieser Baustein gewinnt, wenn Schulleitung und eine Lehrkraft gemeinsam moderieren. Wenn Ihre Schule den MOOC als SCHILF nutzt (Teil C, 13.3), eignet sich dieser Baustein als gemeinsamer Startpunkt davor.

Sieben Strategien

zur Entwicklung von Charakterstärken

1 **Üben, üben, üben**

Charakterstärken wachsen durch regelmäßiges Tun im Alltag – nicht durch Vorträge.

2 **Innehalten und zurückschauen**

Aus Erleben wird Erfahrung erst durch Reflexion: Schreiben, Rückschau, Gespräch.

3 **Vorbilder entdecken**

Haltungen lernt man an Menschen – an nahbaren Vorbildern mit Ecken und Kanten.

4 **Worte für Stärken finden**

Wer Mut, Maß und Dankbarkeit benennen kann, kann sie sehen und anstreben.

5 **Situative Fallen kennen**

Gruppendruck, Zeitdruck, Wegschauen – wer die Muster kennt, ist ihnen weniger ausgeliefert.

6 **Erinnerungsanker setzen**

Rituale, Regeln und sichtbare Zeichen halten das Wichtige im Alltag präsent.

7 **Einander beim Wort nehmen**

Charakter wächst in Beziehungen, die wohlwollend Rechenschaft einfordern.

Welche zwei leben wir schon? Mit welcher beginnen wir?

Charakterstärken

unsere gemeinsame Sprache

Denken

Neugier · Liebe zum Lernen · kritisches Denken · Urteilsvermögen · intellektuelle Bescheidenheit

Herz

Ehrlichkeit · Mitgefühl · Mut · Dankbarkeit · Demut · Gerechtigkeitssinn

Miteinander

Gemeinsinn · Hilfsbereitschaft · Fairness · Verantwortung für andere

Dranbleiben

Beharrlichkeit · Selbstregulierung · Zuversicht · Teamfähigkeit · Resilienz

JEDE STÄRKE IST EINE MITTE:

Was wäre zu wenig? Was wäre zu viel? Was ist jetzt genau richtig?

TEIL D · 19.1

KOPIERVORLAGE

Drei gute Dinge – mein Wochenblatt

Für Schülerinnen und Schüler. Am Ende jedes Schultags oder gesammelt am Freitag ausfüllen:

Name (freiwillig): _____ Woche vom: _____

TAG	DAS WAR HEUTE GUT …	… UND DAZU BEIGETRAGEN HAT
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		

Für das Kollegium funktioniert dieselbe Vorlage – probieren Sie sie zwei Wochen selbst, bevor Sie sie in die Klassen geben.

TEIL D · 19.2 KOPIERVORLAGE

Der Dankesbrief – Schreibimpuls

Schritt 1 Denk an einen Menschen, dem du etwas verdankst – und dem du es nie richtig gesagt hast. (Er muss nicht weit weg sein: Auch Eltern, Geschwister, Nachbar/innen, Trainer/innen und Lehrkräfte zählen.)

Schritt 2 Notiere drei konkrete Erinnerungen: Was hat diese Person getan? Was hat es damals für dich bedeutet – und was bedeutet es heute?

Schritt 3 Schreib den Brief. Kein Aufsatz, keine Note – dein Ton, deine Worte, eine halbe Seite genügt.

Schritt 4 **(freiwillig!)** Übergib den Brief – persönlich, per Post oder vorgelesen. Ob du das tust, entscheidest nur du. Auch ein Brief, der in der Lade bleibt, verändert etwas.

TEIL D · 19.3

KOPIERVORLAGE

Stärke des Monats – Planungsvorlage

Zum Selbst-Befüllen im Team – jede Schule plant ihr eigenes Jahr. Bewährt: mit den vier bis sechs Stärken aus der Auftaktkonferenz beginnen und Monate frei lassen, die sich aus dem Schulleben ergeben:

MONAT	STÄRKE	IMPULS, GESCHICHTE ODER RITUAL	VERANTWORTLICH
September			
Oktober			
November			
Dezember			
Jänner			
Februar			
März			
April			
Mai			
Juni			

TEIL D · 19.4 KOPIERVORLAGE

Elternbrief zum Jahresthema – Vorlage zum Anpassen

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Die Bildungsdirektion Niederösterreich stellt dieses Schuljahr unter das Thema „Leadership und Charakterbildung“. Wir an der [Name der Schule] nehmen das zum Anlass, gezielt an dem zu arbeiten, was junge Menschen innerlich stark macht: an Charakterstärken wie Mut, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft und Selbstregulierung.

Die Forschung zeigt: Diese Stärken lassen sich üben wie Vokabeln und Formeln – und sie hängen eng mit dem seelischen Wohlbefinden unserer Kinder zusammen, gerade in den Jahren, in denen Handy, Chat und Gruppe – später auch Leistungsdruck und Zukunftsfragen – so wichtig werden.

Konkret werden Sie davon heuer Folgendes bemerken: [z. B. Klassenrat · Stärken-Feedback · Dankbarkeitsrituale · Buddy-System für die ersten Klassen · neue Aufgaben für die Jugendlichen]. Ihr Kind wird vielleicht zu Hause davon erzählen – fragen Sie nach!

Wenn Sie mitmachen möchten: Die einfachste Übung für zu Hause heißt „Drei gute Dinge“. Fragen Sie am Abend: „Was war heute gut – und wer hat dazu beigetragen?“ Zwei Minuten, die den Blick verändern können – auch den von uns Erwachsenen.

Bei Fragen kommen Sie gern auf uns zu. Wir freuen uns auf ein Jahr, das stark macht!

[Ort, Datum] · [Unterschrift Schulleitung]

20 Links und Literatur, kommentiert

20.1 Zum Weiterarbeiten

- **MOOC „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“:** imoox.at/course/charactereducation – kostenloser Online-Kurs (15 Lektionen) mit direkt einsetzbaren Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe und frühe Sekundarstufe; in der Sekundarstufe für die 1. und 2. Klassen von Mittelschule und AHS einsetzbar und für alle Kollegien ideal als gemeinsame SCHILF (Teil C, 13.3).
- **Hochschullehrgang „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“:** kphvie.ac.at/weiterbildung – die zertifizierte Vertiefung zum MOOC (6 ECTS, 100 % online, Start Februar 2027, Anmeldung bis 1. Jänner 2027); Details im Kasten in Kapitel 5.
- **Materialpool zum Jahresthema:** lehrplankonforme Unterrichtsmaterialien zu Charakterstärken – die Materialien der Sekundarstufe sind in Teil C, 13.2 porträtiert. Aktuelle Hinweise zum Bezug: charactereducation.at/jahresthema.
- **Jubilee Centre for Character and Virtues:** jubileecentre.ac.uk – das Framework hinter diesem Heft samt kostenloser Unterrichtsressourcen und Evaluationsinstrumenten (englisch).
- **VIA Institute on Character:** viacharacter.org – kostenloser, wissenschaftlich geprüfter Charakterstärkentest (auch auf Deutsch) für das Kollegium. Für 10- bis 17-Jährige gibt es eine Jugendversion, ebenfalls auf Deutsch; diese Übersetzung ist laut VIA allerdings noch nicht auf ihre Zuverlässigkeit geprüft.
- **Leader in Me:** leaderinme.org – Schulentwicklungsprogramm auf Basis der „7 Wege“ (Covey); in Österreich mit eigener Begleitung (Leader in Me Österreich).
- **Daten zur Ausgangslage:** gesundheit.gv.at – HBSC-Ergebnisse zur psychischen Gesundheit österreichischer Schülerinnen und Schüler; ergänzend der Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche 2024 (goeg.at).

20.2 Zum Vertiefen

Jubilee Centre (2022): *The Jubilee Centre Framework for Character Education in Schools.* Der internationale Referenzrahmen – kompakt und frei verfügbar; seit 2025 auch auf Deutsch (Übersetzung: Bernhard & Schulte-Altedorneburg). Eine kompakte deutschsprachige Vorstellung des Zentrums und seines Ansatzes geben Bernhard & Harrison (2023).

Peterson & Seligman (2004): *Character Strengths and Virtues.* Das Grundlagenwerk der 24 Charakterstärken.

Kristjánsson (2015): *Aristotelian Character Education.* Die wissenschaftliche Begründung des aristotelischen Ansatzes.

Lamb, Brant & Brooks (2021): *How is virtue cultivated?* Die sieben Strategien im Original.

Wood, Froh & Geraghty (2010): *Gratitude and well-being.* Der klassische Forschungsüberblick zur Dankbarkeit.

ZUM SCHLUSS

Dieses Heft endet, wo Ihre eigentliche Arbeit beginnt – und sie beginnt kleiner, als man denkt: mit einer Konferenz, die mit Dankbarkeit anfängt. Mit einer Ballade, die plötzlich von Verlässlichkeit handelt. Mit einer Jugendlichen, die zum ersten Mal eine Aufgabe trägt, die jemandem fehlen würde.

Persönlichkeitsbildung ist kein Projekt, das man abschließt, sondern eine Art, Schule zu sein. Alles, was es dazu braucht, haben Sie im Haus: Ihre Menschen, Ihre Geschichten, Ihren Alltag – *und jetzt eine Landkarte.*

DREI FRAGEN ZUM SCHLUSS

01 Was ist der kleinste Schritt, den Sie kommende Woche wirklich gehen werden?

02 Wer sind die zwei, drei Menschen in Ihrem Kollegium, mit denen Sie das Jahresthema tragen wollen – und wann fragen Sie sie?

03 Woran möchten Sie in einem Jahr erkennen, dass dieses Heft nicht nur gelesen wurde?

Literaturverzeichnis

Dieses Verzeichnis enthält alle in Teil A bis D zitierten Werke der Fachliteratur. Zeitschriftenaufsätze sind mit Band, Heft und Seiten angegeben, sofern vorhanden.

Aristoteles. (2002). *Nicomachean ethics* (C. Rowe, Übers.; philosophische Einleitung und Kommentar von S. Broadie). Oxford: Oxford University Press. (Die im Heft in freier deutscher Übersetzung zitierte Passage: Nikomachische Ethik II 1, 1103a32 ff.)

Bernhard, R. (2024). Dankbarkeit zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lernenden: Eine Charakterstärke als Element einer Life-Skills-Pädagogik und Praxisbeispiele. *SchulVerwaltung aktuell – Fachzeitschrift für Schulentwicklung und Schulmanagement*, (4), 120–122.

Bernhard, R., & Harrison, T. (2023). Charakterbildung als evidenzbasierte Schulentwicklung: Das Jubilee Centre for Character and Virtues in Birmingham als Leuchtturminitiative. *SchulVerwaltung aktuell – Fachzeitschrift für Schulentwicklung und Schulmanagement*, (5), 139–141.

Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 122*(28), e2425193122. https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122

Cloninger, K. M., & Cloninger, C. R. (2020). The psychobiology of the path to a joyful life: Implications for future research and practice. *The Journal of Positive Psychology, 15*(1), 74–83. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1685579 (Online vorab 2019.)

Collins, J. (2001). *Good to great: Why some companies make the leap … and others don't.* New York: HarperBusiness. (Deutsch: *Der Weg zu den Besten: Die sieben Management-Prinzipien für dauerhaften Unternehmenserfolg*, übers. von M. Baltes & F. Böhler. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2003.)

Copeland, M. K. (2014). The emerging significance of values based leadership: A literature review. *International Journal of Leadership Studies, 8*(2), 105–135.

Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people: Restoring the character ethic.* New York: Simon & Schuster. (Deutsch: *Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*, übers. von A. Roethe, I. Pross-Gill & N. Bertheau, 62. Aufl. Offenbach: GABAL, 2025.)

Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology, 76*, 320–329. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014

Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo), 21*, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371

Eder, F., & Hofmann, F. (2012). Überfachliche Kompetenzen in der österreichischen Schule: Bestandsaufnahme, Implikationen, Entwicklungsperspektiven. In B. Herzog-Punzenberger (Hrsg.), *Nationaler Bildungsbericht Österreich 2012: Bd. 2. Fokussierte Analysen bildungspolitischer Schwerpunktthemen* (S. 71–109). Graz: Leykam. https://doi.org/10.17888/nbb2012-2-2

Felder-Puig, R., Teutsch, F., & Winkler, R. (2023). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22.* Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Garcia, D., Cloninger, K. M., & Cloninger, C. R. (2023). Coherence of character and temperament drives personality change toward well being in person-centered therapy. *Current Opinion in Psychiatry, 36*(1), 60–66. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000833 (Online vorab 2022.)

Jeynes, W. H. (2019). A meta-analysis on the relationship between character education and student achievement and behavioral outcomes. *Education and Urban Society, 51*(1), 33–71. https://doi.org/10.1177/0013124517747681 (Online vorab 2017.)

Jubilee Centre for Character and Virtues. (2022). *The Jubilee Centre framework for character education in schools* (3. Aufl.). Birmingham: University of Birmingham.

Jubilee Centre for Character and Virtues. (2025). *Das Rahmenkonzept des Jubilee Centre für Persönlichkeitsbildung in Schulen* (R. Bernhard & J. Schulte-Altedorneburg, Übers.; Übersetzung der 3. Aufl.). Birmingham & Wien: Jubilee Centre for Character and Virtues, University of Birmingham; KPH Wien/Niederösterreich. https://phaidra.kphvie.ac.at/o:868

Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology, 8*(1), 63–86. https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6

Kristjánsson, K. (2015). *Aristotelian character education.* London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315752747

Kumar, A., & Epley, N. (2018). Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation. *Psychological Science, 29*(9), 1423–1435. https://doi.org/10.1177/0956797618772506

Lamb, M., Brant, J., & Brooks, E. (2021). How is virtue cultivated? Seven strategies for postgraduate character development. *Journal of Character Education, 17*(1), 81–108. https://doi.org/10.1108/JCED-06-2021-0006

Lamb, M., Brant, J., & Brooks, E. (2022). Seven strategies for cultivating virtue in the university. In J. Brant, E. Brooks, & M. Lamb (Hrsg.), *Cultivating virtue in the university* (S. 115–156). New York: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197599075.003.0007

Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life, 15*(2), 573–596. https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6 (Online vorab 2019.)

Le, B. M., Chopik, W. J., Shimshock, C. J., & Chee, P. X. (2022). When the truth helps and when it hurts: How honesty shapes well-being. *Current Opinion in Psychology, 46*, 101397. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101397

McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 41–52. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888580 (Online vorab 2014.)

Moreira, P. A. S., Inman, R. A., & Cloninger, C. R. (2023). Disentangling the personality pathways to well-being. *Scientific Reports, 13*, 3353. https://doi.org/10.1038/s41598-023-29642-5

Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character, 10*(4), 1–10. https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press.

Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 12*, 754115. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115

Polderman, T. J. C., Benyamin, B., de Leeuw, C. A., Sullivan, P. F., van Bochoven, A., Visscher, P. M., & Posthuma, D. (2015). Meta-analysis of the heritability of human traits based on fifty years of twin studies. *Nature Genetics, 47*(7), 702–709. https://doi.org/10.1038/ng.3285

Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 146*(4), 324–354. https://doi.org/10.1037/bul0000227

Singla, D. R., Waqas, A., Hamdani, S. U., Suleman, N., Zafar, S. W., Zill-e-Huma, Saeed, K., Servili, C., & Rahman, A. (2020). Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low- and middle-income countries: A critical review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy, 130*, 103402. https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.04.010 (Online vorab 2019.)

Stefan, D. R., Lefdahl-Davis, E. M., Alayan, A. J., Decker, M., Wittwer, J. L., Kulwicki, T. M., & Parsell, J. S. (2021). The impact of gratitude letters and visits on relationships, happiness, well-being, and meaning of graduate students. *Journal of Positive School Psychology, 5*(2), 110–126. https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.256

VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 114*(31), 8148–8156. https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114

Vukasović, T., & Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin, 141*(4), 769–785. https://doi.org/10.1037/bul0000017

Walsh, L. C., Regan, A., & Lyubomirsky, S. (2022). The role of actors, targets, and witnesses: Examining gratitude exchanges in a social context. *The Journal of Positive Psychology, 17*(2), 233–249. https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991449

Wang, W., Horning, M., Adewale, A., Bidston, E., Cave, G., Chirinda, G., Fernández Espinosa, V., Flett, J., Granville-Chapman, K., Jan, L. T., Lee, M., Sarker, A., & Brooks, E. (2025). Leading with character: A 30-day online course to cultivate leader character. *Journal of Character and Leadership Development, 12*(1), 39–49. https://doi.org/10.58315/jcld.v12.332

Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., & Niemiec, R. M. (2021). Being good, doing good: The role of honesty and integrity for health. *Social Science & Medicine, 291*, 114494. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114494

Winkler, P., Ecker, S., Delcour, J., Kern, D., & Nowotny, M. (2024). *Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche: Überblick über chronische Krankheiten – Adipositas – Depression.* Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. https://jasmin.goeg.at/id/eprint/3766/

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research, 66*(1), 43–48. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002 (Online vorab 2008.)

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist, 47*(4), 302–314. https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805

Zohar, A. H., Zwir, I., Wang, J., Cloninger, C. R., & Anokhin, A. P. (2019). The development of temperament and character during adolescence: The processes and phases of change. *Development and Psychopathology, 31*(2), 601–617. https://doi.org/10.1017/S0954579418000159 (Online vorab 2018.)

Rechtsquellen und Online-Ressourcen

Lehrpläne der Mittelschulen: Verordnung BGBl. II Nr. 185/2012, und Lehrpläne der allgemeinbildenden höheren Schulen: Verordnung BGBl. Nr. 88/1985, jeweils in der geltenden Fassung (neue Lehrpläne der Sekundarstufe durch die Novelle BGBl. II Nr. 1/2023); Lehrpläne der Polytechnischen Schule sowie der berufsbildenden mittleren und höheren Schulen, jeweils in der geltenden Fassung.

Schulorganisationsgesetz (SchOG): BGBl. Nr. 242/1962 in der geltenden Fassung, § 2 Abs. 1 (Aufgabe der österreichischen Schule).

MOOC „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“: Kostenloser Online-Kurs auf der Plattform iMooX, 15 Lektionen. Entwickelt unter der Leitung von Roland Bernhard (KPH Wien/NÖ) gemeinsam mit der Charakterinitiative und Leader in Me Österreich. https://imoox.at/course/charactereducation

Jubilee Centre for Character and Virtues: https://www.jubileecentre.ac.uk · VIA Institute on Character: https://www.viacharacter.org · Leader in Me: https://www.leaderinme.org

Gesundheitsportal Österreich – HBSC-Ergebnisse: https://www.gesundheit.gv.at · Gesundheit Österreich GmbH: https://www.goeg.at

Bildnachweis

Alle Bilder sind gemeinfrei: Die Künstler/innen sind vor mehr als 70 Jahren gestorben, getreue Reproduktionen gemeinfreier Werke sind nicht neu geschützt (Art. 14 EU-Richtlinie 2019/790; § 74 Abs. 1 UrhG). Die Reproduktionen stammen von Wikimedia Commons (Dateiname jeweils am Ende). Reihenfolge wie im Heft.

Titelbild: Winslow Homer (1836–1910): *Breezing Up (A Fair Wind)*, 1873–76. Öl auf Leinwand. National Gallery of Art, Washington. Wikimedia Commons: „Winslow Homer - Breezing Up (A Fair Wind) - Google Art Project.jpg“.

Winslow Homer (1836–1910): *Jungen auf der Weide* (Boys in a Pasture), 1874. Öl auf Leinwand. Museum of Fine Arts, Boston. Wikimedia Commons: „Winslow Homer - Boys in a Pasture.jpg“.

Albert Edelfelt (1854–1905): *Spielende Knaben am Ufer* (Leikkiviä poikia rannalla), 1884. Öl auf Leinwand. Ateneum – Finnische Nationalgalerie, Helsinki. Wikimedia Commons: „Albert Edelfelt - Boys Playing on the Shore - Google Art Project.jpg“.

Pierre-Auguste Renoir (1841–1919): *Auf der Wiese* (In the Meadow), 1888–92. Öl auf Leinwand. The Metropolitan Museum of Art, New York. Wikimedia Commons: „Pierre-Auguste Renoir - In the Meadow (1888–92).jpg“.

Paul Cézanne (1839–1906): *Knabe mit roter Weste* (Boy in a Red Waistcoat), 1888–90. Öl auf Leinwand. National Gallery of Art, Washington. Wikimedia Commons: „Paul Cézanne - Boy in a Red Waistcoat - Google Art Project.jpg“.

Edvard Munch (1863–1944): *Mädchen auf der Brücke* (Pikene på broen), 1901. Öl auf Leinwand. Nasjonalmuseet, Oslo. Wikimedia Commons: „Edvard Munch - The Girls on the Bridge - NG.M.00844 - National Museum of Art, Architecture and Design.jpg“.

Joaquín Sorolla (1863–1923): *Spaziergang am Meer* (Paseo a orillas del mar), 1909. Öl auf Leinwand. Museo Sorolla, Madrid. Wikimedia Commons: „Joaquín Sorolla y Bastida - Strolling along the Seashore - Google Art Project.jpg“.

Pierre-Auguste Renoir (1841–1919): *Zwei Mädchen am Klavier* (Two Young Girls at the Piano), 1892. Öl auf Leinwand. The Metropolitan Museum of Art, New York. Wikimedia Commons: „Two Young Girls at the Piano MET rl1975.1.201.R.jpg“.

Leadership und Charakterbildung

JAHRESTHEMA DER BILDUNGSDIREKTION NIEDERÖSTERREICH · SCHULJAHR 2026/27

Charakterstärken entwickeln – psychische Gesundheit fördern. Ein Arbeitsheft für Schulleitungen, Lehrkräfte und Steuergruppen zur Schulentwicklung, Ausgabe Sekundarstufe.

Bildungsdirektion Niederösterreich

KPH Wien/Niederösterreich

Charakter Initiative

Der begleitende Online-Kurs ist frei zugänglich: imoox.at/course/charactereducation

© 2026 Roland Bernhard · CC BY-NC-ND 4.0 · Kopiervorlagen dieses Hefts dürfen für die eigene Schule frei vervielfältigt werden.