

JAHRESTHEMA DER BILDUNGSDIREKTION NIEDERÖSTERREICH
SCHULJAHR 2026/27

Leadership und Charakterbildung

*Charakterstärken entwickeln – psychische
Gesundheit fördern*

Ausgabe Volksschule

Für Schulleitungen und Steuergruppen der Primarstufe · 1.–4. Schulstufe



Ein Arbeitsheft für Schulleitungen und Steuergruppen zur Schulentwicklung. Mit Theorie-Impulsen, Reflexionsfragen, Fragebögen und Praxisbausteinen entlang der drei Wege *Caught – Taught – Sought* – in dieser Ausgabe zugeschnitten auf die Volksschule.

Roland Bernhard

Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Niederösterreich · Fassung August 2026

Leadership und Charakterbildung

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

ERSTELLT VON	HS-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Roland Bernhard, Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Niederösterreich (KPH Wien/NÖ)
DIE DREI STUFEN-AUSGABEN	Dieses Arbeitsheft erscheint in drei Ausgaben – Volksschule, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II. Gliederung, Theorie und Instrumente sind in allen Ausgaben identisch; Beispiele, Fragebögen, Materialhinweise und Praxisbausteine sind jeweils auf die Stufe zugeschnitten. Schulen mit mehreren Stufen (z. B. AHS-Langformen) arbeiten mit beiden betreffenden Ausgaben.
GRUNDLAGEN UND VERWENDETE WERKE	Dieses Arbeitsheft stützt sich auf: Jubilee Centre for Character and Virtues (2025): <i>Das Rahmenkonzept des Jubilee Centre für Persönlichkeitsbildung in Schulen</i> , deutsche Übersetzung der 3. Auflage von Roland Bernhard und Jörg Schulte-Altdorneburg · Lamb, M., Brant, J. & Brooks, E. (2022): <i>How is virtue cultivated? Seven strategies for postgraduate character development</i> · den MOOC „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“ (imoox.at/course/charactereducation). Das vollständige Literaturverzeichnis findet sich am Ende des Hefts.
GRAFIKEN UND SATZ	Alle Grafiken sind eigene Darstellungen; die Abbildung „Das Proaktive Modell“ folgt Stephen R. Covey. Die Logos werden mit freundlicher Genehmigung verwendet.
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 Graphikdesign 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.
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	17
8	Zwei Charakterstärken unter der Lupe: Dankbarkeit und Selbstregulierung	18
TEIL B	Standort bestimmen – Wo steht unsere Schule?	23
9	Sehen, bevor man handelt	24
10	Die Fragebögen: Schulleitung, Kollegium, Kinder, Eltern	25
11	Auswerten und Akzente setzen	31
TEIL C	Gestalten – Bausteine für Schulkultur, Unterricht und Engagement	34
12	Caught: Schulkultur gestalten	35
13	Taught: Charakterstärken im Unterricht	37
14	Sought: Räume für echtes Engagement	39
15	Schwerpunkt Dankbarkeit: kleine Formen, große Wirkung	41
TEIL D	Materialien – Konferenzbausteine, Poster, Kopiervorlagen, Links	44
16	Alles auf einen Blick: die Instrumente des Hefts	45
17	Konferenzbaustein 2: „Auftakt – unsere Stärken-Sprache“	46
18	Zwei Poster zum Aushängen	47
19	Kopiervorlagen	49
20	Links und Literatur, kommentiert	52
	Zum Schluss · Drei Fragen	53
	Literaturverzeichnis	54
	Notizen	57

Seitenzahlen beziehen sich auf die Druckfassung dieses Hefts.

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 begleitet Sie als Schulleitung dabei, das Jahresthema „Leadership und Charakterbildung“ für Ihre Schulentwicklung zu nutzen – in dieser Ausgabe durchgehend zugeschnitten auf die Volksschule. 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. Die Theorie und die Instrumente sind in allen drei Stufenausgaben dieses Hefts identisch – die Beispiele, Materialien und Praxisbausteine dieser Ausgabe stammen durchgehend aus der Volksschule.

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) 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 der Gesundheit Österreich GmbH zeichnet dieses Bild. Für die Volksschule ist ein Detail dieser Daten besonders wichtig: Der deutliche Anstieg der Beschwerden beginnt ab etwa elf Jahren – also unmittelbar nach der Volksschulzeit. Die Volksschule ist damit die Stufe, die Schutzfaktoren aufbauen kann, bevor der Knick kommt.

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 Kindern 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 biopsychosoziale 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 größere Rest auf Umwelt und Erfahrung (Vukasović & Bratko 2015; Polderman et al. 2015). Und während das Temperament früh sichtbar und relativ stabil ist, reift der Charakter über die gesamte Kindheit, Jugend und bis ins Erwachsenenalter (Zohar et al. 2019). Genau in diesem Fenster arbeitet die Schule – und die Volksschule arbeitet an seinem Anfang, dort, wo Gewohnheiten am leichtesten entstehen.

2.2 Warum diese Unterscheidung für die Schule wichtig ist

Die Unterscheidung entlastet und beauftragt zugleich. Sie entlastet, weil sie erklärt, warum Kinder 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 Kind lernt, seine Grundausstattung gut zu führen. Die Forschungsgruppe um Cloninger konnte zeigen, dass ein reifer Charakter – hohe Selbstlenkung, Kooperativität und Selbsttranszendenz – mit deutlich höherem Wohlbefinden und geringerer Anfälligkeit für Depression und Angst einhergeht, und zwar bei jedem Temperamentstyp (Cloninger & Cloninger 2020; Garcia et al. 2023).

MERKSATZ

Das Temperament bringt jedes Kind mit – der Charakter wird gebildet. Hier liegt 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. Diese Stärken wurden in Studien in 75 Ländern wiedergefunden; sie sind kulturübergreifend anschlussfähig und mit gut geprüften Instrumenten messbar (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 Kinder 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 Kinder 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 die 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 Wohlfühl, 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 empirisch eindrucksvoll bestätigt (Vander-Weele 2017).

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. BUCH

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 – Kinder 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 Kinder 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 – mich melden, obwohl das Herz klopft; vor der Klasse etwas vortragen; in der Pause auf ein Kind zugehen, das allein steht. Freundlichkeit wächst durch freundliches Grüßen, ein bewusstes Lächeln, kleine tägliche Hilfen. Beharrlichkeit wächst, wenn ich eine schwierige Aufgabe zu Ende bringe, bevor ich zur leichten wechsele. 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 lautet Aristoteles' berühmteste Denkfigur: Jede Charakterstärke ist eine Mitte zwischen zwei Fehlformen – einem Zuwenig und einem Zuviel. Einige Beispiele:

DAS ZUWENIG	CHARAKTERSTÄRKE (DIE MITTE)	DAS ZUVIEL
Feigheit	Mut	Tollkühnheit
Mürrischkeit, Streitsucht	Freundlichkeit	Schmeichelei, Gefallsucht
Geiz	Großzügigkeit	Verschwendung
Sich-kleiner-Machen	Wahrhaftigkeit	Prahlerci
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). Ein Kind mit hoher Belohnungsabhängigkeit – das also stark von Zuwendung lebt – lächelt und bestätigt oft schon reichlich; Freundlichkeit zu üben heißt für dieses Kind vielleicht gerade nicht „noch mehr lächeln“, sondern lernen, freundlich Nein zu sagen und sich abzugrenzen, ohne die Beziehung zu verlieren. Für ein zurückhaltendes, vorsichtiges Kind liegt dieselbe Mitte auf der anderen Seite: einmal mehr zugehen, grüßen, 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 Kinder, sondern um kluges, situationsgerechtes Handeln –, und sie liefert eine Gesprächsfigur, die schon Volksschulkinder verstehen: „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?“ – schon für Volksschulkinder verständlich.

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, beschreibt diesen Weg in Stufen – 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 Gute 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 freudige 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 Gewöhnung und Selbstregulierung zu gefestigten Charakterstärken finden – Lehrkräfte sollten, so das Rahmenkonzept, bei keinem Kind die Hoffnung aufgeben (ausführlich im Anhang 1 des Rahmenkonzepts: „Ein neo-aristotelisches Modell der moralischen Entwicklung“).

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

Weltweit führend in der Forschung zur schulischen Persönlichkeitsbildung ist das Jubilee Centre for Character and Virtues der Universität Birmingham. Sein „Framework for Character Education in Schools“ bündelt den Forschungsstand in einem Rahmen, der von zehntausenden Schulen weltweit genutzt wird und auch diesem Heft zugrunde liegt. Seit 2025 liegt es auf Deutsch vor: „Das Rahmenkonzept des Jubilee Centre für Persönlichkeitsbildung in Schulen“, übersetzt von Roland Bernhard und Jörg Schulte-Altendorneburg – 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, Reflexion, Einfallsreichtum, Autonomie.

Moralische Charakterstärken

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

Gemeinschaftscharakterstärken

Gemeinsinn, Höflichkeit, 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“) Kinder 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 Kinder 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: Die Klasse hört die Geschichte eines mutigen Kindes aus einer Werkstatt des Materialpools und sammelt: Was genau war daran mutig – und was wäre tollkühn gewesen?

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: Ein Kind der 4. Klasse meldet sich freiwillig als Lesepate für die 1. Klasse und bleibt dran, weil es erlebt, dass es 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“ Kinder 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 entwickelt, ist nachweislich zufriedener, widerstandsfähiger und seltener von

depressiven Symptomen und Ängsten betroffen. Einige Befunde im Überblick:

AUS DER FORSCHUNG

Charakterreife schützt: Menschen mit hoher Selbstlenkung, Kooperativität und Selbsttranszendenz zeigen höheres Wohlbefinden und deutlich geringere Anfälligkeit für Depression und Angst – unabhängig vom Temperament (Cloninger & Cloninger 2020; Garcia et al. 2023).

Die Förderung von Charakterstärken wirkt in Schulen: Überblicksarbeiten zu Charakterstärken-Programmen zeigen positive Effekte auf Lebenszufriedenheit, Beziehungen, Schulklima und Leistung (Lavy 2020; Park & Peterson 2009).

Einzelne Charakterstärken sind gut belegt: Dankbarkeitsübungen erhöhen das Wohlbefinden und senken depressive Symptome (Metaanalysen: Diniz et al. 2023; Kirca et al. 2023; Choi et al. 2025). Freundlichkeit steigert das Wohlbefinden der Helfenden selbst (Curry et al. 2018). Selbstregulierung gehört zu den stärksten Schutzfaktoren für spätere psychische Gesundheit (Robson, Allen & Howard 2020). Ehrlichkeit hängt mit besserer psychischer Gesundheit zusammen (Le et al. 2022).

Resilienz- und Lebenskompetenzprogramme: Metaanalysen schulischer Programme zeigen Schutzwirkungen für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (Pinto et al. 2021; Singla et al. 2020).

Denkweisen zählen: Menschen, die Fähigkeiten als entwickelbar begreifen (Growth Mindset), gehen mit Rückschlägen 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, früh, alltäglich und ohne Stigma. Prävention ist zudem um ein Vielfaches günstiger als Reparatur – 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 Lehrer*gesundheitsförderung.

VERTIEFUNG: DER KOSTENLOSE ONLINE-KURS (MOOC) – FÜR DIE VOLKSSCHULE DAS HERZSTÜCK

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

Für die Volksschule ist der MOOC ein fertiges Kernstück des Jahresthemas – geeignet als gemeinsame SCHILF-Fortbildung: Das Kollegium absolviert je eine Lektion pro Woche und tauscht sich in Konferenzen darüber aus (ausführlich in Teil C, Kapitel 13.3).

ZUR VERTIEFUNG: DER HOCHSCHULLEHRGANG

Hochschullehrgang „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“ der KPH Wien/NÖ, in Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP).

100 % online, berufsbegleitend, 6 ECTS in einem Semester; Teilnehmende Lehrkräfte entwickeln ein begleitetes, evaluiertes Praxisprojekt am eigenen Standort – für Ihre Schule wird die Weiterbildung damit direkt zum Baustein der Schulentwicklung. Start: Februar 2027, unverbindliche Anmeldung bis 1. Jänner 2027; der MOOC ist der frei zugängliche Einstieg. kphvie.ac.at/weiterbildung

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 und ohne zu indoktrinieren? Das Oxford Character Project hat aus der Forschung sieben Strategien destilliert und empirisch erprobt (Lamb, Brant & Brooks 2021). Sie sind für junge Erwachsene formuliert, lassen sich aber – altersgemäß übersetzt – auf jeder Stufe einsetzen. Die Beispiele dieses Kapitels stammen aus der Volksschule; 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 VOLKSSCHULE · freundliches Grüßen an der Klassentür üben, ein bewusstes Lächeln, Klassendienste als echte Verantwortungsrollen, „Mut-Momente“ beim Vorstellen vor der Klasse.

6.2 Reflexion persönlicher Erfahrung

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

IN DER VOLKSSCHULE · Wochenabschlussrunde „Worauf bin ich stolz? Wem habe ich geholfen? Wo war ich mutig? Wofür bin ich dankbar?“

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 VOLKSSCHULE · Geschichten mutiger, hilfsbereiter Menschen; Gespräche darüber, was genau an ihnen stark war – und Vorbilder aus dem Nahbereich: die große Schwester, der Schulwart, die Trainerin.

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 VOLKSSCHULE · „Charakterstärke des Monats“ mit Bildern und Beispielen aus dem Klassenalltag; beim Loben konkret benennen: „Das war ehrlich von dir.“ „Das war mutig.“

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 VOLKSSCHULE · Gespräch über Mitmachen und Wegschauen: „Warum lacht man manchmal mit, obwohl es gemein ist?“

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 VOLKSSCHULE · Von den Kindern gestaltete Wand der Charakterstärken in der Klasse; ein gemaltes Erinnerungskärtchen für die Federschachtel.

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 VOLKSSCHULE · Lesepatenschaften zwischen höheren und niedrigeren Schulstufen; feste Helferpaare in der Klasse.

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, dienende Führung, die Vertrauen und Engagement im Team messbar stärkt (Copeland 2014). Und sie zeigt, dass sich Führungscharakter gezielt entwickeln lässt: In einem 30-tägigen Online-Kurs zur Charakterentwicklung von Führungskräften berichteten die Teilnehmenden von messbaren Fortschritten in ihren Führungsstärken (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 Kinder) und für Sachen (Projekte, Feste, Anliegen). Programme wie Leader in Me zeigen, wie das systematisch gelingt: Auf Basis der „7 Wege der Effektivität“ (Covey) – von „Sei proaktiv“ über „Erst verstehen, dann verstanden werden“ bis „Die Säge schärfen“ – üben Kinder 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 Klassendienst mit Sinn bis zur Lesepatenschaft der Vierten für die Ersten.

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 kausale Effekte von Dankbarkeitsübungen (Wood et al. 2010; Diniz et al. 2023; Kirca et al. 2023; Choi et al. 2025).

Weniger depressive Symptome: Dankbarkeitsübungen senken depressive Symptomatik und Stresserleben – mit verlässlichen Effekten, die angesichts des minimalen Aufwands bemerkenswert sind (Diniz et al. 2023; Kirca et al. 2023).

Sogar der Schlaf: Dankbare Menschen schlafen besser – vermittelt über weniger grüblerische Gedanken vor dem Einschlafen (Wood et al. 2009).

Beziehungen: Ausgedrückte Dankbarkeit stärkt Bindungen – der klassische „Dankbarkeitsbrief“ hebt die Stimmung von Schreibenden und Empfangenden (Toepfer et al. 2012; Park & Peterson 2009).

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. Genau 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 Morgenkreis über das Materialset „Dankbarkeit“ mit Familienziel (Kapitel 13.2) und „Drei gute Dinge“ bis zur Dankbarkeitskultur im Kollegium, etwa als fester Punkt am Konferenzbeginn: Wofür bin ich diese Woche in unserer Schule dankbar – und wem?

QUERVERWEIS

Alle Dankbarkeits-Bausteine entlang der drei Wege: Kapitel 15. Materialset „Dankbarkeit“ mit Familienziel: Kapitel 13.2.

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 der am besten belegten Schutzkräfte für Schulerfolg und seelische Gesundheit (Robson, Allen & Howard 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 übaren Praxis – fünf Schritte, die Kinder 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 VOLKSSCHULE · die fünf Schritte als „STOPP-Hand“ an der Wand – fünf Finger, fünf Schritte –, eingeübt an kleinen Anlässen wie Streit ums Spielzeug oder Warten-Müssen; als fertiges Merkblatt liegt die verwandte STOP-Technik im Materialpool bereit (Teil C, 13.2). 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)

Choi et al. (2025); Diniz et al. (2023); Kirca et al. (2023): Metaanalysen zu Dankbarkeitsinterventionen · Cloninger & Cloninger (2020): The psychobiology of the path to a joyful life · Collins (2001): Good to Great · Copeland (2014): Values based leadership · Covey: Die 7 Wege zur Effektivität · Curry et al. (2018): Metaanalyse zu Freundlichkeit und Wohlbefinden · Eder & Hofmann (2012): Überfachliche Kompetenzen in der österreichischen Schule · Garcia et al. (2023): Coherence of character and temperament · HBSC (2021/22): WHO-Studie, Österreich-Ergebnisse; Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche 2024 (GÖG) · Jubilee Centre (2022; dt. 2025): Framework / Rahmenkonzept für Persönlichkeitsbildung in Schulen · Kristjánsson (2015): Aristotelian Character Education · Lamb, Brant & Brooks (2021): How is virtue cultivated? · Lavy (2020): Character strengths interventions in schools · Le et al. (2022): Ehrlichkeit und Wohlbefinden · McGrath (2015): Character strengths in 75 nations · Park & Peterson (2009): Character strengths: research and practice · Peterson & Seligman (2004): Character Strengths and Virtues · Pinto et al. (2021); Singla et al. (2020): Metaanalysen zu Resilienz- und Lebenskompetenzprogrammen · Polderman et al. (2015): Heritability, Nature Genetics · Robson, Allen & Howard (2020): Self-regulation in childhood, Psychological Bulletin · Toepfer et al. (2012): Letters of gratitude · VanderWeele (2017): On the promotion of human flourishing, PNAS · Vukasović & Bratko (2015): Heritability of personality, Psychological Bulletin · Wood et al. (2009; 2010): Dankbarkeit, Schlaf und Wohlbefinden · Yeager & Dweck (2012): Mindsets that promote resilience · Zohar et al. (2019): Development of temperament and character. — Das vollständige Verzeichnis steht am Ende des Hefts.



TEIL B

Standort bestimmen – Wo steht unsere Schule?

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

BEFRAGEN

ca. zwei Wochen – Kollegium
immer, Kinder und 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 Jubilee Centre empfiehlt Schulen ausdrücklich, vor jeder Initiative die eigene Ausgangslage systematisch zu erheben.

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 immer; Kinder 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?

Alle Fragebögen liegen doppelt vor: als Kopiervorlage in diesem Heft und als Word-Dateien für den Schnellimport in Microsoft Forms. Der digitale Weg empfiehlt sich für Kollegium und Eltern – MS Forms wertet automatisch aus und erstellt Diagramme für die Konferenz. Für die Kinder hat sich die Papierform in der Klasse bewährt: Die Lehrkraft liest die Fragen vor, die Kinder kreuzen an.

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: Alle fragen dieselben Bereiche ab – Schulkultur (Caught), Unterricht (Taught), Verantwortung und Engagement (Sought) sowie Wohlbefinden und psychische Gesundheit –, jeweils aus der Perspektive der befragten Gruppe. So werden die Ergebnisse vergleichbar.

Skala für Schulleitung, Kollegium und Eltern, wenn nicht anders angegeben: 1 = trifft gar nicht zu · 2 = trifft eher nicht zu · 3 = teils-teils · 4 = trifft eher zu · 5 = trifft voll zu. Die Kinder antworten dreistufig (Bogen 10.3).

TEIL B · 10.1 · FRAGEBOGEN

Selbstreflexionsbogen für die Schulleitung

KOPIERVORLAGE

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 darauf.	☐	☐	☐	☐	☐
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 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.

Meine Nummer 1

Meine Nummer 2

TEIL B · 10.2 · FRAGEBOGEN

Fragebogen für das Kollegium

KOPIERVORLAGE · MS-FORMS-DATEI

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.

Block A – Schulkultur (Caught)

AUSSAGE	1	2	3	4	5
1 An unserer Schule herrscht ein wertschätzender Umgangston – zwischen allen: Lehrkräften, Kindern, 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 Kinder 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 Kinder 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 Kinder hat an unserer Schule einen hohen Stellenwert.	☐	☐	☐	☐	☐
19 Ich weiß, an wen ich mich wende, wenn ich mir um die psychische Gesundheit eines Kindes 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

Fragebogen für die Kinder (3./4. Schulstufe)

KOPIERVORLAGE · PAPIERFORM

Bitte fülle diesen Fragebogen aus. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, und du musst deinen Namen nicht draufschreiben.

SATZ	stimmt 😊	geht so	stimmt nicht ☹️
1 Bei uns in der Schule sind die meisten nett zueinander.	☐	☐	☐
2 Meine Lehrerin oder mein Lehrer merkt, wenn ich etwas Gutes tue.	☐	☐	☐
3 Ich darf in der Schule Aufgaben übernehmen – zum Beispiel Dienste.	☐	☐	☐
4 Wir reden im Unterricht darüber, wie man mutig, ehrlich und hilfsbereit ist.	☐	☐	☐
5 Wenn es mir nicht gut geht, gibt es jemanden in der Schule, dem ich es sagen kann.	☐	☐	☐
6 Ich gehe gern in die Schule.	☐	☐	☐
7 In meiner Klasse darf ich Fehler machen.	☐	☐	☐
8 Ich helfe anderen Kindern gern.	☐	☐	☐

9 Das mag ich an meiner Schule am liebsten:

TEIL B · 10.4 · FRAGEBOGEN

Fragebogen für Eltern und Erziehungsberechtigte

KOPIERVORLAGE · MS-FORMS-DATEI

Anonym, freiwillig, Dauer ca. 5 Minuten.

Einleitungstext: „Unsere Schule widmet sich heuer besonders der Persönlichkeitsbildung und der Förderung von Charakterstärken. Uns interessiert Ihr Blick von außen.“

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 Kinder 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:

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.

11 Auswerten und Akzente setzen

11.1 Die Auswertung: vier Bereiche, drei Blicke

Berechnen Sie je Bereich den Mittelwert (bei MS Forms liefert die Ergebnisansicht die Werte automatisch; 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 KINDER	Ø ELTERN	!
Schulkultur (Caught)	K 1–6 · Ki 1–2 · E 1–2				
Unterricht (Taught)	K 7–12 · Ki 4 · E 3				
Verantwortung (Sought)	K 13–17 · Ki 3 und 8 · E 4				
Wohlbefinden und psychische Gesundheit	K 18–22 · Ki 5–7 · E 5–6				

Lesart als Faustregel: Werte ab 4 sind eine Stärke, die Sie feiern und sichern sollten; Werte um 3 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 Kinder? 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 (Fragen 23/24, 9 und der Elternfrage 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 Der Konferenzbaustein: „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 Kinder?
15 Min.	Sammeln und ordnen	Beobachtungen auf Karten, an der Wand nach den vier Bereichen ordnen. Die Schulleitung moderiert, verteidigt nichts, fragt nach.
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. „Dankbarkeit bekommt feste Orte in unserem Schuljahr“ oder „Jede Klasse bekommt echte Dienste mit Sinn“
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 Volksschule 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 – den Kindern, Eltern, Schulpartnern? In welcher Form?

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 Volksschule.

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 jeweils 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

Kinder 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 VOLKSSCHULE** · „Charakterstärke des Monats“ mit Bild, Geschichte und Beispielen der Kinder – die Monats-Materialsets (Kapitel 13.2) liefern dafür fertige Bilder und Skripte. *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 VOLKSSCHULE** · „Gesehen!“-Runde am Wochenende: Kinder erzählen, wen sie bei etwas Gutem beobachtet haben. *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

Kinder 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 Gelingenem, 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 Lehrerergesundheit.*

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 VOLKSSCHULE** · Morgenkreis mit festem Platz für „Das ist mir gestern gelungen“; Feste, bei denen Kinder echte Rollen tragen – begrüßen, führen, vorbereiten.

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, oder das Familienziel aus dem Dankbarkeits-Materialset, Kapitel 13.2). Elternabende gewinnen, wenn nicht nur organisiert, sondern auch einmal über Erziehungsfragen gesprochen wird – die Dankbarkeits- und Medienthemen eignen sich als niederschwelliger 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 Kindern.
- ☐ An unseren Wänden sieht man, welche Charakterstärken uns wichtig sind – nicht nur Pokale und Wettbewerbe.
- ☐ In Pausen und auf Gängen sprechen Erwachsene mit Kindern respektvoll – auch wenn sie ermahnen.
- ☐ Unsere Rituale (Wochenbeginn, Feste, Abschiede) transportieren erkennbar Werte.
- ☐ Im Lehrerzimmer wird über Kinder 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 Kinder 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 DER KLEINE ERSTE SCHRITT

- 01 Welche zwei Häkchen fehlen bei Ihnen am deutlichsten – und welches davon liegt in Ihrer direkten Handlungsmacht als Leitung?
- ★ **Kleiner 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 Vorbildgeschichte, die ohnehin erzählt wird, handelt von Mut. Die Sachunterrichtsstunde über den Körper handelt davon, gut für sich zu sorgen. Drei Prinzipien tragen dieses Kapitel: **lehrplankonform statt zusätzlich, fachintegriert statt ausgelagert, kurze wiederkehrende Formen statt einmaliger Projektstage.**

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 Kinder Anliegen einbringen, Konflikte fair verhandeln und Verantwortung für ihre Gemeinschaft üben – von der 2. Schulstufe an tragfähig.

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 Kind und von Kind zu Kind (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 Volksschule

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; Bezug über die Website des Centre for Character Education [[Link wird ergänzt](#)]. Hier beispielhaft einige Materialien für die Volksschule im Porträt:

Die Monats-Materialsets „Charakterstärken entwickeln“: fertige Monatspakete zu den zentralen Charakterstärken, gebaut für den Rhythmus „Stärke des Monats“. Am Beispiel Dankbarkeit: ein großformatiges Bild der guten Gewohnheit („Ich bin dankbar für jene, die in der Schule einen Dienst leisten“) mit Gesprächsskript, das durch das Bild führt; der Besuch einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters der Schule in der Klasse (Schulwartin, Koch, Reinigungskraft erzählen von ihrer Arbeit – und die Kinder bedanken sich am Ende); Sprechblasen-Übungen zu Lob, Korrektur und Hilfe; ein Familienziel mit Elternunterschrift, das die Übung nach Hause verlängert; die Dankbarkeitskette fürs Klassenzimmer. Einzelne Elemente der Sets – etwa Dank-Impulse, die sich an Gott richten – sind für den Religionsunterricht gedacht und dort lehrplankonform; alle übrigen Teile sind weltanschaulich neutral einsetzbar und entsprechend gekennzeichnet.

STOPP – die Selbstregulierung zum Anfassen: ein Merkblatt zur STOPP-Technik (Stopp und innehalten – tief durchatmen – Optionen überlegen – Plan wählen), das die fünf Schritte aus Teil A (Kapitel 8.5) kindgerecht bündelt – als Plakat neben der STOPP-Hand und als Karte für die Federschachtel.

„Was mein Körper braucht“ (Sachunterricht, 3. Schulstufe): zwei Unterrichtseinheiten plus Beobachtungswoche zur Gewohnheit „Die Säge schärfen“ – Schlaf, Bewegung, Essen, Pausen als Selbstsorge. Bewusst so gebaut, dass kein Kind beschämt wird: keine Essenstagebücher, keine Vergleiche; die Beobachtungsblätter bleiben beim Kind. Ein Modell dafür, wie Gesundheitsthemen stärkend statt kontrollierend unterrichtet werden – lehrplankonform nach dem Lehrplan 2023.

Werkstätten zu Charakterstärken: Stationen mit Vorbildgeschichten zu Mut, Teilen, Verlässlichkeit und Beständigkeit; dazu die Sachunterrichtsreihe „Römer“ mit eingebetteten Stärkenimpulsen. Und vieles mehr.

13.3 Der MOOC: das fertige Taught-Paket der Volksschule

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). Für die Volksschule ist der Kurs ein fertiges Kernstück des Jahresthemas: Bewährtes Format ist die gemeinsame SCHILF – das Kollegium bearbeitet eine Lektion pro Woche, die Konferenz tauscht sich über die Erprobung im eigenen Unterricht aus. So entsteht fast genau ein Semester gemeinsamer Schulentwicklung, ohne einen einzigen zusätzlichen Fortbildungstag.

Kurslink: imoox.at/course/charactereducation

13.4 Instrument: das Curriculum-Mapping

Wo steckt Persönlichkeitsbildung schon jetzt in Ihrem Unterricht – und wo liegt sie brach? Lassen Sie jedes Stufenteam das Raster für seine Stufe 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
<i>Beispiel: Sachunterricht, 3. Schulstufe</i>	<i>Gesundheit und Selbstsorge (Lehrplan 2023)</i>	<i>„Was mein Körper braucht“: Säge schärfen, Beobachtungswoche</i>	<i>Team 3. Klassen, bis Semesterende</i>

ZUR REFLEXION – UND DER KLEINE ERSTE 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?
- ★ **Kleiner 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

Klassendienste mit Sinn (Blumen, Bücherei, Technik, Garderobe), Pausen-Helferinnen und -Helfer, Verantwortung für Schulgarten oder Klassentier, Kinder als Expertinnen und Experten („Emma erklärt den Ordnerdienst den Neuen“). *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 – das bildet auf beiden Seiten: Lesepatenschaften der 4. für die 1. Schulstufe, Pausenpaten, Willkommenspaten für Kinder, 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 (singen, vorlesen, spielen), Umwelt- und Flurreinigungsaktionen mit der Gemeinde, Spendenläufe, deren Zweck die Klasse mit auswählt, 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) und Schulversammlung: Mitbestimmung bildet nur, wenn Vorschläge sichtbar zu Entscheidungen führen. Geben Sie den Klassen einen kleinen echten Gestaltungsrahmen (Pausenhof, Feste, Bücherei-Anschaffungen) und ein festes Antwortversprechen der Leitung („Jeder Vorschlag aus dem Klassenrat 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 –, aber behutsam: Wer nur noch für Belohnung hilft, hat das Falsche gelernt. Die stärkste Würdigung ist erzählte Wirkung: die Rückmeldung der Erstklasslehrerin, was die Lesepaten bewirkt haben; der Brief aus dem Seniorenheim. Würdigen Sie außerdem auch das Engagement, das Kinder außerhalb der Schule zeigen – bei Feuerwehr, Musikverein, Sport 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 (Lesepaten, Pausenpaten)			
Engagement nach außen (Service Learning)			
Mitbestimmung (Klassenrat, Schulversammlung)			
Engagement außerhalb der Schule (Vereine, Feuerwehr ...)			

ZUR REFLEXION – UND DER KLEINE ERSTE 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?
- ★ **Kleiner 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 Wohlbefinden, besserem Schlaf und weniger depressiven Symptomen ist metaanalytisch gut belegt (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. 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 Dankeszetteln 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 – Kinder sehen genau, wem gedankt wird.

15.2 Taught: Dankbarkeit üben im Unterricht

Drei gute Dinge: Zum Wochenschluss malen, diktieren oder erzählen die Kinder drei Dinge, die gut waren – und wer dazu beigetragen hat. Zwei Minuten, große Wirkung; die Übung ist das am besten belegte Dankbarkeitsformat überhaupt.

Der Dankesbrief: ein echter Brief (oder ein gemaltes Danke) an einen Menschen, dem man etwas verdankt – als Schreib- und Gestaltungsanlass, mit freiwilliger Übergabe. Das Materialset „Dankbarkeit“ (13.2) liefert dazu Sprechblasen, Familienziel und Dankbarkeitskette als kindgerechte Formen.

Dankbarkeit denken lernen: Im Sachunterricht und im Religionsunterricht lässt sich Dankbarkeit vertiefen – als Wahrnehmungshaltung („Wer hat heute etwas für mich getan?“), im Religionsunterricht auch als Dank, der sich an Gott richtet (Erntedank, Dankgebet).

15.3 Sought: Dank, der von den Kindern ausgeht

Dankesaktionen: Klassen überlegen selbst, wem an der Schule selten gedankt wird – und gestalten eine Überraschung für Schulwartin, Busfahrer, Sekretariat oder Reinigungsteam. Das Materialset „Dankbarkeit“ (13.2) macht daraus einen ganzen Monat: mit dem Besuch der Mitarbeiterin in der Klasse und dem Dank der Kinder am Ende.

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 Kindern – 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 DER KLEINE ERSTE 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?
- ★ **Kleiner 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 versammelt die Arbeitsmaterialien des Hefts in kopierfähiger Form: die Fragebögen aus Teil B, Kulturcheck, Curriculum-Mapping und Engagement-Landkarte aus Teil C, ein Poster zu den sieben Strategien und zur Stärken-Sprache, die Konferenzbausteine im Überblick sowie kommentierte Literatur- und Linkhinweise (Materialpool, MOOC, Jubilee Centre). So haben Sie alles Praktische an einem Ort – zum Kopieren, Aushängen und Weitergeben.



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 Kinder 3./4. Schulstufe (Papier)	Teil B, 10.3	Kindersicht, zum Vorlesen in der Klasse
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: „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. Er 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 Kinder am dringendsten?“ 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. An kleinen Standorten lässt sich der Ablauf auf 60 Minuten kürzen: Partnerinterview und Schnellcheck straffen, alles andere behalten.

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?

Nach Lamb, Brant & Brooks (Oxford Character Project) · Arbeitsheft „Leadership und Charakterbildung“



TEIL D · 18 · POSTER ZUM AUSHÄNGEN

FÜR KONFERENZZIMMER UND KLASSEN

Charakterstärken

unsere gemeinsame Sprache

Denken

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

Herz

Ehrlichkeit · Mitgefühl · Mut · Dankbarkeit
· Demut · Gerechtigkeitssinn

Miteinander

Gemeinschaftssinn · 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?

Nach dem Jubilee Centre Framework und der VIA-Klassifikation · Arbeitsheft „Leadership und Charakterbildung“



CHARAKTER
INITIATIVE

19 Kopiervorlagen

TEIL D · 19.1

Drei gute Dinge – mein Wochenblatt

KOPIERVORLAGE

Für Schülerinnen und Schüler (malen oder diktieren ist genauso gut wie schreiben). 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

Der Dankesbrief – Schreibimpuls

KOPIERVORLAGE

- 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, Nachbarn, Trainerinnen 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

Stärke des Monats – Planungsvorlage

KOPIERVORLAGE

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

Elternbrief zum Jahresthema – Vorlage zum Anpassen

KOPIERVORLAGE

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 Kinder innerlich stark macht: an Charakterstärken wie Mut, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft und Selbstregulierung.

Die Forschung zeigt: Diese Stärken lassen sich üben wie Lesen und Rechnen – und sie gehören zu den besten Schutzfaktoren für die seelische Gesundheit unserer Kinder.

Konkret werden Sie davon heuer Folgendes bemerken: [z. B. Stärke des Monats · Klassenrat · Dankbarkeitsrituale · Lesepatenschaften · neue Aufgaben für die Kinder]. 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 – erwiesenermaßen 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; für die Volksschule das fertige Taught-Paket und ideal als gemeinsame SCHILF (Teil C, 13.3).

Materialpool zum Jahresthema: lehrplankonforme Unterrichtsmaterialien zu Charakterstärken – die Materialien der Volksschule sind in Teil C, 13.2 porträtiert. Bezug: [Bezugsquelle/Link wird ergänzt]

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). In der Volksschule ist er ein Instrument für das Kollegium – die Kinder arbeiten stattdessen mit den Bild- und Geschichtenformaten der Materialsets.

Leader in Me: leaderinme.org – Schulentwicklungsprogramm auf Basis der „7 Wege“ (Covey); in Österreich mit eigener Begleitung (Leader in Me Österreich).

Daten zur Ausgangslage: gesundheits.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): *A Framework for Character Education in Schools*. Der internationale Referenzrahmen – kompakt und frei verfügbar; seit 2025 auch auf Deutsch (Übersetzung: Bernhard & Schulte-Altedorneburg).

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 Vorbildgeschichte, die plötzlich von Mut handelt. Mit einem Kind, das 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 des Hefts genannten Werke. Zeitschriftenaufsätze sind mit Band, Heft und Seiten angegeben, sofern vorhanden.

- Aristoteles (2002): *Nicomachean Ethics*. Übersetzt von Christopher Rowe, eingeleitet und kommentiert von Sarah Broadie. Oxford: Oxford University Press. (Die im Heft zitierte Passage stammt aus dem II. Buch der Nikomachischen Ethik.)
- 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>
- 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. München: dtv.)
- 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*. New York: Simon & Schuster. (Deutsch: Die 7 Wege zur Effektivität. Offenbach: GABAL.)
- 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: Herzog-Punzenberger, B. (Hrsg.): *Nationaler Bildungsbericht Österreich 2012, Band 2*. Graz: Leykam, 71–109.
- 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 (BMSGPK).
- 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>
- Jubilee Centre for Character and Virtues (2022): *The Jubilee Centre Framework for Character Education in Schools*. Birmingham: University of Birmingham.
- 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-Altdorneburg. Wien: KPH Wien/Niederösterreich. <https://phaidra.kphvie.ac.at/detail/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.
- 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.
- Lamb, M., Brant, J. & Brooks, E. (2022): Seven strategies for cultivating virtue in the university. In: Brant, J., Brooks, E. & Lamb, M. (Hrsg.): *Cultivating Virtue in the University*. Oxford: Oxford University Press, 115–156.
- 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.
- Park, N. & Peterson, C. (2009): Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character* 10(4), 1–10.
- 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>
- Toepfer, S. M., Cichy, K. & Peters, P. (2012): Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies* 13(1), 187–201.
- 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>
- 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>

- Wiltink, J., Vogelsang, U. & Beutel, M. E. (2006): Temperament and personality: The German version of the Adult Temperament Questionnaire (ATQ). *GMS Psycho-Social-Medicine* 3, Doc10.
- 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>
- 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.
- 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, amtliche Berichte und Online-Ressourcen

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.) (2024): *Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche. Überblick über chronische Krankheiten – Adipositas – Depression*. Wien: BMSGPK (erstellt von der Gesundheit Österreich GmbH).
- Lehrplan der Volksschule (2023): Verordnung über die Lehrpläne der Volksschule, BGBl. II Nr. 1/2023, in der geltenden Fassung.
- Schulorganisationsgesetz (SchOG): BGBl. Nr. 242/1962 in der geltenden Fassung, § 2 (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>

Was ich mir merken will

Ideen für unsere Schule

NOTIZEN

Was ich als Nächstes tue

Leadership und Charakterbildung

JAHRESTHEMA DER BILDUNGSDIREKTION NIEDERÖSTERREICH · SCHULJAHR 2026/27

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



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

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