

Interreg
AUSTRIA-HUNGARY



Co-funded by
the European Union

BOUNCE BACK
A COMPETENT BORDER REGION



BOUNCE BACK: STARK FÜR DIE SCHULE, STARK FÜR DAS LEBEN



Version 1
14.02.2026

**Module für eine resilienz- und charakterstärkenfördernde
Schulentwicklung – Kurzform**

Für Schulleitungen und Lehrkräfte, die Schulentwicklung für die psychische Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler umsetzen möchten.

Priv.-Doz. HS.-Prof. Mag. Dr. Roland Bernhard

Mag. Dr. Lena Cataldo-Schwarzl, BA



Dieses Dokument wurde im Rahmen des von der Europäischen Union finanzierten Projekts BOUNCE BACK (ATHU-0100007) erstellt, das im Europabüro der Bildungsdirektion Wien angesiedelt ist und im Programm Interreg VI-A Österreich–Ungarn 2021–2027 mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) umgesetzt wird.

Das Projekt zielt darauf ab, die Resilienz und Life Skills von Schülerinnen und Schülern der Primarstufe sowie der Sekundarstufe I, mit Schwerpunkt 3. bis 7. Schulstufe, zu fördern und sie bei der Bewältigung aktueller gesellschaftlicher Herausforderungen zu unterstützen.

Die diesem Leitfaden zugrunde liegende Forschung wurde 2025 von Roland Bernhard und Lena Cataldo-Schwarzl in Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie durchgeführt und erhebt Perspektiven von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Schulpsychologinnen und Schulpsychologen zur Förderung von Resilienz und Charakterstärken in der Schule.



Inhalt

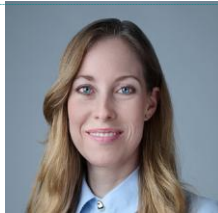
Was steckt dahinter? Die Forschung, auf der dieser Leitfaden beruht	6
Die Sicht der Befragten – die wichtigsten Erkenntnisse:	6
Drei Wege, wie Kinder fürs Leben lernen	7
1. Was Kinder „aufnehmen“ (character is caught)	7
2. Was Kinder gezielt lernen (character is taught)	7
3. Was Kinder selbst anstreben und verinnerlichen (character is sought)	7
Vom Wissen zum Handeln: Ihr Weg mit den Modulen	8
Vertiefung für Sie: Der kostenlose Online-Kurs (MOOC)	8
So arbeiten Sie mit den Modulen in Ihrer Schule	8
Modul 1: An der Schulkultur arbeiten. Gemeinschaftserfahrungen und Freundschaft fördern	10
Der Weg zur Umsetzung: Ein Prozess in sechs Schritten	10
Modul 2: Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen im Schulalltag verankern	13
Der Weg zur Umsetzung: Ein Prozess in fünf Schritten	13
Modul 3: Prozesse der Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung anstoßen	16
Modulbeschreibung	16
Anhang zu Modul 1	17
Mögliche Leitfragen für die Steuergruppe zur Erhebung des Ist-Standes	17
Fragebogen zum Wohlbefinden an unserer Schule	18
Modul 1: Beispiele für smarte Ziele	20
Modul 1: Beispiele für Maßnahmen	20
Anhang zu Modul 2	21
Mögliche Leitfragen für die Steuergruppe zur Erhebung des Ist-Standes	21
Fragebogen für Schülerinnen und Schüler (anonym)	22
Modul 2: Beispiele für smarte Ziele	24
Modul 2: Beispiele für Maßnahmen	25



Anhang zu Modul 3	26
Fragebogen: Wie selbstreflektiert bin ich?	27
Modul 3: Beispiele für smarte Ziele	31
Modul 3: Beispiele für Maßnahmen	33



Leitfaden für eine Schulentwicklung für Resilienz, Charakterstärken und psychische Gesundheit



Kommentiert [A1]: Wenn möglich, würde ich bei den Fotos unten mehr noch etwas mehr vom Oberkörper zeigen und oben dafür etwas vom Rand kürzen.

Liebe Lehrkräfte, liebe Schulleitungen!

Sie kennen das sicher aus Ihrem Schulalltag: Da sind Kinder, die schon morgens mit einem schweren Rucksack an Sorgen ins Klassenzimmer kommen. Jugendliche, die bei der kleinsten Herausforderung blockieren. Klassen, in denen es knirscht, weil der Umgangston rauer wird. Und immer wieder diese leise Frage im Hinterkopf: Was können wir als Schule eigentlich tun, um unsere Schülerinnen und Schüler wirklich für das Leben zu stärken? Nicht nur für den nächsten Test, sondern für alles, was danach kommt.

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist kein abstraktes Thema mehr, sie ist längst im Schulalltag angekommen. Studien belegen, was Sie vermutlich längst spüren: Der Druck wächst, die Belastungen nehmen zu. Hier setzt der Leitfaden „Bounce Back“ an. Er ist kein weiteres Patentrezept und auch kein starres Programm, das Sie von oben übergestülpt bekommen. Sehen Sie ihn vielmehr als einen Kompass. Einen, der Ihnen und Ihrem Kollegium helfen kann, einen eigenen, für Ihre Schule passenden Weg zu finden, um Resilienz und Charakterstärken gezielt zu fördern und eine wissenschaftsbasierte Persönlichkeitsbildung in ihrer Schule zu etablieren.

Wir hoffen, dass dieser aus unserer empirischen Forschung abgeleitete Leitfaden Ihnen Mut macht und zugleich Handwerkszeug bietet: konkrete Ideen für den Unterricht, praxistaugliche Impulse für den Schulalltag und für die Schulentwicklung.

Roland Bernhard & Lena Cataldo-Schwarzl



Was steckt dahinter? Die Forschung, auf der dieser Leitfaden beruht

Dieser Leitfaden ist nicht am Schreibtisch entstanden. Er beruht auf zwei empirischen Studien, die wir in Österreich durchgeführt haben und einer Studie von Beatrix Faragó, die darauf aufbauend im Rahmen des Bounce Back Projektes eine eigene Studie in Ungarn realisiert hat. Wir wollten wissen: Welche Chancen und Herausforderungen in der Schule nehmen eigentlich die Menschen wahr, die täglich mit den psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen arbeiten? Was braucht es ihrer Erfahrung nach, um Resilienz und Charakterstärken in der Schule wirklich zu fördern?

Dafür haben wir über 80 Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Schulpsychologinnen und Schulpsychologen befragt. Menschen, die in ihrer Praxis sehen, was Kinder stark macht – und was sie schwächt. Ihre Perspektive ist wertvoll, weil sie einen Blick von außen auf die Schule werfen und gleichzeitig die Nöte der Kinder aus nächster Nähe kennen.

Die Sicht der Befragten – die wichtigsten Erkenntnisse:

Die Antworten waren erstaunlich einheitlich, quer durch beide Länder. Drei große Themen zogen sich durch fast alle Gespräche:

Erstens: **Beziehungen sind das Fundament.** Die Befragten betonten immer wieder, wie entscheidend stabile, verlässliche Beziehungen für die Entwicklung von Kindern sind. Eine Lehrerin oder ein Lehrer, die oder der wirklich zuhört. Ein Schulklima, in dem man sich sicher fühlt. Freundschaften, die tragen. Ohne dieses Fundament, so der Tenor, greifen alle Programme ins Leere.

Zweitens: **Lebenskompetenzen müssen gezielt unterrichtet werden.** Viele Befragte wünschten sich mehr Raum im Stundenplan für Themen wie Emotionsregulation, Konfliktlösung oder den Umgang mit Stress. Nicht als Zusatz, wenn gerade Zeit ist, sondern als fester Bestandteil. Einige sprachen sich sogar für ein eigenes Fach „Persönlichkeitsbildung“ oder „Lebenskompetenz“ aus.

Drittens: **Lehrkräfte brauchen Unterstützung.** Das war ein Punkt, der uns nachdenklich gemacht hat. Die Befragten wiesen darauf hin, dass Lehrerinnen und Lehrer selbst oft an ihre Grenzen stoßen. Wer erschöpft ist, kann schwer Vorbild sein. Fortbildungen, Supervision, eine Kultur der Achtsamkeit auch für die Erwachsenen – das wurde immer wieder genannt.

Daneben tauchten viele konkrete Ideen auf: Morgenkreise und Reflexionsrunden, Buddy-Systeme zwischen älteren und jüngeren Schülerinnen und Schülern, Projekte, in denen Kinder Verantwortung übernehmen. Und immer wieder der Hinweis, dass Kinder lernen müssen, über sich selbst nachzudenken – ihre Gefühle zu benennen, ihre Stärken zu erkennen und eigene Ziele zu setzen.

Diese Ergebnisse haben wir mit der internationalen Forschung zu Resilienz und Charakterstärken abgeglichen. Dabei zeigte sich: Was die Praktikerinnen und Praktiker aus ihrer Erfahrung berichten, deckt sich gut mit dem, was die Wissenschaft seit Jahren zeigt. Das gibt uns Zuversicht, dass die Empfehlungen in diesem Leitfaden Hand und Fuß haben.

Aus all dem ist ein Modell entstanden, das die Erkenntnisse bündelt und für die Schulpraxis nutzbar macht.



Drei Wege, wie Kinder fürs Leben lernen

Was macht einen Menschen widerstandsfähig? Wie entwickelt sich Charakter? Die Forschung ist sich hier erstaunlich einig und der Leitfaden bündelt das in einem einfachen, aber wirkungsvollen Modell. Es zeigt, dass Persönlichkeitsbildung in der Schule auf drei Ebenen gleichzeitig stattfindet:

1. Was Kinder „aufnehmen“ (character is caught)

Das ist vielleicht der wichtigste, aber auch der am schwersten greifbare Teil. Kinder lernen nicht nur, was wir ihnen sagen, sondern vor allem, was wir ihnen vorleben. Sie „atmen“ die Kultur einer Schule ein. Wie gehen wir miteinander um? Wie lösen wir Konflikte? Wie viel Wärme und Sicherheit strahlt das Schulhaus aus? Eine starke Gemeinschaft, verlässliche Beziehungen und Lehrkräfte, die authentische Vorbilder sind – das ist der Nährboden, auf dem Resilienz wächst. Hier geht es nicht um einzelne Aktionen, sondern um das Klima, das jeden Tag spürbar ist.

2. Was Kinder gezielt lernen (character is taught)

Manche Dinge muss man aber auch ganz direkt üben. So wie Bruchrechnen oder Vokabeln. Wie gehe ich mit Wut um? Wie sage ich meine Meinung, ohne andere zu verletzen? Wie kann ich einen Streit fair lösen? Das sind Lebenskompetenzen, die man lernen kann. Der Leitfaden nennt das „soziales und emotionales Lernen“ oder Persönlichkeitsbildung. Ob in einem eigenen Fach, in regelmäßigen Klassenratsstunden oder als fester Bestandteil des Fachunterrichts – hier geht es darum, diesen Themen bewusst Raum und Zeit zu geben. Es ist die Werkzeugkiste für ein gelingendes Miteinander.

3. Was Kinder selbst anstreben und verinnerlichen (character is sought)

Am Ende passiert die wichtigste Entwicklung im Inneren der Kinder selbst. Wir können sie nicht dazu zwingen, verantwortungsvoll oder mutig zu sein, an ihrer Selbstregulierung zu arbeiten, Emotionen gut zu kanalisieren oder kritisch reflektierend zu denken. Aber wir können sie dazu einladen. Wir können ihnen helfen, über sich selbst nachzudenken: Was sind meine Stärken? Was ist mir wichtig? Wo will ich hin? Wenn Schülerinnen und Schüler anfangen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, wenn sie merken, dass sie selbst etwas bewirken können, dann wird aus äußerer Anregung eine innere Haltung. Dann wird Persönlichkeitsentwicklung zu ihrem eigenen Projekt.

Diese drei Ebenen – die gelebte Kultur, der gezielte Unterricht und die angeregte Selbstreflexion – greifen ineinander. Der Leitfaden zeigt, dass wir an allen drei Hebeln ansetzen können, um eine Schule zu gestalten, die Kinder stark macht.



Vom Wissen zum Handeln: Ihr Weg mit den Modulen

Der Leitfaden bleibt nicht bei der Theorie stehen. Er bietet drei konkrete Praxismodule, die Ihnen und Ihrem Team helfen, ins Handeln zu kommen. Jedes Modul ist ein eigener Baustein und folgt einem klaren Prozess: Wo stehen wir? Wo wollen wir hin? Was sind die nächsten Schritte?

Die drei Praxismodule im Überblick:

- **Modul 1: An der Schulkultur arbeiten.** Hier geht es um das Fundament: Wie schaffen wir ein Klima der Sicherheit, der Zugehörigkeit und der Stärkenorientierung? Im Fokus stehen die Beziehungen und die Gemeinschaft an Ihrer Schule.
- **Modul 2: Persönlichkeitsbildung und Lebenskompetenzen im Schulalltag verankern.** Dieses Modul zeigt, wie Sie Lebenskompetenzen fest im Stundenplan und im Unterrichtsalltag integrieren können – mit konkreten Methoden und Inhalten.
- **Modul 3: Selbstreflexion und Verantwortung anstoßen.** Hier finden Sie praktische Ansätze, um die Schülerinnen und Schüler zu ermutigen, über sich selbst nachzudenken, eigene Ziele zu setzen und Verantwortung zu übernehmen.

Sie müssen nicht alles auf einmal tun. Starten Sie dort, wo der Schuh bei Ihnen am meisten drückt. Bilden Sie ein kleines Team, nutzen Sie die Leitfragen zur Analyse und setzen Sie sich realistische Ziele. Der Leitfaden ist eine Einladung, sich auf den Weg zu machen.

Vertiefung für Sie: Der kostenlose Online-Kurs (MOOC)

Speziell zum zweiten Modul gibt es eine wertvolle Ressource: einen kostenlosen Massive Open Online Course (MOOC) zum Thema Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit (<https://imoox.at/course/charactereducation>). In kurzen Videos, Texten und mit praktischen Übungen bekommen Sie hier fundiertes Wissen und konkrete Materialien für Ihren Unterricht. Der Kurs ist so aufgebaut, dass Sie ihn flexibel und in Ihrem eigenen Tempo bearbeiten können. Er ist eine ideale Ergänzung, um die Inhalte von „taught“ mit Leben zu füllen.

Nehmen Sie diesen Leitfaden, als das, was er sein will: eine Ermutigung und eine praktische Unterstützung. Jeder Schritt, den Sie in Richtung einer resilienteren und charakterstärkeren Schulkultur gehen, ist ein Gewinn – für jede einzelne Schülerin und für jeden einzelnen Schüler.

So arbeiten Sie mit den Modulen in Ihrer Schule

Die Module sind als Werkzeuge zur Schulentwicklung konzipiert. Sie unterstützen Schulen dabei, Schritt für Schritt eine resilienz- und charakterstärkenfördernde Kultur aufzubauen. Dabei verbinden sie wissenschaftlich fundierte Grundlagen mit Reflexionsfragen, Praxisbeispielen und konkreten Umsetzungsschritten.

Jede Schule kann dabei ihren eigenen Weg gehen. Die Module sind kein starres Programm, sondern ein flexibler Orientierungsrahmen. Sie können wahlweise vollständig umgesetzt oder als Inspiration für eigene Konzepte genutzt werden. Entscheidend ist, dass die Schule sich auf einen Prozess verständigt, der vom gesamten Kollegium getragen wird.



Eine empfohlene Vorgehensweise in vier Schritten:

1. Modul auswählen: Beginnen Sie mit dem Modul, das zu Ihrer aktuellen Priorität in der Schulentwicklung passt (z.B. Gemeinschaftskultur, Persönlichkeitsbildung oder Selbstreflexion).
2. Im Team reflektieren: Nutzen Sie die Leitfragen und Materialien des Moduls, um gemeinsam im Kollegium oder in einer Steuergruppe über den Ist-Stand nachzudenken.
3. Anpassen und planen: Entscheiden Sie, welche Ideen und Maßnahmen zu Ihrer Schule passen, und entwickeln Sie einen realistischen Umsetzungsplan.
4. Erproben und verankern: Setzen Sie ausgewählte Maßnahmen um, evaluieren Sie deren Wirkung und integrieren Sie bewährte Praktiken fest in Ihre Routinen und Ihr Schulprogramm.



Modul 1: An der Schulkultur arbeiten. Gemeinschaftserfahrungen und Freundschaft fördern

Dieses Modul konzentriert sich auf die zentrale Grundlage für Resilienz und Charakter: die gelebte Kultur der Schule. Es geht darum, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Schülerinnen und Schüler sicher, zugehörig und wertgeschätzt fühlen. Eine starke Gemeinschaft und echte Freundschaften sind das Ergebnis bewusster Gestaltung.

Der Weg zur Umsetzung: Ein Prozess in sechs Schritten

Der folgende Prozessplan bietet eine Struktur, um die Schulentwicklung systematisch zu gestalten und nachhaltig in der Schule zu verankern.

Schritt	Titel	Kurzbeschreibung
1	Ist-Stand erheben	Eine Steuergruppe analysiert die Ausgangslage mithilfe von Leitfragen und einer Befragung von Schülerinnen und Schülern.
2	Ideen sammeln	Die Steuergruppe sammelt in einem Brainstorming erste Ideen für Ziele und Maßnahmen und ordnet diese.
3	Kollegium einbinden	Die Ergebnisse und Ideen werden dem gesamten Kollegium vorgestellt, um gemeinsam Prioritäten zu setzen.
4	Projektplan erarbeiten	Konkrete, messbare Ziele (SMART-Ziele) und ein Plan mit klaren Verantwortlichkeiten werden formuliert.
5	Evaluieren und weiterentwickeln	Die Zielerreichung wird regelmäßig überprüft und der Prozess bei Bedarf angepasst. Gelungene Beispiele werden dokumentiert.
6	Nachhaltig verankern	Erfolgreiche Maßnahmen und Prinzipien werden fest in das Schulprogramm, das Leitbild und die Alltagsroutinen integriert.

Schritt 1: Bildung einer Steuergruppe und Erhebung des Ist-Standes

Jede nachhaltige Schulentwicklung beginnt mit einem ehrlichen Blick auf den Status quo. Bevor neue Maßnahmen geplant werden, ist es entscheidend zu verstehen, wie die Schule derzeit wahrgenommen und erlebt wird – von Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und der Leitung gleichermaßen. Nur auf dieser Grundlage können realistische Ziele formuliert und gezielt Schwerpunkte gesetzt werden.

Zu Beginn wird eine Steuergruppe gebildet, die den Prozess initiiert, begleitet und reflektiert. Sie besteht idealerweise aus 5-7 Personen: der Schulleitung und Lehrkräften verschiedener Jahrgänge. Diese Gruppe fungiert als Impulsgeberin und Koordinationsstelle. Ihre Aufgabe ist es, Informationen zu bündeln, Rückmeldungen zu sammeln und die Ergebnisse für das Kollegium und die Schulleitung aufzubereiten.

Die Steuergruppe startet mit einer Analyse der aktuellen Situation. Ziel ist, ein möglichst genaues Bild davon zu gewinnen, wie stark Gemeinschaftsgefühl, Zugehörigkeit und Freundschaften an der Schule gelebt werden und wo Lücken, Spannungsfelder oder Entwicklungsbedarfe bestehen. Für diese Diskussion können die Reflexionsfragen im Anhang Impulse geben. Parallel dazu können strukturierte Befragungen eingesetzt werden, um die Sichtweisen verschiedener Gruppen systematisch zu erfassen. Insbesondere ein Schülerinnen- und Schülerfragebogen wird hier empfohlen (ein Muster befindet sich im Anhang).



Die Ergebnisse werden anschließend transparent im Kollegium kommuniziert. Dabei geht es nicht um Bewertung, sondern um Orientierung: Wo stehen wir als Schule? Worauf können wir stolz sein – und in welchen Belangen wollen wir gemeinsam besser werden?

Schritt 2: Vom Ist-Stand ausgehendes Brainstorming in der Steuergruppe

Wenn die Ist-Situation geklärt ist, kann die Steuergruppe mit der Methode des Brainstormings sammeln, welche Ideen es gibt, um an Gemeinschaft, Freundschaften und Stärkenorientierung zu arbeiten. Dabei ist es hilfreich, bewusst in zwei Schritten vorzugehen:

1. Offene Sammlung: Alle Vorschläge werden zunächst ohne Bewertung notiert (z.B. auf Karten oder einem digitalen Whiteboard). So entsteht ein breites Spektrum an Ideen.
2. Clustern und Priorisieren: In einem zweiten Schritt werden die Vorschläge geordnet, zum Beispiel in die Kategorien: kurzfristig umsetzbar, mittelfristig realisierbar und langfristige Entwicklungsziele.

Mögliche smarte Ziele und Ideen für Maßnahmen finden Sie im Anhang dieses Moduls.

Schritt 3: Rückkopplung und Einbindung des gesamten Kollegiums

Ein zentraler Erfolgsfaktor jeder Schulentwicklung ist die aktive Beteiligung des gesamten Kollegiums. Nur wenn Lehrkräfte, die den Schulalltag unmittelbar gestalten, in die Planungs- und Entscheidungsprozesse eingebunden sind, entsteht echtes Engagement. Oder wie es Stephen Covey einmal gesagt hat: *No involvement, no commitment*.

Nach der Erhebung des Ist-Standes und der Sammlung erster Ideen in der Steuergruppe folgt daher die Phase der Rückkopplung und gemeinsamen Zielbestimmung mit dem Kollegium. Die Steuergruppe bereitet die Ergebnisse und ihre Vorüberlegungen auf und präsentiert sie im Rahmen einer pädagogischen Konferenz oder eines Workshops. Ziel ist nicht, fertige Lösungen vorzustellen, sondern gemeinsames Denken und Mitgestalten anzuregen. Auf Grundlage der vorgestellten Daten und Ideen diskutiert das Kollegium, welche Entwicklungsbereiche Priorität haben sollen. Am Ende dieses Schrittes steht die gemeinsame Entscheidung, welche Ziele und Themenfelder zuerst bearbeitet werden.

Schritt 4: Erarbeitung eines Projektplanes mit klaren Verantwortlichkeiten

Nun folgt die konkrete Planungsphase. Ziel ist, die vereinbarten Schwerpunkte in smarte Ziele und einen realistischen Projektplan zu überführen. Für jedes priorisierte Ziel kann ein kleines Arbeitsteam gebildet werden. Diese Teams entwickeln einen Projektplan mit klaren Verantwortlichkeiten, der folgende Elemente enthält:

- Ziele: konkret, messbar und realistisch
- Maßnahmen: kurz-, mittel- und langfristig
- Verantwortliche: Personen oder Teams
- Zeitplan: Meilensteine und Termine
- Ressourcen: Zeit, Räume, Budget, Unterstützung
- Erfolgskriterien: Woran erkennen wir, dass wir erfolgreich sind?

Der Projektplan wird allen Lehrkräften zugänglich gemacht, um Transparenz zu schaffen.



Schritt 5: Evaluation und Weiterentwicklung

Schulentwicklung ist ein Kreislauf, kein linearer Prozess. Daher ist eine regelmäßige Überprüfung des Fortschritts entscheidend. In Konferenzen oder Teamsitzungen wird reflektiert: Was hat sich bewährt? Wo gibt es Schwierigkeiten? Müssen wir den Plan anpassen? Diese Reflexionsschleifen sind ein Instrument des gemeinsamen Lernens. Sie helfen, die Qualität der Maßnahmen zu sichern und die Motivation im Kollegium hochzuhalten. Wichtig ist auch, Erfolge sichtbar zu machen und zu feiern. Die Dokumentation von gelungenen Beispielen („Good Practices“) stärkt das Bewusstsein für die positive Entwicklung und fördert den Austausch inner- und außerhalb der Schule.

Schritt 6: Verankerung in der Schulentwicklung

Das letzte Ziel ist die nachhaltige Verankerung der neuen Kultur im Schulalltag. Erfolgreiche Maßnahmen sollten nicht von einzelnen engagierten Personen abhängen, sondern zu festen Routinen und Ritualen werden. Dazu gehört die Integration der zentralen Prinzipien (Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Stärkenorientierung) in das Schulprogramm und das Leitbild. Erfolgreiche Maßnahmen wie Gemeinschaftsversammlungen, Freundschaftstage oder Anerkennungsformate werden zu festen Bestandteilen des Schuljahres. Dauerhafte Verantwortlichkeiten, zum Beispiel für ein Buddy-System, werden klar zugewiesen. So wird aus einem Projekt eine gelebte und selbstverständliche Praxis.



Modul 2: Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen im Schulalltag verankern

Dieses Modul widmet sich der expliziten und systematischen Förderung von Lebenskompetenzen. Während Modul 1 die kulturelle Basis schafft, geht es hier um die konkrete Umsetzung im Unterricht. Persönlichkeitsbildung wird zu einem festen Bestandteil des Curriculums, um Schülerinnen und Schüler gezielt in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung zu unterstützen.

Auch hier finden Sie wieder einen möglichen Projektplan.

Der Weg zur Umsetzung: Ein Prozess in fünf Schritten

Schritt	Titel	Kurzbeschreibung
1	Standortbestimmung und Bedarfsanalyse	Das Kollegium analysiert den aktuellen Stand der Persönlichkeitsbildung und des sozialen Lernens an der Schule.
2	Lernziele definieren und Schwerpunkte setzen	Basierend auf der Analyse legt die Schule konkrete, erreichbare Lernziele fest (z.B. Förderung von Dankbarkeit oder Emotionsregulation).
3	Methoden und Inhalte auswählen und verankern	Die Schule entscheidet, wie und wo die Inhalte vermittelt werden (z.B. feste Stunde, fächerübergreifend) und wählt passende Methoden aus.
4	Lehrkräfte professionalisieren und begleiten	Das Kollegium wird durch Fortbildungen, kollegialen Austausch und Supervision auf die neuen Aufgaben vorbereitet und unterstützt.
5	Umsetzung, Evaluation und Weiterentwicklung	Die Maßnahmen werden umgesetzt und durch regelmäßige Reflexion und Feedback von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften kontinuierlich verbessert.

Schritt 1: Standortbestimmung und Bedarfsanalyse – Wo stehen wir?

Der erste Schritt ist wieder eine ehrliche Bestandsaufnahme. Bevor neue Konzepte entwickelt werden, ist es entscheidend, die bereits vorhandenen Stärken und Ressourcen im Bereich des sozialen und emotionalen Lernens sichtbar zu machen. Dieser Prozess sollte partizipativ gestaltet werden und das gesamte Team einbeziehen.

Eine Steuergruppe kann mithilfe von strukturierten Leitfragen (siehe Anhang) eine Diskussion im Kollegium anstoßen. Zentrale Fragen könnten sein:

- In welchen Unterrichtsgegenständen oder Projekten findet bereits bewusst soziales und emotionales Lernen statt?
- Über welche Kompetenzen im Bereich der Persönlichkeitsbildung verfügt das Kollegium, und wo besteht Fortbildungsbedarf?

Ergänzend ist es hilfreich, die Schülerinnen und Schüler direkt einzubeziehen. Ein einfacher, anonymer Fragebogen (siehe Anhang) kann wertvolle Einblicke geben: Fühlen sich die Schülerinnen und Schüler in der Lage, ihre Gefühle auszudrücken? Wissen sie, an wen sie sich bei Konflikten wenden können?



Schritt 2: Lernziele definieren und Schwerpunkte setzen – Was wollen wir erreichen?

Auf Basis der Standortbestimmung geht es darum, klare und realistische Ziele zu formulieren. Eine Fokussierung auf wenige, aber dafür zentrale Entwicklungsbereiche verspricht den größten Erfolg. Die Ziele sollten nach der SMART-Methode formuliert werden. Mögliche Schwerpunkte könnten sein:

- Förderung von Freundlichkeit und prosozialem Handeln: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein bewusstes Verständnis für respektvolles und hilfsbereites Verhalten.
- Entwicklung von Dankbarkeit und wertschätzender Haltung: Die Schülerinnen und Schüler lernen, Dankbarkeit als innere Haltung zu entwickeln und positive Erfahrungen bewusst wahrzunehmen.
- Förderung der Emotionsregulation: Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre eigenen Gefühle und die anderer wahrzunehmen, zu benennen und angemessen damit umzugehen.
- Stärkung der Konfliktfähigkeit: Die Schülerinnen und Schüler erwerben Strategien zur konstruktiven Lösung von Konflikten.

Ein Beispiel für ein SMARTes Ziel könnte lauten: „Bis zum Ende des Schuljahres haben alle Klassen der 5. und 6. Schulstufe eine wöchentliche Stunde ‚Persönlichkeitsbildung‘ etabliert, in der mindestens drei grundlegende Methoden zur Emotionsregulation/für die Dankbarkeit eingeführt und regelmäßig geübt wurden. Mindestens 50% der Schülerinnen und Schüler berichten am Ende des Jahres, dass sie diese Methoden auch im Alltag nutzen.“

Schritt 3: Methoden und Inhalte auswählen und verankern – Wie setzen wir sie um?

Dieser Schritt ist das Herzstück der Umsetzung. Grundsätzlich gibt es zwei bewährte Wege, die sich idealerweise ergänzen:

1. Die feste Stunde „Persönlichkeitsbildung“: Eine wöchentlich fix im Stundenplan verankerte Einheit bietet den notwendigen geschützten Raum, um Themen explizit und ohne Zeitdruck zu behandeln. Hier können neue Methoden eingeführt, Gesprächsrunden moderiert und soziale Kompetenzen systematisch trainiert werden.
2. Die fächerübergreifende Integration: Persönlichkeitsbildung ist eine Haltung, die den gesamten Unterricht durchdringen kann. Im Deutschunterricht können Geschichten zur Reflexion über Empathie anregen, im Sachunterricht kann über das Thema Freundlichkeit diskutiert werden, und im Sportunterricht werden Teamfähigkeit und Fairness praktisch gelebt.

Die Auswahl der Methoden sollte sich an den zuvor definierten Zielen orientieren. Der Leitfaden und der zugehörige MOOC (<https://imoox.at/course/charactereducation>) bieten eine breite Palette an praxiserprobten Ansätzen.

Schritt 4: Lehrkräfte professionalisieren und begleiten

Die Einführung von Persönlichkeitsbildung ist eine Frage der Haltung und der professionellen Kompetenz der Lehrkräfte. Sie kann nur dann authentisch und wirksam sein, wenn sie sich selbst in diesem Prozess sicher und unterstützt fühlen. Die Schulleitung trägt die Verantwortung, hierfür die notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen. Wirksame Maßnahmen sind:

- Gezielte Fortbildungen: Basierend auf der Bedarfsanalyse werden Fortbildungen zu den gewünschten Schwerpunktthemen organisiert.



- Kollegiale Fallberatung und Intervention: Regelmäßige Treffen, in denen Lehrkräfte in einem geschützten Rahmen konkrete Herausforderungen aus ihrem Alltag besprechen.
- Supervision: Die Begleitung durch externe Supervisorinnen und Supervisoren kann dem Team helfen, gruppendynamische Prozesse besser zu verstehen und die eigene professionelle Rolle zu reflektieren.
- Achtsamkeit für die eigene Gesundheit: Die psychische Gesundheit der Lehrkräfte ist eine entscheidende Ressource. Eine Kultur der Achtsamkeit und niedrigschwellige Unterstützungsangebote sind hier zentral.

Schritt 5: Umsetzung, Evaluation und Weiterentwicklung – Sind wir auf dem richtigen Weg?

Die Verankerung von Persönlichkeitsbildung ist ein kontinuierlicher Prozess. Regelmäßige Reflexionschleifen sind unerlässlich, um gemeinsam zu lernen und den eingeschlagenen Weg bei Bedarf anzupassen. Einfache Methoden hierfür sind:

- Regelmäßiges Feedback von Schülerinnen und Schülern: Kurze, regelmäßige Stimmungsabfragen oder anonyme Feedback-Boxen.
- Kollegialer Austausch: In Konferenzen oder Teamsitzungen wird regelmäßig über die Erfahrungen gesprochen.
- Dokumentation und Sichtbarmachung: Erfolgreiche Projekte oder Methoden werden dokumentiert und geteilt (z.B. auf der Schulhomepage).



Modul 3: Prozesse der Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung anstoßen

Modulbeschreibung

Dieses Modul zielt darauf ab, die Kompetenz der Selbstreflexion bei den Schülerinnen und Schülern aufzubauen und ihre Persönlichkeitsentwicklung damit zu unterstützen. Es soll Kinder und Jugendliche in der Schule systematisch dabei unterstützen, ihr eigenes Denken, Fühlen und Handeln bewusst wahrzunehmen und zu deuten. Entwicklungspsychologische und bildungswissenschaftliche Studien zeigen, dass Kinder in diesem Alter zunehmend in der Lage sind, über innere Zustände nachzudenken und ihr Verhalten in Beziehung zu persönlichen Zielen und sozialen Normen zu setzen (Harter, 2012; Schonert-Reichl, 2017). Selbstreflexion gilt dabei als zentrale metakognitive Fähigkeit, die eng mit Selbstregulation, moralischem Lernen und sozial-emotionaler Entwicklung verbunden ist. Pädagogisch wirksam wird sie insbesondere dann, wenn Reflexion regelmäßig, sprachlich begleitet und in sinnstiftenden Lernzusammenhängen eingebettet erfolgt.

Inhaltlich orientiert sich das Modul am Ansatz „Character as being sought“ des *Jubilee Centre for Character and Virtues*. Dieser Ansatz versteht Persönlichkeitsbildung als einen aktiven, intentionalen Prozess, bei dem Lernende angeregt werden, eigene Werte, Haltungen und Entwicklungsziele zu reflektieren und bewusst zu verfolgen (Arthur et al., 2017). Selbstreflexion nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein, da sie es Schülerinnen und Schülern ermöglicht, Erfahrungen zu deuten, moralische Entscheidungen abzuwägen und Handlungsalternativen zu erkennen. Aufbauend auf dem Konzept der *phronesis* (praktische Klugheit) wird Charakter nicht nur vermittelt oder vorgelebt, sondern von den Kindern selbst als erstrebenswerte Haltung erkannt und weiterentwickelt (Kristjánsson, 2015). Empirische Befunde aus der Persönlichkeits- und Charakterbildungsforschung unterstreichen zusätzlich, dass reflexive Lernformate im Grundschulalter nachhaltig zur Entwicklung von Selbstverantwortung, moralischer Urteilskraft und emotionaler Bewusstheit beitragen können.

Dieses Modul kann mithilfe der Anhänge zu Modul 3 umgesetzt werden.



Anhang zu Modul 1

Mögliche Leitfragen für die Steuergruppe zur Erhebung des Ist-Standes

Gemeinschaft und Zugehörigkeit

- Wo und wann erleben unsere Schülerinnen und Schüler Gemeinschaft?
- Gibt es Orte oder Situationen, in denen sich Schülerinnen und Schüler ausgeschlossen fühlen?
- Wie nehmen wir neue Schülerinnen und Schüler auf? Wie gut gelingt die Integration?

Freundschaften

- Welche Gelegenheiten gibt es für Schülerinnen und Schüler, Freundschaften zu schließen und zu pflegen?
- Wie gehen wir mit Konflikten zwischen Schülerinnen und Schülern um?
- Unterstützen wir aktiv die Bildung von Peergroups?

Sicherheit und Wohlbefinden

- Fühlen sich unsere Schülerinnen und Schüler in der Schule emotional und physisch sicher?
- Gibt es „Angsträume“ oder Situationen, die als bedrohlich wahrgenommen werden?
- Wie gehen wir mit Mobbing oder Ausgrenzung um?

Anerkennung und Stärkenorientierung

- Wie und wofür erhalten Schülerinnen und Schüler Anerkennung?
- Sehen wir die Stärken unserer Schülerinnen und Schüler? Wie machen wir sie sichtbar?
- Wie gehen wir mit Fehlern um? Werden sie als Lernchancen gesehen?



Fragebogen zum Wohlbefinden an unserer Schule

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

wir möchten unsere Schule zu einem Ort machen, an dem sich alle wohlfühlen. Deine Meinung ist uns dabei sehr wichtig. Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen ehrlich. Der Fragebogen ist anonym.

Antwortskala: 1 = stimme gar nicht zu | 2 = stimme eher nicht zu | 3 = teils/teils | 4 = stimme eher zu | 5 = stimme voll und ganz zu

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Ich fühle mich in meiner Klasse wohl.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Ich habe an dieser Schule gute Freundinnen und Freunde.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Die Lehrkräfte sind freundlich und respektvoll zu mir.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ich fühle mich in der Schule sicher.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Wenn ich ein Problem habe, weiß ich, an wen ich mich wenden kann.	☐	☐	☐	☐	☐
6	An unserer Schule gehen wir respektvoll miteinander um.	☐	☐	☐	☐	☐



7	Meine Stärken werden von den Lehrkräften gesehen.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ich traue mich, im Unterricht meine Meinung zu sagen.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Wir unternehmen in der Klasse coole Sachen gemeinsam.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Ich gehe gerne in diese Schule.	☐	☐	☐	☐	☐

Offene Fragen

Was gefällt dir an unserer Schule besonders gut?

Was wünschst du dir, damit du dich an unserer Schule noch wohler fühlst?

Vielen Dank für deine ehrlichen Antworten!



Modul 1: Beispiele für smarte Ziele

Ziel 1: Bis zum Ende des Schuljahres haben wir ein Paten- oder Buddy-System für alle neuen Schülerinnen und Schüler der 5. Schulstufe eingeführt. Mindestens 80 % der neuen Schülerinnen und Schüler berichten, dass sie sich dadurch in den ersten Wochen gut aufgenommen gefühlt haben.

Ziel 2: Im kommenden Halbjahr führen wir in allen Klassen der Primarstufe einmal pro Woche einen Klassenrat durch, um das Gemeinschaftsgefühl und die Konfliktlösungskompetenz zu stärken. Die Durchführung wird im Klassenbuch dokumentiert.

Ziel 3: Wir etablieren bis zu den Semesterferien eine wöchentliche „Stärken-Dusche“ als festes Ritual in allen 1. und 2. Klassen, bei der sich Schülerinnen und Schüler gegenseitig positive Eigenschaften zuschreiben. Die Lehrkräfte beobachten und dokumentieren positive Veränderungen im Umgangston.

Modul 1: Beispiele für Maßnahmen

Kurzfristig

- Einführung eines gemeinsamen Begrüßungsrituals am Morgen in jeder Klasse.
- Einrichten einer „Geburtstags-Ecke“ im Klassenzimmer, in der jedes Kind gewürdigt wird.
- Regelmäßige „Stärken-Runden“, in denen Schülerinnen und Schüler erzählen, was ihnen gut gelungen ist.

Mittelfristig

- Einführung eines Buddy-Systems, bei dem ältere Schülerinnen und Schüler jüngere unterstützen.
- Organisation von klassenübergreifenden Projekttagen zu Themen wie „Freundschaft“ oder „Teamgeist“.
- Gestaltung eines „Raums der Stille“ oder einer „Chill-Ecke“ als Rückzugsort.

Langfristig

- Verankerung eines jährlichen „Gemeinschaftstages“ oder „Sozialen Tages“ im Schulprogramm.
- Entwicklung einer schulweiten Anerkennungskultur mit festen Ritualen (z.B. „Stärke der Woche“).
- Aufbau einer Peer-Mediation, bei der Schülerinnen und Schüler zu Konfliktlotsen ausgebildet werden.



Anhang zu Modul 2

Mögliche Leitfragen für die Steuergruppe zur Erhebung des Ist-Standes

Die folgenden Fragen können der Steuergruppe helfen, ein umfassendes Bild der aktuellen Situation an der Schule zu erhalten:

Strukturen und Rituale

Welche Strukturen für soziales Lernen gibt es bereits (Klassenrat, Morgenkreis, Schüler/innenrat etc.)? Wie werden diese genutzt? Wie regelmäßig finden sie statt? Wer ist daran beteiligt?

Inhalte und Methoden

In welchen Fächern und Projekten werden bereits explizit soziale und emotionale Kompetenzen thematisiert? Welche Methoden (z.B. kooperatives Lernen, Feedbackrunden, Partnerarbeit) sind etabliert? Wie systematisch ist diese Arbeit?

Kompetenzen im Kollegium

Welche Aus- und Fortbildungen im Bereich Persönlichkeitsbildung, Beratung oder Konfliktmanagement sind im Kollegium vorhanden? Wo sehen wir Fortbildungsbedarf? Wer könnte als Multiplikatorin bzw. Multiplikator für neue Methoden fungieren?

Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler

Wie schätzen wir die aktuelle Situation ein? In welchen Bereichen zeigen Schülerinnen und Schüler besondere Stärken, wo sehen wir Herausforderungen (z.B. Umgang mit Konflikten, emotionaler Stabilität und Selbstwertgefühl)?

Elternarbeit

Wie werden Eltern bisher in die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung einbezogen? Wie ist die Kommunikation zwischen Schule und Eltern in diesem Bereich?

Ressourcen

Welche zeitlichen, personellen und materiellen Ressourcen stehen zur Verfügung? Was müsste geschaffen oder verändert werden?



Fragebogen für Schülerinnen und Schüler (anonym)

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

deine Meinung ist uns wichtig! Bitte nimm dir kurz Zeit, die folgenden Fragen ehrlich zu beantworten. Kreuze einfach an, was für dich am ehesten zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – es geht um deine persönliche Erfahrung.

Nr.	Frage	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
1	Ich weiß, wie ich mich fühle und kann darüber sprechen.	☐	☐	☐	☐
2	Wenn ich einen Streit habe, weiß ich, wie ich ihn lösen kann.	☐	☐	☐	☐
3	Ich fühle mich in meiner Klasse sicher und akzeptiert.	☐	☐	☐	☐
4	Ich traue mich, meine Meinung zu sagen, auch wenn andere anderer Meinung sind.	☐	☐	☐	☐
5	Ich weiß, an wen ich mich in der Schule wenden kann, wenn ich Sorgen habe.	☐	☐	☐	☐
6	Ich kenne meine Stärken und kann sie nutzen.	☐	☐	☐	☐



7	Ich kann mit Stress und Angst umgehen.	☐	☐	☐	☐
---	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Zusätzliche offene Fragen

- Was wünschst du dir von der Schule, um dich besser zu fühlen?
- Welche Themen interessieren dich im Unterricht besonders?
- Wer hilft dir, wenn du Probleme hast?

Vielen Dank für deine ehrlichen Antworten!



Modul 2: Beispiele für smarte Ziele

Die folgenden Beispiele zeigen, wie die SMART-Kriterien konkret angewendet werden können:

Ziel Emotionsregulation: „Im kommenden Schulhalbjahr führen wir in allen 4. Klassen den ‚Gefühls-Check-in‘ als festes Ritual zu Beginn jeder Woche ein. Ziel ist, dass 80 % der Schülerinnen und Schüler am Ende des Halbjahres in der Lage sind, mindestens fünf verschiedene Gefühle bei sich selbst zu benennen und diese auf einer Skala einzuordnen. Wir messen dies durch eine einfache Selbsteinschätzung.“

Ziel Konfliktlösung: „Bis zum Ende des Schuljahres werden mindestens vier Lehrkräfte in der Methode der ‚Restaurativen Kreise‘ fortgebildet. Sie wenden die Methode bei mindestens drei konkreten Konfliktfällen in ihren Klassen an und dokumentieren ihre Erfahrungen für das Kollegium. Ziel ist, dass die betroffenen Schülerinnen und Schüler berichten, dass der Konflikt konstruktiv gelöst wurde.“

Ziel Lebenspraktische Kompetenzen: „Im Schuljahr führen wir in Klasse xy eine Projektwoche zum Thema ‚Alltagskompetenzen‘ durch, in der Schülerinnen und Schüler lernen, wie man kocht, einkauft, mit Geld umgeht und den Haushalt organisiert. Mindestens 80 % der Schülerinnen und Schüler sollen am Ende berichten, dass sie sich in diesen Bereichen sicherer fühlen.“

Kommentiert [A2]: Müsste in einer Fußnote kurz beschrieben werden oder im Text.



Modul 2: Beispiele für Maßnahmen

Die folgenden Maßnahmen haben sich in der Praxis bewährt und können als Inspiration dienen:

Einführung einer wöchentlichen „Glücksstunde“

Eine feste Stunde im Stundenplan (z.B. freitags), die sich Themen wie Dankbarkeit, Stärken, Freundschaft und Achtsamkeit widmet. In dieser Stunde können auch Schülerinnen und Schüler ihre Erfolge und positiven Erlebnisse der Woche teilen. Dies schafft einen positiven Abschluss der Woche und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Implementierung eines „Buddy-Systems“

Ältere Schülerinnen und Schüler übernehmen Patenschaften für jüngere und unterstützen sie bei der Eingewöhnung in die Schule, bei Fragen oder wenn sie sich unwohl fühlen. Dies fördert nicht nur die Jüngeren, sondern gibt den älteren Schülerinnen und Schülern auch Verantwortung und stärkt ihr Selbstwertgefühl.

Durchführung einer Projektwoche „Helden des Alltags“

Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Menschen auseinander, die Verantwortung übernehmen und Zivilcourage zeigen (z.B. Rettungskräfte, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Umweltschützerinnen und Umweltschützer) und entwickeln eigene kleine Projekte des sozialen Engagements. Dies verbindet Persönlichkeitsbildung mit praktischem Engagement und zeigt Schülerinnen und Schülern, dass sie selbst einen Unterschied machen können.

Etablierung eines „Klassenrats“

Ein regelmäßiges Treffen (z.B. wöchentlich), in dem Schülerinnen und Schüler und Lehrkraft gemeinsam über Anliegen der Klasse sprechen, Konflikte klären und Entscheidungen treffen. Dies fördert Partizipation, Eigenverantwortung und demokratisches Denken.

Schaffung von „Stärken-Portfolios“

Schülerinnen und Schüler dokumentieren ihre Stärken, Erfolge und Lernfortschritte in einem Portfolio. Dies hilft ihnen, ihre Fähigkeiten bewusst wahrzunehmen und zu würdigen, und dient als Motivationsquelle bei Herausforderungen.



Anhang zu Modul 3

Mögliche Leitfragen für die Steuergruppe zur Erhebung des Ist-Standes

1. Wahrnehmung des eigenen Denkens und Fühlens

- Inwiefern sind unsere Schülerinnen und Schüler in der Lage, ihre eigenen Gefühle, Gedanken oder Reaktionen in unterschiedlichen Lernsituationen zu benennen?
- Beobachten wir, dass Schülerinnen und Schüler Unterschiede zwischen „Was ist passiert?“ und „Wie habe ich mich dabei gefühlt?“ erkennen und sprachlich ausdrücken können?
- Welche altersangemessenen Gelegenheiten bieten wir, damit Kinder über innere Zustände nachdenken und diese reflektieren können?

2. Reflexion von Handlungen und Konsequenzen

- Können Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Verhalten im Rückblick beschreiben und begründen, warum sie in einer Situation so gehandelt haben?
- In welchem Maße erkennen sie Zusammenhänge zwischen ihrem Handeln und den Folgen für sich selbst oder andere?
- Wie regelmäßig reflektieren Schülerinnen und Schüler ihr Verhalten nach Konflikten, Fehlern oder herausfordernden Situationen?

3. Zielorientierung und persönliche Entwicklung

- Sind Schülerinnen und Schüler dazu in der Lage, einfache persönliche Lern- oder Verhaltensziele zu formulieren?
- Reflektieren sie, inwiefern ihr aktuelles Verhalten mit diesen Zielen übereinstimmt oder davon abweicht?
- Wie sichtbar ist bei den Schülerinnen und Schülern das Bewusstsein, dass sie sich selbst weiterentwickeln können und Verantwortung für diese Entwicklung tragen?

4. Moralische Urteilsbildung und Wertebezug

- Inwieweit können Schülerinnen und Schüler eigene Entscheidungen im Lichte von Werten wie Fairness, Respekt oder Verantwortung reflektieren?
- Beobachten wir, dass Kinder unterschiedliche Handlungsoptionen abwägen und begründen können, warum sie eine bestimmte Wahl für richtig halten?
- Wie häufig beziehen Schülerinnen und Schüler Werte oder Haltungen auf ihr eigenes Verhalten und nicht nur auf das Verhalten anderer?

5. Lernkultur und pädagogische Begleitung von Reflexion

- Wie systematisch ist Selbstreflexion in unserem Unterrichtsalltag verankert? Welche Rituale, Gesprächsformate oder Reflexionsphasen führen wir regelmäßig mit den Schülerinnen und Schülern durch?
- In welchem Maße modellieren Lehrkräfte selbst reflektiertes Denken und Sprechen über Entscheidungen, Fehler und Lernprozesse?
- Erleben Schülerinnen und Schüler unsere Schule als einen Raum, in dem Nachdenken über sich selbst wertgeschätzt und nicht sanktioniert wird?



Fragebogen: Wie selbstreflektiert bin ich?

Bitte kreuze an, wie sehr die folgenden Aussagen für dich stimmen.

1 = stimmt gar nicht | 2 = stimmt wenig | 3 = stimmt teils/teils | 4 = stimmt ziemlich | 5 = stimmt vollkommen

	Aussage	1 <i>stimmt gar nicht</i>	2 <i>stimmt wenig</i>	3 <i>stimmt teils/teils</i>	4 <i>stimmt ziemlich</i>	5 <i>stimmt vollkommen</i>
1. Meine Gedanken und Gefühle erkennen						
	Ich merke, wie es mir geht (z.B. ob ich fröhlich, wütend oder traurig bin).	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich kann sagen, warum ich mich in einer Situation so gefühlt habe.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich bemerke, wenn meine Gefühle mein Verhalten beeinflussen.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich kann meine Gedanken oder Gefühle jemandem erklären.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Über mein Handeln nachdenken						
	Ich denke darüber nach, was ich gut	☐	☐	☐	☐	☐



	gemacht habe.					
	Ich denke darüber nach, was ich beim nächsten Mal anders machen könnte.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich kann erklären, warum ich in einer Situation so gehandelt habe.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich merke, wenn mein Verhalten Folgen für andere hat.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Aus Fehlern und Erfahrungen lernen						
	Wenn mir ein Fehler passiert, denke ich darüber nach, was ich daraus lernen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich gebe nicht sofort auf, wenn etwas nicht klappt.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich kann sagen, was mir beim nächsten Mal helfen könnte.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich traue mir zu, mich zu verbessern.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ziele und eigene Entwicklung						



	Ich habe Ziele, die ich erreichen möchte (z.B. im Lernen oder im Verhalten).	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich überlege, ob mein Verhalten zu meinen Zielen passt.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich merke, wenn ich einem Ziel nähergekommen bin.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich bin stolz auf mich, wenn ich mich weiterentwickelt habe.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Fairness, Verantwortung und andere Menschen						
	Ich denke darüber nach, ob mein Verhalten fair war.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich merke, wie sich mein Verhalten auf andere auswirkt.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich kann sagen, wenn mir etwas leidtut.	☐	☐	☐	☐	☐
	Ich versuche, mich so zu verhalten, wie ich selbst behandelt werden möchte.	☐	☐	☐	☐	☐



Abschlussfrage: Insgesamt denke ich oft über mich, mein Verhalten und meine Entscheidungen nach.	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



Modul 3: Beispiele für smarte Ziele

An der Selbstreflexionskompetenz der Schülerinnen und Schüler arbeiten, Selbstverantwortung, moralische Urteilskraft und emotionale Bewusstheit fördern.

1. Selbstreflexionskompetenz stärken

- Bis zum Ende des Moduls können die Schülerinnen und Schüler in einer wöchentlichen Reflexionsphase schriftlich oder mündlich benennen, was ihnen in einer Lern- oder Sozialsituation gut gelungen ist und was sie verbessern möchten.
- Innerhalb von sechs Unterrichtswochen nutzen alle Schülerinnen und Schüler regelmäßig ein altersangemessenes Reflexionsinstrument (z.B. Lerntagebuch oder Reflexionskarten), um ihr eigenes Lernen mindestens einmal pro Woche bewusst zu reflektieren.
- Am Ende des Moduls sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage, eine konkrete Handlung aus dem Schulalltag zu beschreiben und deren Wirkung auf sich selbst zu erklären, ohne Anleitung durch die Lehrkraft.

2. Selbstverantwortung entwickeln

- Bis zum Abschluss des Moduls formulieren die Schülerinnen und Schüler mindestens ein persönliches Lern- oder Verhaltensziel und überprüfen dieses wöchentlich mithilfe einer kurzen Selbsteinschätzung.
- Innerhalb von vier Wochen übernehmen die Schülerinnen und Schüler in vorgegebenen Unterrichtsphasen definierte Aufgaben oder Rollen (z.B. Materialdienst, Gruppenleitung) und reflektieren anschließend ihr Handeln.
- Am Ende des Moduls können die Schülerinnen und Schüler eigene Entscheidungen im Schulalltag begründen und Verantwortung für deren Folgen übernehmen.

3. Moralische Urteilskraft fördern

- Bis zum Ende des Moduls beteiligen sich die Schülerinnen und Schüler regelmäßig an angeleiteten Gesprächen zu Dilemma- oder Alltagssituationen und können dabei mindestens zwei Handlungsoptionen benennen und bewerten.
- Innerhalb von sechs Wochen lernen die Schülerinnen und Schüler, ihr eigenes Verhalten in Bezug auf Werte wie Fairness, Respekt oder Hilfsbereitschaft zu reflektieren und dies in einfachen Worten nachvollziehbar zu begründen.
- Am Modulende sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage, eine eigene Entscheidung als „fair“ oder „unfair“ zu beurteilen und ihre Einschätzung nachvollziehbar zu erklären.

4. Emotionale Bewusstheit stärken

- Bis zum Ende des Moduls können die Schülerinnen und Schüler grundlegende Gefühle (z.B. Freude, Wut, Angst, Traurigkeit) bei sich selbst erkennen und benennen.
- Innerhalb von fünf Wochen reflektieren die Schülerinnen und Schüler regelmäßig, inwiefern ihre Gefühle ihr Verhalten beeinflusst haben, z.B. nach Konflikten oder Gruppenarbeiten.



- Am Modulende zeigen die Schülerinnen und Schüler in Gesprächen oder Reflexionsphasen, dass sie Strategien zur Emotionsregulation benennen können (z.B. Pause machen, Hilfe holen, ruhig atmen).



Modul 3: Beispiele für Maßnahmen

An der Selbstreflexionskompetenz der Schülerinnen und Schüler arbeiten, Selbstverantwortung, moralische Urteilskraft und emotionale Bewusstheit fördern.

1. Gezielte Reflexionsformate im Unterricht verankern

- Einführung fester Reflexionszeiten (z.B. Wochenabschluss oder Lernrückblick), in denen Schülerinnen und Schüler anhand klarer Leitfragen über ihr Lernen und Verhalten nachdenken.
- Nutzung altersangemessener Reflexionsinstrumente wie Lerntagebücher, Reflexionskarten oder digitale Tools, die regelmäßig und strukturiert eingesetzt werden.
- Kurze mündliche Reflexionsrunden nach Gruppenarbeiten oder Projekten, in denen Schülerinnen und Schüler Erfolge, Herausforderungen und Lernschritte benennen.

2. Selbstverantwortung im Schulalltag stärken

- Regelmäßige Vergabe von verbindlichen Rollen und Aufgaben (z.B. Klassendienste, Gruppenmoderationen), die eigenständig übernommen und anschließend reflektiert werden.
- Begleitete Zielsetzungsphasen, in denen Schülerinnen und Schüler persönliche Lern- oder Verhaltensziele formulieren und ihren Fortschritt dokumentieren.
- Einsatz von Selbsteinschätzungsbögen, mit denen Schülerinnen und Schüler ihr Arbeitsverhalten, ihre Anstrengung und ihr Verantwortungsbewusstsein regelmäßig überprüfen.

3. Moralische Urteilskraft durch dialogisches Lernen fördern

- Arbeit mit altersgerechten Dilemma- oder Alltagssituationen, die unterschiedliche Handlungsoptionen sichtbar machen und zur Bewertung einladen.
- Moderierte Klassengespräche, in denen Werte wie Fairness, Respekt oder Hilfsbereitschaft explizit benannt und auf konkrete Situationen bezogen werden.
- Gemeinsame Reflexion von Konflikten oder Regelverstößen mit Fokus auf Lernen und Verantwortung statt Schuldzuweisung.

4. Emotionale Bewusstheit systematisch entwickeln

- Regelmäßige Emotions-Check-ins (z.B. Stimmungsbarometer, Gefühlskarten), um Gefühle wahrzunehmen und sprachlich auszudrücken.
- Nachbesprechung emotional herausfordernder Situationen mit Leitfragen wie „Was habe ich gefühlt?“ und „Was hat mir geholfen?“.
- Vermittlung und Übung einfacher Strategien zur Emotionsregulation (z.B. Atemübungen, kurze Pausen, Rückzugsorte).

5. Reflexive Lern- und Beziehungskultur stärken

- Vorleben reflektierten Handelns durch Lehrkräfte, z.B. durch das offene Benennen eigener Lernprozesse oder Entscheidungen.



- Schaffung eines sicheren Lernraums, in dem Fehler als Lernchancen betrachtet und wertschätzend besprochen werden.
- Regelmäßige Rückmeldungen, die nicht nur Leistung, sondern auch Reflexionsfähigkeit, Anstrengung und Entwicklung würdigen.

Kommentiert [A3]: Literaturverzeichnis fehlt - es wurden ein paar Quellen zitiert; den Mooc Link könnte man auch noch einmal anführen