

Wohlbefinden stärken

Sparkle.up als Weg zu positiver Bildungspraxis

Vortrag am 13.11.2025 im Rahmen der 56. Netzwerktagung

Schulentwicklung am 13.11.2025 in München

mit Prof. Dr. Ulrike Lichtinger



Worüber haben Sie sich diese Woche schon so richtig gefreut?

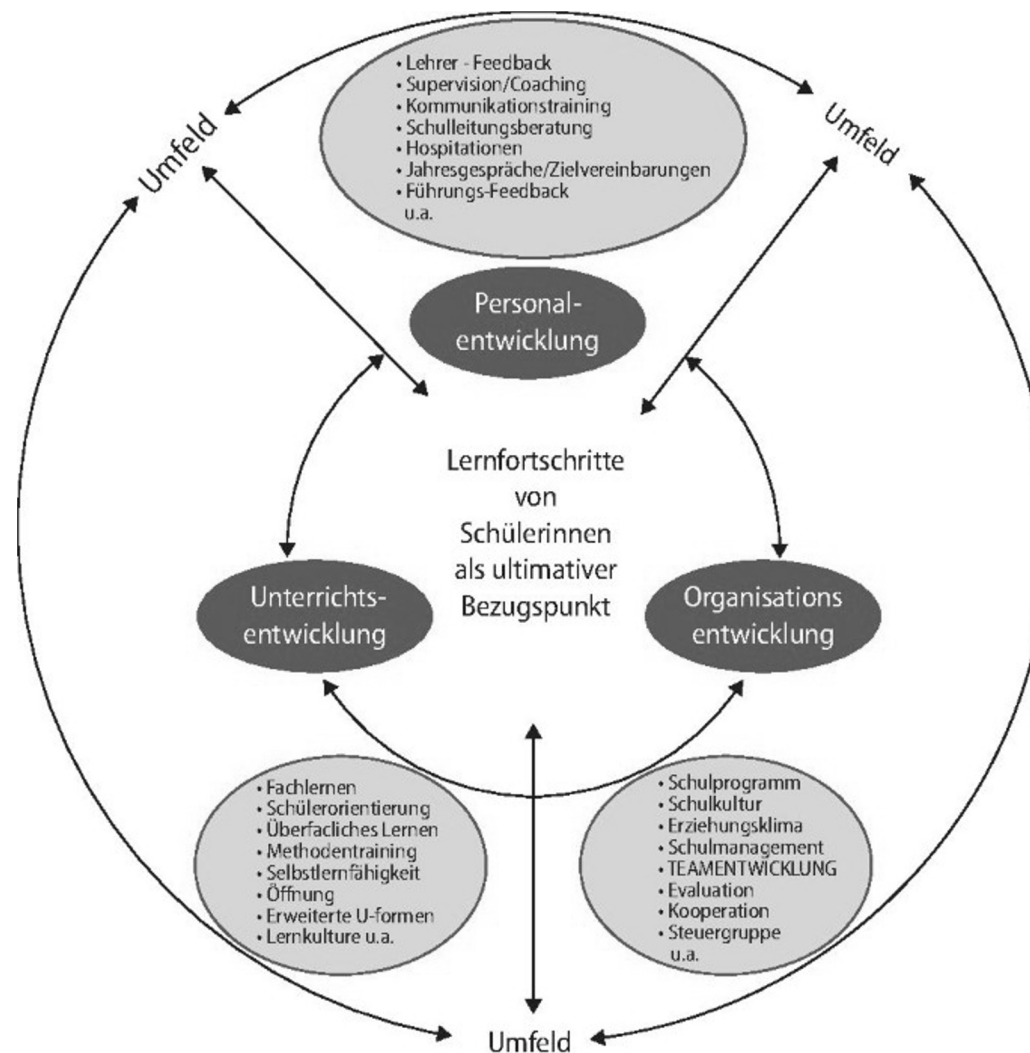


Überlegen Sie kurz für sich und tauschen Sie sich dann mit der Person neben Ihnen dazu aus.
Beobachten Sie sich dabei.



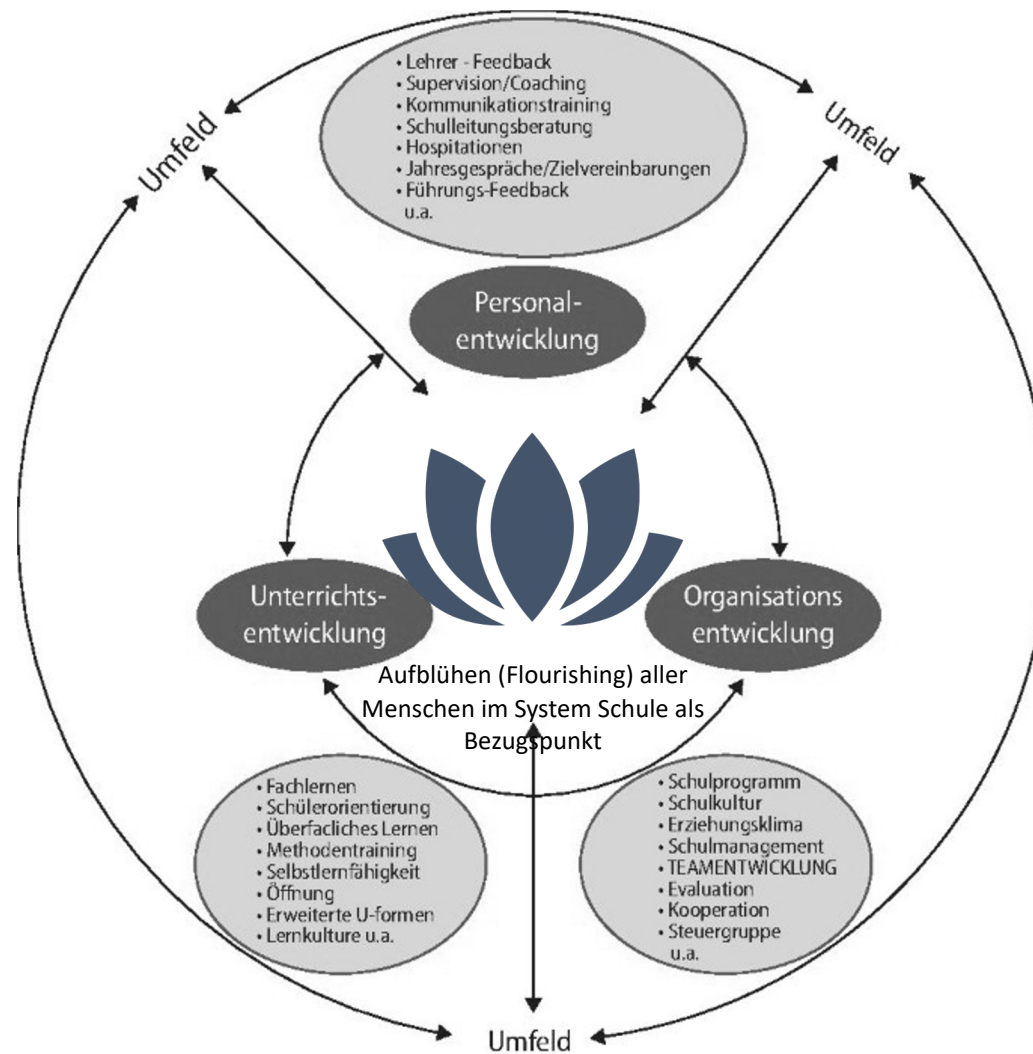
Schulentwicklung – was haben wir im Fokus?

Rolff, 2023:



Positive Schulentwicklung – was haben wir im Fokus?

Lichtinger/Rigger, 2021:



Blick in die Welt – Wellbeing Frameworks

1 — Neuseeland

Das **Wellbeing Budget** wurde im Public Finance Act verankert.

2 — Schottland

Das **National Performance Framework** misst gesellschaftlichen Fortschritt an der Lebensqualität aller Menschen.

3 — Bhutan

Die **Gross National Happiness (GNH)** verpflichtet, Entscheidungen unter dem Aspekt des langfristigen Wohlbefindens zu treffen.

Bhutan und das Konzept der Positiven Bildung

“Life Skills Training”

1 Fokus Wohlbefinden

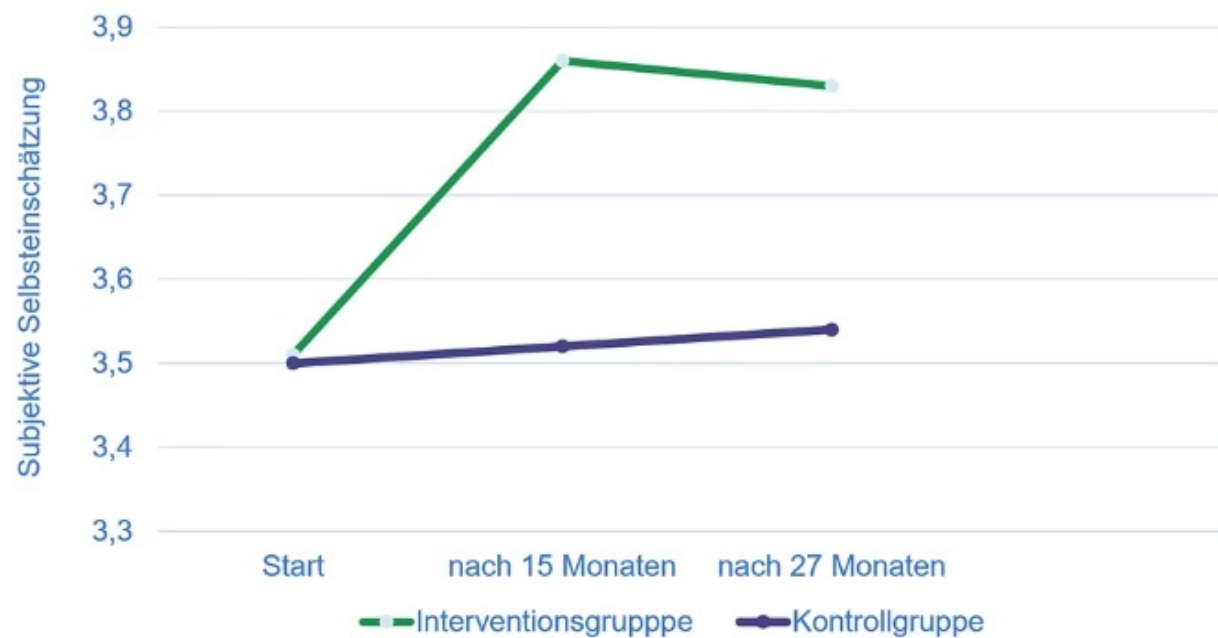
Das Curriculum integriert systematisch Elemente zur Förderung des Wohlbefindens der Lernenden.

2 Stärkenorientierung

Anstatt nur Defizite zu beheben, werden gezielt die individuellen Stärken der Schülerinnen und Schüler entwickelt.



Wohlbefinden trainieren



Adler, A., Seligman, M. E., Tetlock, P. E., & Duckworth, A. L. (2016). Teaching well-being increases academic performance: Evidence from Bhutan, Mexico, and Peru. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania.

Leistungen steigern





PERMA.teach bei Lehrer*innen

(Wammerl&Lichtinger, 2025)

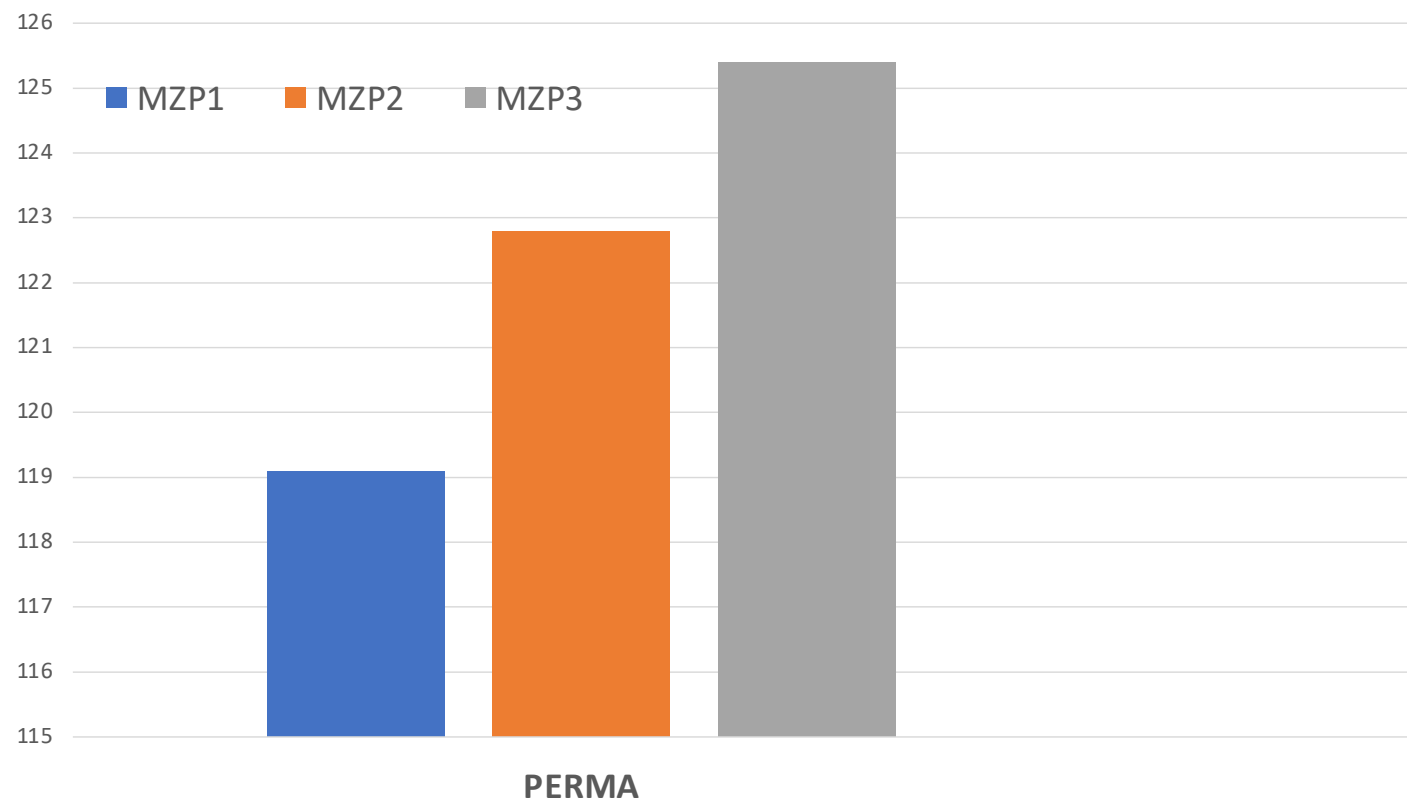
Gesamtwohlbefinden steigt!

PERMA M1 = 119,1,

PERMA M2 = 122,8,

PERMA M3 = 126,4 ($p < .01$)

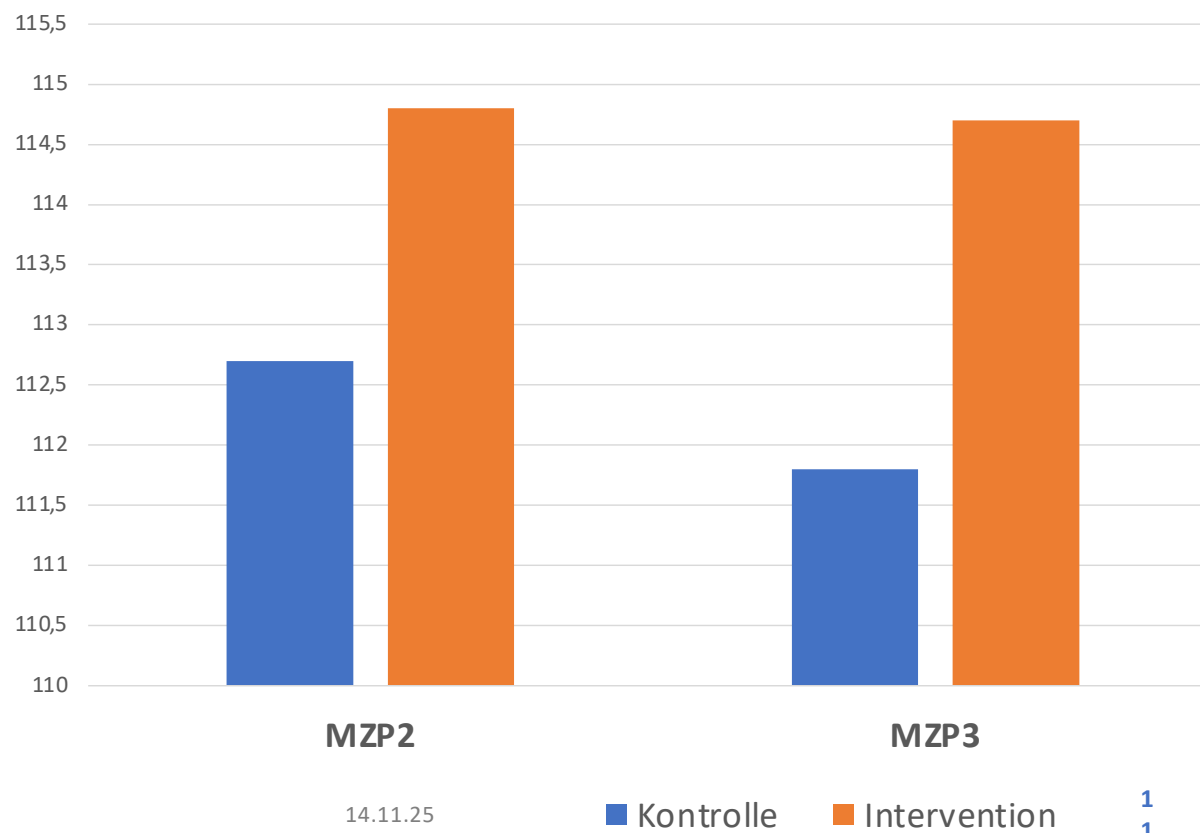
Bereits nach zweitem Messzeitpunkt
feststellbar!



Gesamtwohlbefinden steigt auch bei Schüler*innen!

PERMA.teach bei Schüler*innen

(Wammerl&Lichtinger, 2025)



PERMA teach training schedule and intervention material

(The detailed description and all materials used in the study are freely accessible at www.permateach.at.)

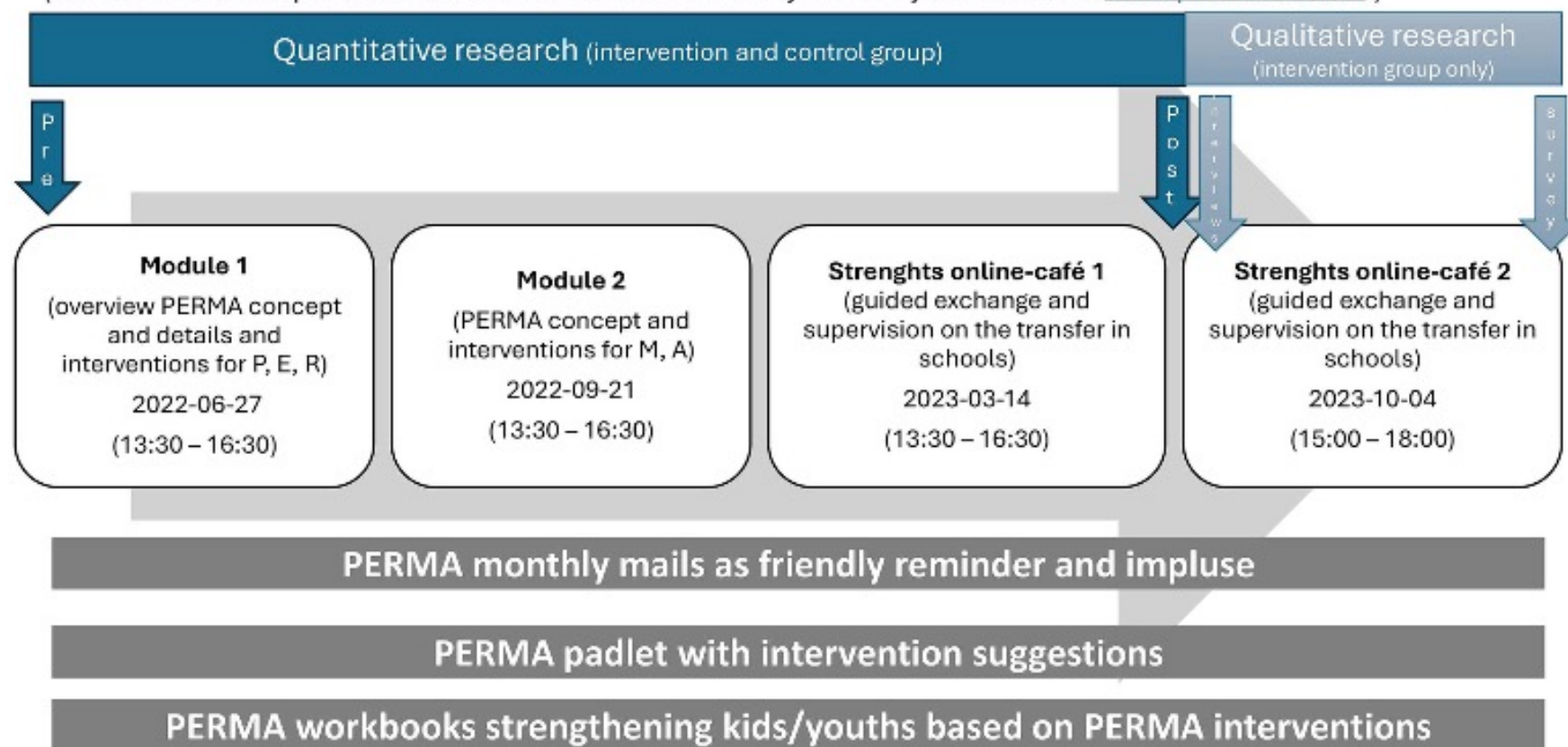


FIGURE 1

Illustration of the intervention timeline, detailing the activities conducted at each measurement point (pre, post, and follow-up) separately for the intervention and control groups.

(Wammerl&Lichtinger, 2025)

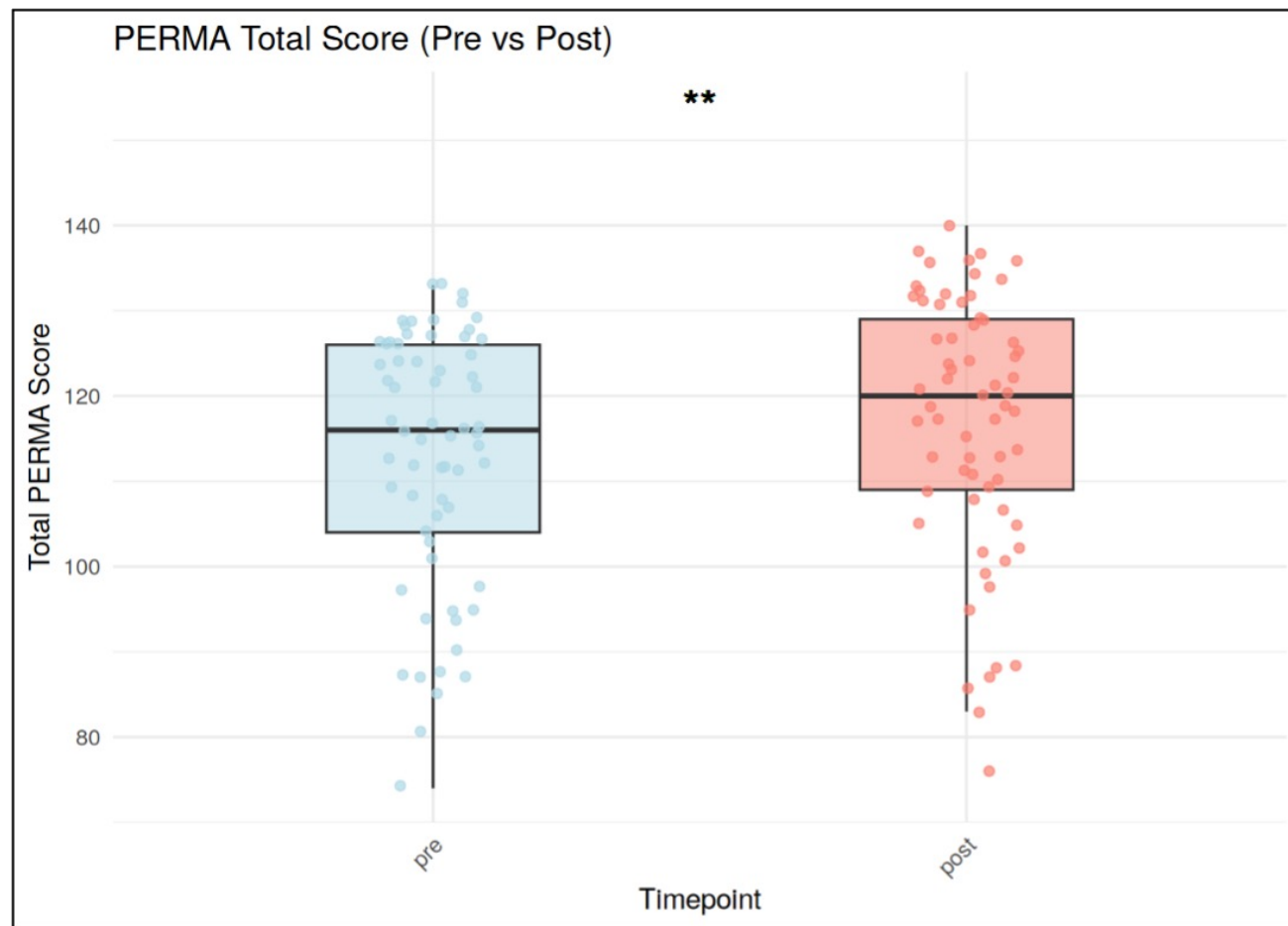
PERMA.school bei Lehrpersonen

(Lichtinger, 2026 (under Review))

PRÄ: M = 113.12 (SD = 14.96)

POST: M = 117.11 (SD = 15.22)

$t(64) = 2.13, p = .037$



Vergleich des PERMA Gesamtscores vor und nach der Intervention (Boxplot)



Kursstruktur PERMA.school

Woche 1 - Positive Emotionen

Strategien zur Förderung positiver Emotionen im Bildungsalltag.

Woche 2 - Engagement

Förderung von Flow-Erlebnissen und nachhaltiger Motivation.

Woche 3 - Relationships

Aufbau starker sozialer Bindungen und wertschätzender Kommunikation.

Woche 4 - Meaning und Mattering

Den Sinn und die persönliche Bedeutsamkeit stärken.

Woche 5 - Accomplishment und Abschluss

Zielsetzung, Feiern von Erfolgen und nachhaltige Umsetzung.



Prof. Dr. Ulrike Lichtinger



PERMA.SCHOOL - BASISKURS POSITIVE BILDUNG

Der Basiskurs PERMA.school richtet sich speziell an Sie als Pädagog:innen und zeigt Ihnen, wie Sie das Rahmenmodell der Positiven Bildung und die damit verbundenen praktischen Tools für Ihren Berufsalltag nutzen und Ihr eigenes Wohlbefinden weiter stärken können. Jedes Modul startet mit einem ca. 20minütigen Einführungsvideo, darüber hinaus finden Sie Praxisbeispiele und Übungsmaterialien für Ihren persönlichen Gebrauch.

Übersicht

KAPITEL



WILLKOMMEN

© 00:17:38 (4 Lektionen)



MODUL 1: POSITIVE EMOTIONEN AKTIVIEREN

© 00:29:04 (5 Lektionen)



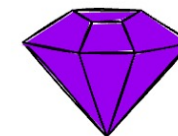
MODUL 2: ENGAGEMENT - CHARAKTERSTÄRKEN NUTZEN

© 00:21:01 (5 Lektionen)



MODUL 3: POSITIVE BEZIEHUNGEN PFLEGEN

© 00:25:34 (4 Lektionen)



MODUL 4: SINN UND BEDEUTUNG FINDEN

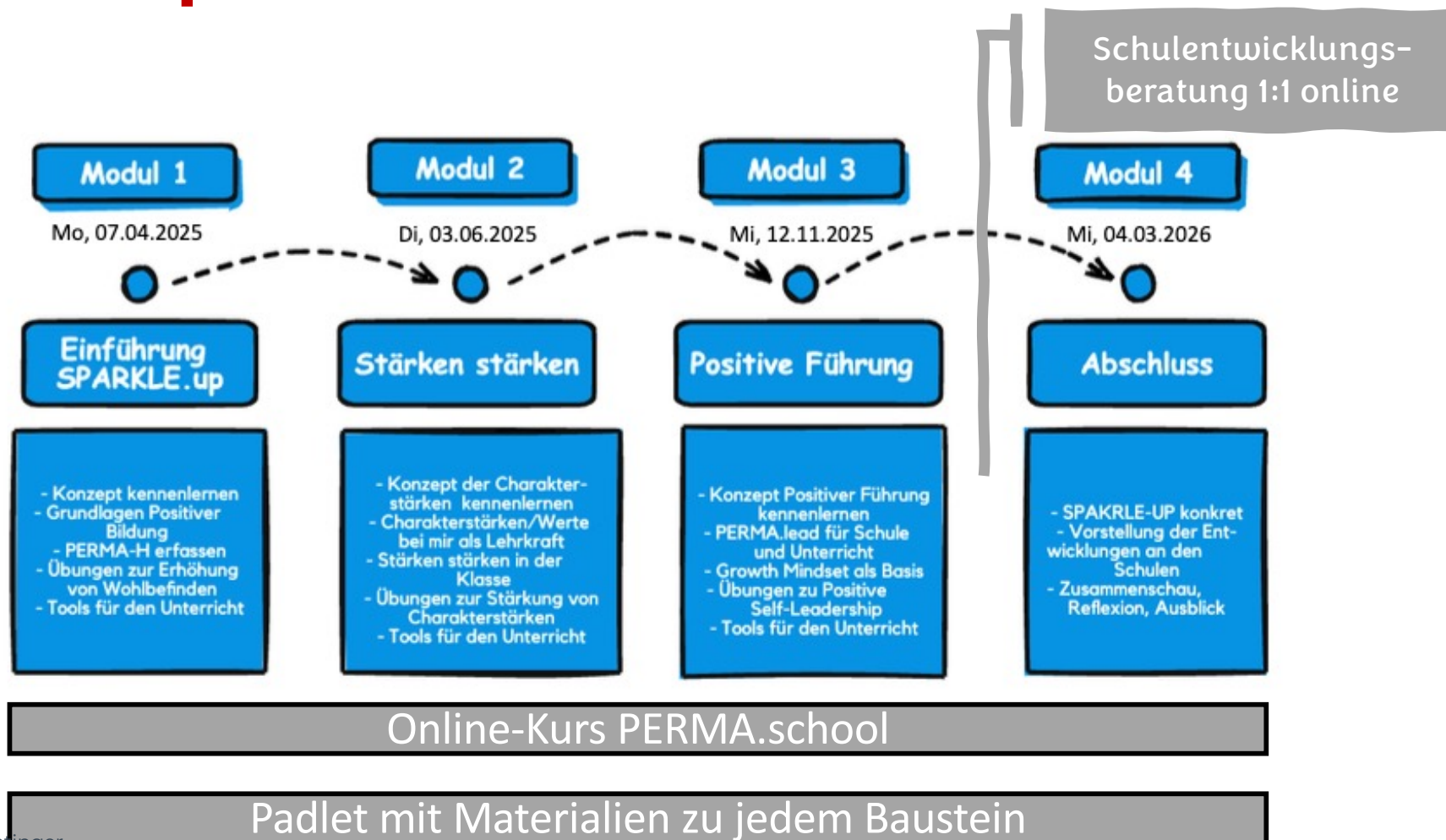
© 00:22:02 (4 Lektionen)



MODUL 5: ZIELE UND ERFOLGE FEIERN

© 00:22:43 (4 Lektionen)

SPARKLE.up für Startchancenschulen





Ein “rosaroter” Blick ins Programm ...

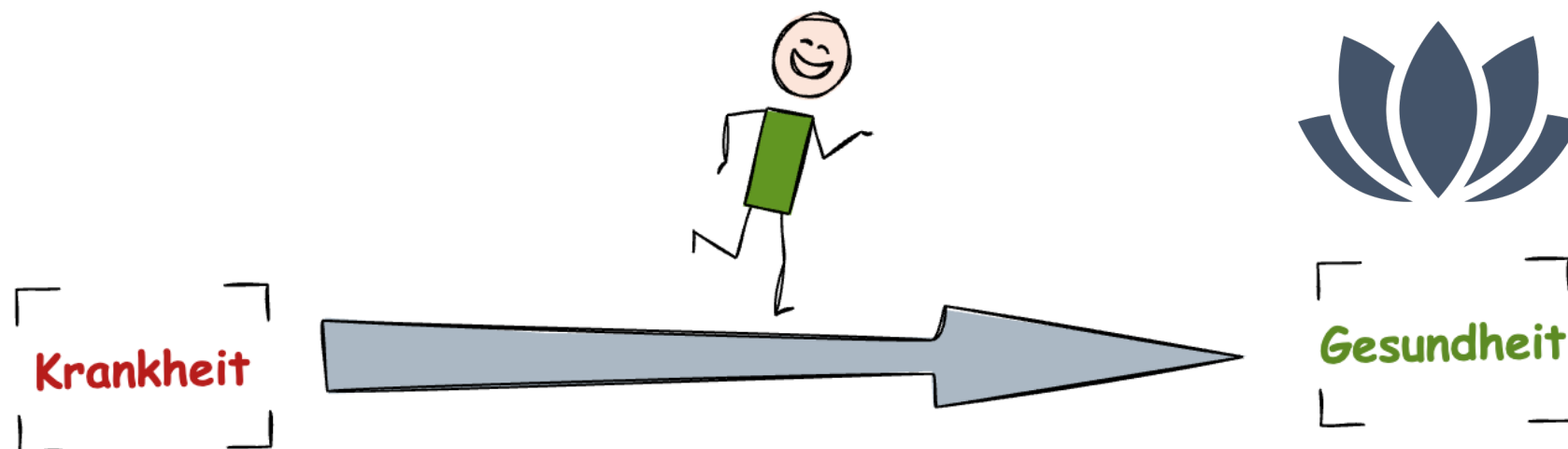


Wiss. Verortung: Positive Bildung

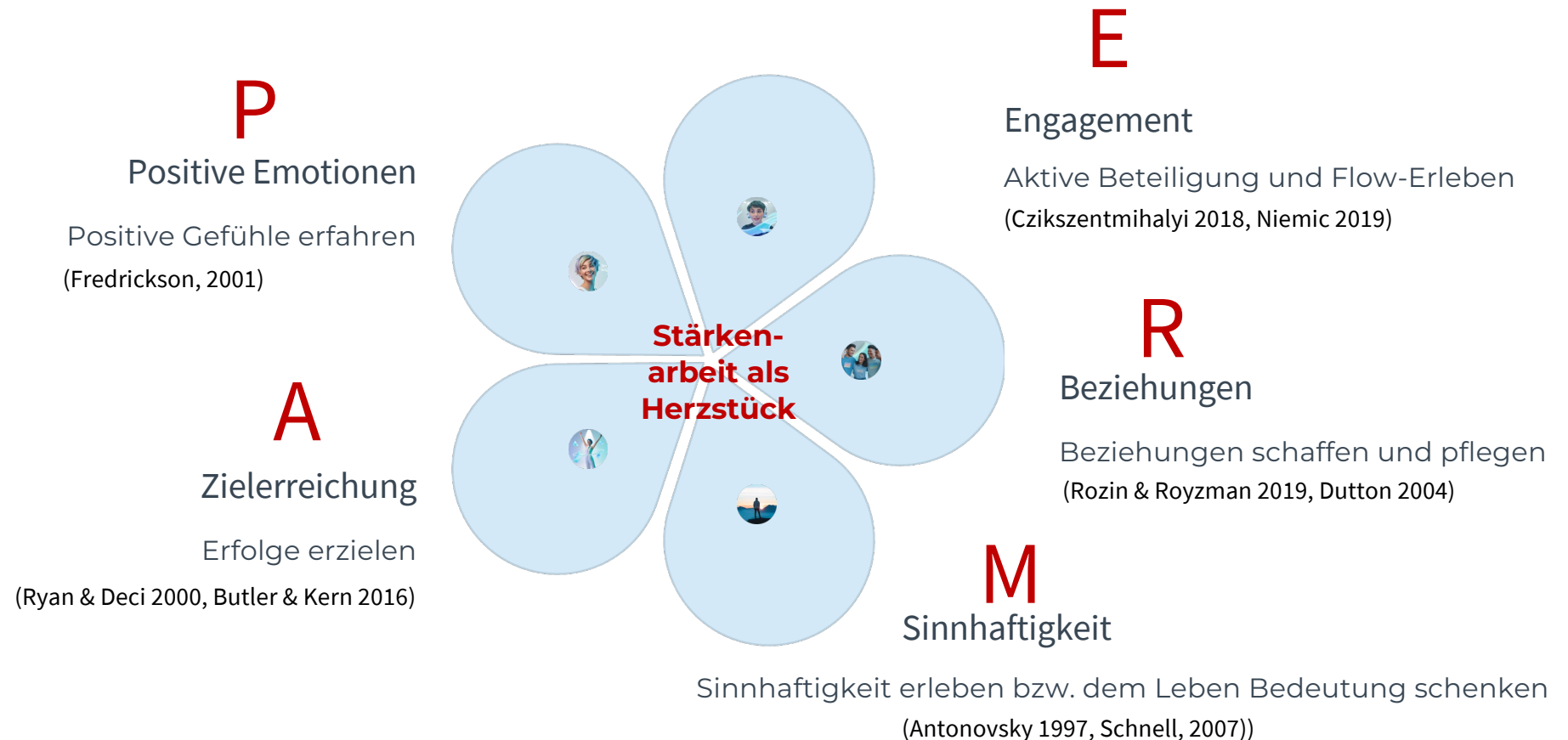


Martin Seligman

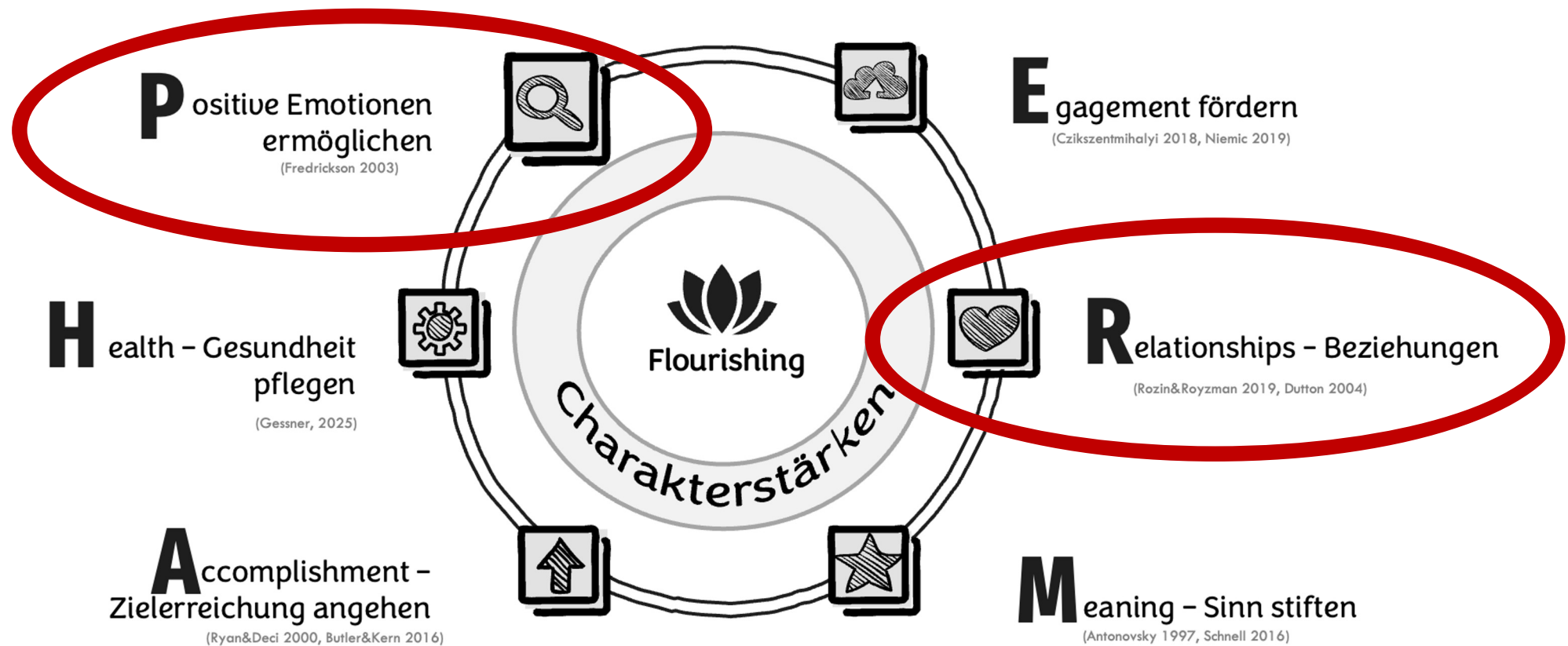
Positive Psychologie als Basis



Aufblühen durch Wohlbefinden mit PERMA



Rahmenmodell der Positiven Bildung



Was nehmen wir an?

(Rosling, 2022)

**Wie viele Mädchen absolvieren heute die
Grundschule in Ländern mit niedrigem
Einkommen?**

1 20%

2 40%

3 60%



Was nehmen wir an?

(Rosling, 2022)

Wie hoch ist die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt heute weltweit?

- 1** 50 Jahre
- 2** 60 Jahre
- 3** 70 Jahre



Was nehmen wir an?

(Rosling, 2022)

Wie viele Kinder waren weltweit 2019 geimpft?

- 1** Weniger als 20%
- 2** Ca. 50 %
- 3** Über 80%



Was nehmen wir an? - Das vollständige Bild

(Rosling, 2022)

60%

Bildung

Mädchen absolvieren heute die
Grundschule in Ländern mit niedrigem
Einkommen

70

Lebenserwartung

Jahre beträgt die durchschnittliche
Lebenserwartung weltweit

80%

Impfschutz

der Kinder weltweit waren 2019 geimpft

Diese Fakten zeigen: Die Welt wird kontinuierlich besser, auch wenn unsere Wahrnehmung oft von einem
"Negativity Bias" geprägt ist.



Wie wir die Welt sehen können

Positivity Bias



Drei gute Dinge (three blessings) (Seligman, 2011)

1. Was war heute gut?
2. Worüber habe ich mich gefreut?
3. Wem bin ich heute dankbar?

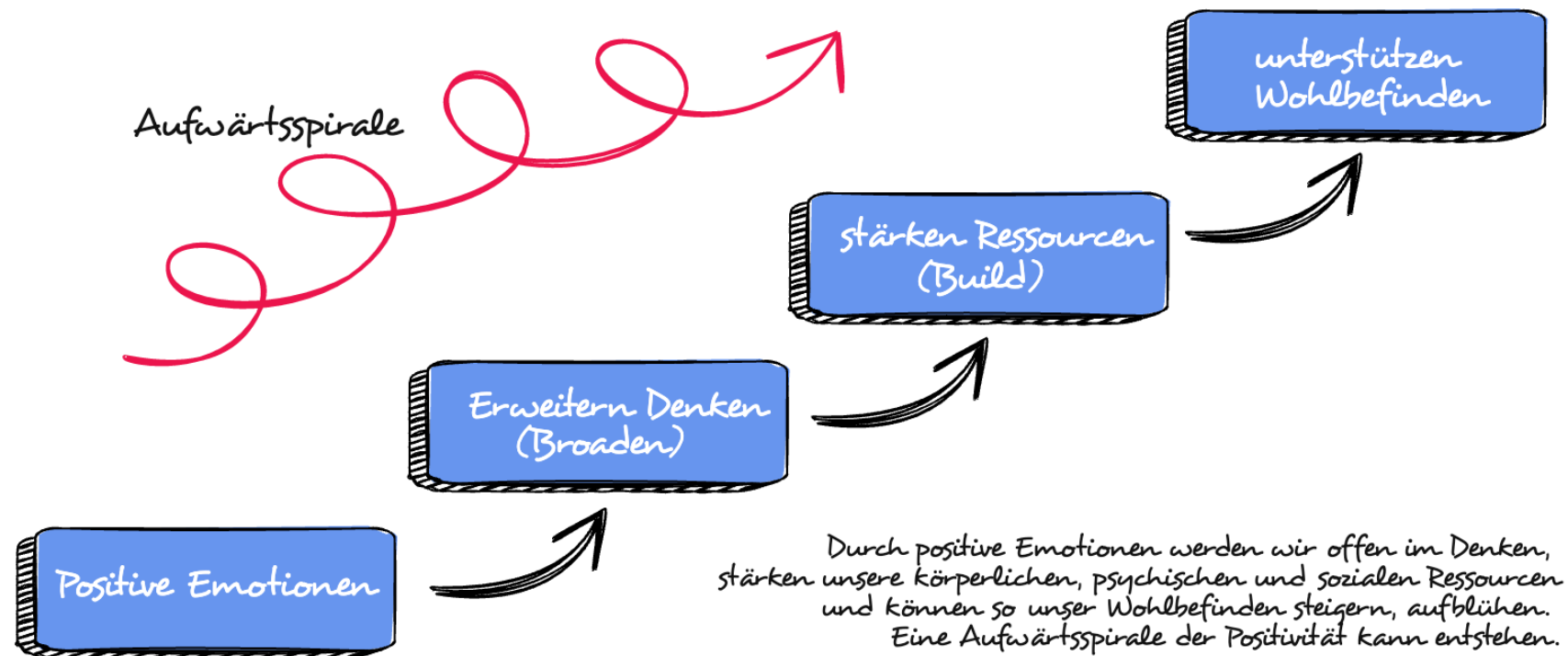
Wir können lernen, unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das Positive zu lenken, ohne dabei realitätsfern zu werden. Diese Technik trainiert unser Gehirn, Gutes wahrzunehmen und zu würdigen.

Tägliche Praxis: Notieren Sie sich jeden Abend drei Dinge, die gut gelaufen sind. Bereits nach einer Woche zeigen sich messbare Effekte auf Stimmung und Optimismus.



P - Positive Emotionen

(Broad-and-Build-Theorie nach Fredrickson, 2011)



10 Positive Emotionen im Blick

(Fredrickson 2003)

Jede dieser Emotionen hat spezifische Wirkungen auf Denken, Handeln und Wohlbefinden.

Im Bildungskontext können wir gezielt Situationen schaffen, die diese Emotionen fördern.

Positive Emotionen

Liebe	Dankbarkeit
Freude	Ehrfurcht
Heiterkeit	Hoffnung
Inspiration	Interesse
Zufriedenheit	Stolz



Wofür oder wem sind Sie diese Woche dankbar?

Ihre Aufgabe: Teilen Sie mit einer Person neben Ihnen, wofür oder wem Sie diese Woche besonders dankbar sind. Achten Sie auf die Wirkung dieses Austauschs.



Der Dankbarkeits-Baum

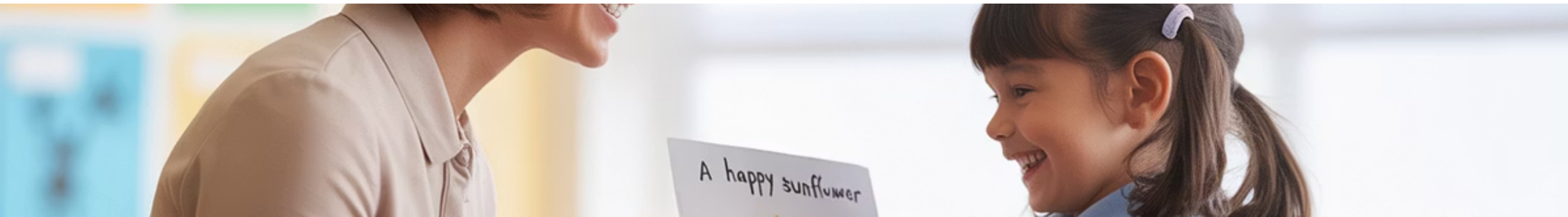
Dieses Bild visualisiert die kraftvolle Wirkung von Dankbarkeit auf unser soziales Umfeld. Jeder Ausdruck von Dankbarkeit sendet positive Impulse durch unser Netzwerk und verstärkt sich multiplikativ.



Prof. Dr. Ulrike Lichtinger

(Realschule Paffenhofen, Dez 2023)





R

Relationships – Beziehungen (und Kontakt)

(Rozin & Royzman 2019, Dutton 2004)

Neurobiologische Basis

Positive Beziehungen aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn und fördern neuroplastische Veränderungen.

Lernverstärkung

In sicheren, unterstützenden Beziehungen lernen Menschen effektiver und nachhaltiger.

Resilienz-Faktor

Starke Beziehungen sind der wichtigste Schutzfaktor gegen Stress, Burnout und psychische Belastungen.

In Bildungseinrichtungen sind Beziehungen das unsichtbare Fundament, auf dem alles andere aufbaut.



Prof. Dr. Ulrike Lichtinger

Sprache wirkt



"Meine Klasse hatte am Anfang 20 Schüler und jetzt noch 19. Unsere Klasse wird von den meisten Lehrern gehasst. In der Klasse gibt es kleine Grüppchen, die sich immer bilden. Wir sind eine laute Klasse, können mal ruhiger, mal richtig anstrengend sein. Wir sind schlecht in Gruppenarbeit, können kaum kommunizieren untereinander und trotzdem, obwohl wir eigentlich keine haben, spürt man die Klassengemeinschaft."

"Also, wir sind recht lebhaft, zumindest die meisten von uns. Wir haben Humor. Manchmal fallen einfach lustige Kommentare, die einen zum Lachen bringen. Wir fallen auf. Als wir durch Weimar gegangen sind, sind wir den Leuten einfach aufgefallen, eben WEIL wir so lebhaft und außergewöhnlich sind. Und wir sind cool. Und in meiner Klasse sind meine besten Freunde."

"Energy flows where attention goes."



Die “richtigen” Fragen stellen

Fragen lenken Aufmerksamkeit und formen Wahrnehmung. Die Qualität unserer Fragen bestimmt die Qualität unserer Erkenntnisse und Beziehungen.

Problemorientierte Fragen

- "Was läuft schlecht?"
- "Wer ist schuld?"
- "Was müssen wir verhindern?"

→ Fokus auf Defizite und Probleme

Lösungs- und stärkenorientierte Fragen

- "Was funktioniert bereits gut?"
- "Wann waren Sie besonders erfolgreich?"
- "Was würde den Unterschied machen?"
- "Welche Stärken können wir nutzen?"

→ Fokus on Potentiale und Lösungen

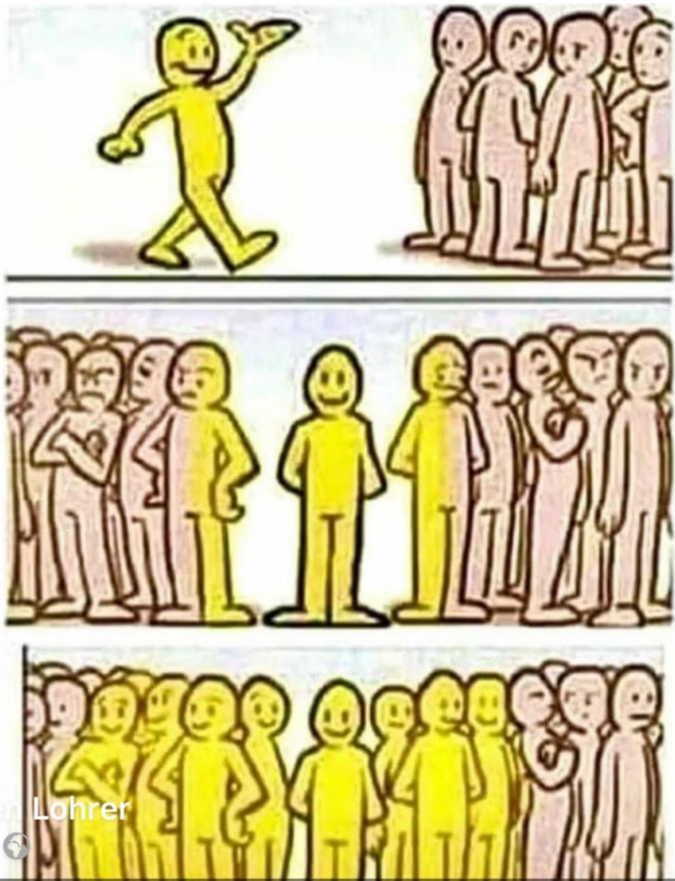
Appreciative Inquiry zeigt: Organisationen entwickeln sich in Richtung der Fragen, die wir stellen. Positive Fragen fördern positive Entwicklung.

Prof. Dr. Ulrike Lichtinger



Wo waren Sie letzte Woche positiv ansteckend?

(Hatfield, Cacioppo & Rapson, 1994)



Emotionale Ansteckung

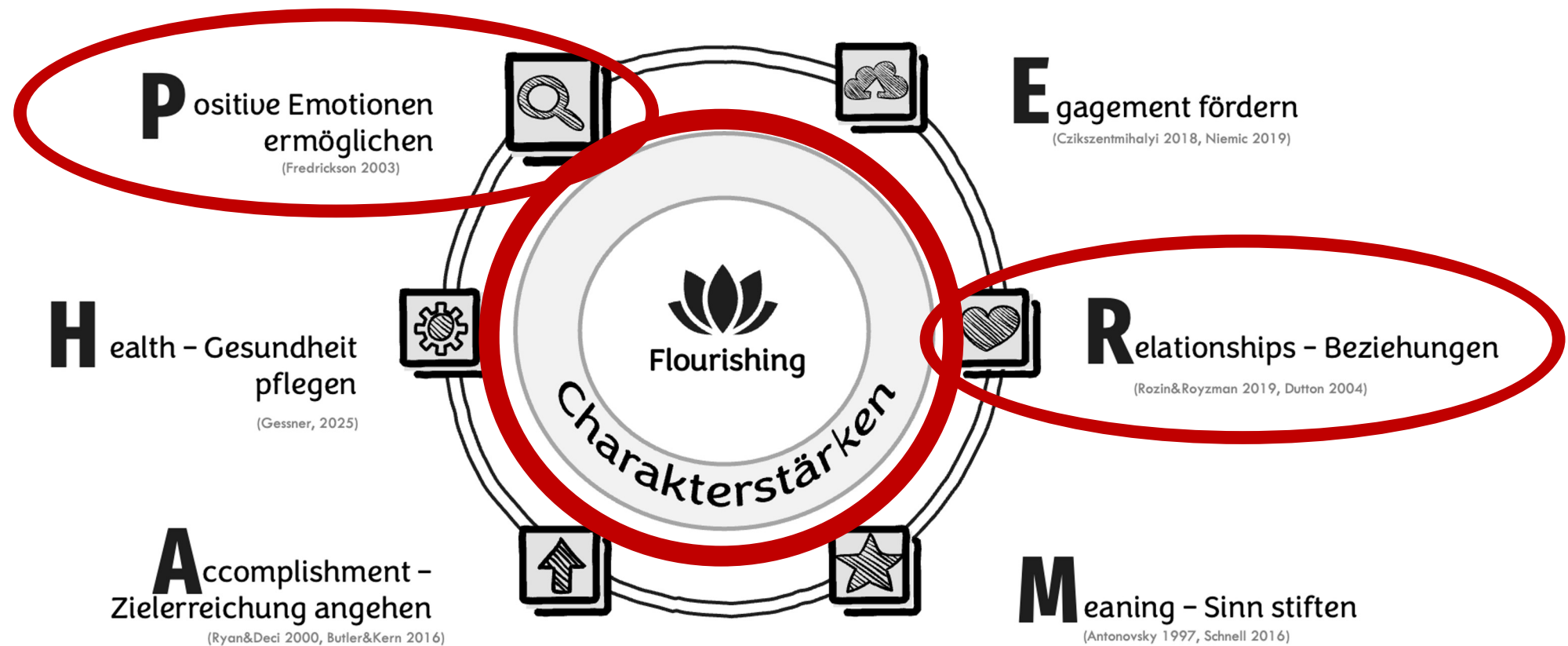
Emotionen sind hochgradig ansteckend.

Überlegen Sie für sich und tauschen Sie sich dann aus!

In welchen Momenten haben Sie letzte Woche positive Energie verbreitet? Wie haben andere darauf reagiert?

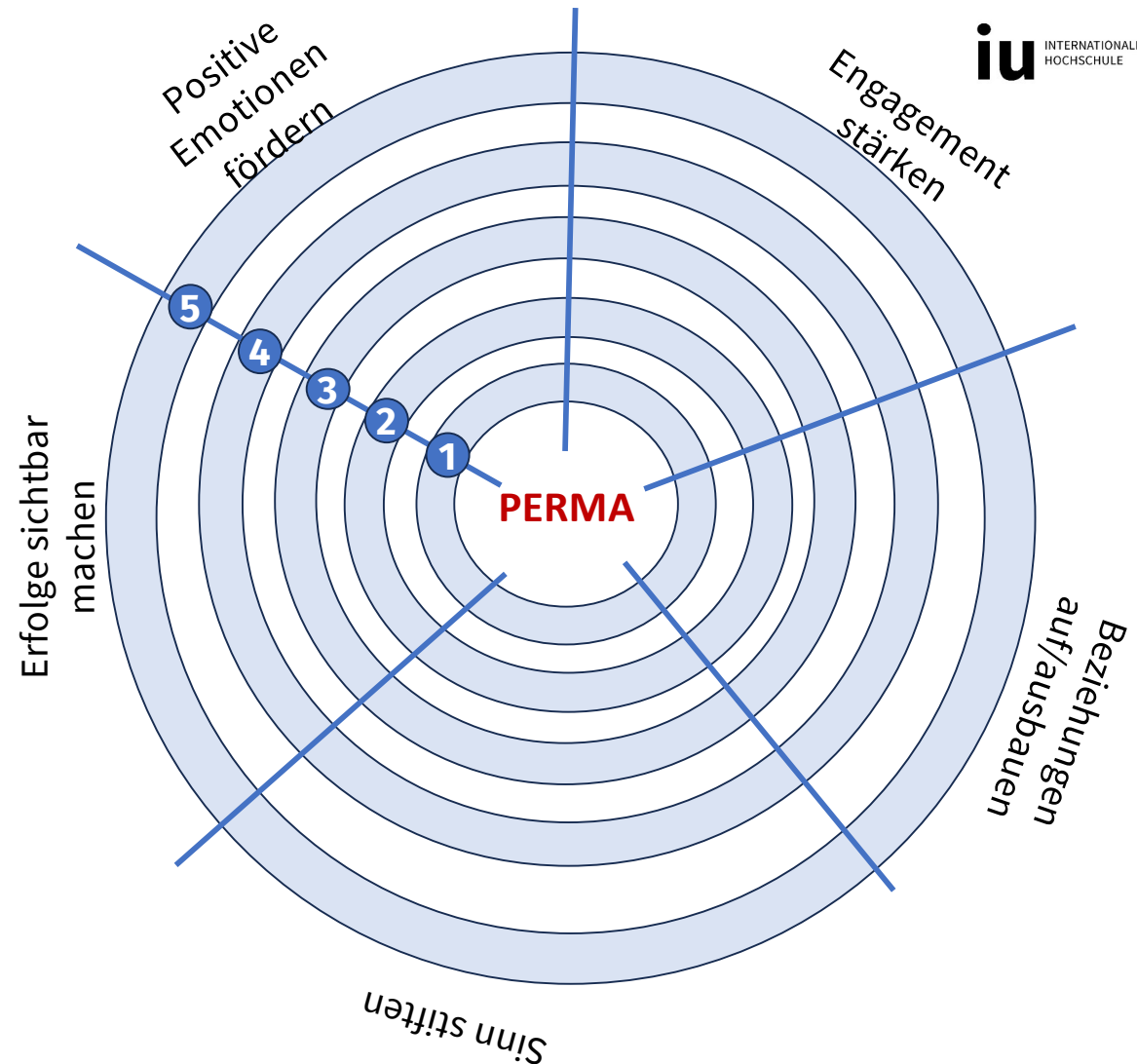


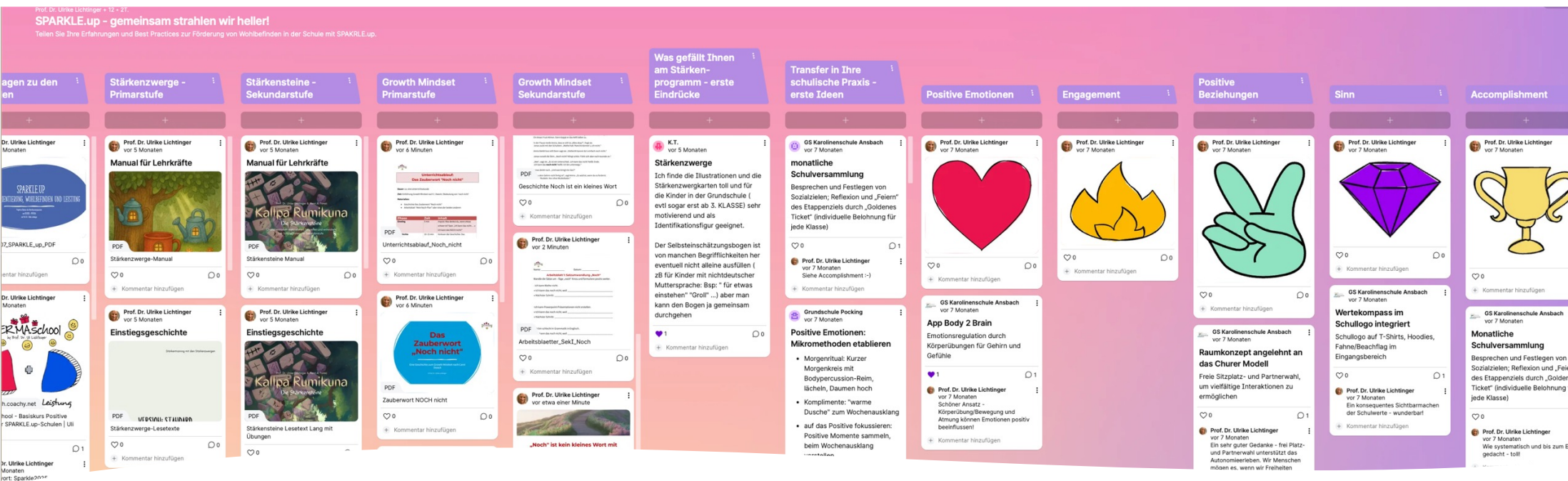
Rahmenmodell der Positiven Bildung



Wie gut aufgespannt ist ihr Positives Netz schon?

1. Überlegen Sie, auf welchem Level Sie bereits in den vorgestellten Säulen von PERMA arbeiten.
2. Markieren Sie Ihren aktuellen Stand oder färben Sie das Feld bis zu diesem Level ein.
3. Notieren Sie zudem, was Sie in dem Bereich tun, das dieses Level definiert.
4. Nehmen Sie sich dann 5% Veränderung vor.
5. Wo soll diese stattfinden?
6. Und mit welchen Mitteln?





Material bei SPARKLE.up

Padlet mit allen Modulmaterialien, thematischen Vertiefungen als Unterrichtsmaterialien zu den Modulen, Ideenpool der Schulen



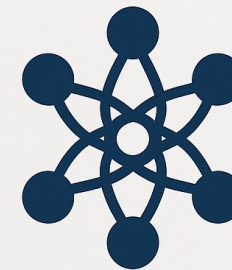
Prof. Dr. Ulrike Lichtinger

Kompetenzzentrum Positive Bildung (KPB)

Work in Progress

- Evidenzbasierte Positive Bildung in Schule & Unterricht
- Begleitung von Schul- und Unterrichtsentwicklung (Pilotprojekte, Evaluation, Coaching)
- Qualitätssicherung & Zertifizierung Positiver Bildungsangebote
- Vernetzung von Praxis, Ministerien, Stiftungen & Wissenschaft#

➤ www.positivebildung.org



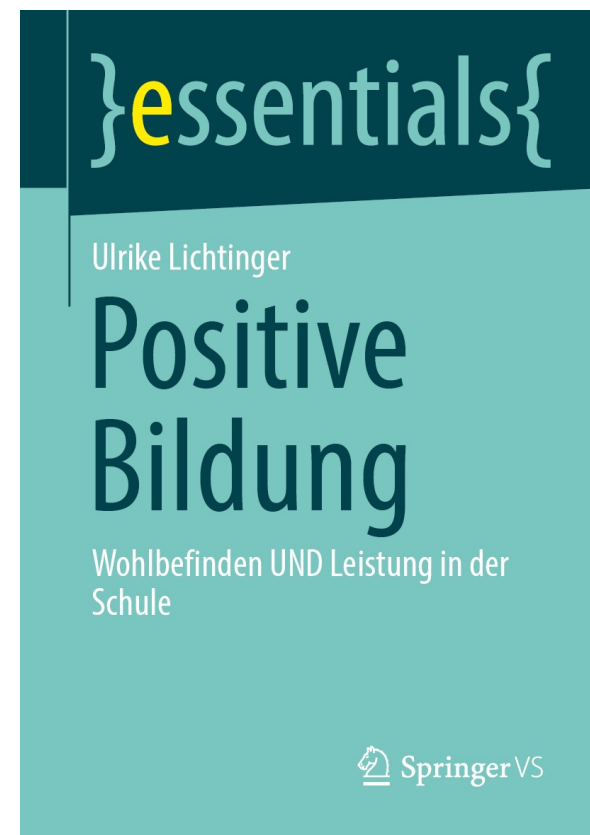
KPB

Kompetenzzentrum
Positive Bildung

Zum Nachlesen



Positive Bildung



Zum Weiterlernen

Online-Kurs PERMA.school

PERMA.school - Basiskurs Positive Bildung

Bearbeiten



PERMA.SCHOOL - BASISKURS POSITIVE BILDUNG

Der Basiskurs PERMA.school richtet sich speziell an Sie als Pädagog:innen und zeigt Ihnen, wie Sie das Rahmenmodell der Positiven Bildung und die damit verbundenen praktischen Tools für Ihren Berufsalltag nutzen und Ihr eigenes Wohlbefinden weiter stärken können. Jedes Modul startet mit einem ca. 20minütigen Einführungsvideo, darüber hinaus finden Sie Praxisbeispiele und Übungsmaterialien für Ihren persönlichen Gebrauch.

Übersicht

KAPITEL

Kapitel hinzufügen



WILLKOMMEN



MODUL 1: POSITIVE



MODUL 2: ENGAGEMENT –





Kontakt

Prof. Dr. Ulrike Lichtinger
Expertin für Positive Bildung

Keynotespeaking.
Einzelcoaching für Führungskräfte.
Strategiearbeit mit Leitungsverantwortlichen (auch Teams).

ulrike.lichtinger@mggesundlich.org
ulrike.lichtinger@iu.org



www.ulilichtinger.de



Kommen Sie gerne auf mich zu! Ich freue mich auf die Arbeit mit Ihnen!