

# RSP - Resilienzkonzept Teilprojekt „Stärken stärken“



GEMEINSAM.BRÜCKEN.BAUEN  
Teilbereich Baustein II.2  
Gemeinschaft erleben: Sozialkompetenzförderung

Aufgrund der im Schulalltag subjektiv erkennbaren und wissenschaftlich nachgewiesenen Auswirkungen und Folgen der COVID-19 Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (COPSY-Studie) entschied sich die Schulleitung im Mai 2021 zum Aufbau eines RSP-Resilienzangebotes. Es dient zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft für Schüler\*Innen und Mitarbeiter\*Innen und fördert Motivation, Selbstwirksamkeit und Zuversicht. Die Projektdauer beläuft sich von November 2021 bis Juli 2023. Die Projektarbeit basiert auf einer regelmäßigen Abstimmung zwischen Referentin, Schulpsychologen, Sozialpädagogischer Unterstützung (SPUR) und Schulleitung. Wunsch ist es, das aufgebaute Wissen nachhaltig über die Projektdauer hinaus in der Schule nutzbar zu machen.

Das Resilienzkonzept beruht auf den wissenschaftlichen Forschungen der Positiven Psychologie. Die für dieses Projekt angestellte Lehrkraft ist Beraterin der Positiven Psychologie und leitet die Fachgruppe Bildung und Erziehung im [Deutschsprachigen Dachverband der Positiven Psychologie e.V.](#)

Übersicht Gesamtprojekt (siehe Folgeseite)

Das Gesamtprojekt umfasst folgende Teilbereiche für zwei Schuljahre:

SJ 21_22	
1.1.	"Stärken stärken": Einführung VIA-Charakterstärkensprache (90 Minuten)
1.2.	SCHILF-Angebot: Nutzen der VIA-Charakterstärkensprache als Klassenleitung für Einzel- und Klassenbetreuung
2.1.	Tipps und Tricks mentale Lern-Strategien für die Zeit bis zur Abschlussprüfung in Schulklassen (90 Minuten)
2.2.	Resilienz-Workshop für die Zeit bis zur Abschlussprüfung (270 Minuten, max. 15 Schüler*Innen)
2.3.	SCHILF-Angebot Resilienz-Impulse für Lehrkräfte zum Thema Lehrergesundheit (180 Minuten)
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Förderung der individuellen Sozialkompetenz und Stärkung Klassengemeinschaft bei Kindern und Jugendlichen</li> <li>* Förderung der psychischen Widerstandskraft von Schüler*Innen und Mitarbeiter*Innen</li> <li>* Wissensaufbau zur Weiternutzung eines nachhaltigen Resilienzkonzepts über das Projektende hinaus.</li> </ul>

SJ 22_23	
1.1.	Fortführung "Stärken stärken,,: Einführung VIA-Charakterstärkensprache (90 Minuten)
1.2.	SCHILF-Angebot: Nutzen der VIA-Charakterstärkensprache für neue Klassenleitungen in der Einzel- und Klassenbetreuung
2.1.	Tipps und Tricks mentale Lern-Strategien für die Zeit bis zur Abschlussprüfung in Schulklassen (90 Minuten)
2.2.	Resilienz-Workshop für die Zeit bis zur Abschlussprüfung 270 Minuten (max. 15 Schüler*Innen)
2.3.	SCHILF-Angebot: Resilienz-Impulse für Lehrkräfte zum Thema Lehrergesundheit (180 Minuten)
NEU	
3.1.	„Positive Emotionen“: Auswirkungen auf Lernfähigkeit und Klassengemeinschaft
3.2.	SCHILF-Angebot: Nutzen Positiver Emotionen zur Förderung von Lernmotivation im Klassenzimmer
4.	Stärkenfokussiertes Klassencoaching bei Klassengemeinschaften mit besonderen Bedürfnissen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Förderung der individuellen Sozialkompetenz und Stärkung Klassengemeinschaft bei Kindern und Jugendlichen</li> <li>* Wissensaufbau zur Weiternutzung eines nachhaltigen Resilienzkonzepts über das Projektende hinaus.</li> <li>* Förderung der psychischen Widerstandskraft von Schüler*Innen und Mitarbeiter*Innen</li> </ul>

## Teilprojekt 1.1

## 90 Minuten „Stärken stärken“ Impuls-Workshop für Schulklassen zur Einführung der VIA-Charakterstärkensprache (Peterson, Seligman 2004)

Für die Auszeichnung von innovativen und kreativen Ansätzen zur Bewältigung der Corona-Beeinträchtigungen an Schulen in Bayern stellt die Staatliche Realschule Puchheim den „Stärken stärken“ Impuls-Workshop für Schulklassen vor, der im SJ 21\_22 über mehrere Jahrgangsstufen angeboten wurde und im Schuljahr 22\_23 allen weiteren Klassen zur Verfügung gestellt wird.

### Wissenschaftlicher Hintergrund

Das Stärken-Konzept beruht auf der wissenschaftlichen Frage, was Menschen benötigen, um einen guten Charakter zu bilden. 2004 veröffentlichten Christopher Peterson und Martin Seligman nach vierjähriger Forschungsarbeit dazu das Konzept der VIA-Charakterstärken. Ergebnis ihrer Forschungen ist die erstmalige Entwicklung einer weltweit gültigen Stärkensprache, die über alle Kulturkreise und Institutionen einheitlich anwendbar ist und Stärken beschreibt, was das Beste an den Menschen ist. (Peterson, Seligman 2004)

### Leitfragen „Stärken stärken“ Impuls-Workshop

Was bildet einen guten Charakter?

Welche Stärken erkenne ich an mir?

Welche Stärken erkenne ich an Anderen? Klassenleitung und Klassenkameraden

Welche Stärken können Andere an mir erkennen?

Auf welchen Stärkenschatz können wir als Klassengemeinschaft bauen?



### Ziele

Impulse zur individuellen Sozialkompetenzförderung und Stärkung der Klassengemeinschaft  
Einführung VIA-Charakterstärkensprache als Basis zur weiteren Nutzung

\* in der Arbeit der Klassenleitung in Einzel- und Gruppenbetreuung

\* in der Arbeit der Sozialpädagogischen Unterstützung (SPUR) bei Einzelberatung

\* in der Arbeit des Schulpsychologen bei Einzelberatung

### Ergebnis

Insgesamt konnte 600 Schülern\*Innen und 18 Klassenleitungen das Angebot unterbreitet werden.  
Sommerschule

5. Jahrgangsstufe

6. Jahrgangsstufe

9. Jahrgangsstufe

10. Jahrgangsstufe



<p><b>Im Plenum</b> <b>Stuhlkreis</b></p> <p><b>30 Minuten</b></p>	<p><b>MATERIAL: VIA-Charakterstärkenübersicht Plakat oder Whiteboard</b></p> <p>Was bedeutet ein guter Charakter? Was sind Stärken? Einführung der VIA-Charakterstärkensprache durch Reflektion anhand von</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Klassenfähigkeiten: „Wir können gut zusammen lachen.“</li> <li>* besonderen Aufgaben im Schulalltag: Klassensprecher</li> <li>* Hobbies: Mannschaftsspiel / Einzelsport / kreative Interessen</li> </ul> <p>Was ist euch wichtig dabei, gut zusammen lachen zu können? Welche Stärke nutzt ihr, um gut zusammen lachen zu können? Was bedeutet die Stärke... in Bezug auf ... Wie nutzt ihr die Stärke? Woran können andere das erkennen? Welche Stärke nutzt ihr noch?</p> <p>Was ist dir wichtig an deiner Aufgabe als Klassensprecher? Welche Stärke nutzt du, um diese Aufgabe gut zu meistern? Was bedeutet die Stärke ... in Bezug auf deine Aufgabe als ...? Wie kannst du die Stärke gut einsetzen? Nenne ein Beispiel. Welche Stärken sieht die Klasse noch für die Aufgabe eines Klassensprechers?</p> 
<p><b>Einzelreflektion</b></p> <p><b>10 Minuten</b></p>	<p><b>MATERIAL: pro TN 24er- Stärkenkartenset in Jugendsprache</b></p> <p>In Bezug auf eine Aktivität, die dir richtig Spaß macht und Freude schenkt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Welche drei bis fünf Stärken nutzt du dafür?</li> <li>2) Welche von diesen Stärken nutzt du am meisten? Bilde ein persönliches Ranking.</li> <li>3) Tausche dich mit deinen Sitznachbarn aus.</li> </ol> 
<p><b>Plenum</b></p> <p><b>10 Minuten</b></p>	<p>Vorstellung der Gruppenübung „Stärkenbingo“ am Beispiel der Klassenleitung</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Drei freiwillige Schüler*Innen bilden mit der Klassenleitung einen Stuhlkreis.</li> <li>2) Die Schüler*In nennt der Klassenleitung eine Stärke, die er/sie an ihr erkennen kann und ein Beispiel, durch welches Verhalten diese Stärke erkennbar ist.</li> <li>3) Die Klassenleitung stellt ihre in der Einzelreflektion selbst gesehenen Stärken vor.</li> </ol>
<p><b>Gruppenübung</b></p> <p><b>25 Minuten</b></p>	<p><b>MATERIAL: Aufgabenbeschreibung, Stärkenpostkarte, 24er Kartenset</b></p> <p><b>Stärkenbingo</b></p> <p>Welche Stärken seht ihr an Anderen? Durch welches Verhalten könnt ihr die Stärke erkennen? Stellt euch mit euren eigenen Stärken vor.</p> <p>Gruppenaufteilung à 4 – 5 Personen 15 Minuten Gruppenarbeit im Freien /in der Aula Besuch der Gruppen durch Referentin und Klassenleitung</p> 

<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p><b>5 Minuten</b></p>	<p><b>MATERIAL: Stärkenpostkarte für Schulplaner</b></p> <p>Jede*r darf seine Stärken auf einer Postkarte für sich festhalten. Die Karte kommt in den Schulplaner.</p> <p>Hinweis für Schüler*Innen Schulpsychologe und Sozialpädagogische Unterstützung arbeiten ebenfalls mit diesem Stärkenplakat. Bei persönlichen Problemen möglich, auch gemeinsam zu überlegen, wie die heute gefundenen Stärken helfen können, die Herausforderung gut zu meistern.</p> <p>Anregung: „Zeig deinen Eltern die Postkarte und frage, welche Stärken sie noch dir an sehen.“</p> 
<p><b>Plenum</b></p> <p><b>10 Minuten</b></p>	<p><b>MATERIAL: DIN A 0 Plakat „Unsere Klassenstärken“</b> Welchen Stärkenschatz habt ihr als Klasse?</p> <p>Jeder markiert seine drei TOP Stärken mit Sternen auf dem Plakat.</p> <p>Das Plakat wird im Klassenzimmer gut sichtbar aufgehängt.</p> <p>Wofür könnt ihr das Plakat weiter nutzen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Stolz sein – das sind WIR</li> <li>* Stärken (ein) üben – z.B. Freundlichkeitswoche</li> <li>* Welche unserer Stärken können uns bei Herausforderungen helfen, gemeinsam gute Lösungen zu finden?</li> </ul> 
<p><b>Workshopleitung</b></p>	<p>Heike Schwarzgruber</p>

Feedback aus der Schulgemeinschaft  
Ergebnisse „Unsere Klassenstärken“ (siehe Folgeseiten)

### Feedback Schüler\*Innen

Meiner Klasse hat es wirklich Freude bereitet und sie konnten auch viel mitnehmen. Vielen Dank von mir und meiner Klasse. (Klassensprecherin 9. JGST)

Das Projekt hat viel Spaß gemacht, weil wir viele verschiedene Aufgaben zusammen gemacht haben. Man wird darauf aufmerksam gemacht, dass man öfter mutig sein sollte oder freundlich zueinander. (Klassensprecher 6. JGST)

Durch den Workshop verdeutlichte Frau Schwarzgruber auf interessante und spielerische Weise, dass wir unsere Stärken gezielt einsetzen und stärken, anstatt sich auf seine Schwächen zu fokussieren. Wir bekamen außerdem die Aufgabe, in Gruppen die Stärken aneinander zu erkennen und seine eigenen vorzustellen. Auch half der Workshop, die Klassengemeinschaft zu stärken, da man zusammen 3 Qualitäten der Klasse erarbeiten sollte. (Schülerin 9. JGST)



Meine Klasse und ich fanden den Vortag in unserer Klasse sehr hilfreich. Insbesondere in Bezug auf den Klassenzusammenhalt hat uns dieser Vortag noch mehr zusammengeschweißt. Außerdem fanden wir schön, wie Frau Schwarzgruber auf die Stärken jedes einzelnen eingegangen ist. Sowohl während des Vortages, aber auch in der anschließenden Gruppenarbeit. (Klassensprecher 9. JGST)

### Feedback Eltern

Vielen Dank für diese Aktion "Stärken stärken". Mein Kind hat mir begeistert davon erzählt und zeigte mir die selbst gewählten Stärken, die auf Karten geschrieben sind, wie soziale Intelligenz, Kreativität, Urteilsvermögen. Besonders hat meinem Kind gefallen, dass es von anderen Kindern und von Frau Schwarzgruber Kärtchen erhalten hat, wie Dankbarkeit, Neugier, Weisheit. Es ist verblüffend, wie andere einen selbst sehen. In den Augen meines Kindes hätte die Aktion den ganzen Tag gehen können. (Mutter eines Schülers 6. JGST)





## Feedback Klassenleitungen

Man merkt bereits nach den ersten Minuten wie viel Arbeit, Zeit, Liebe und Professionalität Frau Schwarzgruber in Ihr Programm "Stärken stärken" investiert hat. Es ist wunderbar die Erkenntnis in den Augen der Schülerinnen und Schüler zu sehen, wenn sie sich mit ihren eigenen Stärken beschäftigen und diese für sich selbst entdecken bzw. lernen diese als solche wertzuschätzen.

Den Schülerinnen und Schülern hat es sichtlich gut getan, ihren Mitschülerinnen und Mitschülern etwas nettes und bekräftigendes mitzuteilen und diese Aufmerksamkeit auch selbst zu erfahren. Auch als teilnehmende Lehrkraft lernt man seine Schützlinge besser kennen. (Klassenleitung 9. JGST)

Wir waren von Frau Schwarzgruber und dem Projekt sehr begeistert. Ihre Art war unglaublich authentisch und empathisch, sie ist auf jeden einzelnen Schüler/Schülerin sehr aufmerksam und individuell eingegangen und hat ihn da abgeholt, wo er steht. Sie hat bei den Schülern ihre Stärken aktiviert und sichtbar gemacht, das war ein sehr wertvoller Beitrag zur Stärkung jedes einzelnen und der Klasse. Vielen lieben Dank für die schönen 2 1/2 Stunden, die Schüler und ich haben sehr gerne zugehört und ich wurde wieder ein Stück inspiriert. (Klassenleitung 5. JGST)

Durch den Workshop habe ich die SchülerInnen nochmal von einer ganz anderen Seite kennengelernt. Auch die Kinder waren überrascht, wie ausgeprägt sie viele der Stärken bereits in sich tragen und was ihre MitschülerInnen an ihnen schätzen.

Eine Folgewoche stand bei uns unter dem Motto ‚Freundlichkeit‘. Es war schön das Augenmerk mal ganz auf diese Stärke zu legen und zu sehen, wie oft wir freundlich miteinander umgehen. Das Miteinander hat sich dadurch stark verändert. Viele SchülerInnen begrüßten mich nun nicht mehr nur mit einem ‚Hallo‘, sondern sagten mir, dass sie sich freuen mich zu sehen oder fragten nach, wie es mir ging. Das ist so wertschätzend und macht die Zusammenarbeit noch schöner.“

(Klassenleitung 6. JGST)

# Beispiele Ergebnisse Stärkenplakat aus der 5. und 6. JGST „Unsere Klassenstärken“

Jeder von uns hat alle Stärken in sich.

Alle Menschen finden diese Stärken wertvoll.

Wenn wir sie einsetzen, fühlen wir uns gut und sie schenken uns Freude.

Sie helfen uns dabei, Aufgaben und Probleme leichter zu meistern.

**Unsere Klassenstärken**

Begeisterung Enthusiasmus	Dankbarkeit
Optimismus	Humor Leichtgläubigkeit
Sinn für das Schöne	Liebe Vertrauen
Soziale Intelligenz Empathie	Spiritualität Glaube
Kreativität	Fremdlichkeit
Neugier	Teamfähigkeit
Mut	Führungsfähigkeit
Liebe zum Lernen	Vergebung
Weisheit	Fairness
Urteilsvermögen	Ehrlichkeit
Vernunft, Ver(au)sicht	Bescheidenheit
Ausdauer	Mäßigung Selbstregulation

© Heike Schwarzgruber 2022. Stark durch Stärken

Jeder von uns hat alle Stärken in sich.

Alle Menschen finden diese Stärken wertvoll.

Wenn wir sie einsetzen, fühlen wir uns gut und sie schenken uns Freude.

Sie helfen uns dabei, Aufgaben und Probleme leichter zu meistern.

**Unsere Klassenstärken**

Begeisterung Enthusiasmus	Fremdlichkeit
Optimismus	Teamfähigkeit
Sinn für das Schöne	Führungsfähigkeit
Soziale Intelligenz Empathie	Vergebung
Kreativität	Dankbarkeit
Neugier	Humor Leichtgläubigkeit
Mut	Liebe Vertrauen
Liebe zum Lernen	Spiritualität Glaube
Weisheit	Fairness
Urteilsvermögen	Ehrlichkeit
Vernunft, Ver(au)sicht	Bescheidenheit
Ausdauer	Mäßigung Selbstregulation

© Heike Schwarzgruber 2022. Stark durch Stärken

Jeder von uns hat alle Stärken in sich.

Alle Menschen finden diese Stärken wertvoll.

Wenn wir sie einsetzen, fühlen wir uns gut und sie schenken uns Freude.

Sie helfen uns dabei, Aufgaben und Probleme leichter zu meistern.

**Unsere Klassenstärken**

Begeisterung Enthusiasmus	Dankbarkeit
Optimismus	Humor Leichtgläubigkeit
Sinn für das Schöne	Liebe Vertrauen
Soziale Intelligenz Empathie	Spiritualität Glaube
Kreativität	Fremdlichkeit
Neugier	Teamfähigkeit
Mut	Führungsfähigkeit
Liebe zum Lernen	Vergebung
Weisheit	Fairness
Urteilsvermögen	Ehrlichkeit
Vernunft, Ver(au)sicht	Bescheidenheit
Ausdauer	Mäßigung Selbstregulation

© Heike Schwarzgruber 2022. Stark durch Stärken

Jeder von uns hat alle Stärken in sich.

Alle Menschen finden diese Stärken wertvoll.

Wenn wir sie einsetzen, fühlen wir uns gut und sie schenken uns Freude.

Sie helfen uns dabei, Aufgaben und Probleme leichter zu meistern.

**Unsere Klassenstärken**

Begeisterung Enthusiasmus	Fremdlichkeit
Optimismus	Teamfähigkeit
Sinn für das Schöne	Führungsfähigkeit
Soziale Intelligenz Empathie	Vergebung
Kreativität	Dankbarkeit
Neugier	Humor Leichtgläubigkeit
Mut	Liebe Vertrauen
Liebe zum Lernen	Spiritualität Glaube
Weisheit	Fairness
Urteilsvermögen	Ehrlichkeit
Vernunft, Ver(au)sicht	Bescheidenheit
Ausdauer	Mäßigung Selbstregulation

© Heike Schwarzgruber 2022. Stark durch Stärken

Jeder von uns hat alle Stärken in sich.

Alle Menschen finden diese Stärken wertvoll.

Wenn wir sie einsetzen, fühlen wir uns gut und sie schenken uns Freude.

Sie helfen uns dabei, Aufgaben und Probleme leichter zu meistern.

**Unsere Klassenstärken**

Begeisterung Enthusiasmus	Fremdlichkeit
Optimismus	Teamfähigkeit
Sinn für das Schöne	Führungsfähigkeit
Soziale Intelligenz Empathie	Vergebung
Kreativität	Dankbarkeit
Neugier	Humor Leichtgläubigkeit
Mut	Liebe Vertrauen
Liebe zum Lernen	Spiritualität Glaube
Weisheit	Fairness
Urteilsvermögen	Ehrlichkeit
Vernunft, Ver(au)sicht	Bescheidenheit
Ausdauer	Mäßigung Selbstregulation

© Heike Schwarzgruber 2022. Stark durch Stärken

Jeder von uns hat alle Stärken in sich.

Alle Menschen finden diese Stärken wertvoll.

Wenn wir sie einsetzen, fühlen wir uns gut und sie schenken uns Freude.

Sie helfen uns dabei, Aufgaben und Probleme leichter zu meistern.

**Unsere Klassenstärken**

Begeisterung Enthusiasmus	Fremdlichkeit
Optimismus	Teamfähigkeit
Sinn für das Schöne	Führungsfähigkeit
Soziale Intelligenz Empathie	Vergebung
Kreativität	Dankbarkeit
Neugier	Humor Leichtgläubigkeit
Mut	Liebe Vertrauen
Liebe zum Lernen	Spiritualität Glaube
Weisheit	Fairness
Urteilsvermögen	Ehrlichkeit
Vernunft, Ver(au)sicht	Bescheidenheit
Ausdauer	Mäßigung Selbstregulation

© Heike Schwarzgruber 2022. Stark durch Stärken