



Stark durch Stärken

Einführung der VIA Charakterstärkensprache in Schulgemeinschaften ab Sekundarstufe

Die Zeit während der Pubertät ist eine sehr prägende Phase, in der ein förderliches soziales Miteinander zu Lehrkräften und Klassenkamerad*Innen eine besondere Rolle in der mentalen gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen einnimmt. Die Coronapandemie hat diesen elementaren Lernraum über eine lange Zeit nicht möglich gemacht. Studien belegen, dass die Psyche von Kindern und Jugendlichen stark belastet wurde, dieser Zustand anhält und sich aktuell immer noch weiter verstärkt. Im Schulleben spiegelt sich das auf der individuellen Ebene und auch im Klassenkontext wider. Lernfreude, Motivation, Zuversicht und das Gefühl, sicher in einer positiven Gemeinschaft eingebettet zu sein, sind oft sehr eingeschränkt. Das wirkt sich belastend auf das soziale Miteinander im Klassenzimmer und auf die Lernfähigkeit jedes Einzelnen aus. Beides steht direkt in Verbindung mit einem mental herausfordernden Arbeitsumfeld für Lehrer und Lehrerinnen.

An vielen Schulen sind hochwertige psychologische und soziale Beratungsangebote etabliert, die zumeist aber auf situationsbedingte Anforderungen reagieren. Für Präventiv-Angebote zur Förderung der mentalen Gesundheit und zum psychischen Wohlbefinden gibt es kaum Geld und wenig Zeit im Schulalltag. Das Bewusstsein ist in den Schulen angekommen, es fehlt aber an alltagstauglichen Anwendungsmöglichkeiten im Schulbetrieb.

Mit dem Konzept StarkdurchStärken.de biete ich Schulorganisationen eine Einführung der 24 VIA Charakterstärken an, um sie praxisnah und eigenständig weitzunutzen zu können. Die Workshops bauen aufeinander auf und sind zwischen den Gruppen inhaltlich abgestimmt.

- **Klassenworkshops (90 – 270 Minuten)**
 - „Stärken stärken“ zum Kennenlernen der VIA Charakterstärkensprache ab 5. JGST
 - „Wir sind stark“ zur Stärkung der Klassengemeinschaft ab 5. JGST
 - „Ich bin stark“ Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl bei Lern- und Leistungsdruck (obere JGST)
 - „Ich bin motiviert“ - Stärken & Motivation (obere JGST)
- **Lehrkräftefortbildungen (180 – 270 Minuten)**
 - Förderung der eigenen mentalen Widerstandsfähigkeit und des psychischen Wohlbefindens
 - Stärken in der kollegialen Zusammenarbeit
 - Stärkennutzung in der Einzelberatung und im Klassenkontext
- **Sozialpädagogisches Beratungspersonal an Schule**
- **Schulung für Interessierte zur eigenständigen Durchführung des Klassenworkshops „Stärken stärken“**
 - Workshopkonzept mit vertieftem Einblick in Theorien zu CS und Motivation
- **Schulleitung**
 - Förderung der eigenen mentalen Widerstandsfähigkeit und des psychischen Wohlbefindens
 - Stärkennutzung im Umgang mit Mitarbeitenden / Eltern / Schüler*innen

Seit 2022 konnten deutschlandweit über 3000 Schüler*innen und rund 300 Lehrkräfte und Schulleitungen sowie begleitendes Beratungspersonal erreicht werden.

Einzelne Konzepte wurden innerhalb der DACH – PP Fachgruppe Bildung und Erziehung vorgestellt. Eine Fortbildung zur Nutzung des Workshops „Stärken stärken“ für Interessierte der Fachgruppe ist in Planung. Eingehende Schulanfragen werden an Kolleg*innen der Fachgruppe je nach Örtlichkeit weitergereicht. Auf der Homepage stehen kostenfreie Arbeitsmaterialien aus der Zusammenarbeit mit „U4inclusion“ (siehe Social-Impact-Preis 2023) zur Verfügung. Weiteres Arbeitsmaterial ist käuflich.

