

Austausch in Kleingruppen (ca. 20 Minuten)

- Tauscht euch über eure persönlichen PERMA-Highlights aus und haltet diese im geteilten Dokument fest. Präsentiert eure Ergebnisse anschließend im Plenum.
- **PERMA-Highlights** = Methoden, Aktivitäten oder Zugänge, mit denen ihr eure Schülerinnen und Schüler besonders gut stärken und zum Aufblühen bringen könnt.



	Stichworte zu euren persönlichen PERMA-Highlights
Breakout Room 1	Monatstreff "Jeder kann was, jeder weiß was, jeder wird gebraucht!", Anerkennungsrunde, Stolz-Ecke/-Runde, schaffbare Mini-Wochenziele (Bleistift spitzen, eine bestimmte Rechnung, ...), Mutspruch (z.B. vor LZKs/Test), warme Dusche, Stärkenblume, Komplimente-Adventskalender, Geburtstag: Komplimente-Kuvert, KEL-Gespräche, Danke-Runde, Schulwerte mit dem kleinen WIR, Achtsamkeitsübungen, wohlwollender Blick der Lehrperson auf die Kinder, Interessen der Kinder miteinbeziehen (Arbeiten, z.B. Werkstücke auswählen lassen) Klassenrat, positive Feedbackkultur Veranschaulichung: Muggelsteine sammeln, Pokal durch die Runde geben
Breakout Room 2	Achtsamkeit • Klangschale - Ton hören, aufzeigen wenn er vorbei ist • Bodyscan - wie warm ist dein Körper, welchen Stoff kannst du fühlen, Atem spüren, etc (~ 2 min) • Schultern hoch zu Ohren und fallen lassen • Schmetterlingsatmung (Brustkorb dehnen) • Körpermassage • Blindheitsübungen (Augen verbinden) • 3 Minuten Atem beobachten • Bewusste Lächelrunde "Lächeln abholen und weitergeben" • Komplimenterunde PERMA im Alltag leben (Wertschätzung den Kindern gegenüber) Workshops (Stationenbetrieb) Klassenrat
Breakout Room 3	ALI, Dankbarkeit, Feedback- und Beziehungskultur, Achtsamkeitsbasierte Interventionen, Werte, positives Denken, Logbuch, in dem individuelle Ziele definiert und am Ende der Woche reflektiert und Stärken bewusst gemacht werden, Glücksstunde, Highlights der Woche, Begrüßungsrituale

	Stichworte zu euren persönlichen PERMA-Highlights
<i>Breakout Room 4</i>	Small Talk mit den Schüler*innen zwischendurch (Teilhabe am Alltäglichen) Als Schule gemeinsames Musizieren und Feste vorbereiten, sich als Mensch wahrnehmen (egal ob ich Lehrer:in oder Schüler:in bin) mit Perma und Musik viel Raum für Selbstwirksamkeit schaffen gemeinsame (kleine) Ziele formulieren: nach dem Erreichen darüber reflektieren und sich über das Geschaffte freuen in seiner Persönlichkeit wachsen dürfen/können persönliche Beziehung als wichtige Basis für Wachstum und Entwicklung Aktives Zuhören, über Emotionen sprechen und sprechen lassen (z.B. im Englischunterricht) (Wie fühlst du dich? Und warum?) - Emotionale Intelligenz ausbauen vermitteln Verantwortung zu übernehmen (statt in die Opferrolle zu gehen)
<i>Breakout Room 5</i>	Stärkenblume; Selbst- und Fremdeinschätzung der eigenen Stärken; Satzanfänge aus der positiven Psychologie vervollständigen; "Heute bin ich stolz auf mich, weil", "Ich bin dankbar dafür, dass ..."
<i>Breakout Room 6</i>	Stärken stärken, Lob (= Wunderwaffe); bewusster Hervorheben im Schulalltag, Plakate - was ist gut gelaufen; kleines Highfive macht einen Unterschied, Growth-Mind-Set Stempel - Pflanze die wächst; (SEF-VS; MS, Gymnasium Bereiche!); Feedback bogen - woran kann ich noch wachsen; 'warme Geburtstagsdusche', Komplimente zum Abreißen, bewusstes Atmen mit den Schüler:innen um sich zu erten (hier und jetzt), soziales Lernen - wie geht das? Anfangs - Konflikte, Austausch mit Kolleg:innen (jammern, etc.) - trotzdem immer etwas Gutes suchen bewusst;
<i>Breakout Room 7</i>	Stärken stärken, Growth-Mindset, über Gefühle sprechen, What went well, Stärken Feedback, Stärken Spiel (Signatur Stärken), Handpuppen Theater zu Gefühlen, Glücksgläser, Warme Dusche, Stärken Baum/Blume, Achtsamkeitsübungen, Theaterstück Gefühle, Gute Laune Dusche, Stärken Plakate
<i>Breakout Room 8</i>	„Kompass-Stunde“ (Realschule in Bayern) zum Thema Stärkenorientierung und Mindset. Die Stunde wurde mit selbst zusammengestelltem Lernmaterial durchgeführt. Inhalt waren Kommunikationsübungen mit verschiedenen Beispielen, bei denen aktives und konstruktives Zuhören geübt wurde. Der Fokus lag auf freude- und stärkenfördernden Aussagen.

	Stichworte zu euren persönlichen PERMA-Highlights
	Die Schülerinnen und Schüler arbeiteten in Kleingruppen (3er-Gruppen). Zielgruppe: 5. Klasse. 1.Klassen, Fach Religion – Thema „Wer bin ich?“ / Identität. Übung „Stärken-ABC“: Zu jedem Buchstaben sollte ein positiver Wert oder eine Stärke gefunden werden. Außerdem sollten die Kinder fünf eigene Stärken benennen (z. B. freundlich, hilfsbereit, mutig). Sie sollten auch Stärken in ihren Mitschüler*innen finden.

Link:

https://docs.google.com/document/d/1keGaRaNd5HLjQV6RdzHxqCld3_6dd-nMX1vmseNlzu/edit?usp=sharing