

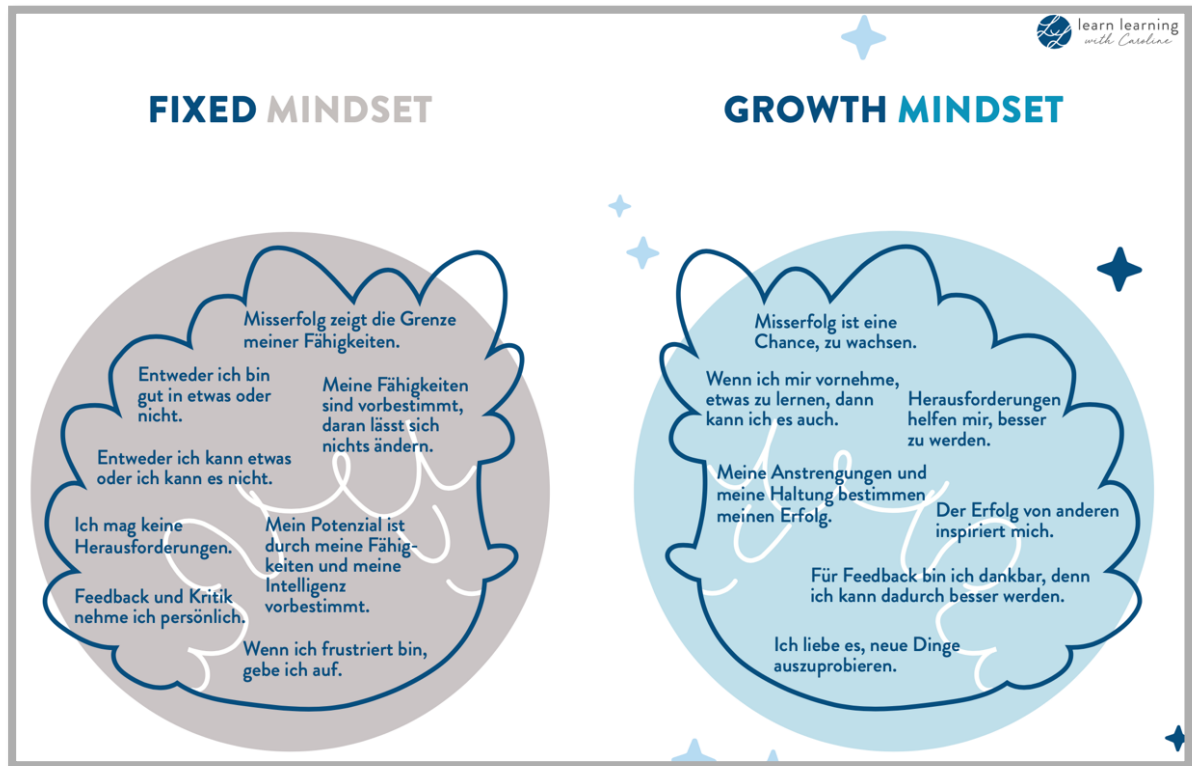
6-Faktor-Modell des psychologischen Wohlbefindens (Carol Ryff 1989)

1. **Positive Sozialbeziehungen:** unterhält mit anderen Menschen bedeutsame Beziehungen, die wechselseitige Empathie, Vertrautheit und Zuneigung umfassen; wird als freigiebige Person beschrieben, die bereit und willens ist, Zeit mit anderen zu verbringen;
2. **Autonomie:** ist selbstbestimmt und unabhängig; beurteilt sich nach persönlichen Maßstäben; kann sozialem Druck widerstehen, in einer bestimmten Art und Weise denken oder handeln zu müssen;
3. **Alltagsbewältigung:** hat den Eindruck, das Empfinden, Anforderungen kompetent bewältigen zu können; ist in der Lage, Bedingungen herzustellen bzw. sich zu verschaffen, die den eigenen Bedürfnissen und Werten entsprechen; hat viele seiner Lebensbereiche unter Kontrolle;
4. **Persönliches Wachstum:** hat den Eindruck, das eigene Potenzial realisieren zu können; ist an neuen Erfahrungen interessiert; hat das Gefühl, sich fortwährend weiterzuentwickeln;
5. **Sinnhaftigkeit des Lebens:** hat eine starke Zielorientierung; ist davon überzeugt, dass das Leben Sinn und Bedeutung hat;
6. **Selbstakzeptanz:** hat eine positive Haltung zu seinem bzw. ihrem Leben; mag die meisten Aspekte seiner Persönlichkeit.

Selbstbilder (Dweck)

Das statische Selbstbild	Das dynamische Selbstbild
Menschliche Eigenschaften sind fest (z.B. schlau, musikalisch -> oder nicht)	Menschliche Eigenschaften lassen sich durch Übung weiterentwickeln (intellektuelle und persönliche Fähigkeiten)
Erfolg ist entscheidend, Herausforderungen werden dem angepasst (Talent; alles muss leicht sein)	Misserfolg, Anstrengung und Hartnäckigkeit werden als Teil des Lernprozesses verstanden
Ständiges Suchen nach Bestätigung und Beweisen für das eigene Können (Erhebung über andere)	Offenheit und Freude an neuen Inhalten und Ideen, Austausch mit anderen wird als wertvoll empfunden

Fixed Mindset versus Growth Mindset



Fazit:

Als Lehrkraft aus dem **“Urteilen- und - beurteilt -werden-Modus“** in einen **„Lernen- und – helfen – Modus“**.



Wachstumsmetapher:

Wachstum benötigt Zeit, Einsatz und gegenseitige Unterstützung.



Weiterführende Literatur und Quellenangaben:

Altner, Nils; Annika Grimm (Hrsg.): Resilienz stärken - gesund bleiben als Lehrkraft. Besser mit Herausforderungen umgehen durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Stuttgart: Klett-Kallmeyer, 2024.

Dweck, Carol: Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Piper Verlag, München. 3. Auflage 2011

St. Ange, Caroline: Alles ist schwer, bevor es leicht wird: Wie lernen gelingt. Rowohlt Taschenbuch, 10. Edition 2023

Homepages/Links

Caroline St. Ange “Learn learning with Caroline” – <https://www.learnlearningwithcaroline.com>

Ryff - [https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/wohlbefinden\(28.10.2024\)](https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/wohlbefinden(28.10.2024))

Selbstreflexionsbogen

Muss ich gewinnen?



Wenn der Wettbewerbsgeist mich erfasst, frage ich mich, ob ich wirklich die Anderen besiegen muss.

Knappe Ressourcen



Wenn es um die Verteilung, Verteidigung oder Erlangung von knapp erscheinenden Ressourcen geht, halte ich kurz inne und spüre die Intensität in mir und um mich. Wo nehme ich Fülle wahr, wo vielleicht auch Anhaften oder sogar Gier?

Stört mich das wirklich?



Wenn ich mich gestört fühle, frage ich mich, ob meine Beschwerde oder mein Angriff vielleicht mehr Unfrieden stiften oder Schaden anrichten als eine Geste der Großzügigkeit.

Dinge klären, Menschen stärken



Wenn ich mit jemandem etwas klären will, versuche ich, so vorzugehen, dass wir beide gestärkt aus dem Gespräch gehen können.

Erst alle, dann wieder ich



In einem Gruppengespräch untersuche ich (nur für mich oder explizit für alle), was es bewirkt, wenn ich erst zum zweiten Mal spreche, wenn sich alle anderen, die wollen, bereits geäußert haben.

Aktion statt Reaktion



Ich habe Lust, darauf zu achten, wenn ich aus einem Impuls heraus reagieren will, sei es mit Angriff, Flucht oder Starre. Kann es mir jetzt gelingen, einen tiefen Atemzug geschehen zu lassen und dann bewusst zu entscheiden, ob und wie ich agieren möchte?

Statt meckern – mitgestalten



Wenn mir etwas nicht passt, experimentiere ich damit, aufs Meckern zu verzichten, auch wenn das sehr verlockend ist. Stattdessen suche ich Wege fürs Mitgestalten.

Kälte



Wenn ich mich das nächste Mal als kalt oder herzlos erlebe, habe ich Lust, mich zu fragen, ob das der Sache und den Menschen dient und ob ich jetzt wirklich so sein möchte.

Entweder – oder?



Wenn ich entscheiden kann, wie ich handeln soll, nehme ich mir einen Atemzug für diese Entscheidung, spüre meinen Körper inmitten der lebendigen Welt. Dann suche ich Rat und treffe meine Entscheidung.

Auch richtig?



Was entsteht, wenn ich in Auseinandersetzungen probierhalber so tue, als ob die Anderen auch Recht hätten, genau wie ich?