



Hybrider Lernraum

Glückstagebuch – Methode für eine optimistische Denkweise

Teil des Themas »Resilienz lernen und lehren«

Methodenbeschreibung

Darum geht es

Indem Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern regelmäßig ein Glückstagebuch führen, können Sie bei Ihnen gezielt eine optimistische Denkweise anstoßen. Es hilft dabei, den Aufmerksamkeitsfokus auf positive Erlebnisse auszurichten.

Für wen

Grundschule und Sek. I aller Schulformen

Dauer

5 Minuten

Material/Vorbereitung

Notizbuch, Leitfragen

Arbeitsform

Einzelarbeit

Vorgehen

Glückstagebücher sind besonders dann wirkungsvoll, wenn sie regelmäßig, im besten Fall täglich, geführt werden. Dabei reicht es vollkommen aus, sich nur wenige Minuten am Tag mit den Fragen des Tagebuches zu beschäftigen. Das kann zum Beispiel auch am Anfang oder Ende einer Schulstunde stattfinden.

Mögliche Fragen für ein Glückstagebuch sind:

- Was lief heute bei dir gut? Und was hast du dafür getan, damit es gut lief?
- Was hat dir heute Energie gegeben?
- Was war heute schön?
- Welche Aufgabe hat dir heute im Fach XY am meisten Spaß oder Freude bereitet?
- Was hat dich heute in der Schule besonders motiviert?

Varianten

Sie können die Fragen einmal durchgeben und die Schülerinnen und Schüler selbst auswählen lassen oder eine Frage in den Raum stellen, die alle beantworten.

Verwendet bei

Gängige Praxis in der Beratung

Zum Weiterlesen

- Kriebs, S. (2019): Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden. Paderborn: Junfermann.
- Penz, M. (2022): Resilienz stärken: Mit effektiven Übungen Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit trainieren. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (2021): Resilienzförderung in der Schule. Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft. München. Zur Handreichung: <https://www.isb.bayern.de/schularten/schule-fuer-krankte/handreichung-resilienzfoerderung/>
- Wustmann Seiler, C. (2018): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Cornelsen.

Die Methode »Glückstagebuch« nochmals online ansehen

Glückstagebuch



<https://www.begabungslotse.de/resilienz-lernen-und-lehren/glueckstagebuch>

Hybrider Lernraum

Das Thema »Mehrsprachigkeit im Fachunterricht« ist Teil des Hybriden Lernraums – dem neuen Fortbildungsbereich von Bildung & Begabung. Im Hybriden Lernraum stellen wir Ihnen unterschiedliche analoge und digitale Wissens- und Lernformate aus der Förderpraxis für Ihre Arbeit zur Verfügung.

www.begabungslotse.de/hybrider-lernraum