

## Starke Kinder! Glückliche Kinder!

Ein Kurs für begabte, interessierte und starke Kinder  
und solche, die es werden wollen



Kursprogramm und Lerninhalte

# Starke Kinder! Glückliche Kinder!

## Kurzbeschreibung

Krisen fordern uns heraus und stellen unsere Kräfte auf die Probe. Kinder können an schwierigen Situationen dennoch wachsen, wenn sie sich ihrer Stärken bewusst sind und ihre Fähigkeiten gezielt einsetzen können. Im Kurs „Starke Kinder! Glückliche Kinder!“ nutzen wir die Erkenntnisse der Positiven Psychologie, um die eigenen Stärken besser kennen zu lernen und neue zu entdecken. Dazu gehen wir gemeinsam auf eine spannende Suche und finden unseren ganz persönlichen Schatz!

## Methoden

Spielen, schreiben, zeichnen, nachdenken, philosophieren, fragen, zusammenarbeiten, vorlesen – Lernen auf vielerlei Weise!

Zum Einsatz kommen kooperative und Therapiespiele, Logbuch, Reflexionsfragen, philosophische Gespräche, Kinderbücher, kreativer Ausdruck und Gestalten.

## Setting

Wir spielen und lernen in einer kleinen Gruppe von max. 5 SchatzsucherInnen und 2 Erwachsenen.

Kursleitung: MMag. Dr. Birgit Hartel (Psychologie und Pädagogik)

Co-Leitung: Luise Neubeck, MSc (Psychologie)

## Leitfragen und Lernziele

**Was macht dich glücklich?** – Kinder reflektieren und sammeln Ereignisse und Erfahrungen, die sie glücklich, froh oder heiter stimmen. Sich selber in eine gute Stimmung versetzen können, ist eine wichtige Kompetenz, um Resilienz (psychische Widerstandskraft) zu entwickeln.

**Was kannst du gut?** – Kinder werden sich ihrer Stärken (kognitiv, emotional, sozial) bewusst und entdecken oder erlernen neue starke Seiten im Kurs. Die eigenen Stärken bewusst einsetzen zu können, ist es wesentlicher Teil von Problemlösekompetenz.

**Was macht dich einzigartig?** – Kinder heben im Kurs ihren ganz persönlichen Schatz: Sie lernen ihre Stärken und Ressourcen wertzuschätzen und in schwierigen Situationen bewusster einzusetzen. Ressourcen tragen uns durch Krisen und schwierige Zeiten, je selbst-bewusster und gezielter diese eingesetzt werden können, umso eher können Herausforderungen auch zu positiven Lernerfahrungen werden.

# Stärken-Schatzsuche:

## Die Reise zu den PERMA-Inseln

Wir reisen zu den PERMA-Inseln und entdecken jeden Tag eine neue Seite an uns!

**P – Positive Emotions (positive Gefühle vermehren und nutzen)<sup>1</sup>**

**E – Engagement (Flow erleben, eigene Stärken leben)**

**R – Relations (positive Beziehungen pflegen)**

**M – Meaning (Sinn – im Alltag – transparent machen und leben)**

**A – Achievement (Erfolgsenergebnisse ermöglichen und sichtbar machen)**

### Tag 1, Insel P: Positive Gefühle vermehren und nutzen – Was macht dich glücklich?

Wir brauchen das bewusste Erleben positiver Gefühle für unser Wohlbefinden.

**Wusstest du / Wussten Sie**, dass jedes negative Erlebnis 3 bis 5 positive Erlebnisse braucht, um ausgeglichen zu werden? Im Kurs lernen wir daher einfache Methoden kennen, um positive Gefühle gezielt aktivieren zu können.

### Tag 2, Insel E: Flow erleben, eigene Stärken leben – Was kannst du gut?

Wir alle haben viele Stärken, aber manche starken Seiten konnten wir noch nicht ausreichend kennenlernen. Und manche Stärken setzen wir nicht oft genug ein.

**Wusstest du / Wussten Sie**, dass eine selbstbewusste Körperhaltung uns dabei unterstützen kann, unsere Stärken gut wahrzunehmen? Beginne deine Stärken-Schatzsuche jetzt auf <https://www.hochbegabung.wien/project/kurs-starke-kinder>. Erprobe deine beste Schatzsucher-Pose und sende dein Foto an [birgit.hartel@hochbegabung.wien](mailto:birgit.hartel@hochbegabung.wien)

### Tag 3, Insel R: Positive Beziehungen pflegen – Wer macht dich glücklich?

Menschen, die uns gut tun und bei denen wir uns geborgen fühlen, nähren auch unsere Psyche.

---

<sup>1</sup> Übersetzung: <https://hepi.at/aktuell/news/permateach>

**Wusstest du / Wussten Sie**, dass gute Freundschaften und Beziehungen am wichtigsten für ein glückliches Leben sind? Das ist wissenschaftlich erwiesen. Gemeinsam stellen wir uns im Kurs verschiedenen spielerischen Herausforderungen und lernen dabei, zusammenzuarbeiten und gute FreundInnen zu sein.

### Tag 4, Insel M: Sinn – im Alltag – transparent machen und leben – Was erfüllt dich?

Wenn wir tun, was wir können und was uns glücklich macht, erleben wir das als erfüllend und sinnvoll.

**Wusstest du / Wussten Sie**, dass es „den“ Sinn des Lebens gar nicht gibt, sondern dass jedeR seinen/ihren eigenen Sinn suchen und finden darf? Und weil „Sinn“ so ein schwieriges Thema ist, werden wir uns dazu einige Fragen stellen und gemeinsam nach Antworten suchen. Ob wir welche finden werden?

### Tag 5, Insel A: Erfolgserlebnisse ermöglichen und sichtbar machen – Was willst du?

Ziele helfen uns, ein erfülltes Leben zu führen, v.a. wenn wir dafür unsere Stärken einsetzen.

**Wusstest du / Wussten Sie**, dass Menschen, die sich eigene Ziele setzen, länger leben? Wir lernen im Kurs eine Formel für „gute“ Ziele kennen und üben das Zielesetzen für den Kurs und darüber hinaus.

