

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte in den Zentralen Lern- und Handlungsfeldern bei meinen Schülerinnen und Schülern erkennen?

Einleitung:

Im Mittelpunkt pädagogisch-präventiven Handelns steht die Frage, was Schülerinnen und Schüler lernen müssen, um Lebenskompetenzen entwickeln zu können und in welchen schulischen Feldern dies möglich ist. Im Rahmen der Leitperspektive "Prävention und Gesundheitsförderung" werden deshalb die Lebenskompetenzbeschreibungen der WHO (1994) sowie personale und soziale Schutzfaktoren (u. a. Rutter, 1985) in fünf zentrale Lern- und Handlungsfelder zusammengefasst:

- **Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren**
Die Fähigkeit zur Selbstregulation spielt für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine grundlegende Rolle. Selbstregulation bedeutet: Kinder und Jugendliche planen und handeln in unterschiedlichen Lebensbereichen zielgerichtet. Sie verfügen dabei über Strategien und können sich gegen Störungen abschirmen
- **ressourcenorientiert denken und Probleme lösen**
Die Kinder und Jugendlichen nutzen ihre Ressourcen, wie zum Beispiel eigene Normen und Werte, um Problemsituationen konstruktiv, kreativ aber auch kritisch zu analysieren. Daraufhin treffen sie Entscheidungen und schlagen **eigene** Lösungswege ein.
- **wertschätzend kommunizieren und handeln**
Die Kinder und Jugendlichen erfassen andere Sichtweisen und lassen diese neben der eigenen stehen. Sie setzen nonverbale und verbale Kommunikation wertschätzend im sozialen Miteinander ein.
- **lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen**
Die Kinder und Jugendlichen erkennen wie Konflikte und Stress im Alltag entstehen und welche Auswirkungen diese haben. Sie handeln in Konflikt- und Stresssituationen zum Wohle der eigenen psychischen und physischen Gesundheit und der Gesundheit von anderen.
- **Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten**
Die Kinder und Jugendlichen verstehen sich als Individuum und Teil einer Gruppe. Sie wirken eigenverantwortlich und tragen dazu bei, die Kontakte und Beziehungen innerhalb der Klassengemeinschaft zu festigen. Eine wichtige Fähigkeit dabei ist, sich in andere hineinzusetzen.

Die Selbstregulation spielt für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in diesen Lern- und Handlungsfeldern eine grundlegende Rolle.

Im Folgenden werden für jedes zentrale Lern- und Handlungsfeld Indikatoren aufgeführt, anhand derer Fortschritte in der Entwicklung der einzelnen Schülerinnen und Schüler erkannt werden können.

Anregung zur Nutzung der Indikatoren:

Möglicherweise möchten Sie sich eine Art Checkliste aus den Indikatoren erstellen, um zu dokumentieren, wie sich Ihre Schüler/-innen über die Zeit in den zentralen Lern- und Handlungsfeldern entwickeln. Dann ist es sinnvoll, die gewünschten Indikatoren in eine Tabelle zu überführen und eine mehrstufige Antwortskala zum Ankreuzen zu nutzen. Bewährt haben sich die Abstufungen *trifft überhaupt nicht zu - trifft eher nicht zu (- weder noch) - trifft eher zu - trifft voll und ganz zu*. Die neutrale Abstufung "*weder noch*" kann auch weggelassen werden, wenn es Ihnen darum geht, positive oder negative Tendenzen festzuhalten.

Bei einer regelmäßigen Dokumentation (z. B. viertel- oder halbjährlich) können Sie so mit der Zeit Entwicklungsverläufe für Ihre einzelnen Schüler/-innen abbilden.

Selbstregulation von Gedanken, Emotionen und Handlungen

Zusammenfassung:

Selbstregulation ist die Fähigkeit, eigene Gedanken, Gefühle und Verhalten an die Anforderungen einer bestimmten Situation anzupassen, um eigene Ziele optimal verfolgen zu können. Selbstregulation steht somit im starken Zusammenhang mit persönlichen Zielen einerseits und sozialen Werten und Normen andererseits (Calkins, 2007; Heatherton, 2011). Selbstwirksamkeit bezeichnet das Vertrauen in die persönlichen Kompetenzen, Schwierigkeiten aus eigener Kraft meistern zu können (Jerusalem, Drössler, Kleine, Klein-Heßling, Mittag & Röder, 2009).

Ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen werden als Voraussetzung für eine erfolgreiche Selbstregulation angesehen. Sie steuern Prozesse der Zielsetzung, Planung und Handlungsausführung und sind entscheidend für die Bewertung von Handlungsergebnissen. Insbesondere die schulische Selbstwirksamkeitserwartung wirkt sich positiv auf die Verwendung von Lernstrategien, auf die Motivation und somit auf die Schulleistung aus. Der Aufbau schulischer Selbstwirksamkeitserwartung reduziert Prüfungsangst und dabei vor allem die leistungsmindernde Besorgnis. Die soziale Selbstwirksamkeitserwartung spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Gruppendruck standzuhalten, Konflikte ohne Gewalt auszutragen und sozialen Anschluss zu finden. Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung stellt eine bedeutende Ressource bei der Bewältigung genereller Lebensanforderungen dar und beeinflusst das psychische und physische Wohlbefinden (Satow, 2000).

Gleichzeitig werden auch die schulischen Selbstwirksamkeitserwartungen selbst wiederum durch Erfolg oder Misserfolg bei der Selbstregulation geformt (Zimmerman, 1998). Beide Prozesse hängen also sehr eng zusammen.

Indikatoren:

Allgemein:

- kann Versuchungen gut widerstehen.
- kann schlechte Gewohnheiten leicht ablegen.
- ist fleißig.
- sagt keine unangemessenen Dinge.
- kann auf Dinge verzichten, die schlecht für ihn/sie sind, auch wenn sie Spaß machen.
- lässt sich durch angenehme Aktivitäten und Vergnügen nicht daran hindern, seine/ihre Aufgaben zu erledigen.
- kann sich leicht konzentrieren.
- kann effektiv auf längerfristige Ziele hinarbeiten.
- schafft es sich daran zu hindern, bewusst falsche Dinge zu tun.
- durchdenkt alle Alternativen, bevor er/sie handelt.
- lehnt Dinge ab, die schlecht für ihn/sie sind.
- findet auch bei Widerständen Mittel und Wege sich durchzusetzen.
- löst schwierige Probleme immer, wenn er/sie sich darum bemüht.
- hat keine Schwierigkeiten, die eigenen Absichten und Ziele zu verwirklichen.
- weiß in unerwarteten Situationen immer, wie er/sie sich verhalten soll.
- kommt auch mit überraschenden Ereignissen gut zurecht.
- sieht Schwierigkeiten gelassen entgegen, weil er/sie den eigenen Fähigkeiten vertraut.
- vertraut auf sich selbst, egal was passiert.
- kann für jedes Problem eine Lösung finden.
- weiß bei neuen Sachen, wie er/sie damit umzugehen hat.
- hat bei Problemen mehrere Lösungsideen.

Fachbezogen:

- kann auch die schwierigen Aufgaben im Unterricht lösen, wenn er/sie sich anstrengt.
- versteht neuen Unterrichtsstoff leicht.
- ist zuversichtlich, schwierige Aufgaben an der Tafel lösen zu können.
- kann auch nach längerer Krankheit immer noch gute Leistungen erzielen.
- schafft die geforderten Leistungen auch dann, wenn das Tempo weiter angezogen wird.
- vertraut auch dann auf die eigene Leistungsfähigkeit, wenn andere an ihren/seinen Fähigkeiten zweifeln.
- glaubt auch nach einer schlechten Note weiter an die eigene Leistungsfähigkeit.

Sozialer Umgang:

- sagt was er/sie denkt, auch wenn andere nicht seiner/ihrer Meinung sind.
- wehrt sich gegen ungerechte Behandlung.
- bleibt ruhig, wenn andere ihn/sie ärgern.
- kann sich ohne Gewaltanwendung wehren, wenn er/sie geärgert wird.
- schafft es sich zu entschuldigen, wenn er/sie etwas Falsches getan hat.
- redet mit anderen darüber, wenn er/sie sich traurig oder schlecht fühlt.
- lässt auch in Überforderungssituationen seine/ihre schlechte Laune nicht an anderen aus.

Selbstbestimmung/Autonomie (Selbstreflexion Lehrkraft):

Die Schülerinnen und Schüler können im Unterricht

- oft unter verschiedenen Themen auswählen.
- oft entscheiden, ob sie allein oder in Gruppen arbeiten.
- oft entscheiden, wie ein Thema behandelt wird (z.B. Lehrbuch, Video, Gruppendiskussion oder Lehrervortrag).
- oft mitentscheiden, wann und wie lange sie sich mit einer bestimmten Aufgabe beschäftigen.
- oft zwischen unterschiedlich schweren Aufgaben wählen.
- oft mitbestimmen, wo sie eine Aufgabe bearbeiten (z.B. im Klassenraum, in einem anderen Raum der Schule oder draußen).

Ressourcenorientiert denken und Probleme lösen

Zusammenfassung:

Problemlösen: Unter Problemlösen wird die Fähigkeit verstanden, "komplexe, ... nicht eindeutig zuzuordnende Sachverhalte gedanklich zu durchdringen und zu verstehen, um dann unter Rückgriff auf vorhandenes Wissen Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, zu bewerten und erfolgreich umzusetzen" (Leutner, Klieme, Meyer & Wirth, 2005, S. 125). Dabei ist es wichtig, systematisch vorzugehen und dabei das jeweilige Problem zu analysieren, Lösungsmöglichkeiten, -mittel und -wege abzuwägen und dann gleichfalls systematisch auszuprobieren. Dabei können unterschiedliche Problemlösestrategien - z. B. eine sorgfältige Ziel-/Mittelanalyse - angewandt werden. (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2015, S. 19)

Indikatoren:

Allgemein:

- findet auch bei Widerständen Mittel und Wege sich durchzusetzen.
- löst schwierige Probleme immer, wenn er/sie sich darum bemüht.
- hat keine Schwierigkeiten, die eigenen Absichten und Ziele zu verwirklichen.
- weiß in unerwarteten Situationen immer, wie er/sie sich verhalten soll.
- kommt auch mit überraschenden Ereignissen gut zurecht.
- sieht Schwierigkeiten gelassen entgegen, weil er/sie den eigenen Fähigkeiten vertraut.
- vertraut auf sich selbst, egal was passiert.
- kann für jedes Problem eine Lösung finden.
- weiß bei neuen Sachen, wie er/sie damit umzugehen hat.
- hat bei Problemen mehrere Lösungsideen.

Proaktiver, kreativer Umgang mit Problemen:

- versucht, kritische Situationen und Probleme vorzusehen und durch sachgerechte Entscheidungen zu entschärfen.
- spricht Probleme sofort an, wenn sie auftauchen, und trägt sie nicht tagelang mit sich herum.
- geht Probleme zielorientiert an.
- denkt darüber nach, wie er/sie das Problem lösen kann.
- prüft unterschiedlichste Lösungsvorschläge.
- geht Probleme pragmatisch an.
- versucht zu verändern was ihn/sie wütend/ängstlich/traurig macht.
- versucht das Beste aus einer Situation zu machen.
- diskutiert Probleme mit Eltern oder anderen Erwachsenen.
- versucht Probleme gemeinsam mit Freund*innen zu lösen.
- kann problemlos Fragen stellen, wenn er/sie etwas nicht verstanden hat.
- findet selbst Lösungen für Probleme oder Aufgabenstellungen.
- erkennt verfügbare Lösungsmöglichkeiten.
- hat gelernt, Probleme auf verschiedene Arten gut zu lösen.
- trifft selbständig Entscheidungen.
- kann Konsequenzen des eigenen Handelns voraussehen.
- probiert beim Denken und Handeln Neues aus.

Bewältigungsstrategien im Umgang mit Problemen:

- kann Situationen umbewerten:
 - o sagt sich, dass das Problem nicht so schlimm ist;
 - o sagt sich, dass es nichts Wichtiges ist
- kann Situationen akzeptieren:
 - o macht das Beste daraus.

- akzeptiert, was ihn/sie wütend/ängstlich/traurig macht.
- kann die eigene Stimmung anheben:
 - denkt über Dinge nach, die ihn/sie glücklich machen.
 - erinnert sich an fröhliche Dinge.
- kann sich ablenken:
 - tut etwas, was ihm/ihr Spaß macht.
 - macht etwas, das ihn/sie freut.
- kann Probleme vergessen:
 - versucht zu vergessen, was ihn/sie wütend/ängstlich/traurig macht.
 - denkt sich, dass es vorbei geht.

Lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen

Zusammenfassung:

Stressbewältigung: Menschen empfinden den Charakter von belastenden und/oder herausfordernden, als "stressig" erlebten Situationen unterschiedlich. Es geht darum zu lernen, solche Situationen angemessen einschätzen, bewerten und reflektieren zu können - um dann die eigenen Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stress-Situation zu bewältigen. Bedeutsam für den Umgang mit Stress ist dabei, das aktive Zugehen auf solche Situationen und das aktive wie angemessene Einsetzen von Bewältigungsstrategien. Zum adäquaten Umgang mit Stress gehört allerdings ebenfalls das Kennen der eigenen Grenzen und Kompetenzen - und die Fähigkeit, sich (dann) soziale Unterstützung zu holen). (Aktive Bewältigungskompetenzen, Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2015, S. 19)

Indikatoren:

A) Konfliktbewältigung lösungsorientiert:

Selbstwahrnehmung:

- erkennt, wenn er/sie gestresst oder unter Druck ist.
- kennt die eigenen Stärken und Schwächen.
- kennt die eigenen Wünsche und Abneigungen.
- kann sich selbst gut einschätzen.
- sieht bei Konflikten mit anderen die eigenen Fehler.
- schätzt die Folgen eigenen Handelns realistisch ein.
- versucht eigene Fehler wieder gutzumachen.
- beschreibt eigenes Verhalten genau.

proaktive Problemwahrnehmung

- versucht, kritische Situationen und Probleme vorzusehen und durch sachgerechte Entscheidungen zu entschärfen.
- scheut sich nicht, Probleme anzusprechen.
- geht Probleme zielorientiert an.
- prüft unterschiedlichste Lösungsvorschläge.
- ist optimistisch.
- geht Probleme pragmatisch an.

Kritisches Denken:

- kann Informationen und Erfahrungen objektiv analysieren.
- erkennt Einflussfaktoren auf das eigene Verhalten und die eigenen Einstellungen (z. B. Werte, Gruppendruck, Medien)
- kann Einflussfaktoren einordnen und bewerten.

Kommunikation:

- Kontaktverhalten:
 - o baut in Friedenszeiten Arbeitsbeziehungen aus.
 - o zieht sich in Konfliktphasen nicht zurück.
 - o intensiviert in Konfliktphasen den Kontakt.
 - o redet in Konfliktphasen miteinander und nicht übereinander.
 - o zeigt Interesse an der Person.
 - o zeigt Interesse an besserer Zusammenarbeit.
- Verdeutlichen der eigenen Sicht/Position:
 - o zeigt eigene Annahmen und Absichten auf.
 - o macht Informationen transparent.
 - o verhält sich konsistent und damit einschätzbar.
 - o verhält sich zuverlässig.
 - o verhält sich glaubwürdig.

- kann abweichende Sichtweisen stehenlassen.
- versucht andere Sichtweisen besser zu verstehen.
- setzt die eigene Sicht - deutlich sichtbar - neben andere Sichtweisen.
- nutzt Meta-Kommunikation für schwierige Gesprächsphasen.
- Umgang mit Dissens:
 - kann Dissens akzeptieren.
 - lässt Raum für subjektive Sichtweisen und Gefühle.
 - macht keine Vorwürfe, sondern stellt systematische Fragen.

konstruktives Handeln in Konfliktsituationen

- verhält sich kooperativ und kompromissbereit:
 - unterbreitet Vorschläge.
 - sammelt Lösungen.
 - berücksichtigt andere Bedürfnisse.
 - gibt nach.
 - hält Regeln ein.
 - unterstützt andere.
 - prüft die Zufriedenheit der anderen.
- angemessene Selbstbehauptung:
 - drückt sich verbal und nonverbal situationsangemessen aus.
 - äußert Bedürfnisse und Befürchtungen angemessen.
 - gibt Auskunft über die eigenen Gefühle.
 - bittet bei Bedarf um Rat und Hilfe.
 - reagiert auf unangebrachtes Verhalten anderer angemessen.
 - wehrt sich gegen ungerechte Behandlung.
 - kann sich ohne Gewaltanwendung wehren, wenn er/sie ungerecht behandelt wird.
 - äußert Meinung und Kritik in normaler Lautstärke.
 - sagt, was er/sie denkt, auch wenn andere nicht seiner/ihrer Meinung sind.
 - schafft es sich zu entschuldigen, wenn er/sie etwas Falsches getan hat.
 - bleibt ruhig, wenn andere ihn/sie ärgern.
 - verwendet keine verletzenden Worte.
- verhält sich empathisch:
 - hört anderen zu.
 - akzeptiert die Meinung anderer.
 - fragt nach Ursachen für Konflikte.
 - fragt nach wie der andere sich fühlt.
 - kann sich in die Situation anderer Personen hineinversetzen.
 - kann Personen, die anders als er/sie sind, verstehen.
 - kann Personen, die anders als er/sie sind, akzeptieren.
 - verhält sich tolerant gegenüber anderen.
 - unterstützt andere.
 - versucht, die anderen zu beruhigen.
- behält bei Wut die Kontrolle über sich:
 - lenkt sich mit einer anderen Beschäftigung ab.
 - vermeidet eine Steigerung des Konflikts.
 - kommt Aufforderungen nach.
 - kommt unaufgefordert Verpflichtungen nach.

B) Stressbewältigung lösungsorientiert:

proaktive Problemwahrnehmung

- versucht, kritische Situationen und Probleme vorzusehen und durch sachgerechte Entscheidungen zu entschärfen.
- scheut sich nicht, Probleme anzusprechen.
- geht Probleme zielorientiert an.
- prüft unterschiedlichste Lösungsvorschläge.
- geht Probleme pragmatisch an.

Hilfreiche Stressbewältigungsstrategien:

- lenkt sich ab:
 - o tut etwas anderes.
 - o spielt.
 - o schläft.
 - o lenkt sich mit Humor ab.
 - o lenkt sich visuell ab.
- geht Probleme an:
 - o sucht nach Informationen.
 - o fragt nach.
 - o denkt über Problemlösungen nach.
 - o entscheidet sich für einen Lösungsweg.
 - o verändert etwas zum Positiven.
- ändert die eigenen Gedanken:
 - o denkt positiv.
 - o denkt an Belohnung.
 - o versucht es beim nächsten Mal besser zu machen.
- erträgt die stressverursachenden Dinge:
 - o setzt sich Furcht aus.
 - o fügt sich in die Situation.
- zieht sich zurück
 - o nimmt sich eine Auszeit.
 - o geht woanders hin.
- sucht soziale Unterstützung
 - o spricht mit Eltern.
 - o erzählt jemandem was passiert ist.
 - o lässt sich von Freunden oder Freundinnen helfen.
 - o lässt sich trösten.
 - o berichtet über Gefühle.
 - o bittet jemanden um Hilfe.
- sucht spirituelle Unterstützung
 - o betet.
- verändert Stressoren
 - o schlägt Kompromisse vor.
 - o verändert die Situation.
- kann eigene Emotionen konstruktiv regulieren:
 - o ruht sich aus, entspannt sich.
 - o sammelt neue Kraft.
 - o gönnt sich Pausen.
 - o macht es sich bequem.
 - o tut etwas, was er/sie richtig genießen kann.
 - o reagiert sich ab.

Wertschätzend kommunizieren und handeln

Zusammenfassung:

Anerkennung und Wertschätzung sind grundlegende Merkmale einer guten gesunden Schule und einer salutogenen Beziehungsgestaltung. Wertschätzung akzeptiert den anderen in seinem Anderssein und lässt dessen Meinung als gleichberechtigt gelten. Anerkennendes und wertschätzendes Verhalten wirkt motivierend. Unter mangelnder Anerkennung und Würdigung leidet die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, sie ist ein Risikofaktor für Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

Indikatoren:

Allgemein:

- gibt anderen konstruktive Rückmeldungen.
- verhält sich höflich gegenüber anderen.
- sucht und betont Stärken des anderen, anstatt nach Defiziten zu suchen.
- lässt Fehler zu und bleibt dabei freundlich.
- motiviert andere zu kreativen und selbstständigen Problemlösungen.
- kritisiert nur dann, wenn keine anderen Personen anwesend sind.
- ermutigt und unterstützt andere bei persönlichen Problemen.
- interessiert sich für die einzelnen Personen in der Klasse/der Schule.
- wirkt als Rollenmodell, indem sie/er anderen Anerkennung und Respekt entgegenbringt.

Selbstwahrnehmung:

- erkennt, wenn er/sie gestresst oder unter Druck ist.
- kennt die eigenen Stärken und Schwächen.
- kennt die eigenen Wünsche und Abneigungen.
- kann sich selbst gut einschätzen.

Effektive Kommunikation:

- drückt sich verbal und nonverbal situationsangemessen aus.
- äußert Bedürfnisse und Befürchtungen angemessen.
- kann bei Bedarf um Rat und Hilfe bitten.
- reagiert auf unangebrachtes Verhalten anderer angemessen.
- äußert Meinung und Wünsche angemessen.
- verwendet keine verletzenden Worte.

Empathie:

- kann sich in die Situation anderer Personen hineinversetzen
- kann Personen, die anders als er/sie sind, verstehen
- kann Personen, die anders als er/sie sind, akzeptieren
- verhält sich tolerant gegenüber anderen.
- unterstützt andere.

Kritisches Denken:

- erkennt Einflussfaktoren auf das eigene Verhalten und die eigenen Einstellungen (z. B. Werte, Gruppendruck, Medien).
- kann Einflussfaktoren einordnen und bewerten.

Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten

Indikatoren:

Kontaktaufnahme:

- gestaltet die eigenen Kontakte aktiv.
- will zu einer Gruppe gehören.
- kommt auch mit Kindern/Jugendlichen schnell ins Gespräch, die er/sie noch nicht kennt.
- schafft es, auch mit zurückhaltenden Kindern/Jugendlichen in Kontakt zu kommen.
- weiß was zu tun ist, um von anderen akzeptiert zu werden.
- kommt auch mit schwierigen Mitschüler*innen gut zurecht.

Kommunikation

- hört aufmerksam zu.
- wechselt die Perspektive.
- reguliert Nähe und Distanz angemessen.
- drückt Gefühle angemessen aus.
- drückt Anerkennung gegenüber anderen aus.
- nimmt Feedback an.

Kooperation

- arbeitet mit anderen in einer Gruppe zusammen.
- zeigt Freude am gemeinsamen Tun.
- lässt fremde Beiträge gelten.
- unterbreitet Vorschläge.
- schließt Kompromisse.
- kann nachgeben.
- hält Regeln ein.
- unterstützt andere.
- akzeptiert gemeinsame Ziele.

Einfühlungsvermögen und Hilfsbereitschaft

- ist achtsam im Umgang mit anderen.
- erkennt, wenn andere Hilfe brauchen.
- hilft aus eigener Initiative.
- tröstet andere, wenn ihnen Schaden zugefügt wurde.
- teilt mit anderen.
- muntert andere auf.

Angemessene Selbstbehauptung

- äußert Bedürfnisse und Befürchtungen angemessen.
- kann bei Bedarf um Rat und Hilfe bitten.
- reagiert auf unangebrachtes Verhalten anderer angemessen.
- äußert Meinung und Kritik in normaler Lautstärke.
- verwendet keine verletzenden Worte.

Position in sozialen Situationen

- wird von übrigen Gruppenmitgliedern hoch angesehen.
- steht oft positiv im Zentrum der Aufmerksamkeit.
- tritt oft als Initiator von Aktivitäten auf.
- kann Mitschüler*innen zum Mitmachen motivieren.
- kann Mitschüler*innen gut von seiner/ihrer Meinung zu überzeugen.
- bewegt sich von seinem/ihrer Platz weg.
- tritt bescheiden auf.
- hält Blickkontakt mit Mitschüler*innen.

Fürsorglichkeit (Selbstreflexion Lehrkraft):

- Ich nehme mir Zeit, wenn Schüler*innen etwas mit mir bereden wollen.
- Ich rede auch über Fragen, die die Schüler*innen persönlich angehen.
- Ich bin meistens bereit, mit meinen Schüler*innen zu reden, wenn ihnen etwas nicht gefällt.
- Ich kümmere mich um die Probleme meiner Schüler*innen.
- Ich achte auf die Gefühle meiner Schüler*innen.
- Ich unterstütze jeden, der Schwierigkeiten mit seinen Aufgaben hat.

Literatur:

Bertrams, A. & Dickhäuser, O. (2009). Messung dispositioneller Selbstkontroll-Kapazität Eine deutsche Adaptation der Kurzform der Self-Control Scale (SCS-K-D). *Diagnostica*, 55 (1), 2-10. DOI: 10.1026/0012-1924.55.1.2.

Brägger, G. & Posse, N. (2007). Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IQES). Bd. 1: Schritte zur guten Schule. Bern: h.e.p. verlag ag.

Calkins, S.D. (2007). The emergence of self-regulation: Biological and behavioral control mechanisms supporting toddler competencies. In C. A. Brownell & C.B. Kopp (Eds.), *Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and Transformations* (pp. 261-284). New York: Guilford Press.

Grob, A. & Smolenski, C. (2009). Fragebogen zur Erhebung der Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen (Feel-KJ). Bern: Hogrefe.

Heatherton, T.F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 62, 363-390. doi: 10.1146/annurev.psych.121208.131616.

Jerusalem, M. & Satow, L. (1999). Schulbezogene Selbstwirksamkeitserwartung. In R. Schwarzer & M. Jerusalem (Hrsg.), *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*, S. 15-16. Online Verfügbar unter <http://www.psyc.de/skalendoku.pdf> (15.01.2017).

Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1981/1999). Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung. In R. Schwarzer & M. Jerusalem (Hrsg.), *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*, S. 57-59. Online Verfügbar unter <http://www.psyc.de/skalendoku.pdf> (15.01.2017).

Jerusalem, M., Drössler, S., Kleine, D., Klein-Heßling, J., Mittag, W. & Röder, B. (2009). Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung im Unterricht Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. *Skalenbuch*. Humboldt-Universität Berlin. Verfügbar unter https://www.erziehungswissenschaften.hu-berlin.de/de/paedpsych/forschung/Skalenbuch_FoSS.pdf (08.03.2017)

Nieskens, B., Heinold, F. & Paulus, P. (2011). *Mind matters. Gemeinsames Lernen mit Gefühl*. Leuphana Universität Lüneburg.

Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart: Kohlhammer.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

Satow, L. (2000). *Klassenklima und Selbstwirksamkeitsentwicklung. Eine Längsschnittstudie in der Sekundarstufe I*. Freie Universität Berlin. Verfügbar unter http://www.diss.fu-berlin.de/diss/receive/FUDISS_thesis_00000000271 (08.03.2017).

Satow, L. & Mittag, W. (1999). Selbstwirksamkeitserwartung im Umgang mit sozialen Anforderungen. In R. Schwarzer & M. Jerusalem (Hrsg.), Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen, S. 17-18. Online Verfügbar unter <http://www.psyc.de/skalendoku.pdf> (15.01.2017).

SEIS Deutschland (2008-2015). Fragebogen für Schülerinnen und Schüler bis Klasse 6. Online verfügbar unter https://www.bildungs-lsa.de/files/e4699d4da236d3d58bbd2d8097a214df/Grd_Ink_S6.pdf (22.03.2018).

World Health Organisation (WHO, 1997). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Online verfügbar unter <http://www.who.int/iris/handle/10665/63552> (15.01.2017).

World Health Organization (WHO) (1994). Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Genf: WHO.

Zimmerman, B. J. (1998). Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. Educational Psychologist, 33(2/3), 73-86.