

Was mich resilient macht und dich stärken soll

Blick auf Schwerpunktsetzungen bezüglich Förderung und Selbstfürsorge

Sabine Höflich¹

DOI: <https://doi.org/10.53349/resource.2025.i3.a1442>

Zusammenfassung

Auf der Suche nach Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz, der psychischen Widerstandskraft, wurden Primar- und Sekundarstufen-Lehrpersonen interviewt und deren Antworten inhaltsanalytisch ausgewertet. Die Wege, mit denen Schüler*innen in ihren akademischen, körperlichen, sozialen und emotionalen Kompetenzen gefördert werden sollen, wurden ebenso erfasst wie die persönliche Selbstfürsorge der Lehrer*innen. Die Vielfalt an Möglichkeiten der Selbst-Stärkung zu kennen, Geeignetes in das Leben zu integrieren und dies als Vorbild vorzuleben und zu thematisieren, wird als vielversprechendes Vorgehen beschrieben. Dabei mehr Strategien anzubieten als das Selbst-Praktizierte, um der Heterogenität der Bedarfe der Schüler*innen gerecht zu werden, sowie Resilienzstärkung in die Schulkultur zu implementieren, kann bedeutsam werden, um nachhaltig gut für sich und für andere zu sorgen und somit resilient agieren zu können.

Stichwörter: Resilienz, Selbstfürsorge, „Learn it – Live it – Embed it – Teach it“, positive Psychologie

1 Einleitung

Auf der Suche nach Maßnahmen zur Förderung der Resilienz, der psychischen Widerstandskraft (Thun-Hohenstein et al., 2020), wurde folgender Forschungsfrage nachgegangen: Welchen Bereichen schreiben Lehrpersonen Resilienz-stärkendes Potenzial zu?

Dabei wurden sowohl die mögliche Unterstützung der Schüler*innen als auch die Selbstfürsorge der Lehrpersonen in zwei Teilfragen betrachtet. Nach dem Blick auf die Potenziale der Förderung von akademischen, emotionalen, sozialen und körperlichen Kompetenzen, die zur

¹ Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden.

E-Mail: sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at

Stärkung der psychischen Widerstandskraft beitragen sollen, wurden die Fürsorgemaßnahmen reflektiert, um zu erfassen, wie Lehrpersonen dafür sorgen, selbst resilient zu werden bzw. zu bleiben.

Intention der Befragung ist es, Schwerpunktsetzungen bei der Stärkung der Schüler*innen ebenso zu erkennen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2021) wie Strategien zur Gesundheitserhaltung und zur Herstellung ihres Wohlbefindens (Frick, 2021), sowie zu erfassen, ob die persönlichen Strategien in direktem Zusammenhang mit den Maßnahmen für die Schüler*innen stehen oder ob in der Schule andere Prioritäten gesetzt wurden.

2 Sorge und Selbstfürsorge

Im Fokus der Betrachtung steht die Frage nach Maßnahmen zur Förderung der eigenen Resilienz und der psychischen Widerstandskraft von Schüler*innen.

Resilienz wird als das multidimensionale Konstrukt der psychischen Widerstandskraft verstanden, das sich situativ und dynamisch im Austausch mit der Umwelt entwickelt und als prozesshaft verstanden wird. Dabei steht die Person mit ihrer Selbsteinschätzung und Selbststeuerungsfähigkeit sowie dem Selbstwirksamkeitserleben und dem daraus entstehenden sozialen, Problemlöse- und Bewältigungs-Kompetenzen im Fokus, beeinflusst von personalen und sozialen wie umweltbedingten Schutz- oder Risikofaktoren (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2015; Hiebel, Rabe, Maus & Geiser, 2020; Thun-Hohenstein, Lampert & Altendorfer-Kling, 2020; Wustmann 2016).

Selbstfürsorge wird als eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber verstanden. Das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen, Belastungen richtig einzuschätzen und aktiv Maßnahmen zu setzen, die zum eigenen Wohlergehen beizutragen, spielen dabei eine wichtige Rolle (Dahl, 2018; 2019). Selbstsorge bzw. Selbstfürsorge geht mit der Übernahme von Verantwortung für sich selbst, seine Gesundheit und das Wohlbefinden einher. Den eigenen körperlichen wie psychischen Zustand wahrzunehmen, verfolgt das Ziel, gesund, leistungsfähig und verschiedene berufliche wie private Erfahrungsräume (Kaul, 2012). Formen von Selbstfürsorge können kognitive, körperliche, soziale und emotionale Bereiche umfassen. Kognitive Selbstsorge braucht unter anderem Zeit, um nachzudenken und zu reflektieren, sich selbst zu loben, mit eigenen Gedanken und Haltungen achtsam umzugehen und sich neuen Themen zu öffnen. Auf der körperlichen Ebene können regelmäßiges Essen, körperliche Aktivitäten und Entspannung wie Pausen, Schlaf oder Urlaub als Maßnahmen ergriffen werden, um gut für sich zu sorgen. Die soziale Ebene kann das Entstehen für eigene Überzeugungen bis zur regelmäßigen Pflege von Sozialkontakten umfassen, die emotionale erstreckt sich von der Wahrnehmung von Gefühlen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und genießen zu können – je nach Vorliebe, ein gutes Buch, Malen, Musik etc. Auch die spirituelle Ebene kann stärkend wirken (Brechtbühl & Pfeifer-Buri, 2012).

Selbstsorge steht in Zusammenhang mit Selbstwert und Selbstbewusstsein (Potreck-Rose & Jacob, 2008). Verantwortung ist neben Akzeptanz der Realität, Optimismus und Ressourcen- und Lösungsorientierung eine Säule der Resilienz.

In der Studie wird hinterfragt, ob das Wissen über gesundheitsförderliche Maßnahmen und die stärkenden Strategien (Learn it), welche den Schüler*innen vermittelt werden sollen, auch persönlich umgesetzt (Live it) bzw. in den eigenen bzw. schulischen Alltag (Embed it) integriert und somit auch authentisch vermittelt werden (Teach it). Das Konzept von „Learn it – Live it – Embed it – Teach it“ basiert auf Prinzipien der Positiven Psychologie, in deren Verständnis Erziehung und Bildung Resilienz fördern kann und Schule als gut geeigneter Ort erscheint, um positive Emotionen, Engagement, Sinn und Wohlbefinden erleben und in positiver Atmosphäre mit verlässlichen Beziehungen und Strukturen erlernen können (Seligmann et al., 2009; Seligman, 2018). Neben des Wissens über Hintergründe, über die wissenschaftliche Kenntnisse bezüglich Wohlbefinden, und der Möglichkeit, sich mit dieser auseinanderzusetzen und mögliche Praktiken kennenzulernen, wird dem handelnden Aspekt, passende Aktivitäten für sich auszuwählen, zu planen und zu realisieren, Bedeutung geschenkt. Nach der Integration in den privaten Alltag gilt es, gestärkt und Halt gebend die Inhalte vorzuleben, zu vermitteln und in den beruflichen Alltag zu transferieren. Die Schüler*innen bekommen die Möglichkeit, sich mit den Strategien auseinanderzusetzen, was Zeit und Verankerung in das Schulkonzept braucht, um langfristig und nachhaltig wirksam zu sein (Hoare, Bott & Robinson, 2017).

3 Forschungsdesign

Die vorliegende Studie basiert auf einer Stichprobe von insgesamt neunzehn Lehrpersonen, die an drei unterschiedlichen Pflichtschulen, zwei Volksschulen und einer Mittelschule, tätig sind. Es handelt sich um eine Ad-hoc-Stichprobe, weshalb kein Anspruch auf Repräsentativität erhoben wird (Bortz & Döring, 2016).

Zur Erhebung der Daten wurden teilstrukturierte Leitfadeninterviews durchgeführt, die mittels qualitativ orientierter kategoriengeleiteter Textanalyse (Mayring, 2019) ausgewertet wurden. Die Daten wurden auf möglichst konkretem Abstraktionsniveau, mit Wortsequenzen als Kodiersequenz, einem einzelnen Interview als Kontexteinheit und dem gesamten Datenmaterial als Auswertungseinheit erfasst und mit Hilfe computergestützter Textanalyse mittels QCAmap (Fenzl & Mayring, 2017) analysiert.

4 Ergebnisse

In Bezug auf die Stärkung der Schüler*innen sehen 16 Lehrpersonen im körperlichen, 15 im emotionalen, 14 im sozialen und 12 im akademischen Bereich geeignete Förderanlässe.

Im Bereich der Selbstfürsorge wurden der soziale Bereich 13mal, der körperliche und der emotionale Aspekt je 11mal und der akademische Bereich 9mal thematisiert. Die spirituelle Ebene kam nicht zur Sprache.

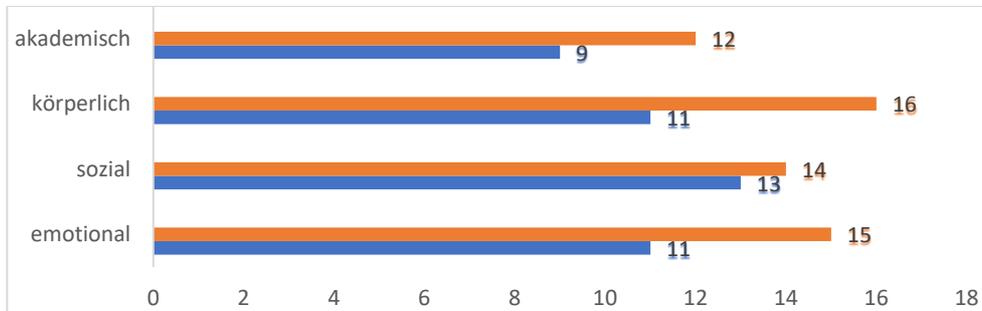


Abbildung 1: Bereiche der Stärkung von Schüler*innen (Eigendarstellung)

Werden die Häufigkeiten von Aussagen während der Interviews betrachtet, die sich einem der vier Bereiche zuordnen lassen, ergibt sich ein ähnliches Bild, wobei hier die Anzahl der emotionalen Nennungen zur Selbstfürsorge gegenüber den körperlichen überwiegt.

Die Schüler*innen im Blick, wird der körperliche Aspekt in 45 Aussagen thematisiert, gefolgt von den emotionalen (39 Nennungen) und anschließend von den sozialen Aspekten (31). Beinahe halb so oft wie der körperliche wird der akademische Bereich (23mal) angesprochen.

Hinsichtlich der Selbstfürsorge der Lehrpersonen werden die sozialen Strategien am häufigsten genannt (38mal), der emotionale (23mal) und der körperliche (17mal) folgen mit größerem Abstand. Auch hier wird der akademische Bereich viel seltener genannt (9mal), viel seltener als bei den Schüler*innen.

	Stärkung Schüler*innen	Selbstfürsorge
akademisch	23	9
körperlich	45	17
sozial	31	38
emotional	39	23

Abbildung 2: Häufigkeiten der Nennung der stärkenden Bereiche (Eigendarstellung)

4.1 Schüler*innen stärken

Bei den Sorgemaßnahmen für die Schüler*innen, lassen sich Vorhaben aufgrund von Herausforderungen und konkrete Ansätze unterscheiden.

Im akademischen Bereich wird ein Mangel an zeitlichen Ressourcen thematisiert. Es brauche Zeit, um sich zu vertiefen. Weiters wird die Notwendigkeit, mit Leistungsanforderung umgehen zu lernen, genannt.

Im körperlichen Bereich wird ein Mangel an Geschicklichkeit und Bewegungssicherheit beobachtet. Manche Kinder scheinen ihre eigenen Bedürfnisse nicht ausreichend wahrzunehmen. Es werden Kinder beschrieben, die Hunger nicht fühlen, zu essen vergessen und dies erst

durch massives Unwohlsein oder unangepasstes Verhalten auffallen. Andere nehmen Schmerzen nicht wahr, laufen beispielsweise trotz Blasen oder Wunden an den Füßen noch lange weiter. In Bezug auf Ernährung gibt es eine breite Spanne von zu wenig bis ausschließlich ungesunder Nahrungsaufnahme.

Im sozialen Bereich wurde auf die Notwendigkeit von Supportsystemen hingewiesen, während im emotionalen Bereich Phänomene wie Angst und Unsicherheit sowie wenig ausgeprägter Emotionswahrnehmung fokussiert wird. Weiters scheinen die Kinder zu wenig Zeit zu haben, um zu spielen, sich frei zu beschäftigen und sich selbstgesteuert in selbstgewählte Themen vertiefen zu können. Dieser Umstand wurde von Volksschullehrer*innen hervorgehoben.

Neben der Analyse von Aspekten, worauf besonders geachtet werden sollte, werden auch konkrete Ansätze genannt, die die Resilienz der Kinder stärken soll.

Im akademischen Bereich sollte Resilienz konkret vermittelt werden. Weiters ist es in diesem Bereich bedeutsam, Lernerfolg durch abwechslungsreiches und unterschiedliche Stärken ansprechendes Lernen zu ermöglichen.

Im körperlichen Bereich bedarf es vielfältiger Formen von Bewegungsanlässen bzw. vielfältigen Angeboten von Bewegung und Sport. Besonders der heilsame Aspekt von Natur sollte erlebt werden. In Bezug auf die Ernährung wurde auf das förderliche Potenzial des Kochens hingewiesen.

Im sozialen Bereich steht Beziehungsarbeit an erster Stelle. Das Thema Spiel wurde aufgegriffen und die Möglichkeiten sowie das Potential des gemeinsamen Spielens hervorgehoben. Weiters sollten Konfliktlösestrategien in der Schule kennengelernt und erprobt werden. Die Möglichkeit, nach der Pandemie wieder Projektstage und Lehrausgänge oder Wandertage zu veranstalten, wurden besonders hinsichtlich des sozialen Miteinanders als bedeutsam hervorgehoben.

Den emotionalen Bereich reflektierend wurden die Förderung von Selbstreflexion und -vertrauen und der Erwerb von Strategien zum Umgang mit Angst und Stress zum Thema. Freude und Spaß zu erleben wurde als besonders Resilienz förderlich betrachtet.

4.2 Selbstfürsorge der Lehrpersonen

In Bezug auf die Selbstfürsorge nannten die Lehrpersonen konkrete Vorgehensweisen.

Im akademischen Bereich sprachen sie die Bedeutung einer guten Selbstorganisation an. Gut und gerne zu arbeiten, stärkt sie. Manche berichteten von Workshops.

Im körperlichen Bereich ist es bedeutsam, sportlich aktiv zu werden, um gut für sich selbst zu sorgen. Von Yoga und Nordic Walken bis „Auspowern“ in verschiedenen Sportarten erstreckt sich das Feld der gewählten Aktivitäten. In der Natur aktiv zu sein, erweist sich als stärkend.

Im sozialen Bereich wird der positive Kontakt zu bzw. der produktive Austausch mit Freund*innen und auch Kolleg*innen geschätzt. Auch die Partnerschaft und die Familie gibt

Rückhalt und stärkt. Ein gut kooperierendes Team incl. einer unterstützenden Schulleitung wirkt ebenfalls sozial stärkend.

Im emotionalen Bereich nimmt der Aspekt der Achtsamkeit eine wichtige Rolle ein. Hobbys nachzugehen sowie Spaß und Freude zu erleben, geben Kraft, auch in schwierigen Zeiten Halt zu finden und somit auch diesen geben zu können. Supervision bzw. Psychotherapie können ebenso die persönliche Entwicklung fördern sowie dabei unterstützen, Handlungskompetenzen in belastenden Zeiten zu entwickeln bzw. zu erhalten.

4.3 Learn it, Live it, Embed it und Teach it

Betrachtet man diese Ergebnisse, werden Elemente von „Learn it“, „Live it“, „Embed it“ und „Teach it“ angesprochen. Eine direkte Zuordnung von professionellen und persönlichen Schwerpunktsetzungen lässt sich nicht immer übereinstimmend vornehmen. Es gibt keine Wenn-Dann-Logik im Sinne des Einsatzes einer für sich selbst als bedeutsam erlebten Stärkungsstrategie als alleinige Fördermaßnahme für Schüler*innen.

Den Aspekt des Lernens (Learn it) ansprechend, werden Workshops für Lehrer*innen genannt, die im Team absolviert werden. Diese Fortbildungen erlauben neben der Wissensvermittlung über Resilienz auch ein persönliches Ausprobieren von Übungen und somit werden auch Selbsterfahrungsprozesse ermöglicht. Manche Lehrpersonen haben ihre persönliche Lebensgeschichte und ihre Erfahrungen bereits zuvor veranlasst, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Im Sinne von „Live it“ werden im privaten Bereich gelebte Selbstfürsorge-Strategien genannt. Die Bedeutung eines wertschätzenden, produktiven kollegiales Miteinanders, in dem Selbstsorge und gegenseitige Fürsorge als wichtiger Wert gilt, wird auch hervorgehoben.

Stärkenprogramme, die in der Schule etabliert werden, oder ein Wahlfach, das in der Sekundarstufe 1 angeboten wird, betten das Thema der Resilienz in die Schulkultur ein (Embed it). Dies stellt den Versuch dar sicherzustellen, dass Resilienzförderung einen fixen Platz im Schulalltag einnimmt und in der Schulkultur verankert wird.

Der Aspekt des „Teach it“ wird vielseitig umgesetzt. Sport und Bewegung, Ernährung, Naturbegegnung und vielfältige Formen von Kreativität werden als persönlichkeitsbildend und stärkend erachtet. Dabei nimmt die Achtsamkeit eine bedeutsame Rolle ein. Ebenso soll auf Spaß und Freude geachtet werden. Auch wenn bestimmte Stärken und Vorlieben der Lehrpersonen, die im Privaten bevorzugt bzw. gelebt werden, in der Vermittlung von Bewältigungsstrategien in derselben Domäne zu beobachten sind, kann hier kein linearer Zusammenhang festgestellt werden. So thematisieren beispielsweise Lehrpersonen im Bewegungs- und Sportunterricht den körperlichen Aspekt und beziehen auch im Privatleben Kraft aus sportlicher Aktivität, vernachlässigen aber nicht andere Bereiche. Die Berücksichtigung einer Vielfalt an Strategien über das persönliche Handlungsrepertoire soll der Heterogenität der Schüler*innen und deren Vorlieben gerecht werden.

4.4 Fazit

Stärkende Maßnahmen im akademischen Bereich werden sowohl bei den Schüler*innen als auch bei den Lehrpersonen am wenigsten beachtet. Die Wissensvermittlung an die Schüler*innen wird bei manchen Lehrpersonen als selbstverständlich erachtet und daher weniger als Resilienz stärkend diskutiert, im Bereich der Selbstkompetenz werden der Bedarf an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen kaum geäußert bzw. Workshops genannt, aber nicht in Verbindung zur Steigerung der Professionalität reflektiert. Dass Wissen stark macht und Selbstwirksamkeit sowie Handlungskompetenz erhöhen bzw. persönliche oder professionelle Weiterentwicklung anstoßen kann, kommt nicht zur Sprache.

Die Bedeutung der Körperlichkeit wird besonders in Hinblick auf die Schüler*innen als wichtiger Bereich, der gefördert werden sollte, zum Thema. Von Wahrnehmung von Bedürfnissen, Geschicklichkeit, gesunder Lebensführung bis hin zum Spannungsabbau spielt dieser Bereich eine große Rolle. Von motorischer Geschicklichkeit bis zur Körperwahrnehmung und liebevoller Annahme der eigenen Erscheinung betrifft dieser Bereich alle Fächer und alle Lebensbereiche und beeinflusst auch andere Kompetenzbereiche. Durch Bewegung Spannung abzubauen, den Effekt gesunder, ausgewogener Ernährung auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erfahren, soziale Aspekte in der Aktivität mit anderen zu erleben, Kreativität durch fein- und grafomotorische Handlungsweisen ausleben zu können, stärkt die Person. Den eigenen Körper anzunehmen, ein realistisches, positives Körperbild zu haben (Martin & Svaldi, 2015) und die Vielfalt der körperlichen Erscheinungsbilder wertzuschätzen, hängt mit Selbstwert, psychischem Wohlbefinden und Resilienz zusammen.

Der soziale wie der emotionale Bereich ist für beide Seiten förderungswert und birgt bedeutungsvolle Potentiale. Soziales Miteinander stärkt und fördert gegenseitige Unterstützung, wobei der soziale Bereich bei den Schüler*innen noch deutlicher im Vordergrund steht. Dass in diesem Bereich Unterstützungssysteme als hilfreich empfunden werden bzw. wären, weist darauf hin, dass sich in der Schule Probleme zeigen, die Kooperationen und Multidisziplinarität bzw. Transdisziplinarität erfordern. Selbst Unterstützung von außen anzunehmen, zum Beispiel in Form von Supervision oder Coaching, wird nur von wenigen thematisiert.

Die Ergebnisse der nicht repräsentativen Studie zeigen Tendenzen, dass Selbstfürsorge und Schüler*innenstärkung für Lehrpersonen ein relevantes Thema und zur Förderung von Selbstwert und Resilienz bedeutsam sind. Ein systematischer Ansatz, der diese Maßnahmen in die Schulkultur integriert, kann dazu beitragen, sowohl die Lehrkräfte als auch die Schüler*innen langfristig zu stärken und neben Wohlbefinden auch Entwicklungsprozesse im akademischen, körperlichen, sozialen und emotionalen Bereich anzustoßen.

5 Ausblick

Die vorliegende Studie nimmt resilienzstärkende Maßnahmen auf individueller Ebene in den Fokus. Eine systematische Verankerung eines ganzheitlichen Resilienzkonzepts auf schulischer

Ebene kann im körperlichen wie im mentalen Bereich zu nachhaltig wirksamer Gesundheitsförderung beitragen und Wohlbefinden in einer resilienzfrendlichen Schulkultur sowohl für Schüler*innen als auch für Lehrpersonen fördern.

Es bedarf zudem eines weiteren Blicks auf schulstrukturelle und systemische Rahmenbedingungen in der Schule, die Entwicklung der Resilienz von Schüler*innen und Lehrpersonen ermöglicht bzw. fördert und ganzheitlich gedachte Förderung an dem Grundsatz „Mens sana in corpore sano“, ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper, orientiert. Auch die Perspektive der Schüler*innen bezüglich ihrer Selbsteinschätzung kognitiver, körperlicher, sozialer und emotionaler Kompetenzen sowie deren Reflexion der Wirkung und Einsetzbarkeit resilienzstärkender Maßnahmen, könnte aufschlussreich sein.

Literatur

- Bortz, J. & Döring, N. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation: Für Human- und Sozialwissenschaftler* (5. Aufl.). Springer.
- Brechbühl, G. & Pfeiffer-Buri, S. (2012) Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und uns dennoch so schwer fällt. *IBP. Magazin*, Bd. 3., S. 8-10.
- Dahl, C. (2019). Warum es sich lohnt, gut für sich zu sorgen. *Präv Gesundheitsf* 14, S. 69–78. <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0650-5>
- Dahl, C. (2018). Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge. *Präv Gesundheitsf* 13, S. 131–137. <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0626-x>
- Hiebel, N., Rabe, Lisa M., Maus, K., & Geiser, F. (2021). Gibt es die „resiliente Persönlichkeit“? Is there a “resilient personality”?” *Spiritual Care*, vol. 10, 2, S. 117–127. <https://doi.org/10.1515/spircare-2020-0125>
- Fenzl, T. & Mayring, P. (2017). QCMap: eine interaktive Webapplikation für Qualitative Inhaltsanalyse. *Zeitschrift für Erziehung und Sozialisation*. 37(3), S. 333–339.
- Frick, J. (2021). Resilienz und Salutogenese im Lehrberuf: Förderung und Aufrecht-erhaltung der Lehrer*innen-Gesundheit. In K. Fröhlich-Gildhoff & M. Rönna-Böse (Hrsg.), *Menschen stärken. Studien zur Resilienzforschung* (S. 109–155). Springer.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2021). Resilienzförderung in der (Grund)Schule. In K. Fröhlich-Gildhoff & M. Rönna-Böse (Hrsg.) *Menschen stärken. Studien zur Resilienzforschung* (S. 85–107). Springer.
- Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönna-Böse, M. (2015). *Resilienz* (4. aktualisierte Aufl.). Reinhardt/UTB.
- Hoare E., Bott, D. & Robinson, J. (2017). Learn it, Live it, Teach it, Embed it: Implementing a whole school approach to foster positive mental health and well-being through Positive Education. *International Journal of Wellbeing*. 7(3), S. 56–71.
- Kaul E (2012) Selbstfürsorge – von der Philosophie zur Praxis. *IBP. Magazin*, Bd. 3., S 3-5
- Martin, A. & Svaldi, J. (2015). Körperbild und Körperbildstörungen. *Psychotherapeut* 60, S. 475–476. <https://doi.org/10.1007/s00278-015-0065-0>
- Mayring, P. (2019). Qualitative Content Analysis: Demarcation, Varieties, Developments. *Forum: Qualitative Social Research*, 20(3). <https://doi.org/10.17169/fqs-20.3.3343>
- Potreck-Rose F. & Jacob G. (2008). *Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen*.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), S. 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>.

- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), S. 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Thun-Hohenstein, L., Lampert, K. & Altendorfer-Kling, U. (2020). Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*. 19, S. 7–20.