

**ZSL**

Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg



# Wie gelingt eine glückliche und erfolgreiche Schullaufbahn ?

**Alexandra Lambertz**

**Schulpsychologische Beratungsstelle Biberach**

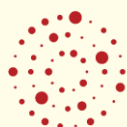
**21. November 2023**



Baden-Württemberg



Schulpsychologische  
Beratungsstelle Ulm



Dr. Gerhard Mahler  
Fachbereichsleitung



Wolfgang Brucker  
Stell. Fachbereichsleitung



Johanna Fischer



Edeltraud  
Klobuzenski  
(Beratungslehrkraft)

Tina Meyer  
Verwaltung

Julia Westphal



Stefanie Loth



Isabelle Schurr



# Glücklich und erfolgreich



## QUESTIONS

- 1- A B C D
- 2- A B C D
- 3- A B C D
- 4- A B C D
- 5- A B C D

✓ **BESTANDEN**



# Glück: psychologische Grundbedürfnisse





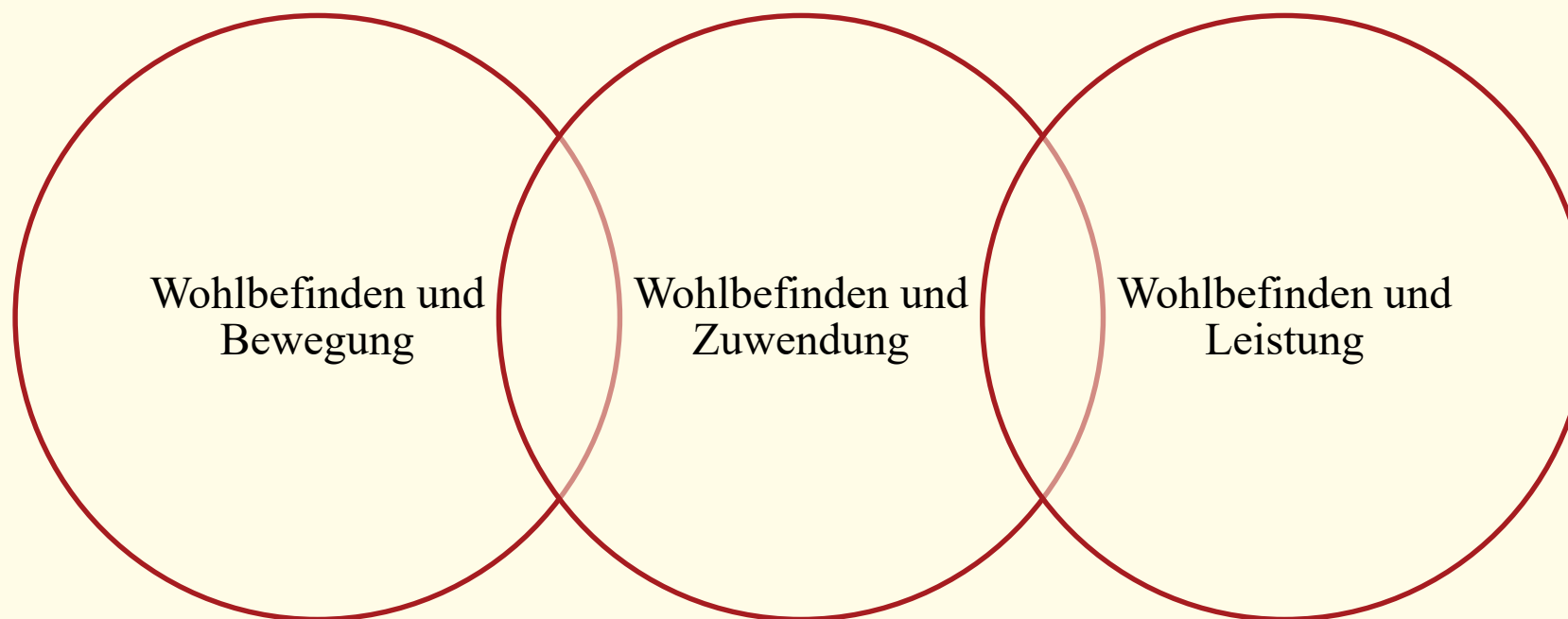
# Glück ist das Ergebnis von Beziehungen

- Glück hat zu tun mit Bindungen und Bildung
- Bildung ist mehr als die Vermittlung von Wissen
- Bildung trägt zur Ausbildung von Urvertrauen und Selbstbewusstsein bei
- Bildung trägt zum Wachstum der Persönlichkeit bei

Dr. Jan -Uwe Rogge



# Glück: Wohlbefinden



# Drei gleichwertige Ziele von Schulsystemen



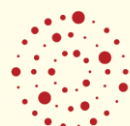
UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

Erreichen eines hohen  
Bildungsniveaus  
(Excellence)

Chancengerechtigkeit:  
Entkopplung von  
Herkunft und Bildung  
(Equity)

Mentale  
Gesundheit und  
Wohlbefinden  
(Mental Health  
and Well-Being)

Prof. Dr. Anne Sliwka , Institut für Bildungswissenschaft, Universität Heidelberg



ZSL

Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg

21.11.2023



Baden-Württemberg





# Glück entsteht in der Bewältigung von Herausforderungen

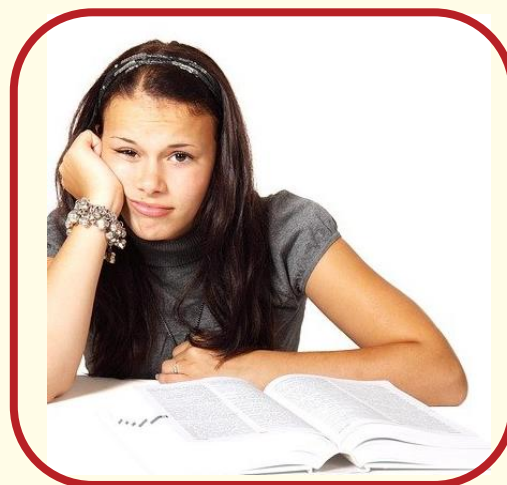


Wenn wir glückliche Kinder haben wollen, sollten wir ihnen spannende Aufgaben geben, die sie mit einer wohl dosierten Anstrengung bewältigen können.



# Glück entsteht in der Bewältigung von Herausforderungen

Unterforderung ↔ Überforderung



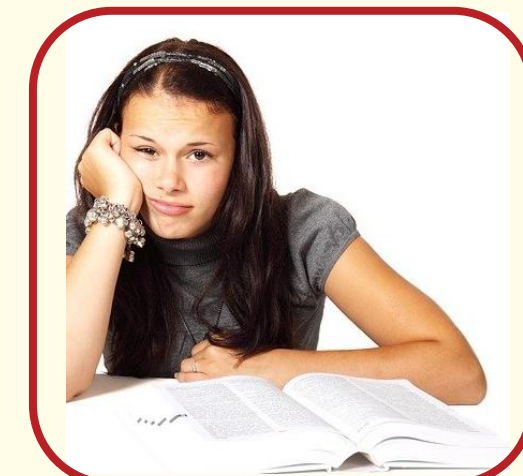
→ Schulische Über- oder Unterforderung ist ein chronischer Stressor, der sich in verschiedenen Ausprägungen manifestieren kann.



# Glück entsteht in der Bewältigung von Herausforderungen

## Mögliche Auswirkungen:

- unaufmerksames Verhalten
- erregen von ungewollter Aufmerksamkeit
- Betonen eigener Fehler, um „normal“ zu erscheinen
- Vermeidungshaltung bei „simplen“ Hausaufgaben
- Rückzug aus der Gruppe, wenn keine Herausforderung winkt
- Überkritische Haltung gegenüber Klassenkameraden
- Einsamkeitsgefühle, niedriger Selbstwert, Überempfindlichkeit gegenüber unfreundlichen Bemerkungen von Mitschülern



Unterforderung



# Glück entsteht in der Bewältigung von Herausforderungen

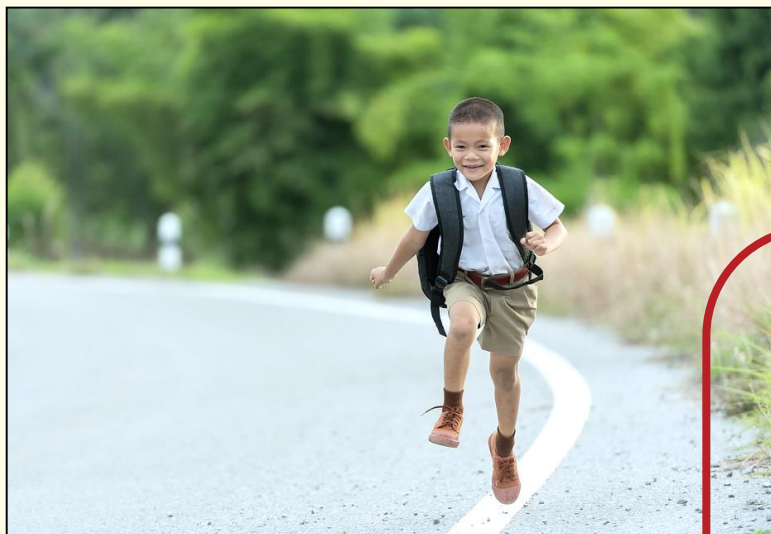
## Mögliche Auswirkungen:

- in der Freizeit nur noch schulische Themen, ständige Gedanken an die Schule, Lernstoff oder Noten
- sozialer Rückzug, abgeschlagen und erschöpft, teilweise auch desinteressiert und gereizt, Konzentrationsprobleme
- Bauch- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen, innere Anspannung, Prüfungs- oder Leistungsängste
- Schwierigkeiten im Sozialverhalten



Überforderung

# Glücklich und erfolgreich



## QUESTIONS

1- A B C D

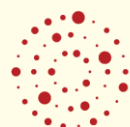
2- A B C D

3- A B C D

4- A B C D

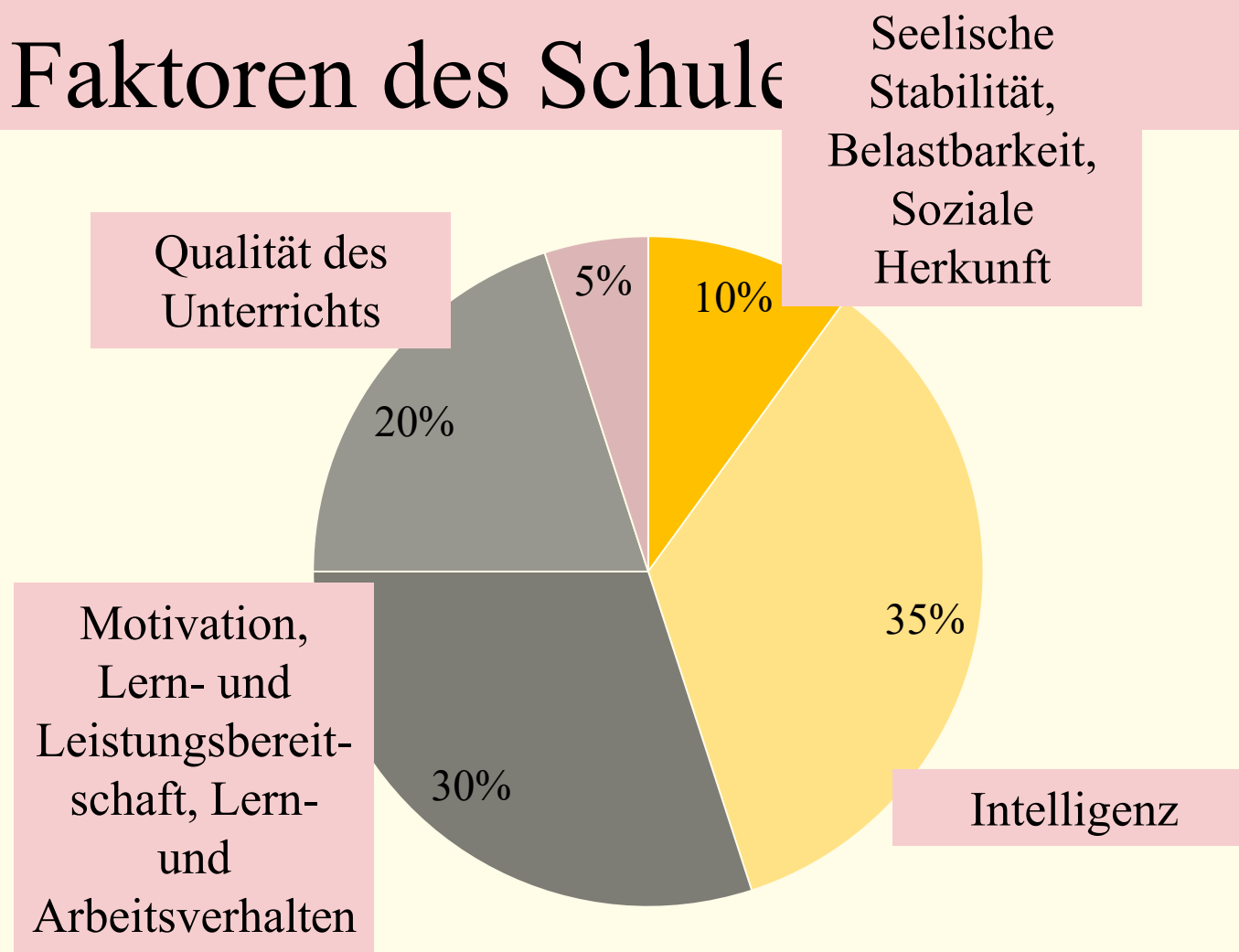
5- A B C D

✓ **BESTANDEN**





# Faktoren des Schule



## QUESTIONS

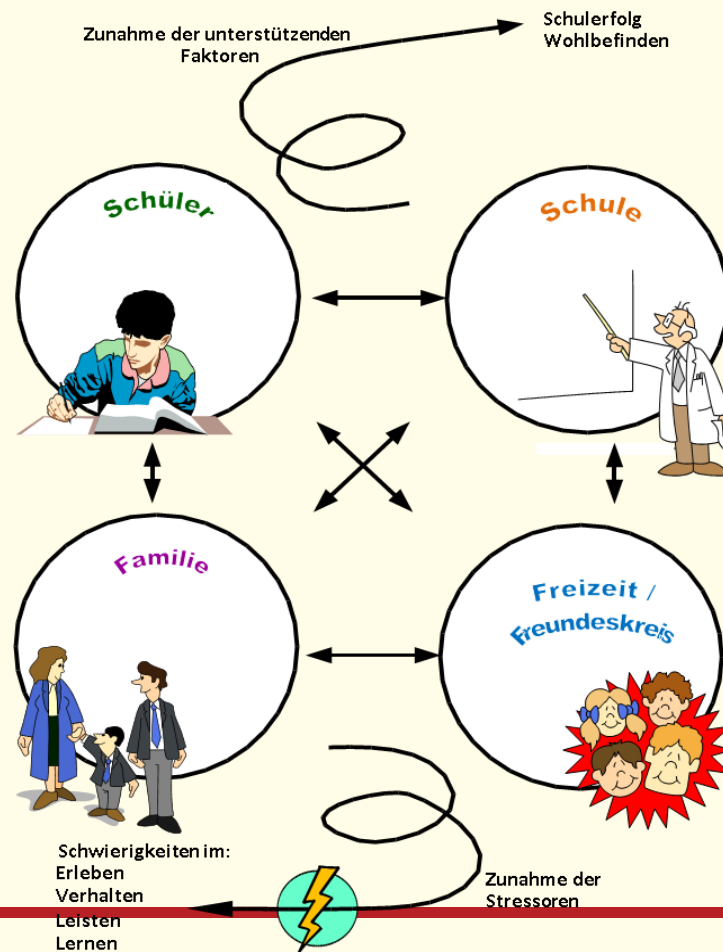
- 1- A B C D  
 2- A B C D  
 3- A B C D  
 4- A B C D  
 5- A B C D

✓ **BESTANDEN**

# Schulerfolg: Einflussbereiche

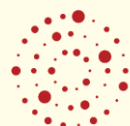
- Begabungshöhe
- Motivation
- Konzentration
- Lern- & Arbeitsverhalten
- Gesundheit

- Erziehungsstil der Eltern
- Familienkonflikte
- Überhöhte Leistungserwartungen
- Überforderte Eltern



- Beziehungen zu MitschülerInnen & LehrerInnen
- Schulklima
- Leistungsanforderungen
- Bildungspolitik

- Medien
- Hobbys
- Reizüberflutung
- Jugendszene, Peergruppen



**ZSL**

Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg

21.11.2023



Baden-Württemberg



# Mein Kind ...

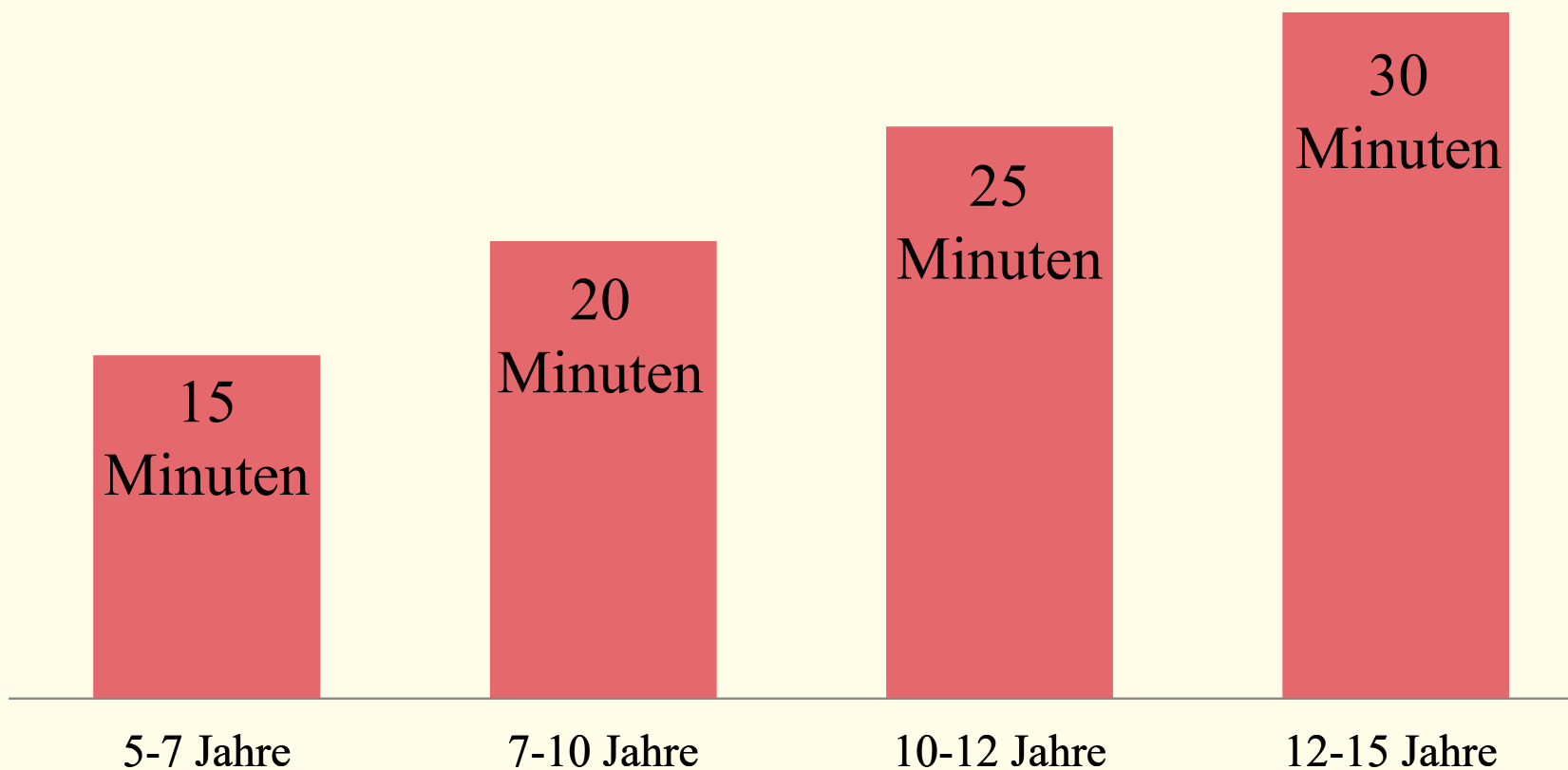
- hat Spaß am Lernen
- möchte seine Aufgaben selber schaffen
- passt im Unterricht gut auf
- kann in einer Gruppenarbeit gut mitreden
- kann sich zusammenreißen, wenn es wütend ist
- weiß, wann es zu einem Mitschüler etwas Falsches gesagt hat
- kann lange Aufgaben bis zum Schluss machen
- schließt gerne neue Freundschaften
- ordnet seine Arbeitsblätter gut
- macht anderen Mitschülern Mut, wenn sie traurig sind
- kann sich gut an Regeln halten
- geht mit seinen Schulsachen sorgfältig um

Schülereinschätzliste für Sozial- und Lernverhalten, Petermann & Petermann, Hogrefe





# Altersbezogene Kompetenzen



G. Keller: Lern-Methodik-Training,  
Hogrefe Verlag, Göttingen, 1999



# Lernförderlicher Arbeitsplatz



QUESTIONS

1- A B C D

2- A B C D

3- A B C D

4- A B C D

5- A B C D

✓ BESTANDEN

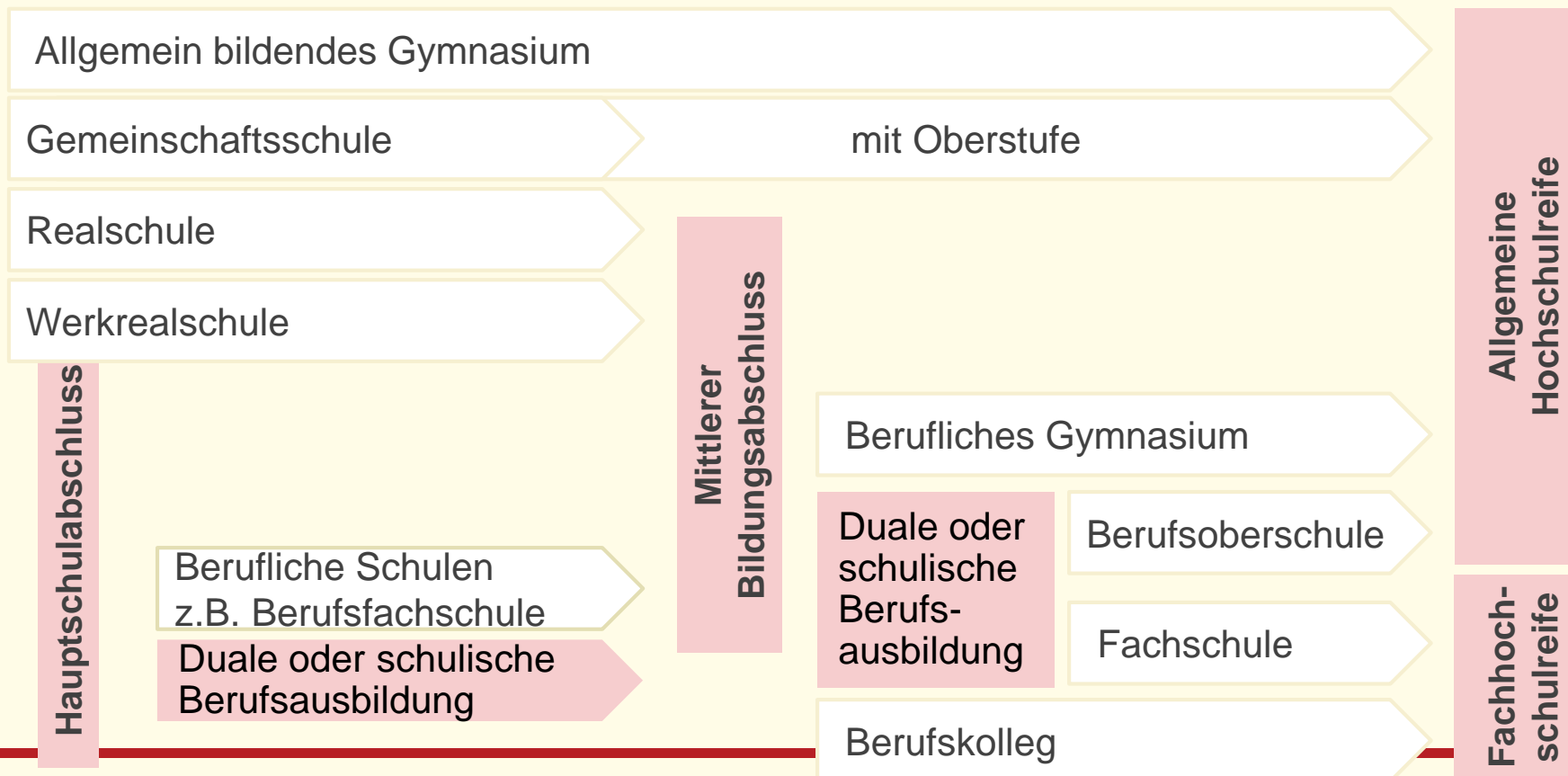
# Schullaufbahn



Treffen Sie die Entscheidung  
auf  
möglichst breiter Grundlage!



# Bildungswege in der Sekundarstufe (Auswahl)





# Verschiedene Schularten



HS / WRS



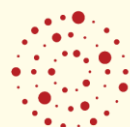
RS



GMS

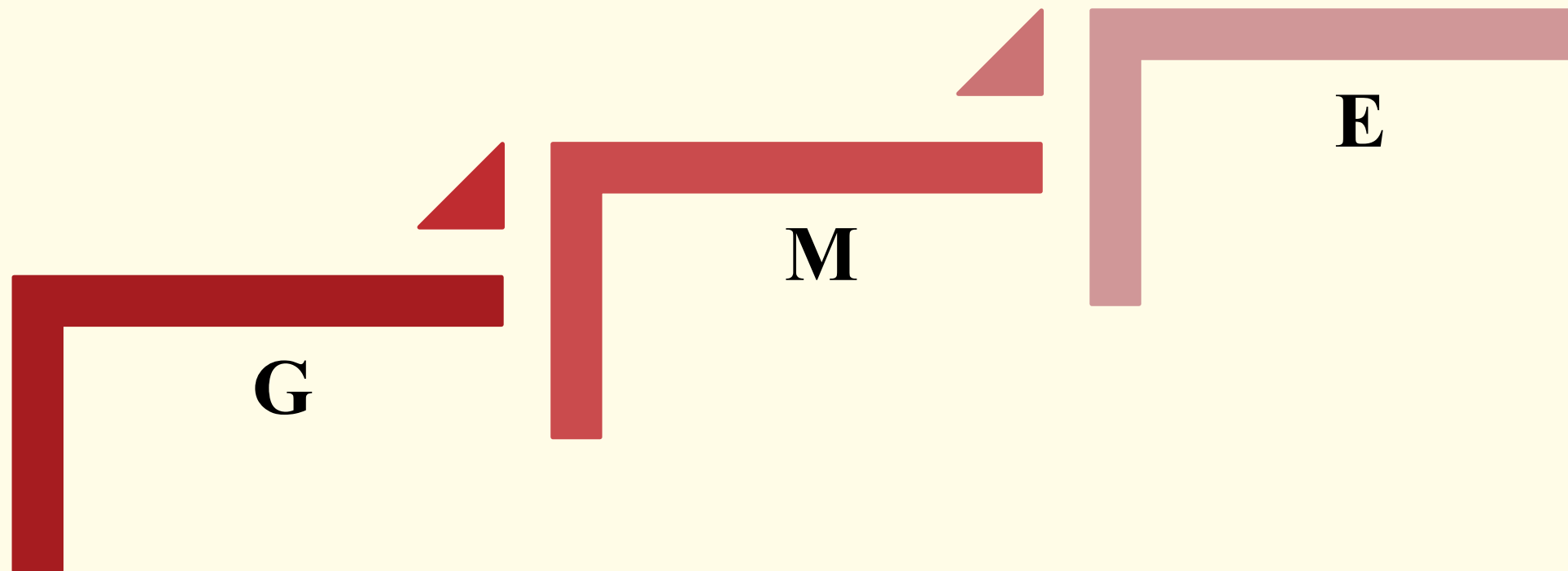


Gym





# Verschiedene Lernniveaus





# Verschiedene Profile



naturwissenschaftlich



sprachlich



musisch



künstlerisch



sportlich



# Hilfen bei der Entscheidung

- Selbstreflexion
- Innerfamiliäre Gespräche
- Beratungsgespräche in der Grundschule
- Infoabende an Grundschulen
- Grundschulempfehlung
- Besonderes Beratungsverfahren
- Beratungslehrer
- Beilage der Südwest Presse
- Informationsveranstaltungen der weiterführenden Schulen
- Schulpsychologische Beratungsstelle







# Glücklich & erfolgreich



- Eltern sollten motivieren, ihren Kindern etwas zutrauen, so wenig wie möglich – so viel als nötig kontrollieren, selten Druck ausüben.
- Nehmen Sie Ihrem Kind nicht das ab, was es bereits selbst tun kann. Ermutigen Sie frühzeitig zur Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit.
- Loben Sie Ihr Kind für positives Verhalten und Lernfortschritte, nicht pauschal sondern für konkrete Dinge, die Ihnen besonders gefallen.
- Hat Ihr Kind Erfolg, sagen Sie ihm, dass dies mit seiner Anstrengung oder seiner Fähigkeit zu tun hat.
- Regen Sie ihr Kind kulturell an. Wecken Sie seine Neugier. Sorgen Sie für ein aktives Freizeitleben. Interessieren sie sich für den Medienkonsum und setzen Sie Grenzen.



# Glücklich & erfolgreich



Schule ist nicht alles ...



Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt. Sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende.

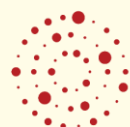
(Peter Ustinov)

[gutezitate.com](http://gutezitate.com)



Und dann muss man ja auch noch  
Zeit haben, einfach dazusitzen  
und vor sich hinzuschauen.

Astrid Lindgren



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!