

ZUSAMMENFASSUNG: LEITFADEN ZUR FÖRDERUNG VON LIFE SKILLS & RESILIENZ AN SCHULEN





Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber:

Bildungsdirektion für Wien – Wipplingerstraße 28, 1010 Wien

Universität Sopron, Benedek Elek Pädagogische Fakultät – Ferenczy János utca 5, 9400 Sopron

Erarbeitung (2025/26) im Zuge des EFRE geförderten EU-Interreg Projektes ATHU-0100007-BOUNCE BACK

Autor:innen: Roland Bernhard, Lena Cataldo-Schwarzl, Beatrix Faragó

Gesamtleitung: Europa Büro der Bildungsdirektion für Wien

Alle Rechte vorbehalten © 2026, Bildungsdirektion für Wien (Lead Partner)

Hinweise:

Für die Inhalte der Webseiten Dritter, auf die in dieser Publikation hingewiesen wird, übernehmen wir keine Haftung, da wir lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieser Veröffentlichung liegt in der alleinigen Verantwortung der Autor:innen und gibt nicht den offiziellen Standpunkt der Europäischen Union wieder.

Für die Erstellung dieses Dokuments wurde Künstliche Intelligenz (ChatGPT, GPT-4 von OpenAI) unterstützend eingesetzt. KI wurde zur Übersetzung, sprachlichen Überarbeitung, Zusammenfassung und teilweisen Umformulierung von Textbausteinen verwendet. Alle Inhalte wurden sorgfältig geprüft, angepasst und werden inhaltlich von den Autor:innen verantwortet.



Inhalt

1	Einleitung	4
2	Zur Forschung, auf der dieser Leitfaden beruht	5
2.1	Beziehungen sind das Fundament.....	5
2.2	Lebenskompetenzen müssen gezielt unterrichtet werden.....	5
2.3	Lehrkräfte brauchen Unterstützung.....	5
3	Drei zentrale Wege, wie Kinder fürs Leben lernen	7
3.1	Was Kinder „aufnehmen“ (character is caught).....	7
3.2	Was Kinder gezielt lernen (character is taught)	7
3.3	Was Kinder selbst anstreben und verinnerlichen (character is sought)	7
4	Vom Wissen zum Handeln.....	8
4.1	An der Schulkultur arbeiten – Gemeinschaftserfahrungen und Freundschaften fördern	8
4.2	Schulische Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen im Schulalltag verankern	8
4.3	Prozesse der Selbstreflexion und schulischen Persönlichkeitsentwicklung anstoßen.....	9



1 Einleitung

Sie kennen das sicher aus Ihrem Schulalltag. Da sind Kinder, die schon morgens mit einem schweren Rucksack an Sorgen ins Klassenzimmer kommen. Jugendliche, die bei der kleinsten Herausforderung blockieren. Klassen, in denen es knirscht, weil der Umgangston rauer wird. Und immer wieder diese leise Frage im Hinterkopf: Was können wir als Schule eigentlich tun, um unsere Schülerinnen und Schüler wirklich für das Leben zu stärken? Nicht nur für den nächsten Test, sondern für alles, was danach kommt.

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist kein abstraktes Thema mehr, sie ist längst im Schulalltag angekommen. Studien belegen, was Sie vermutlich längst wahrnehmen: Der Druck wächst und die Belastungen nehmen zu. Hier setzt der im Rahmen des Interreg Projekts Bounce Back entwickelte Leitfaden zur Förderung von Life Skills und Resilienz an. Er ist kein weiteres Patentrezept und auch kein starres Programm, das Sie von oben übergestülpt bekommen. Sehen Sie ihn vielmehr als einen Kompass. Einen, der Ihnen und Ihrem Kollegium helfen kann, einen eigenen, für Ihre Schule passenden Weg zu finden, um Resilienz und Life Skills gezielt zu fördern und eine wissenschaftsbasierte schulische Persönlichkeitsbildung in ihrer Schule zu etablieren.

Diese Kurzversion fasst die wichtigsten Ideen des Leitfadens zusammen, wenn Sie tiefer in die wissenschaftlichen Hintergründe eintauchen möchten, finden Sie am Ende den Link zum ausführlichen Leitfaden.



2 Zur Forschung, auf der dieser Leitfaden beruht

Dieser Leitfaden ist nicht am Schreibtisch entstanden. Er beruht auf zwei empirischen Studien, die wir in Österreich und Ungarn durchgeführt haben. Wir wollten wissen: Was sagen eigentlich die Menschen, die täglich mit den psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen arbeiten? Was braucht es ihrer Erfahrung nach, um Resilienz und schulische Persönlichkeitsbildung in der Schule wirklich zu fördern?

Dafür haben wir über 80 Psychotherapeutinnen, Psychotherapeuten sowie Schulpsychologinnen und Schulpsychologen befragt. Menschen, die in ihrer Praxis sehen, was Kinder stark macht und was sie schwächt. Ihre Perspektive ist wertvoll, weil sie einen Blick von außen auf die Schule werfen und gleichzeitig die Nöte der Kinder aus nächster Nähe kennen.

Was uns die Befragten gesagt haben – die wichtigsten Erkenntnisse:

Die Antworten waren erstaunlich einheitlich, quer durch beide Länder. Drei große Themen zogen sich durch fast alle Gespräche:

2.1 Beziehungen sind das Fundament

Die Befragten betonten immer wieder, wie entscheidend stabile, verlässliche Beziehungen für die Entwicklung von Kindern sind. Diese Beziehungen werden von unterschiedlichen Personen getragen. Die Studie zeigt eindrücklich:

- a. Wie wichtig eine Lehrerin oder ein Lehrer ist, die/der wirklich zuhört.
- b. Wie zentral ein Schulklima ist, in dem sich Schülerinnen und Schüler sicher fühlen.
- c. Wie tragend Gemeinschaftserlebnisse und Freundschaften sind.

Ohne dieses Fundament an guten Beziehungen so der Tenor, greifen alle Förderprogramme ins Leere.

2.2 Lebenskompetenzen müssen gezielt unterrichtet werden

Viele Befragte wünschen sich mehr Raum im Stundenplan für Themen wie Emotionsregulation, Konfliktlösung oder den Umgang mit Stress. Nicht als Zusatz, wenn gerade Zeit ist, sondern als fester Bestandteil. Einige sprachen sich sogar für ein eigenes Fach „schulische Persönlichkeitsbildung“ oder „Lebenskompetenz/ Life Skills“ aus.

2.3 Lehrkräfte brauchen Unterstützung

Die Befragten wiesen darauf hin, dass Lehrerinnen und Lehrer selbst oft an ihre Grenzen stoßen. Wer erschöpft ist, kann schwer Vorbild sein. Fortbildungen, Supervision und eine Kultur der Achtsamkeit auch für die Erwachsenen wurde immer wieder genannt.

Als Lösungsvorschläge von den interviewten Psychologinnen und Psychologen tauchen viele konkrete Ideen auf: Morgenkreise und Reflexionsrunden, Buddy-Systeme zwischen älteren und jüngeren Schülerinnen und Schülern bzw. Projekte, in denen Kinder Verantwortung übernehmen, und immer wieder der Hinweis, dass Kinder lernen müssen, über sich selbst nachzudenken, ihre Gefühle zu benennen, ihre Stärken zu erkennen und eigene Ziele zu setzen.



Diese Ergebnisse haben wir mit der internationalen Forschung zu Resilienz und schulischer Persönlichkeitsbildung abgeglichen. Dabei zeigte sich: Was die Praktikerinnen und Praktiker aus ihrer Erfahrung berichten, deckt sich mit dem, was die Wissenschaft seit Jahren zeigt. Der vorliegende Leitfaden basiert auf den Ergebnissen von empirischen wie wissenschaftlichen Untersuchungen und soll inspirierende Grundlage für Ihre Schule und die Förderung von Life Skills und Resilienz sein.



3 Drei zentrale Wege, wie Kinder fürs Leben lernen

Was macht einen Menschen widerstandsfähig? Wie entwickelt sich seine Persönlichkeit? Die Forschung ist sich hier erstaunlich einig und der Leitfaden bündelt das in einem einfachen, aber wirkungsvollen Modell. Es zeigt, dass Persönlichkeitsbildung in der Schule auf drei Ebenen gleichzeitig stattfindet:

3.1 Was Kinder „aufnehmen“ (character is caught)

Das ist vielleicht der wichtigste, aber auch der am schwersten greifbare Teil. Kinder lernen nicht nur, was wir ihnen sagen, sondern vor allem, was wir ihnen vorleben. Sie „atmen“ die Kultur einer Schule ein. Wie gehen wir miteinander um? Wie lösen wir Konflikte? Wie viel Wärme und Sicherheit strahlt das Schulhaus aus? Eine starke Gemeinschaft, verlässliche Beziehungen und Lehrkräfte als authentische Vorbilder sind der Nährboden, auf dem Resilienz wächst. Hier geht es nicht um einzelne Aktionen, sondern um das Klima, das jeden Tag spürbar ist.

3.2 Was Kinder gezielt lernen (character is taught)

Manche Dinge muss man aber auch ganz direkt üben, so wie Bruchrechnen oder Vokabeln. Auch der Umgang mit Gefühlen braucht aktives Lernen und regelmäßiges Training. Wie gehe ich mit Wut um? Wie sage ich meine Meinung, ohne andere zu verletzen? Wie kann ich einen Streit fair lösen? Das sind Lebenskompetenzen, die man lernen kann. Der Leitfaden nennt das „soziales und emotionales Lernen“. Es geht darum, diesen Themen bewusst Raum und Zeit zu geben. Ob in einem eigenen Fach, in regelmäßigen Klassenratsstunden oder als fester Bestandteil des Fachunterrichts.

3.3 Was Kinder selbst anstreben und verinnerlichen (character is sought)

Am Ende passiert die wichtigste Entwicklung im Inneren der Kinder selbst. Wir können sie nicht dazu zwingen, verantwortungsvoll oder mutig zu sein, an ihrer Selbstregulierung zu arbeiten, Emotionen gut zu kanalisieren oder kritisch reflektierend zu denken. Aber wir können sie dazu einladen. Wir können ihnen helfen, über sich selbst nachzudenken: Was sind meine Stärken? Was ist mir wichtig? Wo will ich hin? Wenn Schülerinnen und Schüler anfangen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, wenn sie merken, dass sie selbst etwas bewirken können, dann wird aus äußerer Anregung eine innere Haltung. Dann wird Persönlichkeitsentwicklung zu ihrem eigenen Projekt.

Die gelebte Kultur, der gezielte Unterricht und die angeregte Selbstreflexion greifen konstant ineinander.



4 Vom Wissen zum Handeln

Der Life-Skills-Pädagogik Leitfaden bietet Ansätze für alle drei Ebenen der schulischen Persönlichkeitsbildung, die Ihnen und Ihrem Team helfen, die besprochenen Hebel zu aktivieren und ins Handeln zu kommen.

Auf jeder Ebene folgt ein klarer Prozess: Wo stehen wir? Wo wollen wir hin? Was sind die nächsten Schritte?

4.1 An der Schulkultur arbeiten – Gemeinschaftserfahrungen und Freundschaften fördern

Eine zentrale Grundlage für Resilienz und Persönlichkeitsbildung ist die gelebte Schulkultur. Ziel ist ein Umfeld, in dem sich Schüler:innen sicher, zugehörig und wertgeschätzt fühlen. Gemeinschaft und Freundschaften entstehen dabei durch bewusste Gestaltung. Zunächst sollte erhoben werden, wie Schüler:innen, Lehrkräfte und Schulleitung die Schule erleben. Dabei geht es nicht um Bewertung, sondern um Orientierung: Wo stehen wir, worauf sind wir stolz und wo wollen wir uns weiterentwickeln?

Auf dieser Grundlage kann eine Steuergruppe Ideen zur Förderung von Gemeinschaft, Freundschaften und Stärkenorientierung sammeln und in SMARTe Ziele sowie einen realistischen Projektplan überführen. Entscheidend ist die Beteiligung des gesamten Kollegiums, denn nur durch Einbindung entsteht echtes Engagement: „No involvement, no commitment.“

4.2 Schulische Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen im Schulalltag verankern

Persönlichkeitsbildung soll fest im Curriculum verankert werden, um die sozial-emotionale Entwicklung der Schüler:innen gezielt zu fördern.

Ausgangspunkt ist eine ehrliche Bestandsaufnahme, in die auch die Schüler:innen einbezogen werden. Darauf aufbauend werden Lernziele und Schwerpunkte festgelegt, zum Beispiel: Freundlichkeit und prosoziales Handeln, Dankbarkeit und Wertschätzung, Emotionsregulation, konstruktive Konfliktlösung.

Eine wöchentliche Stunde zur schulischen Persönlichkeitsbildung kann dafür einen geschützten Raum bieten. Gleichzeitig sollte das Thema fächerübergreifend in den Unterricht einfließen, etwa durch Geschichten über Empathie, Gespräche über Freundlichkeit oder das praktische Einüben von Teamfähigkeit und Fairness.

Wirksam kann dieser Ansatz nur sein, wenn sich auch die Lehrkräfte sicher und unterstützt fühlen. Die Schulleitung sollte daher geeignete Rahmenbedingungen schaffen, etwa Fortbildungen, Supervision und Intervention.

Die Verankerung von Persönlichkeitsbildung ist zudem ein fortlaufender Prozess, der regelmäßig reflektiert und bei Bedarf angepasst werden sollte.



4.3 Prozesse der Selbstreflexion und schulischen Persönlichkeitsentwicklung anstoßen

Kinder und Jugendliche sollen in der Schule dabei unterstützt werden, ihr Denken, Fühlen und Handeln bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. Selbstreflexion ist eine zentrale Fähigkeit, die Selbstregulation, moralisches Lernen und die sozial-emotionale Entwicklung fördert. Besonders wirksam ist sie, wenn sie regelmäßig, sprachlich begleitet und in sinnvolle Lernzusammenhänge eingebettet wird.

Persönlichkeitsbildung ist ein aktiver und bewusster Prozess. Schüler:innen setzen sich dabei mit ihren eigenen Werten, Haltungen und Entwicklungszielen auseinander.

Selbstreflexion hilft ihnen, Erfahrungen zu deuten, Entscheidungen abzuwägen und verschiedene Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Empirische Befunde aus der Persönlichkeitsbildung und „character education“ unterstreichen zusätzlich, dass reflexive Lernformate im Grundschulalter nachhaltig zur Entwicklung von Selbstverantwortung, moralischer Urteilskraft und emotionaler Bewusstheit beitragen können.

Zentral ist:

Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Starten Sie dort, wo die Dringlichkeit in Ihrer Schule am höchsten ist. Bilden Sie ein kleines Team, nutzen Sie die Leitfragen zur Analyse und setzen Sie sich realistische Ziele. Der Leitfaden ist eine Einladung für Sie und Ihre Schule, sich auf den Weg zu machen. Er bietet Ihnen Wegweiser, Ermutigung und praktische Unterstützung auf dem Weg zu einer resilienteren Schulkultur und zu resilienteren und persönlichkeitsstärkeren Schülerinnen und Schülern. Jeder Schritt, den Sie in Richtung einer resilienteren Schulkultur gehen, ist ein Gewinn.

Den gesamten Leitfaden inklusive Quellenangaben finden sie hier: [Leitfaden zur Förderung von Life Skills & Resilienz an Schulen](#).