

# Verfassungsviertelstunde:

# PERMA – Sich über die Freiheiten, die man hat, freuen EU-Richtlinien

Zielgruppe: Unterstufe - Klasse 6



### Zielsetzung

Jugendliche können sich dann für die Gemeinschaft einsetzen, wenn sie mit sich zufrieden sind und sich wohlfühlen. Dieses Aufblühen von Jugendlichen beschreibt auch das PERMA-Modell der Positiven Psychologie nach Martin Seligman. In einem ersten Schritt lernen die Jugendlichen dieses Modell kennen und denken über die positive Emotion "Freude" nach. Worüber freuen sie sich? Was löst Freude in den Schülerinnen und Schülern aus? Was macht dieses Gefühl mit den Schülerinnen und Schülern?



Charta der Grundrechte der Europäischen Union Art. 24 (1)





### Zeit 15 Minuten



#### Material

PowerPoint-Präsentation



### Ablauf/Unterrichtsmethode/Sozialform

Ablauf	Methode/Sozialform
1 Das PERMA-Modell verstehen	Folie 2; Lehrervortrag
2 Über die positive Emotion "Freude" nachdenken  Schülerinnen und Schüler lernen anhand einer Kurzdefinition die positive Emotion "Freude" kennen.	Folie 3-5; Unterrichtsgespräch
3 "Freude" in der EU  Die Schülerinnen und Schüler überlegen, worüber sie sich als Mitglieder der EU freuen und reflektieren dabei die freiheitlich-demokratischen Grundwerte, welche dies ermöglichen.	Folie 6; Unterrichtsgespräch
4 Der eigenen "Freude" nachgehen	Folie 9-12; Möglichkeiten zur Weiterarbeit





# Begriffserklärungen

Damit man Herausforderungen im Leben gut meistern kann, ist es wichtig, positive Gefühle zu erleben, sich zu engagieren, "echte" Beziehungen zu pflegen, einen Sinn in seinem Tun zu erkennen und sich über Erreichtes zu

# **DAS PERMA-MODELL**

NACH MARTIN SELIGMAN





#### P POSITIVE EMOTIONEN

Positive Emotionen (z. B. Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse...) helfen uns, mehr Reize wahrzunehmen und zu verarbeiten. Wir sind kreativer und es bilden sich mehr neum also besser und leichter!

Wann erlebst Du Freude? Wofür bist Du dankbar?



#### E ENGAGEMENT

Engagement meint das volle Einbringen in eine Sache, von der man so richtig begeistert ist und alles um sich herum, auch die Zeit, vergisst.

Wofür begeisterst Du Dich? Zocken? Sport? Dein Hobby? Gibt es vielleicht auch einen Unterrichtthema, das Dich so richtig fesselt?



### RELATIONS/

Es geht um Leute, auf die Du Dich zu 100 Prozent verlassen kannst, die immer für Dich da sind und mit denen man die besten und schlechtesten Erlebnisse teilen kann.

Wer sind Deine Freunde, mit denen Du "chillen" kannst, die "keinen Stress machen" und bei denen Du "einfach Du selbst sein" kannst?



#### M MEANING

Der Sinn gibt Deinen Handlungen eine Bedeutung und sogar eine Richtung. Man kennt: Fürsorgesinn, Sinn für Tradition und Ordnung, Selbstverwirklichungssinn und Sinn für das große Ganze...

Warum machst Du etwas? Warum engagierst Du Dich als Tutor? Warum besuchst Du freiwillig das Seniorenheim? Warum setzt Du Dich für's Mülltrennen ein?



# ACCOMPLISHMENT

Accomplishment könnte mit "Erfolg" oder "Leistung" übersetzt werden. Es geht darum, etwas zu erreichen, was man sich vorgenommen hat, und das Gefühl zu haben, dass man etwas Wertvolles geleistet hat.

Welche Ziele hast Du Dir zuletzt gesetzt? Wie hast Du sie erreicht? ERSTELLT MIT CANVA FOR EDUCATION

Wissenschaftlich ist belegt:

# DIE 5 PERMA-ELEMENTE



helfen Dir zu mehr Wohlbefinden und bestärken Dich, Herausforderungen anzupacken!