Verfassungsviertelstunde:
PERMA – Sinnstiftendes Engagement

Zielgruppe: Sek I, Mittelstufe – Klasse 8

Verfassungsbezug

Art. 121 BV

Zielsetzung

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass es einen starken Zusammenhang zwischen dem selbstlosen Engagement für andere und dem eigenen Wohlbefinden gibt. Der Einsatz für andere – maßgeblich auch durch ehrenamtliche Tätigkeiten – stärkt das Selbstbewusstsein und verleiht dem eigenen Leben eine tiefere Bedeutung.

Zeit 15 Minuten (bis 45 Minuten)

Material

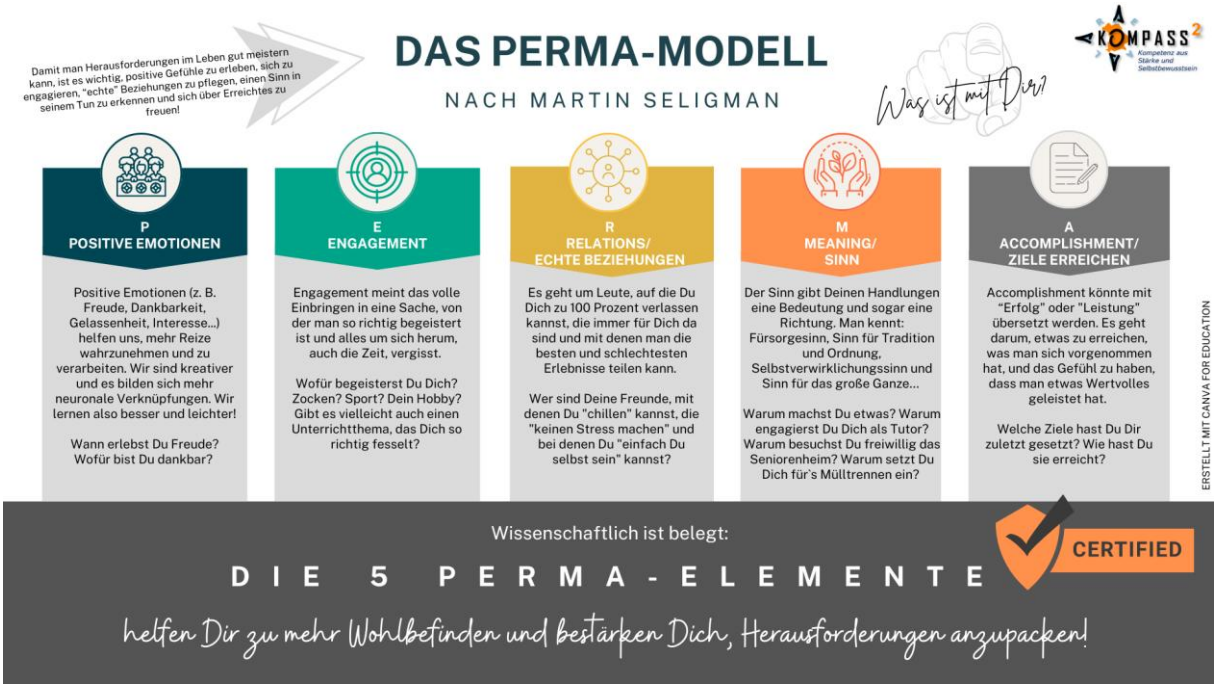
PowerPoint-Präsentation „KOMPASS_VV_PERMA_M_Klasse_8“

Ablauf/Unterrichtsmethode/Sozialform

Ablauf	Methode/Sozialform
1 Überblick knapper Überblick über das PERMA-Modell nach Martin Seligman; zur Steigerung des Wohlbefindens und des Aufblühens sind 5 Dimensionen wichtig, die durch die Buchstaben P, E, R, M und A ausgedrückt werden; die Lehrkraft stellt diese kurz vor	PPT-Folie 2, Lehrervortrag
2 Einstiegsimpuls kurze Gelegenheit zum Nachdenken nach Bild- und Verbalimpuls, Ergänzen der Überschrift „Tag des …“ zu „Tag des Ehrenamts“	PPT-Folie 3-4, Lehrer-Schüler-Gespräch
3 Besprechung des Art. 121 BV und „Ehrenamtliches Engagement“ gemeinsames Lesen der Texte, bei Bedarf Wiedergabe der Inhalte in eigenen Worten und Klärung von unbekannten Begriffen	PPT-Folie 5-6, Schülerbeiträge
4 Überleitung zu PERMA und zur positiven Bildung Folie 7: Lehrkraft stellt PERMA-M der positiven Bildung noch einmal ausführlicher vor, evtl. sinngemäße Übersetzung des Zitats Folie 8: Lehrkraft hebt Wechselbeziehung hervor: Wenn … dann, die einzelnen Aktionen bedingen sich gegenseitig Folie 9: Lehrkraft zeigt Wachstumskurve auf; Steigerung im Engagement führt zu mehr Sinnerfüllung, dieses fördert die Zufriedenheit, was zu einer Steigerung des Selbstwertgewühls beiträgt	PPT-Folie 7-9, Lehrervortrag
5 Reflexion Möglichkeit der Reflexion zu den beiden Fragenstellungen unter Einbezug bisheriger, persönlicher Erfahrungen	PPT-Folie 10-11, Lehrer-Schüler-Gespräch
6 Anschlusshandlung Vorlesen des weiterführenden Anwendungsbeispiels, Verzahnung mit der außerschulischen Lebensrealität durch Handlungsaufforderung, indem man sich je nach Möglichkeit bei einer ehrenamtlich tätigen Person bedankt	PPT-Folie 12, Schülerbeitrag

(Bildquellen: ©istockphoto.com/Polina Tomtosova, ©istockphoto.com/Visual Generation, ©istockphoto.com/saenal78)

Begriffserklärungen



Literatur/Links

- Doodles von cocomaterial: https://cocomaterial.com, Copyright CC0 1.0 UNIVERSAL, Stichworte: „idea“, „think“, „diploma“, „cooperation“, „world“, „happy“, „heart“ (Stand 17.07.2025).
- Ehrenamtsstärkungsgesetz: https://www.bundesgerichtshof.de/DE/Bibliothek/GesMat/WP17/E/EhrenamtsstaerkungsG.html (Stand 17.07.2025).
- https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/internationale-tag-des-ehrenamts/ (Stand 17.07.2025).
- Abgabenordnung: https://www.gesetze-im-internet.de/ao_1977/ (Stand 17.07.2025).
- Lichtinger, Ulrike (2022): Positive Bildung. Wohlbefinden UND Leistung in der Schule, Wiesbaden: Springer Verlag.

(Bildquellen: ©istockphoto.com/Polina Tomtosova, ©istockphoto.com/Visual Generation, ©istockphoto.com/saenal78)