

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	9
<b>A. Theoretische Grundlagen</b>	15
<b>1. Begriffliche Klärung</b>	16
1.1 Einführende Überlegungen	16
1.2 Definitionen von Wohlbefinden als zentralem Begriff für Gesundheit	18
1.3 Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden	19
1.4 Subjektives Wohlbefinden	20
1.5 Objektives und subjektives Wohlbefinden	22
1.6 Lebenszufriedenheit	22
1.7 Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und subjektivem Wohlbefinden	25
1.8 Psychologisches Wohlbefinden	25
1.9 Lebensqualität	26
1.10 Zusammenfassende Bewertung	27
<b>2. Erweiterte Forschungsansätze zum Wohlbefinden und zu seelischer Gesundheit</b>	36
2.1 Einführende Überlegungen	36
2.2 Psychoanalytische und psychologische Ansätze	37
2.3 Behavioristische und lerntheoretische Ansätze	50
2.4 Die konstruktivistische Sicht	52
2.5 Humanistische Persönlichkeitstheorien	56
2.6 Neuhumanistische Ansätze	57
2.7 Die Positive Psychologie	58
2.8 Wohlbefinden als Folge interaktiver und internaler psycho- logischer Prozesse	61
2.8.1 Wohlbefinden unter Berücksichtigung internaler und externaler Entwicklungskontexte	62
2.8.2 Das multidimensionale Modell von Perrig-Chiello	62
2.9 Das Konstrukt der seelischen Gesundheit von Becker	63
2.9.1 Einführung	63

2.9.2	Regulationskompetenzmodelle	63
2.9.3	Selbstaktualisierungsmodelle	64
2.9.4	Sinnfindungsmodelle	64
2.9.5	Zusammenfassung der Modelle	65
2.10	Die sieben Faktoren seelischer Gesundheit	68
2.11	Psychische Kompetenzen zur Erlangung seelischer Gesundheit	70
2.12	Multidimensionales Modell des psychologischen Wohlbefindens nach Ryff	71
2.12.1	Das Konzept des Flourishing	73
2.12.2	Seligmans Verständnis von Flourishing	76
2.12.3	Das europäische Verständnis des Flourishing	78
2.13	Vergleich der Konzepte des psychologischen Wohlbefindens, des Flourishing und der seelischen Gesundheit	79
2.14	Zusammenfassung der Forschungsergebnisse der Persönlichkeitspsychologie im Hinblick auf das Lernziel Wohlbefinden	81
<b>B.</b>	<b>Grundlegung des Modells</b>	<b>85</b>
<b>3.</b>	<b>Grundlagen einer ressourcenorientierten Persönlichkeitsbildung zur Förderung seelischer Gesundheit und Flourishing</b>	<b>86</b>
3.1	Die Förderung von Selbstaktualisierung	87
3.2	Kompetenzförderung im Sinne der Selbstregulation	92
3.2.1	Der Begriff der Selbstregulation	92
3.2.2	Der Kompetenzbegriff	94
3.2.3	Strukturelle Zusammensetzung des Kompetenzkonstruktes	96
3.2.4	Das dynamische Kompetenzmodell von Frei	98
3.3	Ressourcen und Ressourcenförderung im Rahmen unterschiedlicher theoretischer und praktischer Ansätze	100
3.3.1	Ressourcen – Begriffsbestimmung	100
3.3.2	Die Bedeutung von Ressourcen im Konsistenzmodell von Grawe	101
3.3.3	Das Modell der Lebenssäulen von Petzold	102
3.3.4	Die Bedeutung von Ressourcen im Genuss-Ziel-Sinn-Konstrukt von Hunecke	103
3.3.5	Stärkenorientierte Ansätze der Positiven Psychologie	105
3.3.6	Die Förderung der Ressource des Kohärenzgefühls im salutogenetischen Ansatz	107
3.3.7	Resilienz als Ressource	108
3.3.8	Ressourcenförderung nach dem Zürcher Ressourcen Modell	109

3.4	Zusammenfassung zur Selbstregulierungskompetenz	113
3.5	Sinnfindung als Voraussetzung für seelische Gesundheit und Flourishing	120
<b>C.</b>	<b>Konkretisierung und Operationalisierung</b>	<b>129</b>
<b>4.</b>	<b>Konkretisierung und Operationalisierung des Lernziels</b>	
	<b>Wohlbefinden durch das Schulfach Glück</b>	<b>130</b>
4.1	Die vier Seiten des Schulfachs Glück	130
4.1.1	Die erste Seite des Schulfachs Glück: die psychologischen Bedürfnisse	130
4.1.2	Die zweite Seite des Schulfachs Glück: Selbstwertschätzung im Einklang mit Vertrauen und Verantwortung	133
4.1.3	Die dritte Seite des Schulfachs Glück: Kompetenz als Schlüssel zur selbstgemäßen Entfaltung	135
4.1.4	Die vierte Seite des Schulfachs Glück: Die Förderung des Kohärenzgefühls	139
4.2	Die curriculare Umsetzung des Lernziels Wohlbefinden	145
4.2.1	Die einzelnen Module des Handlungsphasenmodells	151
4.2.2	Das Curriculum	171
4.3	Exkurs: Erfahrungen und Hintergründe bei der praktischen Umsetzung des Schulfachs Glück	173
4.3.1	Operationale Eigenständigkeit	173
4.3.2	Leitbildgestaltung	174
4.3.3	Behördliche Genehmigung	176
4.4	Schulische Umsetzung	180
4.4.1	Entwicklung von adäquaten Übungen	180
4.4.2	Überblick über ausgewählte Methoden	180
4.4.3	Das digitale Curriculum	239
4.4.4	Unterrichtsgestaltung und Dokumentation der Lernergebnisse	239
4.4.5	Benotung	241
4.5	Konsequenzen für die Lehrerbildung	243
4.6	Evaluation der Unterrichtsergebnisse	246
4.6.1	Kriterienfindung	246
4.6.2	Kohärenzmessung	248
4.6.3	Konsistenzmessung	250
4.6.4	Messung des Selbstwertes	252
4.6.5	Die Messung des Wohlbefindens	257
4.6.6	Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse	259

<b>Schlussbetrachtung und Ausblick</b>	261
<b>Tabellenverzeichnis</b>	273
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	274
<b>Literaturverzeichnis</b>	276