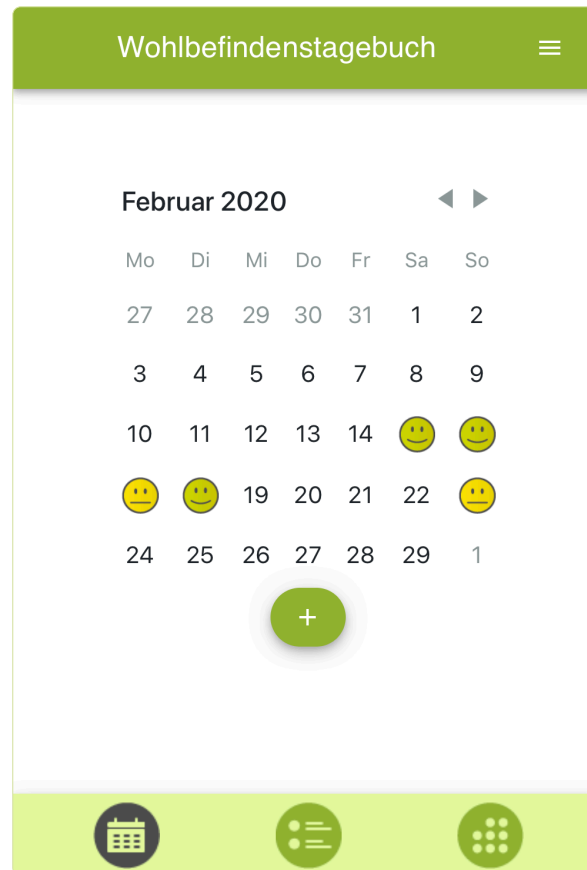




Das Wohlbefindensstagebuch kann über den Web-link **mintag.at** aufgerufen werden. Alle Daten werden anonym auf einem Server der FH Vorarlberg gespeichert (siehe Datenschutzerklärung im Tagebuch). Die FH Vorarlberg verwendet die Daten ausschließlich, um Maßnahmen zur Verbesserung des Wohlbefindens von Kindern in Vorarlberg ableiten zu können.



Das Wohlbefindensstagebuch findet in unterschiedlichen Situationen eine Anwendung. Es kann alleine oder mit einer Gruppe (z.B. im Rahmen eines Projektunterrichts mit der ganzen Schulklasse) genutzt werden. Auch Umfragen können damit verwaltet werden. Für diesen Zweck besteht die Möglichkeit, die gestellten Fragen zu ergänzen. Eine einfache statistische Auswertung steht im Tagebuch ebenfalls zur Verfügung.

Wohlbefindens- Tagebuch



Ein Kooperationsprojekt von



Positive Emotionen

Das regelmäßige Erleben positiver Emotionen ist essentiell. Optimistische Kinder haben gute Möglichkeiten ihr Leben zu verbessern.



Gesundheit

Auf die eigene körperliche Gesundheit zu achten, die eigene Kraft, Beweglichkeit und innere Freude zu spüren, ist wichtig für körperliches Wohlbefinden.



Positive Beziehungen

Teil einer Gruppe zu sein, sich auf andere verlassen zu können und auch ihnen von Nutzen zu sein, verschafft Kindern ein großes Glücksgefühl.



Engagement

Kinder blühen auf, wenn sie im Zuge ihrer Stärken leben, sich für etwas Großes engagieren oder sogar in diesen Aktivitäten aufgehen.



Sinn

Wenn Kinder ihre Stärken für einen höheren Zweck einsetzen und sie die Sinnhaftigkeit erkennen, ist das ein großer Schritt in Richtung erfülltes Leben.



Leistung, Erfolg

Das Gefühl, das erreicht zu haben, was man sich vorgenommen hat, führt über ein gesteigertes Selbstwertgefühl zu mehr Wohlbefinden.

Das **Wohlbefinden** von Menschen und insbesondere von Kindern und Jugendlichen hängt von vielen Faktoren ab. Der Psychologe Martin Seligman nennt positive Emotionen, Engagement, positive Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Erfolg. Zusammen mit der körperlichen Gesundheit ist damit eine gute Grundlage für hohe Lebensqualität und Erfolg in der Schule gelegt. Um zu erfahren, wie das eigene Wohlbefinden und das der Anderen ist, benötigt man regelmäßige Angaben zu diesen Faktoren. Mit dem Wohlbefindenstagebuch haben Kinder und Jugendliche, Lehr- und Erziehungspersonen diese Möglichkeit.

Ein Wohlbefindenstagebuch hilft Kindern und Jugendlichen auf das eigene Wohlbefinden zu achten und zu erkennen, was dazu beiträgt und was nicht. Diese Form der **Selbstbeobachtung** führt erwiesenermaßen dazu, das Wohlbefinden schrittweise zu verbessern. Kinder und Jugendliche, Lehr- und Erziehungspersonen können auf diese Weise über einen längeren Zeitraum positiv auf das Wohlbefinden einwirken. Idealerweise wird das Tagebuch im Rahmen eines thematisch verwandten Schulprojekts unter Anleitung einer Lehrperson angewendet. Kinder können es aber auch für sich alleine nutzen.

Das Wohlbefindenstagebuch ist Bestandteil eines Kooperationsprojekts, in dem das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in Vorarlberg verbessert werden soll. Es schafft, vergleichbar mit einer Umfrage, die erforderliche Datengrundlage.

Alle Daten, die mit dieser Anwendung erfasst werden, sind auf einem Speichersystem der FH Vorarlberg gespeichert. Die FH Vorarlberg kann keine Daten einer Person zuordnen. Für das Speichersystem werden alle erforderlichen Maßnahmen zur Gewährleistung der Sicherheit der Datenverarbeitung nach Art 32 DSGVO ergriffen.

Impressum

Herausgeber:
Fachhochschule Vorarlberg GmbH
Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn, Österreich
+43 5572 792 info@fhv.at

Gesamtleitung:
Guido Kempfer (FH Vorarlberg)
Messverfahren:
Ulrike Lichtinger, Marlis Schedler, Ursula Rigger (PH Vorarlberg)
Abstimmung:
Bertram Strolz (Akademie für Positive Psychologie)
Realisierung:
Walter Ritter, Lukas Stadelmann (FH Vorarlberg)
Gestaltung:
Sarah Hohpe, Matthias Nachbaur (FH Vorarlberg)
Steuerung:
Heike Mennel-Kopf, Eveline Kloos (Land Vorarlberg)

in Kooperation mit / Auftrag durch:
Amt der Vorarlberger Landesregierung
Fachbereich Jugend und Familie
Abteilung Elementarpädagogik, Schule und Gesellschaft
Römerstraße 15 6901 Bregenz

Stand: August, 2020