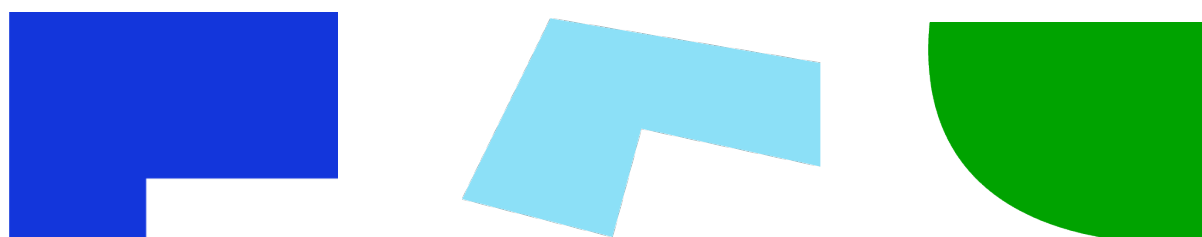




**Schweizerischer  
Nationalfonds**

Well-Being in School (WESIR)  
Projektverantwortliche: Prof. Dr. Tina Hascher  
Projektleiterin: Dr. Julia Mori  
E-Mail: wesir.edu@unibe.ch

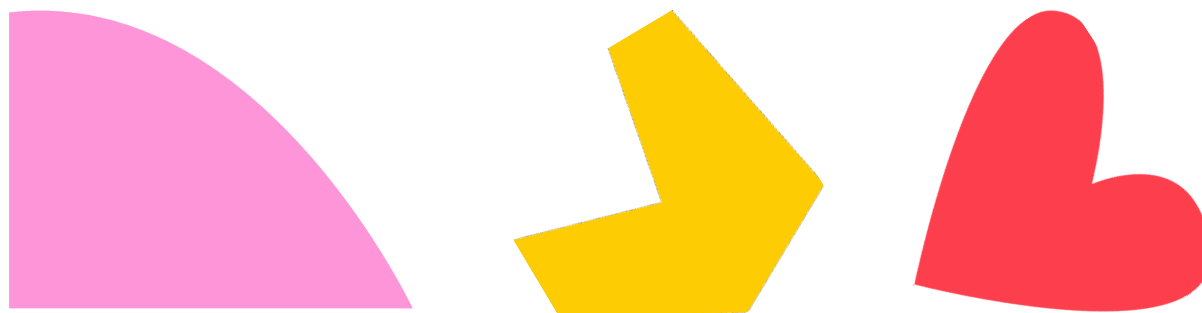
Philosophisch-humanwissenschaftliche Fakultät  
Institut für Erziehungswissenschaft  
Abteilung Schul- und Unterrichtsforschung  
Fabrikstrasse 8, CH-3012 Bern  
www.edu.unibe.ch



# Feedbackbericht 2023

## Studie zum schulischen Wohlbefinden (WESIR)

### Ergebnisse Welle 2



## 1. Wohlbefinden in der Schule

Wohlbefinden in der Schule trägt zum Engagement der Schüler:innen bei, verbessert Lernprozesse im Klassenzimmer, unterstützt das Erreichen schulischer Bildungsziele und kann für Jugendliche eine wichtige Quelle für eine positive Entwicklung darstellen. Bisherige Forschung zeigt jedoch, dass besonders im Übergang in die Sekundarstufe das schulische Wohlbefinden sinkt. Stress, Angst und Distanzierungen gegenüber der Schule nehmen zu. Wir sehen es als Auftrag von Wissenschaft und Praxis an dafür zu sorgen, dass Schüler:innen ihre Schulzeit sowie Lehrpersonen ihre Arbeitszeit positiv erleben und sich wohlfühlen.

### 1.1 Definition Wohlbefinden in der Schule

Wohlbefinden ist ein Begriff mit enormer positiver und warmer Strahlkraft. Er wird oft synonym für Begriffe wie Glück, Lust, Gesundheit und Lebensqualität verwendet und hat in den letzten Jahren in vielen unserer Lebensbereiche und unterschiedlichen wissenschaftlichen Fachrichtungen an Bedeutung gewonnen. Wohlbefinden in der Schule ist dabei ein komplexes Konstrukt, welches anhand unterschiedlicher, positiver und negativer Dimensionen, gemessen wird. Im WESIR Projekt verstehen wir unter dem Wohlbefinden in der Schule daher folgendes: Wohlbefinden ist ein Gefühlszustand, bei «dem positive Emotionen und Kognition gegenüber der Schule, den Personen in der Schule und dem schulischen Kontext bestehen und gegenüber negativen Emotionen und Kognitionen dominieren. Wohlbefinden in der Schule bezieht sich auf die individuellen emotionalen und kognitiven Bewertungen im sozialen Kontext schulischer bzw. schulbezogener Erlebnisse und Erfahrungen. Wohlbefinden in der Schule kann kurzfristig und aktuell entstehen oder sich über einen längerfristigen Zeitraum entwickeln und in seiner Intensität variieren» (Hascher, 2004, S. 150).

## 1.2 Dimensionen Wohlbefinden in der Schule

Ausgehend von unserer Definition des schulischen Wohlbefindens messen wir dieses anhand drei positiver und drei negativer Dimensionen.

Dimensionen	Beispielaussage Fragebogen Schüler:innen
Positive Einstellung zur Schule (3 Aussagen)	<i>Ich gehe gerne in die Schule.</i>
Freude in der Schule (3 Aussagen)	<i>In den vergangenen Wochen kam es vor, dass ich in der Schule etwas machen konnte, das mir Spass macht.</i>
Schulischer Selbstwert (3 Aussagen)	<i>Ich habe keine Probleme die Anforderungen in der Schule zu bewältigen.</i>
Sorgen wegen der Schule (3 Aussagen)	<i>In den vergangenen Wochen kam es vor, dass ich mir Sorgen wegen der Schule gemacht habe.</i>
Physische Probleme in der Schule (4 Aussagen)	<i>In den vergangenen Wochen kam es vor, dass ich während des Unterrichts starke Kopfschmerzen hatte.</i>
Soziale Probleme in der Schule (3 Aussagen)	<i>In den vergangenen Wochen kam es vor, dass ich Probleme mit Mitschüler:innen hatte.</i>

Anmerkung: Antwortoptionen: 1 = nie/stimmt nicht – 6 = sehr oft/stimmt sehr oft. Quelle: Hascher (2007).

## 2. Ergebnisse Wohlbefinden Schüler:innen und Lehrpersonen

Die einzelnen Aspekte des Wohlbefindens konnten Schüler:innen sowie Lehrpersonen auf einer 6-stufigen Skala von «1 = nie/stimmt nicht» bis «6 = sehr oft/stimmt sehr oft» beurteilen. In der Abbildung 1 sind die Mittelwerte der einzelnen Dimensionen des schulischen Wohlbefindens aus Sicht der Schüler:innen und der Lehrpersonen dargestellt. Des Weiteren zeigt die untenstehende Abbildung 1 die Standardabweichungen (SD) bezüglich der einzelnen Dimensionen. Diese zeigen auf, wie einzig sich die einzelnen Schüler:innen und Lehrpersonen in der Wahrnehmung der verschiedenen Wohlbefindensdimensionen waren. Je länger die schwarzen Balken sind, desto grösser war die Streuung der Antworten. Die Wohlbefindenswerte der ersten Erhebungswelle (W1) sind dabei hell hinterlegt und die Werte der zweiten Erhebungswelle (W2) in satter Farbe dargestellt.

Während der ersten Erhebungswelle wurden in 44 Klassen und 17 Schulen ( $N = 757$  Schüler:innen,  $N = 95$  Lehrpersonen), während der zweiten Erhebungswelle in 42 Klassen und 15 Schulen ( $N = 738$  Schüler:innen,  $N = 84$  Lehrpersonen), in den Kantonen Bern, Aargau und Solothurn Daten zum schulischen Wohlbefinden erhoben.

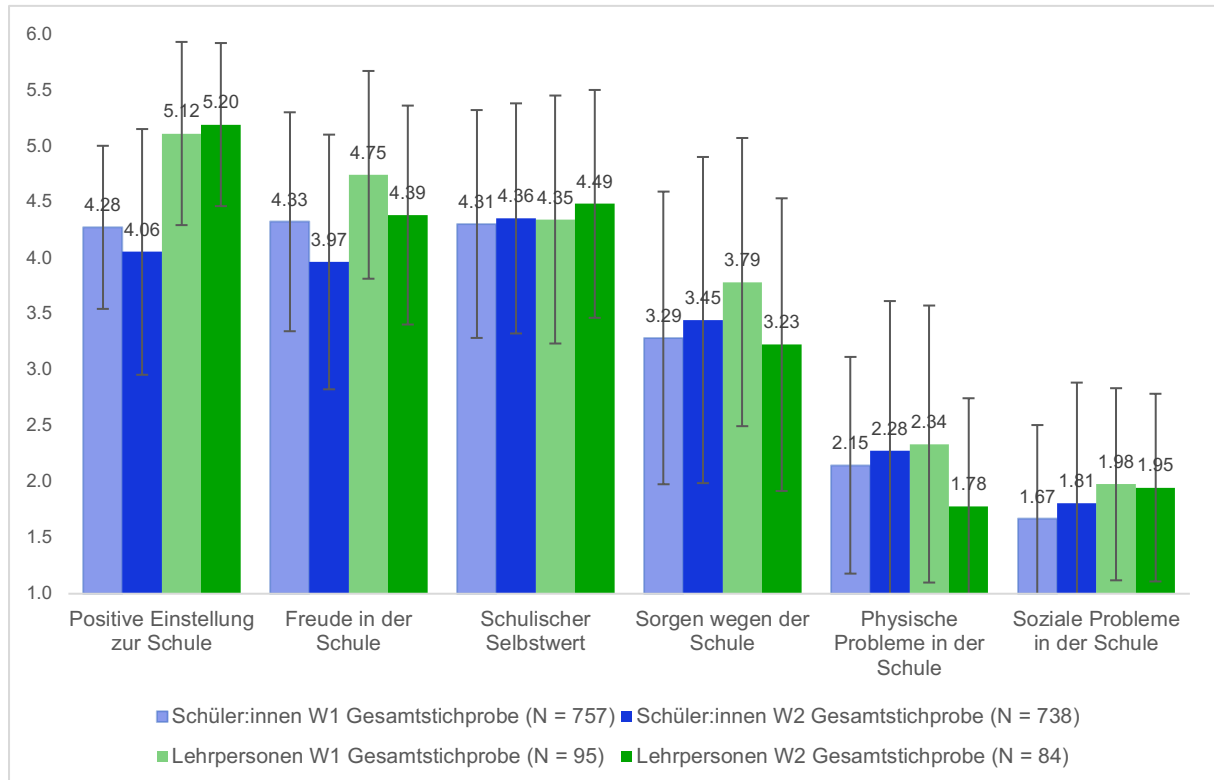
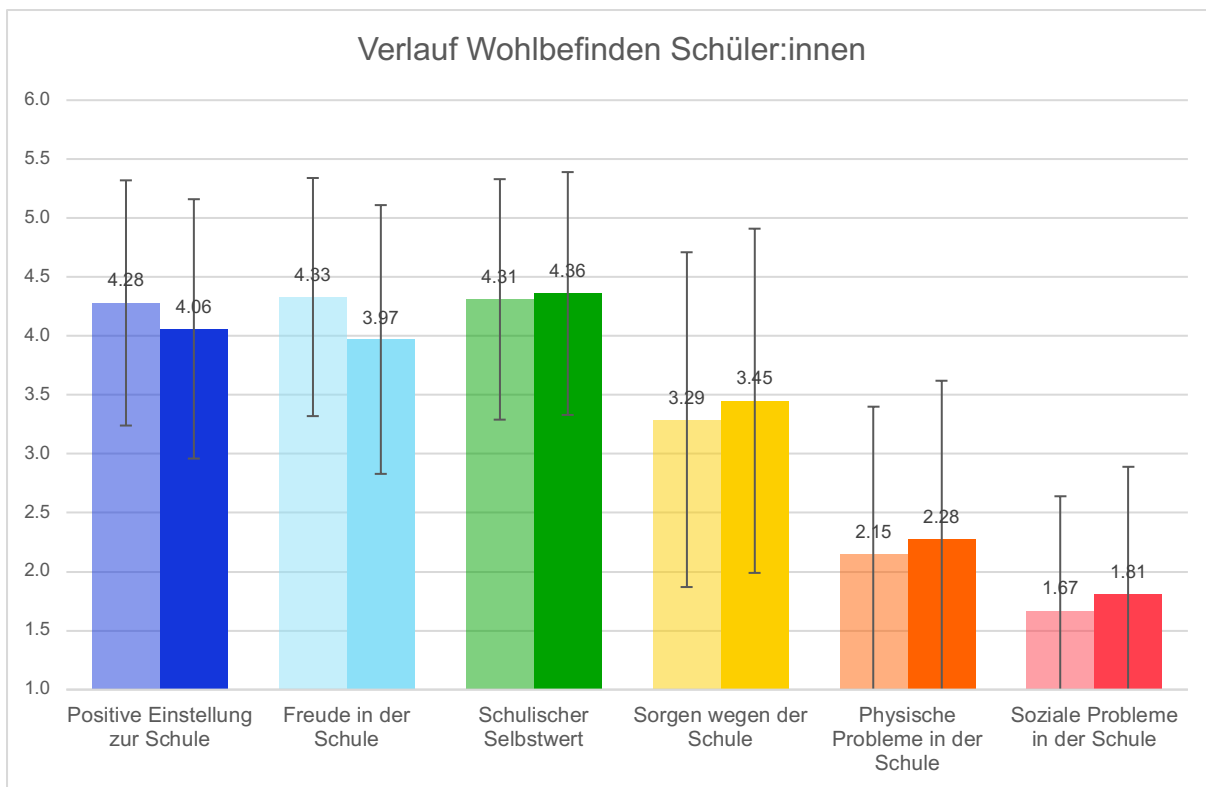
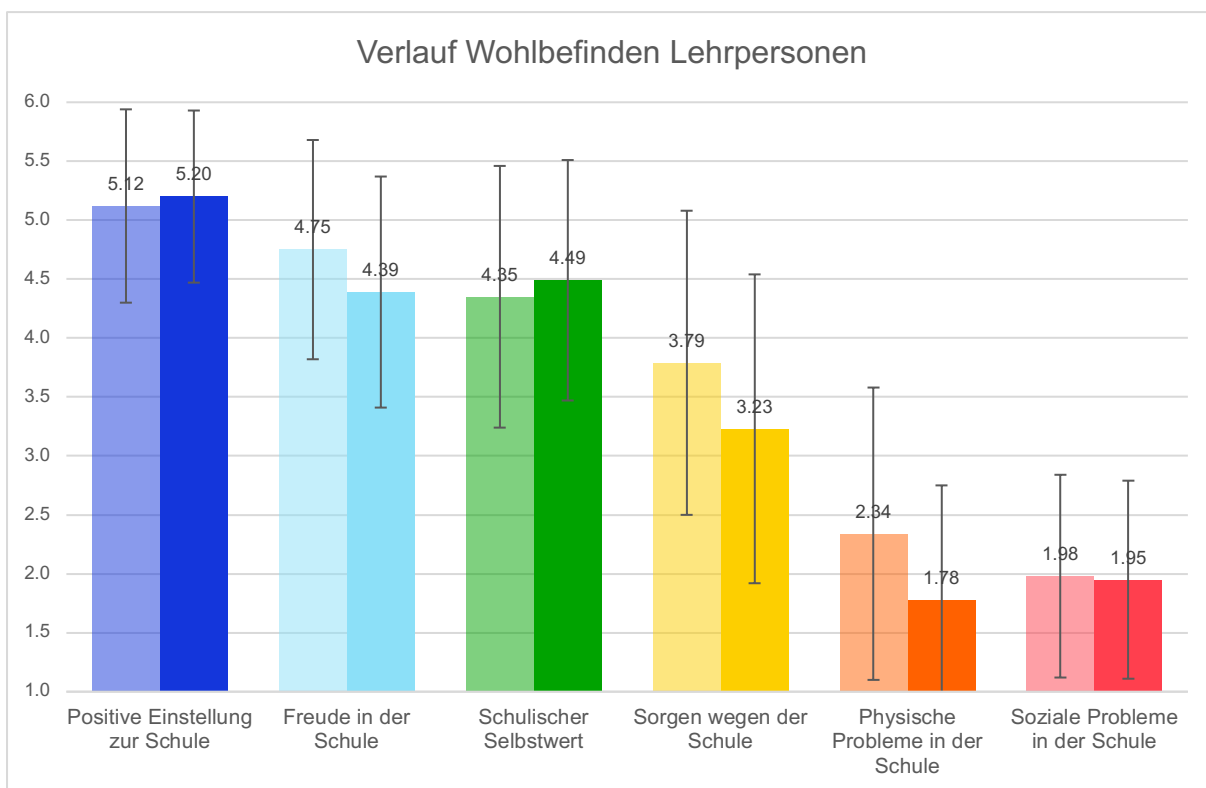


Abbildung 1: Verlauf Wohlbefinden Schüler:innen und Lehrpersonen

Um die Veränderungen des Wohlbefindens der teilnehmenden Schüler:innen sowie Lehrpersonen kompakt abzubilden, sehen Sie auf der nachfolgenden Seite in der Abbildung 2 den Verlauf des Wohlbefindens der Schüler:innen sowie in Abbildung 3 den Verlauf des Wohlbefindens der Lehrpersonen. Die beiden Abbildungen enthalten analog zur Abbildung 1 die Mittelwerte der Wohlbefindensdimensionen und deren Standardabweichungen. Anzumerken ist dabei, dass aufgrund der kleiner Lehrpersonenstichprobe Veränderungen im Wohlbefinden einzelner Lehrpersonen in Bezug auf die Gesamtstichprobe stärker ins Gewicht fallen als bei den Schüler:innen.



**Abbildung 2: Verlauf Wohlbefinden Schüler:innen**  
 Transparente Balken: Welle 1 (N = 757)  
 Satte Balken: Welle 2 (N = 738)



**Abbildung 3: Verlauf Wohlbefinden Lehrpersonen**  
 Transparente Balken: Welle 1 (N = 95)  
 Satte Balken: Welle 2 (N = 84)

### 3. Traumschule

Schüler:innen und Lehrpersonen haben im Rahmen von Einzelinterviews bzw. Gruppendiskussionen ihre Traumschule beschrieben. Dabei haben sich Schüler:innen sowie Lehrpersonen auf unterschiedliche Aspekte bezogen, beispielsweise auf das Gebäude, den Unterricht oder die Zusammenarbeit im Kollegium an der Traumschule. Aus diesen Informationen haben wir, mit Hilfe des KI-Tools «Midjourney», das in der Lage ist, aus gegebenen Beschreibungen Bilder zu generieren, ein Portrait einer Traumschule entworfen. Sie können diese der Abbildung 4 entnehmen.



Abbildung 4: Traumschule

Legende:

1: Vorbereitungs- und Entspannungsräume für Lehrpersonen  
3: Individuelle Lernplätze; viel Grünes im Schulhaus

2: Grosser Aussenbereich  
4: Grosse Klassenzimmer

Die beschriebene Traumschule braucht für Lehrpersonen vor allem eines: Viel Platz! Sie wünschen sich für ihren Unterricht grössere Klassenzimmer oder unterschiedliche Orte, wie Gruppenräume oder Lernwaben für individuelles Arbeiten der Schüler:innen, sowie auch für sich selbst mehr Raum für Entspannung und für gegenseitigen Austausch. Die Schüler:innen wünschen sich ebenfalls mehr Platz, Freiraum für selbständiges Arbeiten und würden es bevorzugen, wenn «die Schule nicht so früh beginnen» würde. Der Unterricht an der Traumschule sollte für die Schüler:innen praxisbezogener gestaltet werden, indem beispielsweise gelernt wird «wie Steuern zu zahlen sind» oder «was jetzt gerade so in der Welt passiert». Nebst dem regulären Unterricht organisieren die Lehrpersonen und Schüler:innen an der Traumschule gemeinsame Aktivitäten, Lager und Reisen.

#### 4. Wohlbefindenstraining WESIR

Ein Ziel des WESIR Projekts ist es, das Wohlbefinden in der Schule nicht nur theoretisch zu untersuchen, sondern anhand der Analyse von verschiedenen Übungen zur möglichen Steigerung des Wohlbefindens auch praktisch relevantes Wissen über das Wohlbefinden zu generieren und Lehrpersonen so Möglichkeiten zu bieten, das Wohlbefinden ihrer Schüler:innen aktiv zu beeinflussen.

Dazu nahmen die Projektbeteiligten von den Frühlings- bis zu den Sommerferien an einem **10-wöchigen Wohlbefindenstraining** teil, in dessen Rahmen die Schüler:innen verschiedene Übungen zur Steigerung des Wohlbefindens angewendet und diese in einem persönlichen Wohlbefindenstagebuch festgehalten haben.

Positive pädagogische Praktiken können Schüler:innen die Fähigkeiten und Denkweisen vermitteln, um positive Emotionen, psychologische Belastbarkeit, Lebenszufriedenheit, Engagement zu fördern sowie positive soziale Beziehungen und das allgemeine Schulklima zu unterstützen (Norris et al., 2013; Way et al., 2007).

Basierend auf früheren Untersuchungen wurden 6 Übungen entwickelt. In drei unterschiedlichen Gruppen wurden jeweils drei verschiedenen Kombinationen von Übungen angewendet (Abbildung 5). Die teilnehmenden Klassen wurden diesen zufällig zugeteilt. Darüber hinaus wurden einige Klassen der Kontrollgruppe zugeordnet, um Effekte der Übungen zu kontrollieren.

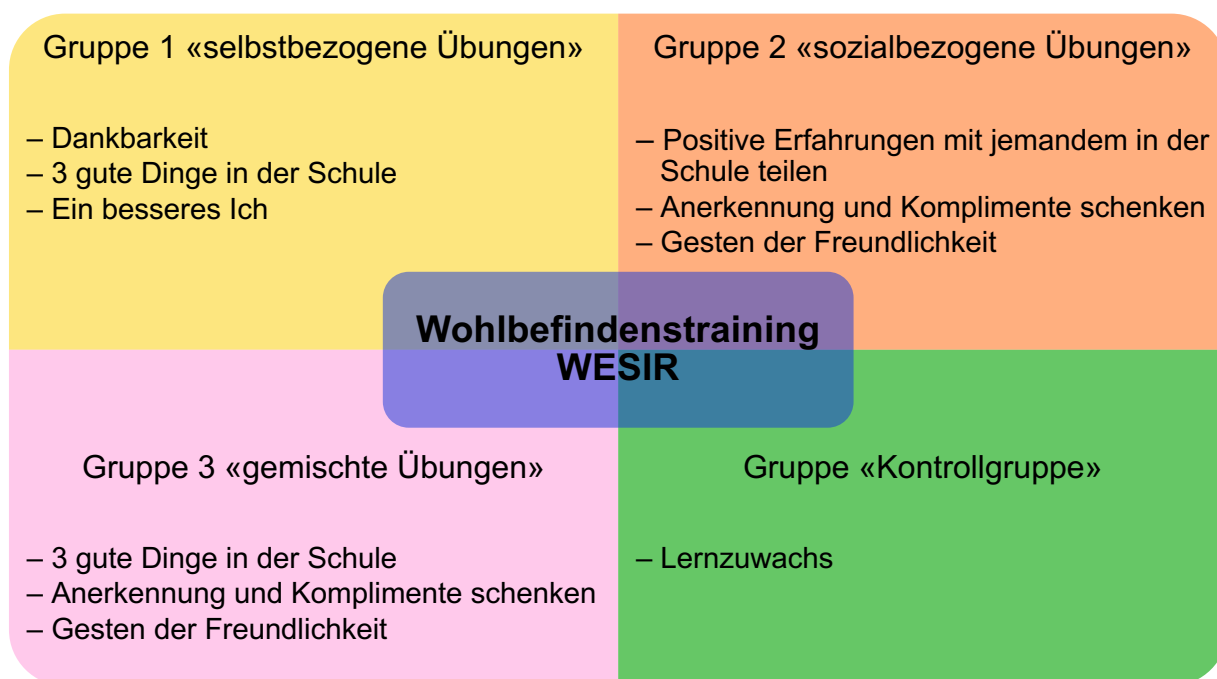


Abbildung 5: Wohlbefindenstraining WESIR.



## 4.1 Übung «Dankbarkeit»

Im Rahmen der Übung «Dankbarkeit» geht es darum, dass die Schüler:innen lernen zu erkennen, wenn ihnen Gutes widerfährt, und dass dies ein Grund ist, dankbar zu sein. Sie haben geübt, ihre Dankbarkeit gegenüber Menschen und/oder für etwas Gutes, das in der Schule passiert ist, auszudrücken.

Der Abbildung 6 kann entnommen werden, dass Schüler:innen am häufigsten für soziale Beziehungen zu Mitschüler:innen oder Freund:innen in der Schule dankbar sind (z.B. «Einem Jungen, weil er sehr nett mit mir war und mir geholfen hat als es mir nicht gut gegangen ist»), gefolgt von Gesten der Freundlichkeit (z.B. «Ich bin heute meiner Freundin sehr dankbar, weil sie mir heute morgen Schokolade mitgebracht hat.»). Gegenüber von Lehrpersonen sind Schüler:innen am dankbarsten für Unterrichtsaspekte (z.B. «Ich war heute Herrn XY dankbar dass wir im Sport Fussball spielen durften.»).

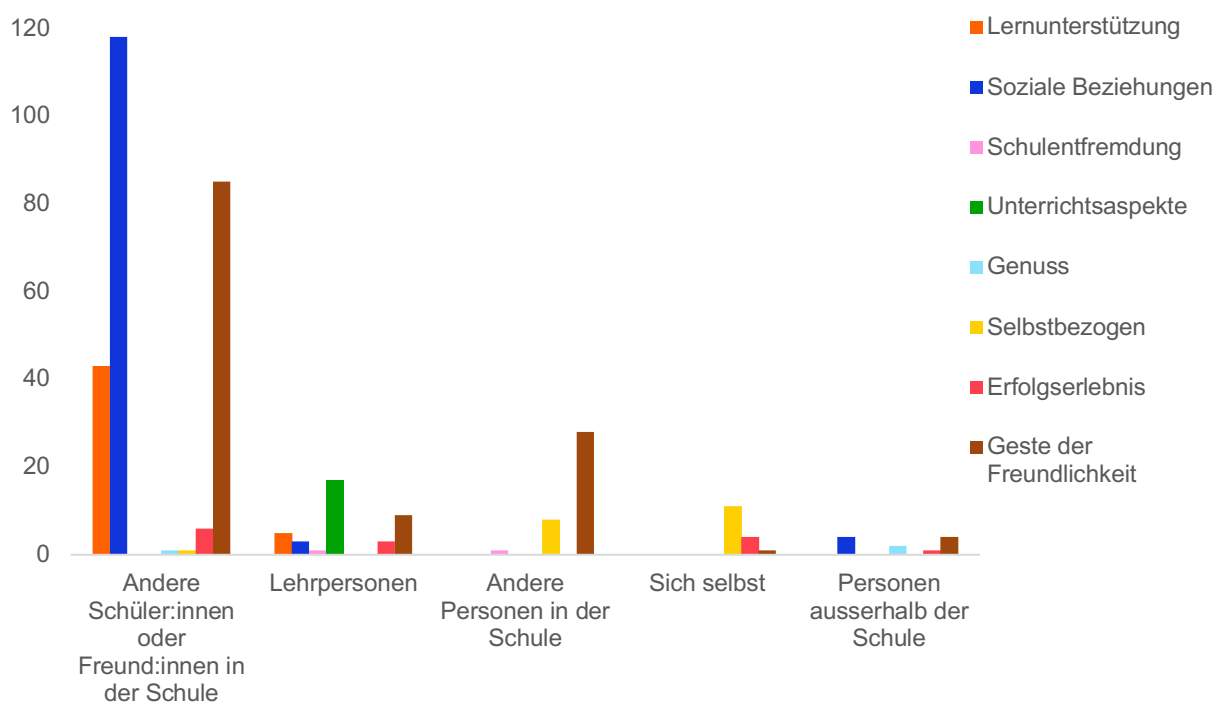


Abbildung 6: Übung Dankbarkeit.



## 4.2 Übung «3 gute Dinge in der Schule»

Ziel der Übung «3 gute Dinge in der Schule» ist es, dass Schüler:innen lernen, sich auf positive Dinge in der Schule zu konzentrieren und erkennen, dass jeder Tag positive Dinge beinhaltet. Die Schüler:innen haben festgehalten, was ihnen Gutes widerfahren ist, wie sie diese guten Dinge erreicht oder dazu beigetragen haben, was diese für sie bedeuten und wie die Häufigkeit dieser guten Dinge in Zukunft erhöht werden könnte.

Die Abbildung 7 verdeutlicht, dass Schüler:innen gute Dinge am häufigsten auf sich selbst beziehen. Beispielweise hat jemand eine gute Note erhalten, weil er/sie gelernt hat oder jemand war am Morgen nicht müde, weil er/sie früher ins Bett gegangen ist. Ebenfalls relativ häufigen bezogen sich gute Dinge in der Schule auf Mitschüler:innen oder Freund:innen in der Schule (z.B. «Ich konnte mit einer Mitschülerin eine schwierige Matheaufgabe korrekt lösen.»).

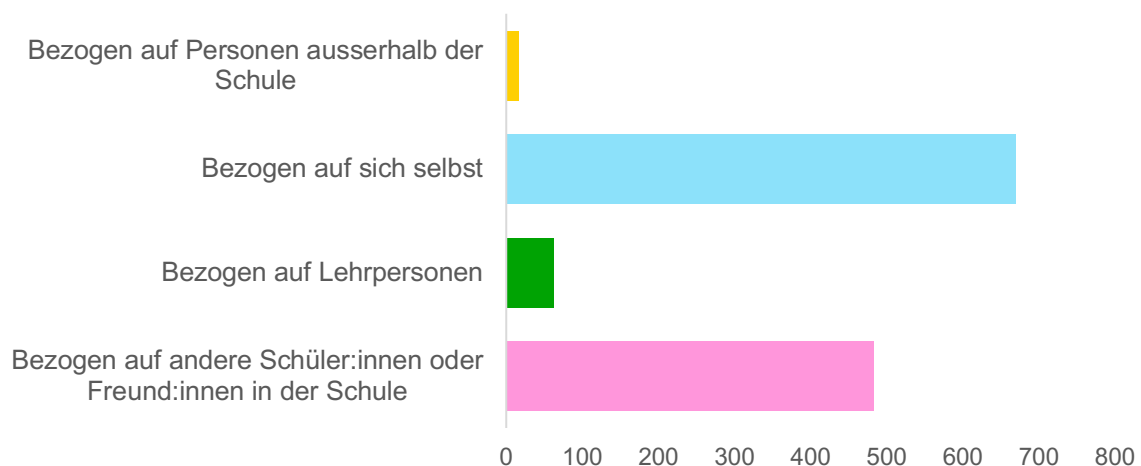


Abbildung 7: Übung 3 gute Dinge in der Schule.

## 4.3 Übung «Ein besseres Ich»

Bei der Übung «ein besseres Ich» ging es darum, dass die Schüler:innen ein stärkeres Bewusstsein über ihre Werte und Motivationen erlangen, indem sie lernen aktiv über berufliche und persönliche Ziele nachzudenken und sich selbst in 5 Jahren vorzustellen. Am häufigsten wurden Ziele genannt, die sich auf die Berufslehre oder eine tertiäre Ausbildung bezogen. Schüler:innen berichteten jedoch am zweithäufigsten von einer Ungewissheit, was ihre berufliche Zukunft anbelangt. Im Rahmen der persönlichen Ziele bezogen sich die Schüler:innen am häufigsten auf Sport, Musik und soziale Beziehungen. Aus Datenschutzgründen werden an dieser Stelle keine ausführlichen Beispiele von Einträgen aufgezeigt.

#### 4.4 Übung «Positive Erfahrungen mit jemandem in der Schule teilen»

Die Übung «Positive Erfahrungen mit jemandem in der Schule teilen» hatte zum Ziel, dass die Schüler:innen eigene positive Emotionen mitteilen, erkennen können und lernen, Emotionen anderer wahrzunehmen sowie zu verstehen. Dies kann die prosoziale Haltung und das Vertrauen gegenüber anderen fördern.

Die Abbildung 8 zeigt, dass Schüler:innen positive Erfahrungen am häufigsten mit ihren Mitschüler:innen teilen und dabei von vergangenen Erlebnissen (z.B. «In den Ferien bin ich umgezogen und ich finde unser neues Haus sehr schön»), von Leistungen ausserhalb der Schule (z.B. «...dass mein Training gut gegangen ist.») und von sozialen Beziehungen in der Schule (z.B. «...dass ich mit ihr über alles reden konnte») erzählen.

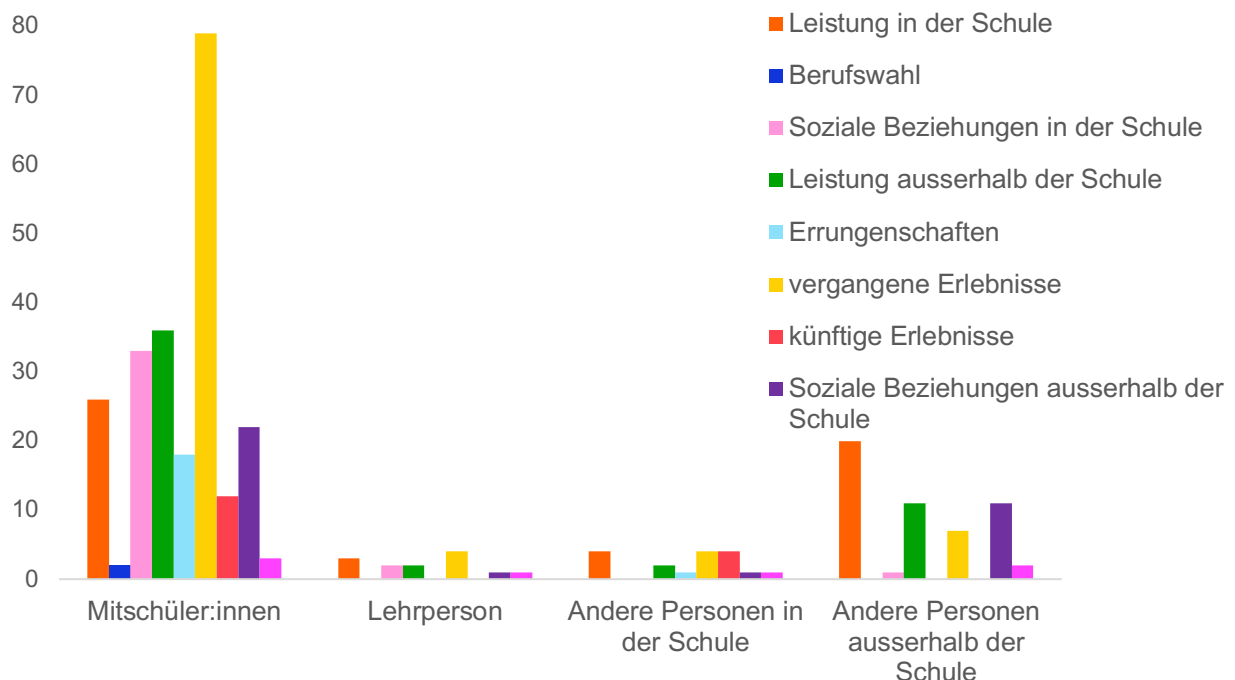


Abbildung 8: Übung positive Erfahrungen mit jemandem in der Schule teilen.

#### 4.5 Übung «Anerkennung und Komplimente schenken»

Bei der Übung «Anerkennung und Komplimente schenken» geht es darum, Stärken bei anderen Schüler:innen in der Klasse zu erkennen und eigene Stärken wahrzunehmen. Die Schüler:innen haben dazu jeweils zufällig ausgewählten Mitschüler:innen ein Kompliment geschrieben und das erhaltene Kompliment in ihrem Wohlbefindenstagebuch festgehalten.

Die Wortwolke in der Abbildung 9 zeigt, dass sich Schüler:innen am häufigsten Komplimente machen, welche sich auf Freundlichkeit beziehen (z.B. «Du bist hilfsbereit und schaust immer das es allen gut geht.»), gefolgt von Komplimenten, die mit

Humor (z.B. «Du hast Humor, du gibst der Klasse eine lustige Atmosphäre.») und Weisheit (z.B. «Ich finde, dass du sehr schlau bist.») in Verbindung gebracht werden können.

# Humor Enthusiasmus Freundlichkeit Kreativität Liebe Weisheit

Abbildung 9: Übung Anerkennung und Komplimente schenken.

## 4.6 Übung «Gesten der Freundlichkeit»

Im Fokus der Übung «Gesten der Freundlichkeit» steht die Ausübung freundlicher Gesten für einzelne Schüler:innen, die gesamte Klasse oder die Schulgemeinschaft. Schüler:innen erweitern dadurch ihre Möglichkeiten, anderen gegenüber freundlich zu handeln und so zu einem positiven Klassen- und Schulklima beizutragen.

Die Abbildung 10 zeigt auf, dass Schüler:innen am häufigsten Hilfe bei alltäglichen Arbeiten ausserhalb der Schule ausüben (z.B. «Ich habe den Esstisch geputzt und im Wohnzimmer ein bisschen aufgeräumt.»). Mitschüler:innen wird am häufigsten bei Schularbeiten geholfen (z.B. «Ich habe ihr geholfen bei den Hausaufgaben und sie mit ihr gemacht.») und gegenüber von Lehrpersonen wird am häufigsten Freundlichkeit genannt (z.B. «Ich habe meiner Lehrperson ein Lächeln geschenkt»).

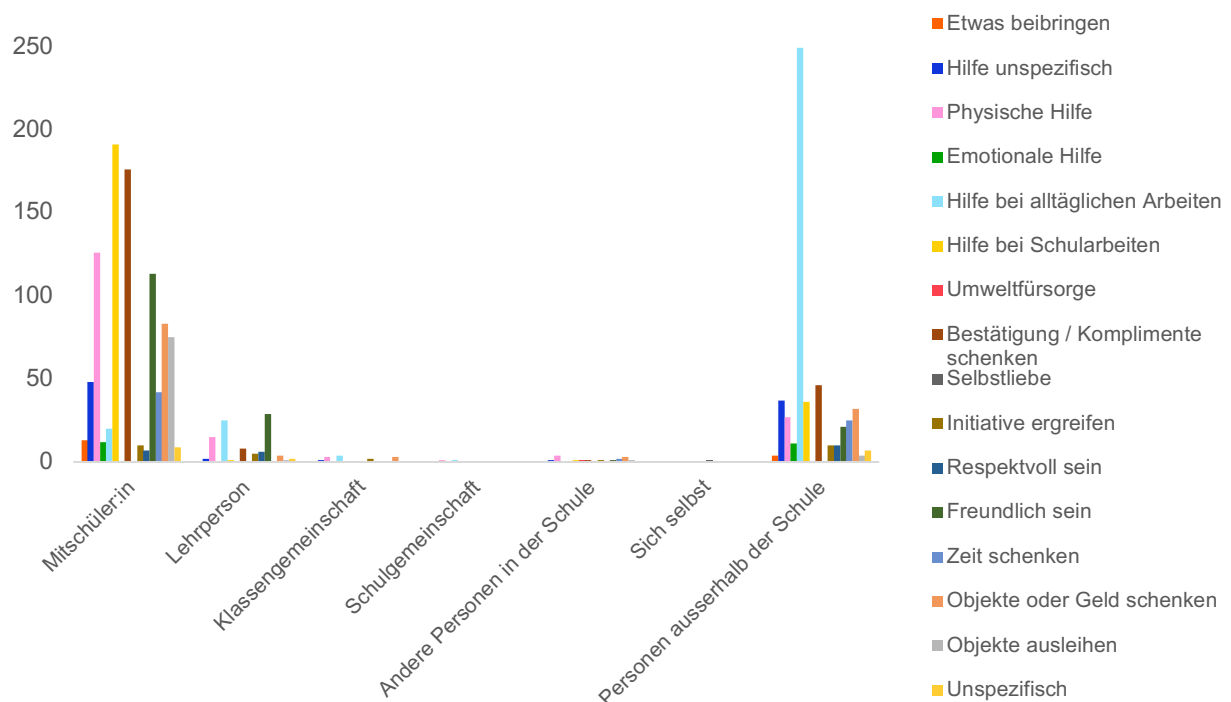


Abbildung 10: Übung Gesten der Freundlichkeit.

## 5. Das WESIR-Team

Wir bedanken uns für Ihr Interesse an unserem Projekt!

Aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Website: <https://bit.ly/WESIR>

Herzlich

Ihr WESIR-Team



Prof. Dr. Tina Hascher  
Projektverantwortliche



Katja Saxer  
Doktorandin



Mona Lauber  
Hilfsassistentin



Dr. Julia Mori  
Projektleiterin



Jakob Schnell  
Doktorand



Nina Streit  
Hilfsassistentin



## 6. Literatur

Hascher, T. (2004). *Wohlbefinden in der Schule*. Waxmann.

Hascher, T. (2007). Exploring students' well-being by taking a variety of looks into the classroom. *Hellenic Journal of Psychology*, 4, 331–349.

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147–161. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>.

Way, N., Reddy, R., & Rhodes, J. (2007). Students' perceptions of school climate during the middle school years: Associations with trajectories of psychological and behavioral adjustment. *American Journal of Community Psychology*, 40(3), 194–213. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9143-y>.