

Das Projekt „Express Yourself! –Sei Du & Dabei“ hat festgestellt:

Selbstentfaltung verbessert das Wohlbefinden von Schüler*innen

*Wie kann Lernen mehr Spaß bereiten und produktiver sein? Wie können alle Schüler*innen einbezogen werden und sich als Teil der Gruppe fühlen? Das Projekt „Express Yourself! –Sei Du & Dabei“ hat in vier europäischen Ländern festgestellt, dass in Schulen durchgeführte Selbstentfaltungsaktivitäten wesentliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Lernmotivation von Schüler*innen hat.*

Das Programm mit Selbstentfaltungsaktivitäten wurde in Spanien, Irland, Litauen und Deutschland von insgesamt 500 Schülern*innen durchgeführt. Durch die ursprünglich in Finnland entwickelten Übungen wurden dem Präsenzunterricht in entspannter und respektvoller Atmosphäre Elemente zur Selbstentfaltung und der sozialen Inklusion hinzugefügt.

Als Teil des Projekts bewerteten die Schüler*innen anhand des 3X10D®-Selbstbewertungstools ihr Wohlbefinden vor und nach den Selbstentfaltungsaktivitäten. Dieses Tool wurde für junge Menschen an der Diakonie-Hochschule für angewandte Wissenschaften (Diak) entwickelt. Die Ergebnisse zeigen, dass bis zu 80 % der 500 Teilnehmer*innen der Meinung sind, ihre Mitschüler*innen als Resultat der Selbstentfaltungsaktivitäten besser zu kennen. Etwa 75 % gaben an, dass die Aktivitäten ihre Lernmotivation verbessert haben. Der Prozentanteil der Schüler*innen, die mit ihrem Leben sehr zufrieden waren, stieg von 54 % auf 69 %.

„Wir waren in der Lage, die soziale Inklusion, die Lernmotivation und das Wohlbefinden der Schüler und Schülerinnen mit dem Bildungspaket in nur fünf Sitzungen überraschend gut zu unterstützen“, sagt Projektmanager Niko Nummela von Diak.

Der Ansatz, die Methoden und die gemessenen Ergebnisse werden in einem Video vorgestellt. Diese zeigt, dass kompakte Sitzungen mit Übungen zur Selbstentfaltung die Wahrnehmung der Schüler*innen stärken und sowohl Wohlbefinden als auch eine inklusive Gruppenbildung verbessern.

Das im Rahmen des Projekts entwickelte [Bildungspaket](#) ist zur Unterstützung von Aktivitäten in Schulen und sonstigen Gruppen kostenlos auf Englisch, Spanisch, Litauisch und Deutsch erhältlich. Viele der Übungen können unter Einhaltung des Mindestabstands durchgeführt werden und einige Übungen können komplett online durchgeführt werden.