Pressemitteilung

Mit dem Positiven arbeiten – neues Unterrichtsmaterial unterstützt Lehrer und Schüler zum Thema psychische Gesundheit

Das kostenlose, multimediale Material der Stiftung Gesundheitswissen können Lehrkräfte für die Sekundarstufe I nutzen.

Berlin, 18.08.2026 **– Leistungsdruck, Stress und psychosoziale Belastungen gehören für Schülerinnen und Schüler teilweise zum Alltag. Eine Befragung der Stiftung Gesundheitswissen ergab Anfang 2026, dass circa 10 % der Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren ihre psychische Gesundheit als eher schlecht bis sehr schlecht bewerten. Vor diesem Hintergrund hat die Stiftung Gesundheitswissen neues Unterrichtsmaterial zur psychischen Gesundheit entwickelt. Die Arbeitsblätter, Videos und E-Learnings für die Sekundarstufe I stehen – wie alle Unterrichtsmaterialien des Bildungsangebots „Pausenlos gesund" – kostenfrei zur Verfügung und können hier abgerufen werden: pausenlos-gesund.de/psychische-gesundheit-foerdern.**

Prävention statt Defizitorientierung

Die Unterrichtsmaterialien können für die schulische Präventionsarbeit in der Sekundarstufe I genutzt werden. Ziel ist es, Schülerinnen und Schülern praktische Strategien zu vermitteln, mit denen sie ihr Wohlbefinden selbstständig steigern und ihr volles Potenzial entfalten können.

Praktische Ansätze für den Schulalltag

Für die Lehrkräfte wurden fächerübergreifende Inhalte zu vier zentralen Themenbereichen erarbeitet:

- **Dankbarkeit:** Übungen zur bewussten Wahrnehmung positiver Erlebnisse zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens,
- **Optimismus:** Strategien wie die „Best Possible Self"-Methode zur Entwicklung einer zuversichtlichen Lebenshaltung,
- **Genuss:** Vermittlung von Techniken, um positive Momente im Alltag bewusst wahrzunehmen und auszukosten,
- **Charakterstärken:** Identifikation individueller Potenziale und deren gezielter Einsatz im täglichen Handeln.

Flexibler Einsatz im Unterricht

Die multimedialen Unterrichtsmaterialien der Stiftung Gesundheitswissen orientieren sich eng an der Lebenswelt der Jugendlichen. Sie umfassen:

- abwechslungsreiche, didaktisch aufbereitete **Arbeitsblätter** mit konkreten Handlungsanleitungen,
- **Erklärvideos** zur anschaulichen Vermittlung theoretischer Grundlagen,
- **E-Learning-Kurse** für Smartphone oder Tablet für ein flexibles Selbststudium.

Das Material kann ohne großen Vorbereitungsaufwand im regulären Unterricht, in Projektwochen oder in Vertretungsstunden genutzt werden. Damit wird das Angebot von „Pausenlos gesund“ um ein wesentliches Thema in der schulischen Gesundheitsbildung erweitert.

Die Arbeitsblätter, Erklärvideos und E-Learnings zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz in der Schule finden Sie hier:

➔ **Positive Psychologie im Schulalltag**

Weitere Unterrichtsmaterialien sowie Informationen zur Gesundheitsbildung in der Schule gibt es auf www.pausenlos-gesund.de

Kontakt für Presseanfragen:

Anja Tannhäuser
Pressesprecherin
anja.tannhaeuser@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die Stiftung Gesundheitswissen ist eine gemeinnützige, operative Stiftung. Sie vermittelt wissenschaftlich fundiertes, leicht verständliches und kostenfreies Gesundheitswissen, das Menschen dabei unterstützt, informierte Entscheidungen für ihre eigene Gesundheit zu treffen. Im Mittelpunkt stehen die Aufklärung zu gesundheitlichen Fragen, zu Erkrankungen und Behandlungsoptionen sowie die Förderung eines gesunden Lebensstils. Durch eigene Forschung untersucht die Stiftung, wie gesundheitliche Kompetenzen zielgruppenspezifisch und in unterschiedlichen Lebensbereichen wirksam gestärkt werden können. Die Angebote der Stiftung Gesundheitswissen sind kostenfrei über das Gesundheitsportal www.stiftung-gesundheitswissen.de zugänglich. Kostenfreie Angebote zur Förderung gesundheitlicher Kompetenzen in der Schule sind unter www.pausenlos-gesund.de zu finden.