

Schule

multiaugustinum
Schulgasse 60
5581 St. Margarethen im Lungau

Eingereicht von

Hans-Peter Hollaus, MEd.

Nominierter wird

Victoria Binggl, Julia Santner, Arno Prodingner

Projektname

Mindsetkarten

Beschreibung

Im Rahmen ihrer Diplomarbeit entwickelten die Schüler:innen ein innovatives Kartenset zur Förderung eines positiven Mindsets bei Jugendlichen. Das Projekt adressiert den zunehmenden Leistungs- und Zeitdruck im Schulalltag, der sich negativ auf Wohlbefinden und Lernleistung auswirkt, und vermittelt praktische Strategien für einen konstruktiven Umgang mit Stress und fordernden Situationen.

Das selbst entwickelte Kartenset umfasst Übungen zu den Themenbereichen Atmung, Meditation, Perspektivenwechsel, Achtsamkeit und Dankbarkeit. Jede Karte enthält eine kurze Einleitung sowie eine praktische Übung oder einen Gedankenanstoß, wobei die Inhalte auf persönlichen Erfahrungen und wissenschaftlich fundierten Praktiken basieren. Besonders hervorzuheben ist, dass die Schüler:innen theoretisches Wissen in ein direkt anwendbares, niederschwelliges Format überführt haben. Das handliche Kartenformat ermöglicht eine flexible Integration in den Schulalltag, und eine geplante Online-Variante erweitert die Reichweite auf die Allgemeinheit.

Das Projekt wurde in professioneller Zusammenarbeit mit dem Amt für Schule und Bildung der Erzdiözese Salzburg realisiert, das die Produktion finanziert. Die Kartensets werden an privatkatholische Schulen der Erzdiözese verteilt und stehen dort für den Unterrichtseinsatz zur Verfügung, wodurch potenziell hunderte Jugendliche erreicht werden.

Das Projekt stärkt die mentale Resilienz von Schüler:innen, etabliert Achtsamkeitspraktiken im Schulalltag und fördert eine Kultur der Selbstfürsorge – ein

wertvoller Beitrag zur mentalen Gesundheit junger Menschen in einer zunehmend fordernden Gesellschaft.