

Inhaltsverzeichnis

Seite

1. <i>Happy Learning</i>	
Kann Sprachenlernen glücklich machen?	
Weg mit dem Lernfrust.	
Positive Bildung	
Wie hilft mir der Ratgeber <i>Happy Learning</i> jetzt weiter?	
2. Resilienz	
Tschüss Niederlage!? – Was Resilienz ist und was eben nicht	
Resilienter werden – gewusst wie.	
Risiko- und Schutzfaktoren für Resilienz	
Mit dem richtigen <i>mindset</i> zum Erfolg	
Achtsamkeit macht glücklich	
Dankbarkeit tut gut.	
Früh übt sich ... – Resilienz im Kindes- und Jugendalter	
Förderung von Resilienz im Unterricht und außerhalb der Schule	
Resilienz aufbauen – wie nun konkret?	
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	
3. Psychologisches Kapital (PsyCap)	
Was ist Psychologisches Kapital?	
Hope/Hoffnung	
Efficacy/Selbstwirksamkeit	
Resilience/Resilienz	
Optimism/Optimismus	
Optimismus nicht unterschätzen!	
Richtig loben	
Glück allein?	
Wie gehe ich mit negativen Emotionen um?	
Bändigen durch Benennen.	
Mach dich groß, fühl dich groß!	
Werde ein Sprachlern-HERO!	
Merkschnitten kennen und nutzen	
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	

4. Flow	
Was ist <i>Flow</i> ?	
Was bringen <i>Flow</i> -Erlebnisse für das Lernen?	
Was zeichnet Situationen aus, die <i>Flow</i> ermöglichen?	
Mehr Erfolg beim Lernen durch positive Emotionen?	
Wie wird Lernen durch positive und negative Emotionen beeinflusst?	
Lächeln erlaubt!	
Warum sind Emotionen ansteckend?	
Der <i>Undoing Effect</i>	
<i>Flow</i> -Erleben – gemeinsam oder allein?	
Sprachenlernen, Begeisterung und <i>Flow</i> .	
<i>Happy Learning</i> möglich machen.	
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	
5. Achtsamkeit	
Unachtsamkeit war gestern – <i>Mindfulness is now!</i>	
Warum das Gehirn kein Multitasking mag	
Achtsame Kommunikation	
Empathie	
Achtsamkeitsübungen – Wirkung oder Wunschdenken?	
Mit Meditation zu mehr Achtsamkeit!	
Achtsamkeit im Sprachunterricht fördern	
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	
Nachwort	
Aktivitätenverzeichnis	
Schlagwortverzeichnis	
Abbildungsverzeichnis	
Literatur	