

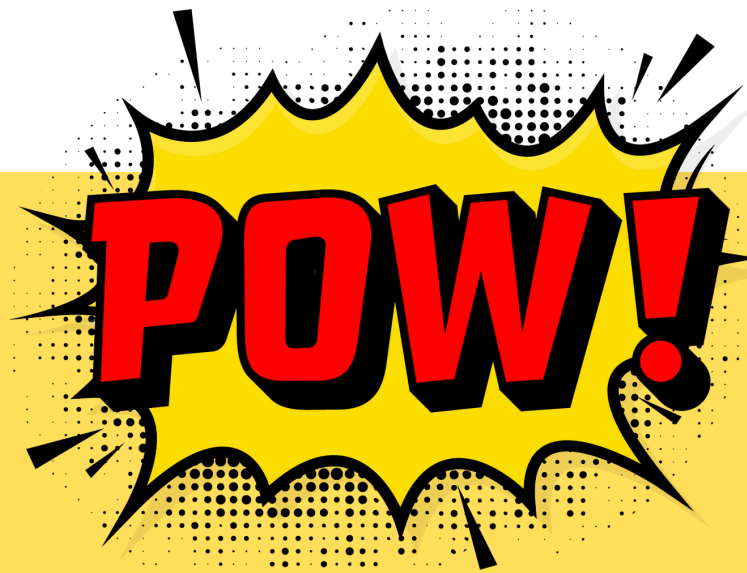


# YES YOU CAN!

## WIE POSITIVE SELBSTATTRIBUTION ANGST VOR FREMDSPRACHEN VORBEUGEN KANN

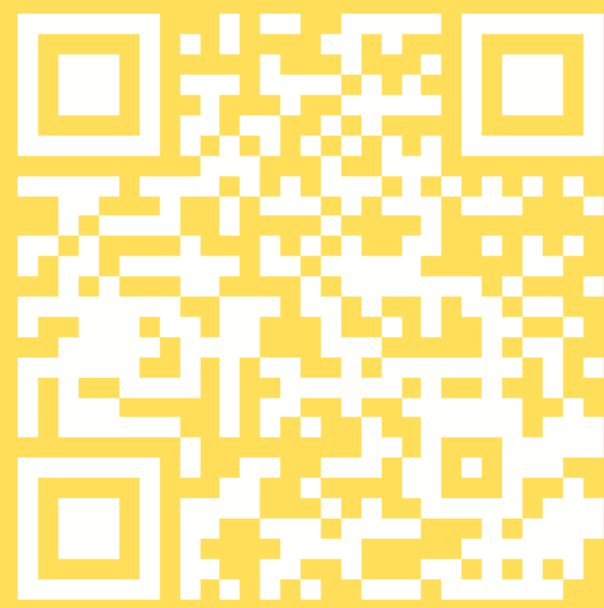


Ein positives Selbstbild ist universell und hilft Schüler\*innen nicht nur beim Sprechen von Englisch, sondern auch ganz allgemein dabei, sich selbstsicher zu fühlen. Wer sich sicher fühlt, geht Herausforderungen mühelos an und bewältigt diese mit Leichtigkeit, anstatt Fremdsprachen gänzlich zu vermeiden. Positive Affirmationen ("ich schaffe das") helfen Schüler\*innen dabei, ihr Selbstbild fundamental zu verbessern und sind unabdingbar beim Erlernen von Fremdsprachen. Wir sind überzeugt, dass alle Schüler\*innen *Superheroes* sind. Deshalb wollen dieses Potenzial durch positive Selbstattribution zum Vorschein bringen.



### LOS GEHTS! KENNST DU DICH AUS?

Finde heraus was du bereits zum Thema Fremdsprachenangst (Xenoglossophobie) und Selbstattribution weißt, ob es dich selbst betrifft und was andere denken:



### UNSER SELBSTBILD



- Es ist empirisch nachgewiesen, dass eine positive Bewertung der eigenen Fähigkeiten Leistungen verbessern kann
- Das Erwartungs-Wert-Modell von Eccles (1983) veranschaulicht, dass sich Leistungen verbessern, wenn positive Resultate erwartet werden
- Erfolgsorientierte Personen führen Erfolge auf Fähigkeiten und Misserfolge auf nicht genügend Anstrengung zurück
- Misserfolgsorientierte Personen führen Erfolge auf Zufall/Glück/Aufgabenschwierigkeit und Misserfolge auf geringe Fähigkeiten zurück
- Pygmalion-Effekt (sich selbst erfüllende Prophezeihungen)



### POSITIVES SELBSTBILD BEI SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN

Studien konzentrieren sich oft auf bestimmte Risikogruppen, wie beispielsweise sozial benachteiligte SuS, People of Color (POC) oder Mädchen. In diesen Studien wurden positive Effekte für diese Gruppen festgestellt. Hier eine Studie, die positive Auswirkungen bei Kindern aus allen Lebenssituationen zeigen konnte.

- Dreijähriges Experiment mit Jugendlichen (11-14 Jahre)
- Wiederholte Selbstaffirmationen in diverser Schülerschaft
- Randomisierte Test- und Kontrollgruppe
- **Resultat:** Abwärtstrend der Noten wird reduziert
- Positive Effekte für alle ethnischen Gruppen
- Selbstaffirmationen unterbinden negative Auswirkungen von Bedrohungen, vermindert diese jedoch nicht
- Verbesserung der kognitiven und motivationsbezogenen Effekte

### POTENZIALE ✨

- Unterstützt Schülerleistungen in der Schule
- Reduzierung von Ängsten
- Erhöhtes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Verbesserte Aussprache und Flüssigkeit
- Höhere Motivation
- Förderung des Lernfortschritts

P.S. An alle Lehrkräfte und diejenigen, die es noch werden: Studien zeigen nicht nur positive Auswirkungen von Affirmationen auf SuS, auch wir können durch Affirmationen lernen, besser mit den stressigen Anforderungen des Schultages umzugehen! "Wenn ich mich bedroht fühle oder Angst vor dem Unterrichten habe, dann werde ich..."

### UMSETZUNG IN GRUNDSCHULEN

Übungen für positive Selbstattributionen sollten möglichst ein fester Bestandteil des Schulalltags sein - können aber ganz unterschiedlich aussehen. In der Grundschule bieten sich Formate zur Reflexion der eigenen Erfolge, Rollenspiele und Spiele im Allgemeinen gut an.

Zu beachten:

- Einfache und verständliche Sprache
- Wiederholung: im Chor, in Partnerarbeit oder in schriftlicher Form
- Individualisierung: Verschiedene Ziele der SuS aufnehmen
- Spaß und Kreativität: verschiedene Aktivitäten, Spiele und Materialien

z.B Affirmationen als Chant:

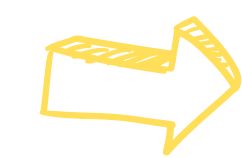
*I am an English superhero, oh so strong!  
English is my superpower, all day long!  
I can speak English, loud and clear!  
Learning English is fun, I have no fear!  
I am improving, getting better each day!  
English is exciting, it's time to play!  
I can understand, I can speak with pride!  
English helps me, to make friends worldwide*



Natürlich sind Affirmationen in Form von Chants nicht das Einzige, was man an Übungen in der Grundschule einsetzen kann. Falls du dir ansehen möchtest, was weitere Möglichkeiten zur Stärkung des Selbstbildes sind, folge ganz einfach dem QR-Code.



### UMSETZUNG IN WEITERFÜHRENDEN SCHULEN

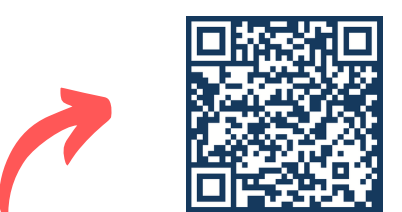


Scanne den QR-Code und entkomme aus unserem Escape Room

Es geht immer darum, an sich selbst zu glauben! Bekämpfe Deine Ängste, indem du an DICH glaubst!

Stimmungskarten für Schüler\*innen:

- |                                       |               |  |
|---------------------------------------|---------------|--|
| You <b>were good</b> at something:    | <b>DO'S</b>   | Well done! You can be proud of yourself! You were prepared well and did a good job! Yes, you can!  |
|                                       | <b>DON'TS</b> | Whenever you had some kind of success, don't fall into a mindset like: I was just lucky.. The tasks were easy...., Don't ever underestimate your success!            |
| You <b>weren't good</b> at something: | <b>DO'S</b>   | Next time you will be doing a better job! It might not have been your day. You can learn and prepare yourself more next time. Fall down seven times, stand up eight! |
|                                       | <b>DON'TS</b> | Never lose hope! Don't ever tell yourself that you just can't do it, because you're just not good at it and never will be. Always remember: Yes, you can!            |



HIER GIBT ES DIE DO'S AND DON'TS ONLINE

### AUF WAS GEACHTET WERDEN MUSS!



- Individuelle Unterschiede
- Glaubwürdigkeit
- Kontextuelle Relevanz
- Langfristige Veränderungen
- Klassenzusammenhalt und Beziehung zwischen LK und SuS

Wichtig: Jede Klasse und jede Schülerin, jeder Schüler ist anders! Daher ist es entscheidend, Affirmationen im Unterricht mit Einfühlungsvermögen und Flexibilität einzusetzen. Indem wir die individuellen Bedürfnisse und Potenziale der Schüler berücksichtigen und gleichzeitig ihre Grenzen respektieren, können Affirmationen effektiv dazu beitragen, eine positive Lernumgebung zu schaffen und das Selbstvertrauen und die Motivation der Schüler zu stärken

DIR FÄLLT SELBST NOCH ETWAS EIN?  
DU MÖCHTEST ES AUSFÜHRLICHER WISSEN?



### ZUM WEITERLESEN

- Binning, K. R., Cook, J., Greenaway, V. P., Garcia, J. H., Apfel, N., Sherman, D. H., & Cohen, G. L. (2021). Securing self-integrity over time: Self-affirmation disrupts a negative cycle between psychological threat and academic performance. *Journal of Social Issues*, 77(3), 801-823. <https://doi.org/10.1111/josi.12461>
- Brohm, M., Kurwicz, T., & Berens, B. (2014). Motiver blauen: Positive Psychologie für die Grundschule. Mit Übungen und Kopiervorlagen.
- Möller, J., & Trautwein, U. (2009). Selbstkonzept. In *Springer eBooks* (S. 179-203). [https://doi.org/10.1007/978-3-540-88573-3\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-540-88573-3_8)
- Schnotz, W. (2011). Pädagogische Psychologie kompakt. In *Beltz eBooks*. <https://content-select.com/de/portal/media/view/Sc84e9cb-e3fc-4e9e-8946-646eb0dd2d03>
- Stein, R. (2012). Forderung bei Ängstlichkeit und Angststörungen. Kohlhammer Verlag.

### AFFIRMATIONSBOX

Nimm dir eine Affirmation aus unserer Box mit nach Hause.

Was möchtest du anderen mitgeben? Schnapp dir einen Zettel und Stift und lass eine Affirmation für andere in der Box.

