

# Enjoy English Learning



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT  
*Didaktik Englisch* *English Didactics*

Claus Mittermeier

## PERMA-Modell:

P  
E  
R  
M  
A

**Positive Emotions:** Erleben von Freude, Interesse, Neugier. Kleine positive Momente schaffen Motivation sich am Unterricht zu beteiligen

**Engagement:** Flow, tiefe Beteiligung, Aufgabenpassung. Balance zwischen Herausforderung und Kompetenz. Flow = Lernzustand

**Relationships:** Zugehörigkeit, Sicherheit. Soziale Bindungen im Klassenzimmer schaffen Sicherheit, in einer fremden Sprache zu sprechen

**Meaning:** Sinn, Relevanz, Realitätsbezug, Sprache als Werkzeug, um die eigene Identität auszudrücken und die Welt zu verstehen

**Accomplishment:** Sichtbare Fortschritte und das Erreichen machbarer Ziele stärken das Selbstbewusstsein

✓ Checkliste für Stundenplanung

# Was bringt Freude am Lernen?

## Hohe soziale Sichtbarkeit:

- ❖ Wer eine Fremdsprache spricht, macht Fehler in Echtzeit und setzt sich der Bewertung von Lehrkräften und SuS aus. Ob Lernen gelingt hängt häufig weniger von der Methodik ab, sondern ob sich die Lernenden sicher genug fühlen, einen Beitrag in der Fremdsprache zu riskieren.

## Positivität als Infrastruktur:

- ❖ Positivität ist ein Zustand, in dem Aufmerksamkeit, Gedächtnis und soziale Offenheit so kalibriert sind, dass Lernen überhaupt erst möglich wird. Sie ist die Infrastruktur, auf der effektiver Unterricht aufgebaut ist.

## „Nothing succeeds like success“

- ❖ Das Gehirn will positive Erfahrungen wiederholen. Kommunikative Erfolgserlebnisse machen Lernende deshalb hungrig auf mehr. Gelingt die Annäherung an die Zielsprache mit Freude und ohne Zeitdruck, steigt die Motivation.

## Willingness to Communicate (WTC)

- ❖ WTC beschreibt die Bereitschaft, eine Sprache aktiv zu nutzen. Dieser Schalter reagiert sensibel auf Klassenklima und Lehrer-Schüler-Interaktion. Emotional unterstützender Unterricht sorgt dafür, dass Lernende die Sprache nutzen wollen.

## Flourishing:

- ❖ Wohlbefinden und Leistung sind keine Gegenspieler, sondern die Bedingung füreinander. Ziel ist eine Wohlbefindenskompetenz, die Lernende befähigt, ihre eigenen Ressourcen zu kennen und zum Spracherwerb zu nutzen.

# Positive Learning Environment

## Den Lernraum erweitern

- Outdoor Unterricht: Verlege z.B. Brainstorming-Phasen nach draußen. Bewegung hilft beim Lernen
- Coffeeshop-Atmosphäre: Transformiere den Raum (oder nutze die Aula) für „Language Cafés“. Eine lockere Atmosphäre senkt die Hemmschwelle zu kommunizieren
- Silence: Achte besonders bei längeren Schreibprojekten darauf, die Klasse ruhig zu halten, um tiefe Konzentration („Flow“) zu ermöglichen

## Positives Feedback:

Achte darauf, wie du dein Feedback formulierst

- Validierung vor Korrektur: Würdige zuerst die kommunikative Absicht („I see what you mean“), bevor du die Form korrigierst
- Not-Yet-Frame: Ersetze „Das kannst du nicht“ durch „Das kannst du noch nicht“ (=„Growth Mindset“)
- Einladungen statt Befehle: Nutze statt Imperativen eher einladende Formulierungen wie „Let’s try...“ oder „Give it a try“

## Die „3Cs“ der emotionalen Sicherheit

- Calm: Schaffe durch eine ruhige Lehrerpräsenz und klare Routinen einen sicheren Rahmen
- Connected: Fördere Beziehungen durch kooperative Aufgaben und eine respektvolle Kommunikationskultur
- Confident: „I can do it“-Gefühl durch sichtbare Meilensteine und spezifisches Feedback stärken

## Positivity by Design:

Das Klassenzimmer gestaltet die Lernerfahrung aktiv

- Sensorik: Natürliches Licht, Pflanzen und gute Akustik, um kognitive Ressourcen für die Sprachverarbeitung freizusetzen
- Flexibles Sitzplatz-Design: Nutze U-Formen oder Konferenztische für Diskussionen, um soziale Isolation zu verringern und die Sichtbarkeit aller SuS zu erhöhen
- Progress Wall: Gestalte das Klassenzimmer im Verlauf des Jahres mit Postern oder anderen Projektarbeiten, um Fortschritt sichtbar zu machen

## Mikro-Rituale:

- Silent Start: Beginne Unterricht mit 30-60 Sekunden Stille, um vom Pausenmodus in den Lernmodus zu wechseln
- Wait Time: Warte nach einer Frage auf Englisch bewusst 3-5 Sekunden, um Antwortdruck zu senken und qualitativ hochwertigere Antworten zu erhalten
- Check-in / Check-out: Nutze kurze Impulse wie „One word check-in“ oder einen „Feedback Loop“ am Ende („One thing I enjoyed today“)

## HERO-Modell

H  
E  
R  
O

**Hope:** Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Ziele aktiv anzusteuern und Wege zu deren Erreichung zu finden.

**Efficacy:** Überzeugung, sprachliche Aufgaben durch eigene Anstrengung erfolgreich meistern zu können. (Selbstwirksamkeit)

**Resilience:** Psychische Widerstandskraft, um Rückschläge (wie Fehler oder schlechte Noten) konstruktiv wegzustecken und daran zu wachsen.

**Optimism:** Zuversichtliche Grundhaltung und die realistische Erwartung, dass sich Anstrengungen beim Sprachenlernen auszahlen werden.



(Ab Minute 35)

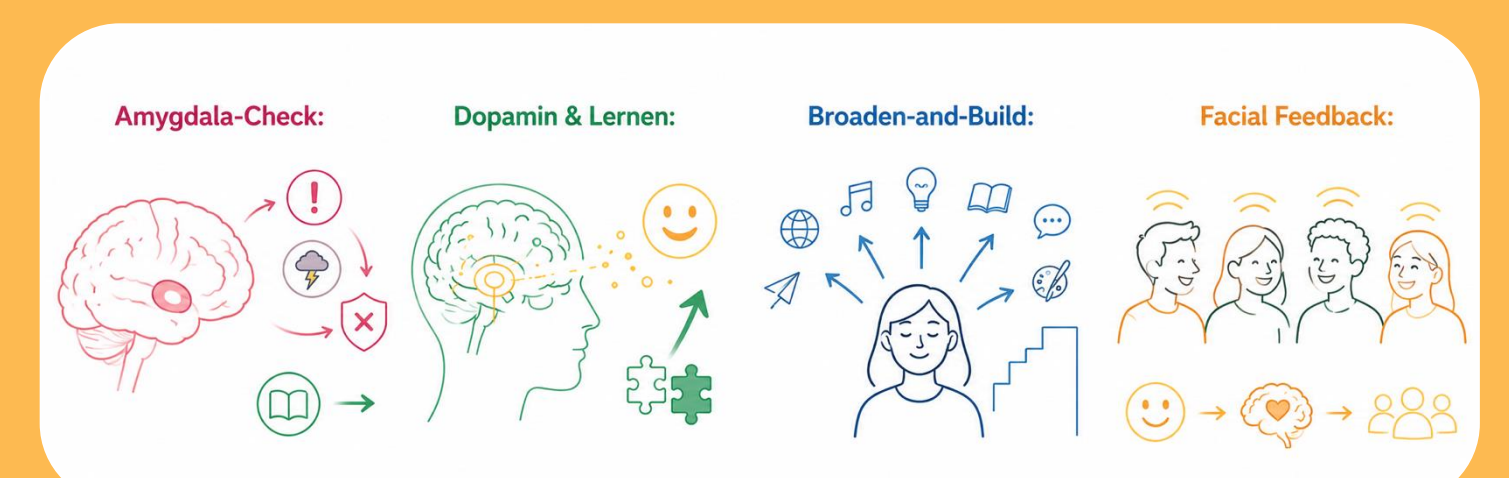
## Warum das Gehirn Freude braucht

**Amygdala-Check:** Der „emotionale Wächter“ im Gehirn filtert alle Reize. Angst und Stress blockieren die Informationsaufnahme physisch.

**Dopamin & Lernen:** Positive Emotionen setzen Botenstoffe frei, die das Belohnungssystem aktivieren und die kognitive Flexibilität erhöhen.

**Broaden-and-Build:** Freude erweitert den Denk- und Handlungsraum („Broaden“), was langfristig den Aufbau von (Sprach-)Ressourcen ermöglicht („Build“).

**Facial Feedback:** Lächeln wirkt neurobiologisch stressabbauend und ist ansteckend für die gesamte Gruppe.



KI-generiert