

# WIRKUNGS BERICHT

2025/2026



GET

# INHALT

## S. BEREICH INFORMATIONEN

06

### Schulfach

Konzept & Umsetzung; Evaluation, Angebot & Produkte, Schuljahr 2025/26, Feedback

11

### Workshops

Statistiken, Feedback, Highlights & Herausforderungen, Wirkung & Entwicklung

16

### Fundraising

Unterstützer\*innen & Projekte

17

### Marketing

Medienauftritte & Highlights, Social-Media-Kanäle & Einblicke

18

### Team & HR

Namen, Rollen & Gesichter

19

### Ausblick

unsere nächsten Schritte

Mir gefällt, dass wir auch mal was über **unser Wohlbefinden** lernen und **uns selbst wertzuschätzen**.

(Omar)



Pilotklasse von Elias  
2024/25

Ich habe im Schulfach Selbstentwicklung gelernt, besser mit Stress umzugehen. Jetzt kann ich den Stress kontrollieren, statt auszurasen. Ich bin zwar noch immer ein ungeduldiger Mensch, aber ich versuche, besser damit umzugehen.



Ramona, 14 Jahre



# WER WIR SIND

## UND WAS WIR TUN:



Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, bei Kindern & Jugendlichen schon in der Schule jene **Fähigkeiten** zu stärken, die sie für ein **selbstbestimmtes & erfülltes Leben** brauchen.

Geprägt von eigenen Herausforderungen während unserer Schulzeit & den daraus entstandenen Erkenntnissen & Beweggründen setzt sich das GET-Team tagtäglich dafür ein, dass Werkzeuge für Selbstvertrauen, Emotionsregulation, Zusammenhalt, eine positive Einstellung & ein glückliches Leben ihren festen Platz in Klassen- & Lehrerzimmern finden.



Der Umsetzung dieser Vision sind wir in diesem Jahr **ein großes Stück näher gekommen:**

An 20 Schulen in Österreich & Deutschland konnte unser Schulfach "Selbstentwicklung & mentale Gesundheit" umgesetzt werden, wobei mehrere Schulen das Fach langfristig verankern.

Seit Beginn 2026 spüren wir, dass **die Nachfrage weiter steigt:** sowohl bei den Lehrer\*innen-Fortbildungen als auch bei unseren Workshops.



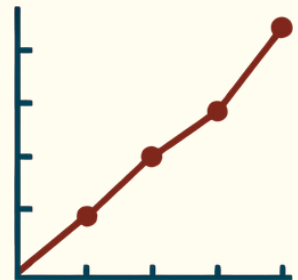
team@get-ngo.com | <https://www.get-ngo.com/>

# WARUM WIR ES TUN

## MENTALE GESUNDHEIT: EINE KRISE?!!

Psychische **Beschwerden nehmen** bei Kindern und Jugendlichen **seit Jahren zu**. Ängste, Depressionen und psychosomatische Beschwerden gehören zu den häufigsten Problemen dieser Gruppe.

Besonders **soziale Isolation** (z.B. in Pandemie-Zeiten), **Unsicherheit** und **Zukunftsängste** beeinträchtigen das Wohlbefinden junger Menschen. Außerdem belastet sie schulischer **Stress** und **Leistungsdruck**.



**5 VON 10 JUGENDLICHEN WEISEN DEPRESSIVE SYMPTOPE AUF**  
(Pieh et al., 2021)

Ein erheblicher Teil der Jugendlichen berichtet über eine **geringe Lebenszufriedenheit** - vor allem, wenn sie älter sind.

*Es wird immer schwieriger, überhaupt zu unterrichten*  
Sarah G.

*Wir haben immer mehr Kinder, die die Schule verweigern*  
Chris H.



**Resilienz & soziale Kompetenzen gelten als zentrale Schutzfaktoren. Prävention & Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter sind besonders wichtig. Dafür ist die Schule ein zentraler Ort.**

(Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche, 2024)

**DAS PROBLEM**

Winkler, P., Ecker, S., Delcour, J., Kern, D., & Nowotny, M. (2024). Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche. GÖG. <https://jasmin.goeg.at/id/eprint/3766/>

Pieh, C., Plener, P. L., Probst, T., Dale, R., & Humer, E. (2021). Mental health in adolescents during COVID-19-related social distancing and homeschooling. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-1/>

# EIN FACH FÜR'S LEBEN

Das Schulfach „Selbstenwicklung“ **stärkt** gezielt die **mentale Gesundheit, sozialen Kompetenzen & Zukunftsfähigkeit** von Schüler\*innen. Es vermittelt alltagsnahe **Werkzeuge** für den Umgang mit Gefühlen, das Meistern von Herausforderungen sowie gesunde Gewohnheiten in den Bereichen Schlaf, Ernährung & Bewegung. Ziel ist es, jedem Kind Kompetenzen für ein **erfülltes Leben** mitzugeben.

Die **Umsetzung** erfolgt flexibel, basierend auf dem **Schulautonomiegesetz** : als ...

- eigenständiges **Schulfach** (1–2 Wochenstunden)
- **unverbindliche Übung** oder
- **integriert** in bestehende Fächer wie *Soziales Lernen* oder *Berufsorientierung*.

Das Fach **basiert auf Erkenntnissen** der Positiven Psychologie, Resilienzforschung & bewährten **Vorläuferkonzepten** (z. B. Schulfach Glück). Der autonome Lehrplan wurde **interdisziplinär** mit Psycholog\*innen, Pädagog\*innen, PERMA-Expert\*innen & Schüler\*innen entwickelt.

- **Selbstkompetenz:** Selbstreflexion, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen
- **Soziale Kompetenz:** Empathie, Teamfähigkeit, Konfliktlösung, konstruktives Feedback
- **Emotionale Kompetenz:** Emotionsregulation, Stressbewältigung, Achtsamkeit
- **Zukunftskompetenz:** Zielsetzung, Entscheidungsfindung, Problemlösungsstrategien
- **Glückskompetenz:** Dankbarkeit, Achtsamkeit, Lebenszufriedenheit, ...



Schüler\*innen lernen, **Herausforderungen aktiv zu meistern, Verantwortung zu übernehmen & ihre eigenen Stärken bewusst einzusetzen.**

Hemmelmayr, M. (2026). *Wirksamkeit des Pilotschulfachs „Selbstenwicklung“: Evaluation eines einjährigen sozial emotionalen Unterrichtsprogramms für Schülerinnen der Sekundarstufe* (Masterarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz). <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/13351954>



Unsere **1. Wirksamkeitsstudie** in Kooperation mit der Universität Graz wurde veröffentlicht (Hummelmayr, 2026). Die Ergebnisse zeigten folgende Auswirkungen eines einjährigen Unterrichts im Fach "Selbstentwicklung":

- ein klarer positiver Effekt bei der **Empathie**
- die **Einstellung zum Lernen** verbesserte sich deutlich
- ein **Trend** zu einem **verbesserten Notenschnitt**

## WAS WIR BIETEN:

- **Lehrplan** (für Primar- & Sekundarstufe) & **Stundenbilder**
- **Schulbuch** & Unterrichtsmaterialien (**Folien, ...**)
- **Übungspool** (90+ erprobte Übungen)
- **Fortbildungen** für Lehrkräfte (direkt/als SCHILF/SCHÜLF)
- **Begleitung** & Austausch



Ein **kostenloses Paket** mit Materialien aus diesem Angebot steht auf unserer Website zum Download zur Verfügung!



Seit 2025 ...

- ... kann das **1. Modul** unserer **Fortbildung** zeit- & orts-unabhängig **online** im Selbststudium **absolviert** werden.
- ... buchen Schulen bei uns **SCHILF's & SCHÜLF's**, die von Pädagogischen Hochschulen finanziert werden.
- ... ist unser **Schulbuch** auf der Webseite & im Buchhandel **erhältlich**.
- ... beinhaltet unsere Begleitung für Lehrpersonen auch **professionelles Coaching**.



# DAS SCHULJAHR 25/26

Nach unserer **1. Fortbildung** für Lehrpersonen im Sommer 2025 wird das Schulfach ein Jahr lang an **20 Schulen** in Österreich & Deutschland umgesetzt:



## ... IN ZAHLEN

- ✓ **40** ausgebildete **Lehrpersonen**
- ✓ **49 Klassen** (Primar- bis Sekundarstufe 2)
- ✓ **1078 Schulbücher** in Schüler\*innenhänden + ca. **300** in denen von Lehr- & Privatpersonen
- ✓ 1 weitere **Evaluationsstudie** (Uni Graz, inkl. 1 Bachelor- & 2 Masterarbeiten)
- ✓ **3 Schulen**, die das **Schulfach langfristig etablieren**, sodass es in einer ganzen Schulstufe fix unterrichtet wird



Letzte Woche erzählte eine Mutter unter Tränen, dass ihre sehr introvertierte Tochter ihr einen Brief geschrieben hat. Er fing an mit „**Ich bin mehr wert als meine Noten.**“ Es ist so wertvoll, was ihr aufgestellt habt. Wir unterrichten erst seit 8 Wochen. Was macht ein Schuljahr mit ihr?

(Andrea F.)

Ich lerne von den Kindern!

(Sandra M.)

Die Kinder freuen sich jede Woche auf die Stunde. Wir füllen das Schulbuch aus - da zeichnen sie rein & wir machen die Übungen, haben parallel ein Dankbarkeitstagebuch. Heute haben sie mir von verschiedenen Arten der Wertschätzung erzählt. **Sie lieben es.**

(Veronica .F.)

★★★★★  
Das Fach ist eine super Bereicherung für den Schulalltag. Wir informieren auch die Direktorin und die anderen Lehrer\*innen über die Inhalte, damit sie sich nicht nur auf das Fach beschränken, sondern generell in der Schule umgesetzt und gelebt werden. (Helga P.)

Ich unterrichte das Fach als unverbindliche Übung an meinem freien Tag, weil es allen **so viel bringt.**

(Nora R.)

Es ist eine unglaubliche Erfahrung für alle Beteiligten und ich bin sehr dankbar für diesen Schatz, der uns als Gemeinschaft enorm viel bringt.

(o.N.)



Ich bin so froh,  
dass ich das Fach  
gewählt hab!!

(Yusuf)

Super Fach! Bitte mehr  
**Unterstützung** für  
Lehrpersonen, damit es  
**ein offizielles Fach**  
werden kann!!!!

(Julian)

Das Fach sollte nicht  
am Nachmittag  
stattfinden sondern  
in den vormittags-  
Stundenplan  
einbezogen werden.  
Es sollte ernst  
genommen werden!

(Mira)



Am besten gefällt mir, dass man  
alles was man lernt im Alltag  
umsetzen kann und sehr viel  
ausprobieren kann bzw. kann  
man mit sich selbst arbeiten.

(Emilie)



Dieses Fach ist bei uns  
unglaublich wichtig! Wenn man  
allen Kindern diesen Unterricht  
in den normalen Stundenplan rein  
gibt kann das so vielen Kindern  
helfen.

(Leonora)

An dem Schulfach gefällt mir, dass wir  
**über unsere Probleme reden und alles**  
**wieder gut machen** können!  
Wir reden über **Themen** mit denen ich  
mich wirklich gerne **beschäftige!**

(Miyu)



Tolles Buch. Das Fach  
muss unbedingt in  
den regulären  
Stundenplan.

(Amir)

# WORKSHOPS

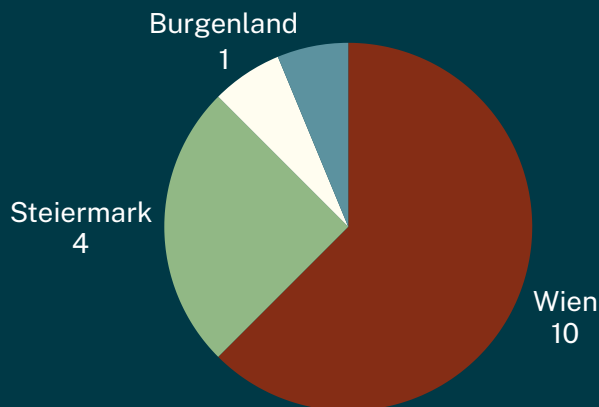


**ERREICHTE KINDER:**

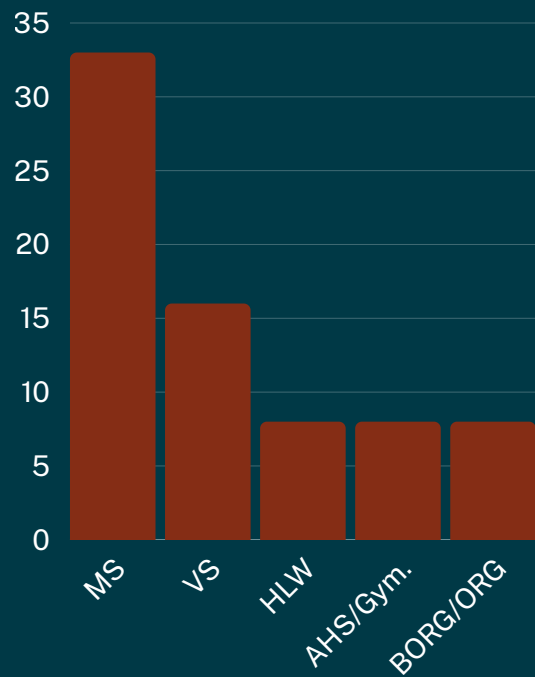
**1.685**

WORKSHOPS

## ... NACH BUNDESLAND



## ... NACH SCHULTYPEN



## FINANZIERUNG

41	WienXtra (Wien)
16	Licht in Dunkel (Steiermark)
15	Schulen, Eltern & Unterstützer*innen
1	gratis

[workshop@get-ngo.com](mailto:workshop@get-ngo.com)

[www.get-ngo.com/workshops](http://www.get-ngo.com/workshops)

# WORKSHOPS

## HERAUSFORDERUNGEN & HIGHLIGHTS

Das letzte Workshopjahr begann mit **sehr gelungenen** Workshops. Dann – aus dem Nichts - geschah an einer Schule in Graz der Amoklauf. Dieses Ereignis schockte nicht nur das Team, sondern die ganze Stadt **hielt an jenem Tag den Atem an**.

Die Kinder kannten einige unserer Trainer\*innen bereits, da in den Monaten zuvor mehrere Workshops dort umgesetzt wurden.



In den Tagen danach wurde Unterstützung angeboten & vor Ort gewirkt. Es war einer der herausforderndsten Momente unserer Workshoparbeit, da die Angst in den Augen & der Schock an diesem Ort spürbar waren.

Im **neuen Schuljahr** änderte sich vieles:

- **Umstellungen** im **Trainer\*innenteam**
- neue Workshops in **Wien**, der **Steiermark** & **Kärnten**
- **neue Workshopkonzepte**

Der Start war holprig, doch dann ging es Schlag auf Schlag:

- **Buchungen** in ganz Ostösterreich,
- ein **Großauftrag** in Wien im Bereich **Mobbingprävention**,
- zahlreiche Anfragen von **interessierten Trainer\*innen**,
- finanzielle Unterstützung durch „**Licht ins Dunkel**“ ...



# WIRKUNG & ENTWICKLUNG

## WO BESONDERS VIEL BEWIRKT WURDE:

Ein besonderes Highlight waren mehrere **Mobbingfrei-Workshops**, in denen spürbar wurde, dass genau **dort** gewirkt wird, **wo es am meisten gebraucht wird**.

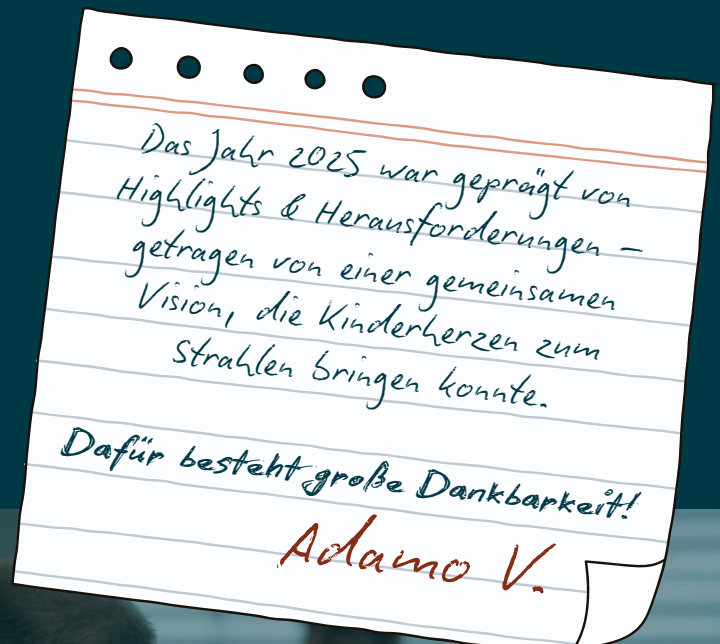
Brennpunktschulen. Hoher Migrationsanteil. Viel Aggression & Gewalt:

Gerade an diesen Schulen können wir **besonders viel bewegen**. Es sind mitunter die herausforderndsten Workshops & gleichzeitig jene, die am tiefsten wirken.

Denn oft sind es genau diese Jugendlichen, die am hilflosesten sind. Es genügt oft ein Erkenntnis, mit dem Kinder ihr Leben in eine neue Richtung lenken können.

Mit einem Team von 12 Trainer\*innen (primär in Wien & Graz) können mittlerweile rund **100 Workshops pro Jahr** umgesetzt werden.

Um den Fokus noch stärker auf **Qualität**, ein Workshop-Erlebnis der besonderen Art & nachhaltige **Wirkung** zu legen, wird unser Trainer\*innen-Team gezielt zusammengestellt, begleitet & weiterentwickelt.



# WORKSHOPS

# EIN HIGHLIGHT IM UNTERRICHT & UNSEREN WORKSHOPS:

## Unser Emotions- & Bedürfnisratespiel

Mit unserem selbst entwickeltem Kartenspiel können Kinder Emotionen und Bedürfnisse spielerisch erkennen und verstehen.

2 oder mehr Teams treten gegeneinander an: Sie **ziehen Begriffe**, **stellen sie dar** oder **erklären sie** – und schon geht der Ratespaß los.

So **stärkt** man **spielerisch**:

- Wortschatz (Gefühle, Bedürfnisse, Reflexion, ...)
- Ausdrucksfähigkeit
- Teamfähigkeit (inkl. Regeleinhaltung)
- Kommunikation
- Gefühlsbewusstsein



[workshop@get-ngo.com](mailto:workshop@get-ngo.com)

[www.get-ngo.com/workshops](http://www.get-ngo.com/workshops)



# FUNDRAISING



## SPENDENBEGÜNSTIGUNG:

Eine bedeutende Errungenschaft im Jahr 2025 war es als Organisation, die **Spendenbegünstigung** gemäß § 4a EStG zu erhalten. Damit **lassen sich alle Spenden an GET steuerlich absetzen!**



## UNSERE UNTERSTÜTZER\*INNEN:

Insgesamt durften wir aufgrund unserer Förderpartner & großzügiger Spender\*innen über 70.000€ nutzen, um unsere Vision umzusetzen. Unser besonderer Dank gilt:

- **ERASMUS+** für die Projektförderung
- der **Berndorf Privatstiftung**
- **Licht ins Dunkel**
- **Rotary**
- **privaten Fördergeber\*innen & Einzelspender\*innen**



Jeder Beitrag – ob institutionell oder privat – trägt dazu bei, direkt & indirekt an Schulen zu wirken und junge Menschen zu unterstützen.

Unter anderem durch die „**MENTALE GESUNDHEITSSCHULE**“, unserem **Schulentwicklungs-konzept**, das das Fach Selbstentwicklung langfristig an Schulen etabliert:

- es werden **Lehrpersonen fortbildet**, sodass
- das Fach schrittweise **in einer ganzen Schulstufe verankert & mit**
- **Materialien** sowie **Workshops** werden ergänzt wird.

Die **MS Spallartgasse & Rudolf-Diesel-Realschule** haben diesen Prozess im letzten Jahr mit Unterstützung von der **Berndorfstiftung & Rotary** starten bzw. fortführen können.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns mit ihrer Spende geholfen haben, Gutes zu bewirken!



# MARKETING & AUSSENWIRKUNG

## GET SEEN:

2025 wurde unser Marketing strategisch neu aufgestellt.

Das Ziel: ein **einheitlicher, regelmäßiger Auftritt** & mehr **Sichtbarkeit** für mentale Gesundheit im Bildungsbereich.

### EIN HIGHLIGHT: INTERPÄDAGOGICA

- 200 Messe-Aussteller\*innen
- 10+ involvierte Teammitglieder
- 1 Fachvortrag
- viele Liter Chai-Tee & gute Energie!

3 intensive Tage voller Gespräche, **Vernetzung** & ehrlichem **Interesse** an unseren Übungen, unserem Schulbuch, dem Kartenspiel & unserem Wirken.



MARKETING



## WO KONNTE MAN UNS SONST NOCH SEHEN/HÖREN?

W24 Spezial, VsUM Podcast, Kontrast Artikel, PH Website, ORF-Beitrag



# DAS GET-TEAM



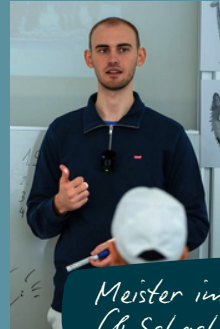
Unser Team hat sich im letzten Jahr nicht nur persönlich **weiterentwickelt**, sondern ist auch merkbar **gewachsen**. Hier ein paar unserer Gesichter:



**Raphael Böhmer**  
(HR & Versand)

*Wir haben ein starkes Team von motivierten Leuten, die zuverlässig ihre Aufgaben übernehmen.*

*Bei ihm soll's an nicht's scheitern*



**Adamo Valtiner**  
(Leitung Workshop-Entwicklung & Trainerteam)

*Meister im "simpler runterbrechen" (& Schach)*

**Want to join the team?**  
Wir bieten auch **Praktika** für Studierende!



**Elias Renner**  
(Vereinsleitung; Gründer & Präsident)

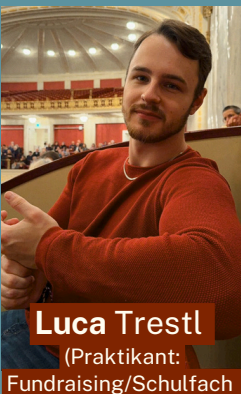
*Mitbegründer des Parkinson's Law*



**Marie Hummel**  
(Vizepräsidentin; Leitung Schulfach & Materialentwicklung)

*Vereinsmami & "Donna"*

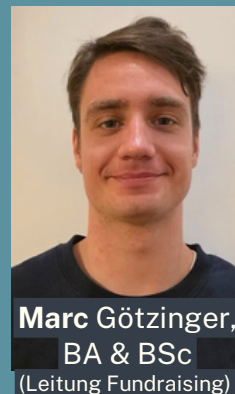
wie zum Beispiel: **David Pobenberger**  
(Praktikant; Workshop-Koordination)



**Luca Trestl**  
(Praktikant: Fundraising/Schulfach)



**Vivien Wehofsich, BA**  
(Marketing)



**Marc Götzinger, BA & BSc**  
(Leitung Fundraising)



**Ines Augustin**  
(Workshop Koordinator-/Trainerin)



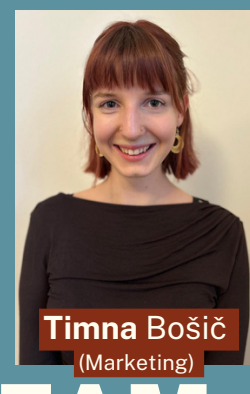
**David Matischek, BSc**  
(Studienleitung)



**Alisha Schubert**  
(Rechtsabteilung)



**Christian Puntigam, MSc**  
(Fortbildungstrainer)



**Timna Bošič**  
(Marketing)

**TEAM**

# WOHIN GE(H)T('S)?



## WIE WIR DAS MACHEN?

Mit unserem unermüdlichen **Engagement**, kontinuierlichen Schritten und viel **Unterstützung** von freiwillig Engagierten & Spender\*innen. Zusammen übernehmen wir die **Verantwortung** für die kommende Generation!

insgesamt erreichte Kinder: **2.785**

## KONTAKT

### Telefon

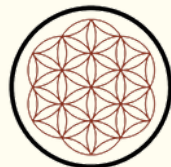
+43 664 4500270

### Email

[team@get-ngo.com](mailto:team@get-ngo.com)

### Website

[www.get-ngo.com](http://www.get-ngo.com)



Global  
Educational  
Transformation

gemeinnütziger Verein für Persönlichkeitsentwicklung  
an Schulen

ZVR-ZAHL: 1191949865  
GEWERBEAUF SICHT: BEZIRKSHAUPTMANN SCHAFT WIEN