

Soziales Lernen

Jahrgang 5 und 6

(Version 6-25)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Übersicht.....	5
Baustein 1 - Kennenlernen	7
Baustein 2 - Wahrnehmung	18
Baustein 3 - Gefühle	34
Baustein 4 - Selbstbewusstsein.....	45
Baustein 5 - Bewegungs- und Koordinationsspiele (Grob-Feinmotorik).....	59
KAPLA - in allen Jahrgängen möglich –.....	68
ANHANG	75

Vorwort

Ausgehend vom Erlass des Niedersächsischen Kultusministeriums 06.07.2023 wird an der IGS Obernkirchen im Rahmen des Modellprojektes Zukunftsschule der FREI DAY für die Schüler:innen in die Schulwoche implementiert. Bereits in der Vergangenheit hat an der IGS Obernkirchen das soziale Lernen eine besondere Bedeutung erhalten. Lehrkräfte befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen Vermittlung von Schulwissen (als originärer Aufgabe) und den wachsenden individuellen Problemlagen der Schülerschaft. Um den sich verändernden Anforderungen mit einer wohlwollenden sowie lösungsorientierten Arbeitshaltung begegnen zu können, ist ein positiver Einfluss im Verhaltens- und Motivationsbereich von Schüler:innen und Lehrkräften unerlässlich. Daher wurden bereits in der Vergangenheit Stunden für das soziale Lernen gewährt und umgesetzt. Ziel war das Vermitteln und Trainieren von Soft Skills, damit ein sozial verantwortlicher Umgang und ein wertebasiertes Miteinander im Klassenverbund realisiert werden kann. In professionsübergreifender Zusammenarbeit wurde das bereits vorhandene Konzept der Schulsozialarbeit modifiziert und in die Stundentafel des FREI DAY 2023 integriert.

Innerhalb einer Klasse kann die Entwicklung einer Gruppe nur initiiert stattfinden und durchläuft immer bestimmten Phasen, die innerhalb des sozialen Lernens Berücksichtigung finden müssen. Das Sozialtraining beinhaltet Bausteine, die die zu erwerbenden Soft Skills vermitteln. Die Übungseinheiten zielen darauf ab, Schüler:innen, methodisch bei der Weiterentwicklung ihrer sozialen Fähigkeiten zu unterstützen. Ziel ist es, gemeinsam mit Schüler:innen und Lehrkräften eine lösungsorientierte Konfliktkultur sowie einen wertebasierten Umgang an der Schule zu fördern und Schule als gewaltfreien sozialen Lebensraum ganzheitlicher zu gestalten und weiterzuentwickeln.

In den Jahrgängen 5 und 6 erfolgt eine Beschränkung auf die Entwicklungsbereiche bzw. Phasen der Entwicklung, die den Übergang aus der Primarstufe in die Sekundarstufe berücksichtigen. Module mit Übungseinheiten sind zu folgenden Einheiten zusammengetragen:

Kennenlernen: Hier sind Übungen zusammengetragen, die das gegenseitige Kennenlernen der Schüler:innen ermöglichen. Zusätzlich können hier bereits Gruppennormen und Regeln ausgehandelt werden.

- Gegenseitige Wahrnehmung
- Kontaktaufnahme (Wer ist Wer?)
- Orientierung (Wer ist in meiner Klasse?)
- Förderung von Sensibilität und Konzentration
- Verantwortungsbereitschaft anbahnen
- Festlegung gemeinsamer Regeln im Umgang miteinander

Wahrnehmung: Unter Wahrnehmung wird hier die Fähigkeit eines Menschen verstanden, Reize aus der Umwelt über die ihm zur Verfügung stehenden fünf Sinne aufzunehmen. In einem unbewussten Vorgang entscheidet der Mensch, welche der aufgenommenen Reize sein Bewusstsein erreichen. Ziel dieser Einheiten ist, den Schüler:innen den Vorgang bewusst zu machen, eigene Wahrnehmungsmuster zu erkennen und in Frage zu stellen und zu erkennen, dass insbesondere die Interpretation einer Situation selbstverantwortlich verändert werden kann.

- Verdeutlichung des Wahrnehmungsprozesses
- Verdeutlichung der individuellen Auswahl - und Bewertungssituation
- Bedeutung dieses Vorgangs für das eigene Handeln im zwischenmenschlichen Bereich, insbesondere hinsichtlich Konflikt(aus)lösung

Gefühle: Bei diesem Themenkomplex werden zwei wichtige Elemente miteinander verbunden. Zunächst geht es darum, die eigene Gefühlswelt stärker und bewusster wahrzunehmen, die Bedeutung für das eigene Handeln und die des Gegenübers zu erkennen und zu akzeptieren. Gefühle bilden immer die Grundlage unserer Motivation. In einem zweiten Schritt soll auf dieser Grundlage eine Sensibilität für die Gefühlswelt und emotionale Wirklichkeit des Gegenübers geschaffen werden, was die Voraussetzung darstellt, in Konfliktsituationen einen Perspektivenwechsel vornehmen zu können.

- Förderung von Sensibilität
- Wahrnehmung der eigenen Emotionalität
- Erspüren der körperlichen Verortung von Gefühlen
- Erkennen der Bedeutung von Gefühlen für eigenes Handeln
- Weiterentwicklung von Empathie
- Bewusstsein über die Verantwortung der Folgen eigenen Handelns auf die emotionale Wirklichkeit des Gegenübers
- Akzeptanz und Toleranz gegenüber der Gefühlswelt anderer

Selbstbewusstsein: Sich seinen eigenen Fähigkeiten bewusst zu sein und sich im spielerischen Kontext „anders“ zu erleben stellt die wichtigste Grundlage für die kindliche Entwicklung dar. Erst wenn Kinder sich ihren eigenen Fähigkeiten wirklich bewusst sind und auch daran glauben, gelingt es Ihnen, sich schulische Anforderungen zu stellen und auch diese zu bewältigen. Die zusammengetragenen Spiele bieten den Schüler:innen die Möglichkeit ihr Selbstbild wahrzunehmen bzw. anders wahrzunehmen. Ein vertrauensvolles Gruppenklima ermöglicht ihnen jeden Tag ein Stück mutiger zu werden, Unsicherheiten abzulegen und ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Bewegung und Koordination: Unruhige Situationen in der Schule gibt es immer häufiger. Bei diesem Themenkomplex sollen die Schüler:innen darin unterstützt werden ihre Ausdauer und Konzentration sowie ihre koordinativen Fähigkeiten zu erweitern. Zudem benötigen Schüler:innen viel Bewegung auch zwischendurch. Bewegungsspiele trainieren ganz nebenbei die Geschicklichkeit und Körperwahrnehmung. Gut entwickelt basale Fähigkeiten spiegeln sich häufig in einer angemessenen Arbeitshaltung im Unterricht wider.

Handhabung der Bausteine

In dem Konzept werden eine Reihe von Modulen vorgestellt, die gleichbedeutend mit Themenkomplexen sind. Zu jedem Modul werden eine Anzahl von Übungen mit dem entsprechenden Ablauf, Zielen und Auswertungen erläutert. Zu Beginn des Sozialtrainings sollten die Übungen entsprechend der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden. Die Übungsphasen sollten behutsam und zwanglos umgesetzt und über die Metakommunikation in der Klasse ausgewertet werden. Bei der Durchführung der Übungen ist es wichtig, darauf zu achten, den Schüler:innen genügend Raum zu geben, eigene Beispiele aus ihrer Lebenswelt zu benennen (die sich oft beträchtlich von der Lehrenden unterscheidet). Dies ermöglicht einerseits den Transfer der Inhalte in das eigene Erleben, andererseits stellt es eine gute Kontrollmöglichkeit dar, ob die Lerninhalte verstanden worden sind.

Jede Übung ist mit einer Nummer versehen und mit einer Zeitangabe versehen. Diese Angaben sind Schätzwerte und abhängig von der Gruppengröße und der Intensität, mit der sich die Schüler:innen auf die einzelnen Übungen einlassen können. Sollte im Rahmen einer Übung eine dem Thema entsprechende Diskussion entstehen, erweist es sich als sinnvoll, dieser den nötigen Raum einzuräumen.

Im Rahmen mancher Module sind Theorieinputs vorangestellt. In Kurzform wird hier die pädagogische Grundlage der folgenden Übungen erläutert. Dies dient in erster Linie dem Verständnis des Durchführenden. Inwieweit dies geschieht, hängt von der Leistungsfähigkeit der Schüler:innen ab und muss von den Lehrkräften im Einzelfall entschieden werden. Ist die logische Aufeinanderfolge bestimmter Übungen sinnvoll, ist dies entsprechend gekennzeichnet.

Rituale

Rituale vermitteln Sicherheit, Vertrautheit und Verlässlichkeit vermitteln. Sie begleiten Kinder in ihrer Entwicklung und helfen ihnen Anforderungen des Alltags zu meistern. Immer wiederkehrende Abläufe geben Struktur und stärken das „Ich“ und „Wir“ Gefühl. Zudem werden die Schüler:innen darin unterstützt Regeln einzuhalten. Das Schaffen von Ritualen erleichtert das Lernen und fördert die Sicherheit (Abbau von Ängsten), Konzentration und Selbständigkeit. Es werden Regeln und Grenzen gesetzt, die bei der Ordnung und Orientierung in Krisensituationen unterstützen sowie den Schulfrieden erhalten. Im sozialen Lernen sollen Rituale etabliert werden, indem (siehe Konzeption der Stunde) an wiederkehrenden Stellen des Tagesverlaufes Energizer sowie Stille- und Entspannungsübungen eingesetzt werden.

Konzeption einer Stunde

- ✓ Begrüßung der Teilnehmer und Wiederholung der Inhalte der letzten Einheit
- ✓ Energizer/Ritual zur Fokussierung der Teilnehmer auf die Einheit
- ✓ Benennung und Vorstellung des Themas/theoretischer Input
- ✓ Durchführung von Übungen, bei Bedarf unterbrochen durch entspannende Übungen
- ✓ Zusammenfassung der Ergebnisse der Einheit
- ✓ Gemeinsames Erarbeiten des Feedback-Bogens
- ✓ Ausblick auf die folgende Einheit.

Hinweise zur Auswertung der Übungen

Ziel einer Auswertung ist es, sich bewusst mit den Inhalten, Erfahrungen und Erlebnissen auseinanderzusetzen, diese aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und durch die Akzeptanz des dahinterstehenden Sinnes konkrete Verhaltens- und Einstellungsänderungen zu erzielen.

Beispiele:

5-Finger-Auswertung:

Daumen ... steht für: Was war gut?

Zeigefinger ... steht für: Auf was muss ich achten?

Mittelfinger ... steht für: Was war schlecht? Was hat mich gestresst?

Ringfinger ... steht für: Was war mit den anderen? (aus jeder Perspektive)

Kleiner Finger ... steht für: Was kam zu kurz? Auf was muss mehr geachtet werden?

oder noch einfacher über die –

Daumenauswertung:

Daumen hoch: war gut, habe mich gut gefühlt

Daumen quer: war so lala ...

Daumen nach unten: mir ging es schlecht dabei.

Verwendung einer Skala von 1 bis 10:

Die Skala dient einer sehr zügigen Einschätzung, die für weitere Gespräche genutzt werden kann.

Feedbackbögen und Energizer

Feedback bedeutet Rückkopplung und hat hier zum Ziel, den jeweiligen Empfänger durch visuelle Darstellung aktueller Sachverhalte vom jeweiligen Standpunkt des anderen zu informieren. Hier werden nur zwei Feedbackbögen vorgestellt – einer, um den Schüler:innen die Gelegenheit zu geben, die Lehrkraft zu informieren und einer, um den Lehrkräften die Möglichkeit einzuräumen, den Schüler:innen Rückmeldung über ihr Verhalten zu geben.

Energizer dienen dazu

- einander besser kennen zu lernen
- als Gruppe zusammen zu wachsen
- sich zu entspannen
- „Dampf abzulassen“
- Ermüdungserscheinungen entgegenzuwirken
- die Diskussion zu beleben
- die Konzentrationsfähigkeit zu fördern
- das Gedächtnis zu trainieren
- nach Misserfolgen wieder aufzumuntern
- eine Aktivität vorzubereiten oder abzuschließen.

Eine Sammlung vieler guter Energizer ist hier zu finden:

https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/eduhi/data_dl/Aktivierungsspiele.pdf

Übersicht

	Jahrgang 5	Jahrgang 6
Themen „Schulfach Soziales Lernen“	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen • Wahrnehmung (1-6 verpflichtend) • Gefühle (1-4 verpflichtend) • Selbstbewusstsein • Bewegungs- und Koordinationsspiele • <i>Einführung des Klassenrats</i> • <i>Stilleübungen/ Konzentrationsübungen</i> • <i>Energizer</i> • <i>Reflexionsmethoden</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen • Wahrnehmung (1-6 verpflichtend) • Gefühle (1-4 verpflichtend) • Selbstbewusstsein • Bewegungs- und Koordinationsspiele • <i>Einführung des Klassenrats</i> • <i>Stilleübungen/ Konzentrationsübungen</i> • <i>Energizer</i> • <i>Reflexionsmethoden</i>
Aktionen fest	<ul style="list-style-type: none"> • Klassenlehrertage nach den Zeugnis- und Sommerferien • Kennenlerntage JBF (Orga Jahrgangsstellung) • Beteiligung Weihnachtsmarkt OBK (Orga Jahrgang) • Tulpen für Brot/Benefizveranstaltung (Ansprechpartnerin: Ebl) 	<ul style="list-style-type: none"> • Klassenlehrertage nach den Zeugnis – und Sommerferien • Klassenfahrt • Besuch Seilgarten Hannover am Ende (Orga Jahrgangsstellung) • Projekt „klasse Klasse“ (Orga: SSA)
Aktionen freiwillig	<ul style="list-style-type: none"> • Klassenfrühstück • Jahrgangsfrühstück • Klassenbeet • Lesen an ungewöhnlichen Orten • Lesekisten • Stadtradeln • Veranstaltungen im Jahrgang z.B. Party, ... (Orga: Jahrgang) • „WhatsApp, Instagram & Co – was geht mich das an?“ (Orga SSA/Smiley e.V.) • „WhatsApp, Instagram & Co – was geht mich das an?“ (Orga SSA/Smiley e.V.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Klassenfrühstück • Jahrgangsfrühstück • Stadtradeln • Veranstaltungen im Jahrgang z.B. Party, ... (Orga: Jahrgang) • „WhatsApp, Instagram & Co – was geht mich das an?“ (Orga SSA/Smiley e.V.) • Übernachtung in der Schule (bei Bedarf SSA ansprechen)

Was ist was? Jahrgang 5 und 6 – Ansprechpartnerin Julia Wiersig

Kennenlertage auf dem Bückeberg:

Damit sich die Schülerinnen und Schüler der jeweiligen 5. Klassen noch besser kennenlernen können, finden unsere Kennenlertage vor den Herbstferien auf dem Bückeberg in Obernkirchen statt. Jede 5. Klasse wandert, gemeinsam mit dem Klassenlehrerteam und den Paten, zum Bückeberg. Dort angekommen finden teambildende Spiele in wunderschöner landschaftlicher Umgebung, ohne Handyempfang, statt. Nach einer Übernachtung wandern alle Teilnehmenden am Folgetag wieder zur Schule zurück.

WhatsApp, Instagram & Co – Was geht mich das an?“:

Wie soll eine Erwachsenengeneration Kindern und Jugendlichen einen kompetenten Umgang mit Internet und Smartphones vermitteln, wenn sie selbst komplett ohne groß geworden ist? Jugendlichen fehlen die Vorbilder in der Mediennutzung; leider auch Schule und Eltern die Vorbilder in der Medienerziehung. Darum muss unter anderem geklärt werden, wie es zu über 600 Nachrichten bei WhatsApp schon vor dem Frühstück kommt. Um Medienverhalten beurteilen zu können, muss verstanden werden, warum manche Nutzer ohne Rücksicht auf die eigene Privatsphäre andere an ihrem Leben bei Snapchat teilhaben lassen. Um problematisches Verhalten zu erkennen und authentisch zu beurteilen, müssen Phänomene wie Cybermobbing mit ihren Ursachen und Wirkungen realistisch eingeschätzt werden können.

Auf sehr nachvollziehbare, bisweilen nachdenkliche - aber auch auf überaus unterhaltsame Art und Weise wird die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen dargestellt und Hilfestellungen in der (Medien-) Erziehung und Argumente für zuhause gegeben.

Projekt „klasse Klasse“:

In diesem Projekt geht es darum, das Klassenklima zu verbessern und zu lernen, wie man mit Konflikten – die es im Zusammenleben immer gibt – gut umgehen kann. Dieses Projekt wird außerhalb der Schule, dem Jugendzentrum Obernkirchen an zwei aufeinanderfolgenden Vormittagen durchgeführt.

Tulpen für Brot:

Das Projekt Tulpen für Brot ist eine Aktion von Kindern für Kinder. Im Herbst erhalten die Mitmachenden Tulpenzwiebeln, die dann gepflanzt werden und im Frühjahr werden die Tulpen verkauft. Der Erlös geht an drei Organisationen (BOS Deutschland e.V., UNICEF Deutschland, Deutsche KinderKrebshilfe). Eine Pflanzung kann z.B. in direkter Schulumgebung oder im Schulgarten erfolgen. Ansprechpartnerin ist Gaétane Ebel.

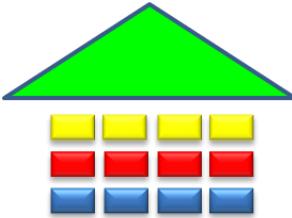
Baustein 1

-

Kennenlernen

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
1	<p>Lustige Fragen zum Kennenlernen/ Interview</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erste Kontaktaufnahme zwischen den Schüler:innen • Schaffung einer entspannten Atmosphäre • Freies Sprechen vor der Klasse 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die TN werden zu Zweierteams zusammengestellt und erhalten die Aufgabe, sich gegenseitig anhand eines vorbereiteten Fragenkatalogs zu interviewen und die Ergebnisse schriftlich festzuhalten. Wenn alle Teams diese Aufgabe bewältigt haben, stellen sie den jeweils anderen der restlichen Klasse vor. Durch die etwas ungewöhnlichen Fragen wird ein entspannter Umgang miteinander möglich.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min Teamarbeit, pro Team ca. 5 min Vorstellung</p> <p><u>Material:</u> Fragebogen (Anhang)</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p>

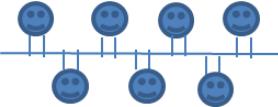
Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
2	<p>Namensballrunde</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitiges Kennenlernen auf ganzheitlicher Ebene durch individuellen Erfahrungs- und Informationsaustausch, durch erste Annäherungen über Blick- und Körperkontakt • Schaffung einer wohlwollenden Atmosphäre, in der sich jeder als Individuum einbringen kann 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Die Arme werden verschränkt. Ein Ball wird von TN zu TN weiter geworfen, bis jeder den Ball einmal gefangen und einmal geworfen hat. Jeder TN nennt beim ersten Fangen seinen Namen. Wer den Ball weitergegeben hat, öffnet seine Arme. So wird deutlich, wessen Name schon genannt ist bzw. wer noch frei ist.</p> <p>Jeder TN merkt sich genau die Person und den Namen, von dem er den Ball bekommen hat und die Person und den Namen, dem er den Ball zuwirft. Ab der zweiten Runde bekommt man den Ball immer von der gleichen Person und wirft zur gleichen Person wie beim ersten Mal. Dabei wird der Name laut gerufen. Mit der Zeit werden immer mehr Bälle in das Spiel gegeben. Ziel der Gruppe ist es, einander so viele Bälle wie möglich in der festgelegten Werfer- und Fängerreihenfolge zuzuspielen. Fällt ein Ball auf den Boden, wird er wieder in das Spiel eingebracht.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min</p> <p><u>Material:</u> kleine weiche Bälle</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv (mehrmals durchführen)</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
3	<p>Wohlfühlhaus – „So fühle ich mich in der Schule wohl!“</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitige Wahrnehmung • Gemeinsames Aufstellen gruppenrelevanter Normen und Werte • Förderung eines Bewusstseins eigener Bedürfnisse und der eigenen Verantwortung dafür 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Jede Schülerin, jeder Schüler erhält das vorbereitete Arbeitsblatt mit dem Auftrag, in Einzelarbeit zu den drei genannten Kategorien die Punkte aufzuschreiben, die ihm wichtig sind. Danach stellt jeder seine Ergebnisse der Klassengemeinschaft vor. Die Punkte werden auf drei farblich unterschiedlichen Moderationskarten gesammelt und in der Form von Grundmauern eines Hauses auf ein Plakat geklebt. So entsteht ein „Wohlfühlhaus“. Dieses kann dann im Klassenzimmer aufgehängt werden.</p> <p>Die drei Kategorien teilen sich in:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARBEITEN/LERNEN: Hier werden die Punkte, Regeln und Werte gesammelt, die für das gemeinsame Lernen und Arbeiten von Bedeutung sind. 2. GEMEINSCHAFT: Hier werden die Punkte, Regeln und Werte gesammelt, die den Umgang mit- und untereinander regeln, insbesondere auch den im Konfliktfall. 3. ORDNUNG: Hier werden die Punkte und Vorschriften gesammelt, die die Ordnung in der Schule, im Klassenzimmer etc. regeln. 	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 10 min Einzelarbeit</p> <p>pro Schüler:in ca. 4 min Vorstellung</p> <p>ca. 10 min Diskussion + Plakaterstellung</p> <p><u>Material:</u></p> <p><u>Arbeitsblatt (Anhang)</u></p> <p>Plakat</p> <p>evtl. Moderationskarten</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u></p> <p>positiv</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
4	<p>Netzspiel</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitige Wahrnehmung • Schaffung eines Gemeinschaftsgefühls • Schaffung eines Bewusstseins über die eigene Bedeutung innerhalb des sozialen Kontextes sowie dessen Beeinflussbarkeit 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die Schüler:innen stehen oder sitzen in einem Kreis. Der Leiter wirft ein Knäuel Schnur zu einem TN (behält dabei das Ende der Schnur in der Hand). Der TN der das Knäuel nun hat, behält ebenfalls die Schnur in der Hand und wirft das Knäuel zum nächsten (und immer so weiter, bis jeder das Knäuel mehrmals hatte). In der Folge entsteht zwischen den TN ein Netz. Das Werfen und Fangen kann je nach Ziel mit verschiedenen Aufgaben belegt sein (z.B. Namen nennen, Bedürfnisse formulieren, Stärken des anderen benennen usw.)</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Über die Entstehung des Netzes zwischen den TN können die gegenseitigen Beziehungen visualisiert werden. Von Bedeutung ist dabei, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass alle TN in der Klassengemeinschaft voneinander abhängig sind, sich ständig gegenseitig beeinflussen und das Handeln des Einzelnen immer Auswirkungen auf alle anderen hat, sowohl im positiven wie auch im negativen Sinne. Dies kann durch Ziehen am Netz (das alle anderen spüren) verdeutlicht werden.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p> <p><u>Material:</u> Knäuel</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
5	<p>Kalibrierübung – Kannst du Gedanken lesen?</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Kennenlernen des Anderen • Schaffung eines ersten Bewusstseins darüber, dass „Ausstrahlung“ bereits ein Bild über die Person festigt • Training der nonverbalen Wahrnehmungsmöglichkeiten • Erleben und Aushalten eines Feedbacks durch Andere 	<p><u>Ablauf:</u> Jeder TN stellt sich einmal in die Mitte. Die Anderen erhalten die Aufgabe, den Betreffenden ohne Kenntnis seiner Person ausschließlich aufgrund ihres ersten Eindrückes nach folgenden (ohne weiteres veränderbaren) Kriterien einzuschätzen und dies schriftlich festzuhalten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hobby 2. Lieblingsessen 3. Stärken 4. Schwächen 5. Verhalten im Kurs („Wie wird sich X im Kurs/in der Klasse verhalten?“) <p><u>Auswertung:</u> Jeder teilt nun dem in der Mitte Stehenden seine Einschätzung mit und begründet diese. Der Betreffende kann am Ende der Runde ein Statement über seine eigene Einschätzung abgeben.</p> <p>Diese Übung dient bereits der Vorbereitung der Themenkomplexe „Wahrnehmung“ und „Nonverbale Kommunikation“. Die Schüler:innen erfahren, dass auch ohne direkte Kommunikation der Andere von ihnen eingeschätzt, eingestuft und bewertet wird.</p>	<p><u>Zeit:</u> pro TN ca. 10 min</p> <p><u>Material:</u> Arbeitsblatt (Anhang)</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p> <p>Hinweis: nicht alle müssen/sollen/wollen ausgewertet werden</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
6	<p>Sortierübung</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontaktaufnahme mit den anderen Teilnehmern • Installation gruppendifnamischer Prozesse • Aushalten von Nähe und Frustration bei Neubeginn der Übung 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Es wird eine Kreidelinie auf dem Boden gezogen (alternativ eine Schnur auf den Boden gelegt). Die Schüler:innen stellen sich an der Linie auf. Die Aufgabe lautet nun, sich nach bestimmten Kriterien zu sortieren (z.B. Monat oder Tag des Geburtstages, Schuhgröße, Anzahl der Geschwister, etc.). Wichtig dabei ist, dass jeder TN zu jedem Zeitpunkt mindestens mit einem Fuß in Kontakt mit der Linie bleiben muss. Verlässt einer die Linie ganz, wird die Übung von Beginn an wiederholt.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min</p> <p><u>Material:</u> Kreide oder Schnur</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv aber: Frustrationstoleranz einzelner Schüler:innen kann zu Abbruch führen, Nähe kann für Schüler:innen schwierig sein</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
7	<p>Zauberstab</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Installation gruppendifnamischer Prozesse • Förderung von Teamarbeit • Kennenlernen der Lösungsstrategien einzelner Teilnehmer • Umgang mit Erfolg und Misserfolg • Aushalten von Frustration 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Benötigt wird ein ca. 3 m langer Bambusstab. Die TN stellen sich versetzt gegenüber im Abstand von ca. 75 cm auf, so dass auf jeder Seite ungefähr gleich viele Personen stehen. Nun müssen alle Beteiligten ihre Zeigefinger gerade ausstrecken. Auf diese ausgestreckten Finger wird der Bambusstab abgelegt. Die TN erhalten die Aufgabe, diesen Bambusstab gemeinsam vorsichtig auf dem Boden abzulegen. Dabei müssen stets alle mit beiden Fingern mit dem Bambusstab in Berührung bleiben. Sobald ein TN nicht mit beiden Fingern am Stab bleibt, beginnt die Übung von Neuem. Der Leiter erzählt den Beteiligten, dass er den Stab verhext hat.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Was sich recht einfach anhört, kann von vielen Gruppen zunächst nicht gelöst werden. Die Lösung der Aufgabe erfordert ein eingespieltes Zusammenarbeiten aller TN. Der Name „Zauberstab“ leitet sich davon ab, dass der Stab in der Regel trotz (oder gerade wegen des Tuns der TN) nicht nach unten, sondern nach oben wandert.</p> <p>Schaffen die TN die Übung, erfolgt die Auswertung hinsichtlich der Unterschiede in ihrem gegenseitigen Umgang miteinander bei Misserfolg und Erfolg (Zusammenarbeit, Teamprozesse etc.).</p> <p>Diese Übung kann aber auch mehrmals im Laufe des Kurses eingesetzt werden. Insbesondere, falls es den Schüler:innen beim ersten Mal auch nach vielen Versuchen nicht gelingt, den Stab abzulegen, kann darauf verwiesen werden, dass diese Übung am Ende des Kurses von ihnen lösbar ist. Dies steigert die Motivation und Neugier der Betreffenden, an dem Kommenden mitzuarbeiten.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min → sehr individuell von der Gruppe abhängig</p> <p><u>Material:</u> Bambusstab (im Kopierraum)</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
8	<p>Mein rechter Platz ist frei/Ich sitze im Grünen</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Installation gruppendifnamischer Prozesse • Förderung von Teamarbeit • Umgang mit Erfolg und Misserfolg • Aushalten von Frustration 	<p>Ablauf</p> <p>Mein rechter Platz</p> <p>Die TN bilden einen Stuhlkreis. Der rechte Platz der Lehrkraft bleibt frei. Ein/e Schüler:in steht in der Mitte des Kreises und muss einen Platz finden. Die LK ruft eine Person aus dem Kreis mit Namen, die nun einen freien Platz hinterlässt. Ihr ehemaliger linker Nachbar muss nun einen neuen Namen rufen, denn der TN im Kreis setzt sich sonst auf den leeren Stuhl. Wer schläft, muss in die Mitte.</p> <p>Variante:</p> <p>Ich sitze im Grünen</p> <p>Wir sitzen im Stuhlkreis. Ein Platz bleibt frei. Die Schüler:innen rutschen nacheinander auf den frei werdenden Platz. Dabei spricht jede/r einen Satzteil aus folgendem Spruch: Ich sitze/ im Grünen/ und rufe (Nadine). Die gerufene Person wechselt den Platz. Dadurch wird ein anderer Platz frei und das Spiel beginnt erneut. Spaß und Spannung bringt die Variante, dass der durch den Platzwechsel frei gewordene Stuhl von links oder rechts besetzt werden kann, je nachdem wer schneller ist.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv, kann öfter gemacht werden</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
9	<p>Ebbe und Flut</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • genaues Reagieren und Agieren • aktiv beobachten 	<p>Ablauf</p> <p>Tische und Stühle befinden sich an den Außenseiten des Klassenzimmers. Die TN stehen in der Raummitte. Die LK erzählt eine Geschichte und untermauert diese mit passenden Bewegungen. Die TN müssen Bewegungen, Mimik, Geräusche und Gestik nachmachen.</p> <p>Wenn in der Geschichte das Wort „Ebbe“ vorkommt, sollen sich alle TN so schnell wie möglich, auf den Boden setzen, wird das Wort „Flut“ genannt, sollen sich alle so schnell wie möglich auf einen Tisch oder Stuhl setzen.</p> <p>Derjenige, der zuletzt auf dem Boden, Tisch oder Stuhl sitzt, soll die Geschichte weitererzählen. Er darf hierfür aber auch einen Freiwilligen auswählen.</p> <p>Baut in diese Übung zahlreiche Gelegenheiten zum Körperkontakt ein, die zunehmend an Schwierigkeit gewinnen.</p> <p>Die Geschichte spielt am Strand. Dort kann man Frau Meier treffen und ihr die Hand schütteln. Gemeinsam betrachtet man das Meer. Plötzlich sehen beide auf dem Meeresboden eine giftgrüne, qualmende Qualle und Frau Meier wird es ganz schwindelig. Zum Glück kommt die FLUT und spült die Qualle zurück ins Meer. Trotzdem fühlt sich Frau Meier nicht gut und sie muss untergehakt und zu einer Bank geführt werden. Dort fächert man ihr Luft zu und streicht sanft über ihr Haar. Ganz zufällig kommt Herr Müller vorbei und trägt Frau Müller zu einem Taxi. Leider ist in der Geldbörse von Frau Müller EBBE usw. Manchmal sind die SUS so von der Geschichte gefesselt, dass sie die Begriffe „Ebbe“ und „Flut“ überhören, dann erinnert bitte an die Aufgabe.</p> <p>Einige TN neigen dazu, die Bewegungen zu übertreiben, setzen sich z.B. nicht auf den Boden, sondern lassen sich so fallen, dass sie noch einen anderen dabei stoßen.</p> <p>Macht deutlich, dass die Einhaltung der Regeln dringend erforderlich ist und andern-falls die Übung abgebrochen werden muss.</p> <p>Wenn es soweit kommt, sollte dies Verhalten in einem Gespräch über Auswirkungen von Grobheiten und Regelverletzungen auf das Klassenklima thematisiert werden.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> negativ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung im Klassenraum schwierig (Platzangebot), aufwändig?

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
10	<p>Hände ticken</p>   <p>Feinziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktiv und adäquat reagieren 	<p>Ablauf:</p> <p>Ein/e Schüler/in wird ausgewählt, der in der Mitte des Stuhlkreises sitzt und die Zeit stoppt. Die Restklasse sitzt im engen Stuhlkreis. Alle Schüler:innen im Kreis winkeln die Arme an und strecken die Hände nach vorn, die Handflächen zeigen nach unten. Auf „Los“ berührt ihr mit eurer linken Hand die rechte Hand eures linken Nachbarn. Dieser gibt den Impuls mit seiner linken Hand an die rechte Hand seines linken Nachbarn weiter usw., bis ihr am Ende von eurem rechten Nachbarn an eurer rechten Hand berührt werdet. Dabei wird die Zeit bis zum Ende gestoppt.</p> <p>Ihr könnt mit einem „Trick“ die Motivation wecken: Sagt den Schüler:innen, dass die 6. Klasse für die Übung 12 Sekunden benötigt hat. Das verschafft allen den notwendigen Ehrgeiz – und euch die Möglichkeit einer guten Beobachtungsgrundlage.</p> <p>Wenn ihr beobachtet, dass eine Person ihren Nachbarn nicht berührt, sondern schlägt, ist es Zeit, die erste Norm einzuführen: „Schlagen ist bei dieser und anderen Übungen nicht gestattet. Außerdem kostet das Schlagen zu viel Zeit und wir verlieren gegen die 6. Klasse.“</p> <p>Wenn ihr hört, dass jemand andere beschimpft oder beleidigt, solltet ihr die 2. Norm einführen: „Beschimpfungen und Beleidigungen sind bei dieser und anderen Übungen nicht gestattet, sie sorgen nur dafür, dass wir uns häufig streiten.“</p> <p>Ihr könnt eine besonders grobe Person dadurch einbinden, dass sie die Aufgabe bekommt, die Stoppuhr zu betätigen. Wenn sie sie meistert, erfährt sie die Anerkennung durch die anderen Schüler, auch bei ängstlichen Schüler:innen hat sich diese Aufgabe bewährt.</p> <p>Natürlich besiegt eure 5. Klasse die fiktiv genannte 6. Klasse, was mit einem ohrenbetäubenden Jubel „belohnt“ wird.</p> <p>Variante:</p> <p>Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, weil kaum Störungen auftreten, könnt ihr die Übung stärker variieren, indem der Berührungsimpuls mal rechts-, mal links-, mal rechts- und sofort wieder linksherum weitergegeben wird.</p>	<p>Zeit: ca. 45 min</p> <p>Material: Stoppuhr</p> <p>Rückmeldung 24/25: positiv</p>

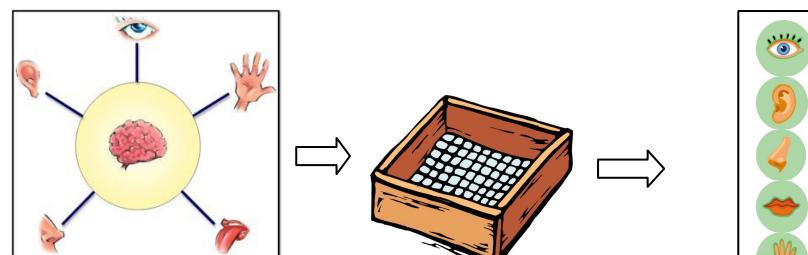
Baustein 2

-

Wahrnehmung

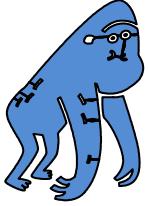
Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
1	Afrikanisches Dorf  <u>Feinziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Thema • Spontanäußerung zum Gesehenen • Offene Meinungsäußerung in der Gruppe • Aufzeigen von Wahrnehmungstäuschungen • Perspektivenwechsel • Transfer auf den persönlichen Bereich 	<p>Ablauf: Zwei LK, einer männlich, einer weiblich spielen der Gruppe schweigend eine kurze Szene vor. Die Gruppe erhält die Aufgabe, genau zuzuschauen und später ihre Beobachtungen und die Meinungen zu äußern.</p> <p>Start der Szene: Mann und Frau betreten das Zimmer. Der Mann geht vorneweg. Beide bewegen sich in Richtung der Mitte des Zimmers. Dort sind bereits zwei Stühle vorbereitet, auf einem befindet sich ein Teller mit Keksen. Die Frau versucht, den Mann zu überholen. Dieser verhindert das mit einer Armbewegung und deutet der Frau, sich wieder hinter ihm einzurichten. Bei den Stühlen angekommen, setzt sich der Mann auf den freien Stuhl. Der Frau bedeutet er, auf dem Boden Platz zu nehmen. Wenn beide sitzen, greift die Frau nach dem Teller mit Keksen. Der Mann schreitet auch hier ein, nimmt den Teller und isst langsam einen Keks. Danach reicht er der Frau den Teller, die sich nun auch bedienen darf. Ende der Szene.</p> <p>Auswertung: Die TN werden aufgefordert, das Gesehene nachzuerzählen und ihre Meinung darüber zu äußern. Im Normalfall werden sich die Beteiligten darüber einig sein, dass der Mann die Frau unterdrückt, benachteiligt, in ihrem Wert unter sich stellt (und ähnliches). Die Schüler:innen begründen dies durch ihre Beobachtungen (der Mann will vorne gehen, die Frau muss sich auf den Boden setzen, der Mann darf zuerst essen etc.).</p> <p>Die Auflösung überrascht dann allerdings die TN. Die Szene spielt in einem afrikanischen Land. Dort wird die Frau als direkte Verbindung zur Mutter Erde verehrt. Der Mann steht in der Rangfolge weit unter ihr. Aus diesem Grund geht der Mann immer vor der Frau und beschützt mit seinem Körper ihr Leben. Auch muss sich der Mann auf den Stuhl setzen. Als normale Sitzform dort gilt das Sitzen auf der Erde. Dies ist allerdings nur weiblichen Personen</p>	<u>Zeit:</u> ca. 3 min für Szene ca. 15 min für Auswertung und Diskussion <u>Material:</u> 2 Stühle Teller Kekse (o.ä.) <u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv

	<p>erlaubt. Der Mann ist unrein und darf den Boden nur mit den Füßen, nicht mit seinem Körper berühren. Auch beim Essen schlägt sich dies nieder. Die Frau nimmt nur Essen zu sich, dass vorher durch den Mann geprüft und für gut befunden wurde, um zu verhindern, dass sie schlechte oder gar giftige Nahrung zu sich nimmt.</p> <p>Die Übung dient dazu, den TN einen ersten Einstieg in den Themenkomplex der Wahrnehmung zu ermöglichen. Es lässt sich gut erklären, dass Wahrnehmungen bei uns Menschen sofort mit gelernten Denkmustern und Schemata verbunden und auf dieser Grundlage interpretiert werden. Dies ist einerseits ein normaler und wichtiger Vorgang, der uns den Alltag sehr erleichtert. Andererseits kann dies aber auch (siehe Beispiel) zu Fehlinterpretationen führen, die im realen Leben recht schnell in konflikthafte Auseinandersetzungen münden können. In der Auswertung können Schüler:innen nach eigenen Beispielen gefragt werden, in denen sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben.</p>	
--	---	--

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
2	<p>Theorieinput</p>  <p>Feinziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einblick in die Abläufe bei Wahrnehmungsprozessen • Verstehen von Fehlerquellen • Erste Auseinandersetzung mit eigenen Interpretationsmustern <p>Entwicklung der Bereitschaft, andere Denkmuster anzuerkennen und zu verstehen</p>	<p>Ablauf:</p> <p>In dieser Übung erhalten die TN einen schematisch stark vereinfachten Einblick in die menschlichen Wahrnehmungs – und Interpretationsprozesse.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erklärung der vorhandenen menschlichen fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) als einzige Eingangsportale von Informationen aus der Umwelt  <ol style="list-style-type: none"> 2. Information darüber, dass das Gehirn mit der Menge der anfallenden Informationen immens überfordert ist und deshalb eine unbewusste Filterung der Informationen vornimmt 	<p>Zeit: Ca. 20 min</p> <p>Material: Bilder zur visuellen Verstärkung der Erklärung (Anhang) </p> <p>Rückmeldung 24/25: positiv</p> <p>evtl. als Alternative mit dem Trailer „Alles steht Kopf?“ einsteigen</p>

	<p>3. Die Informationen, die wir letztendlich bewusst wahrnehmen, stellen nur einen Bruchteil der Informationen dar, die den Menschen ursprünglich erreichen. Das Gehirn selektiert aufgrund von Vorerfahrungen, bewertet nach „wichtig“ und „unwichtig“, nach emotionalen Bedeutungen etc.. Menschen in unterschiedlichen Lebenswelten nehmen vollkommen unterschiedliche Dinge in der gleichen Situation wahr. Übrig bleibt das, was das Gehirn glaubt, zum Reagieren und Überleben in der konkreten Situation zu benötigen.</p> <p>4. Der Mensch nimmt also nur einen kleinen Ausschnitt der Realität wahr. Diese bewusst wahrgenommenen Informationen werden in der Folge auch noch in internen Prozessen emotional bewertet.</p> <p>5. Darauf bauen dann die Handlungsentscheidungen des Menschen auf.</p> <p>Auswertung: Der dargestellte Prozess soll den TN verdeutlichen, dass jede Situation subjektiven Wahrnehmungsprozessen unterliegt und es wichtig ist, sich dieses Prozesses bewusst zu sein ... oder: „Manchmal ist es anders, als man denkt.“ Diese Haltung stellt die Grundlage dafür dar, in sozialen Situationen die Bereitschaft zu entwickeln, das Gegenüber auch dann bewusst wahrzunehmen, wenn es scheinbar ganz anders „tickt“ und dieses „Anderssein“ als gleichwertig anzuerkennen.</p>	
--	---	--

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
3	<p>Kippbilder – Optische Täuschung</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Visuelle Sensibilisierung • Einübung eines Perspektivenwechsels • Festigung des Wissens, dass eigene Wahrnehmung und Interpretation von subjektiven Bedeutungen abhängt 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die TN werden in Zweiergruppen zusammengefasst. Dabei kann darauf geachtet werden, Schüler:innen einander zuzuordnen, die bisher noch wenig Gelegenheit hatten, miteinander Kontakt zu knüpfen.</p> <p>Den Teams werden Bilder mit optischen Täuschungen vorgelegt. Sie sollen gemeinsam herausfinden, was auf den Bildern gesehen werden kann.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Jedes Team stellt jeweils seine Ergebnisse vor. Dabei können bereits Überlegungen angestellt werden, warum wer was in welcher Reihenfolge erkannt hat. Diese Überlegungen sind den Bildern entsprechend zunächst eher lustiger Natur, stärken aber das Bewusstsein dafür, dass die eigene Wahrnehmung von subjektiven Gegebenheiten abhängt.</p>	<p><u>Zeit:</u> Ca. 40 min</p> <p><u>Material:</u> Bilder mit optischen Täuschungen (Anhang) Quelle: Starkk, Verf. unbekannt</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv hohe Motivation</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
4	<p>Unaufmerksamkeitsblindheit</p>  <p><u>Feinziele:</u> Bewusstsein für Wahrnehmungsfehler schaffen</p>	<p><u>Ablauf:</u> Den Schüler:innen wird der Kurzfilm „Gorillas in unserer Mitte“ von Simons und Chabris gezeigt. Im Film werfen sich zwei Mannschaften á drei Spielern Basketbälle zu. Die Zuschauer erhalten die Aufgabe, schweigend zu zählen, wie oft die Bälle zugespielt werden. Nach etwas mehr als 40 sec. läuft ein Mensch in einem Gorillakostüm durch das Bild.</p> <p><u>Auswertung:</u> Die Schüler:innen werden befragt, wie viele von ihnen den Gorilla wahrgenommen haben. Viele sind es in der Regel nicht und diese sind dann umso überraschter, wenn der Film ein zweites Mal gezeigt wird. An diesem Kurzfilm kann recht gut verdeutlicht werden, dass unser Gehirn nur eine begrenzte Verarbeitungskapazität besitzt. Sind die Wahrnehmungskanäle durch visuelle Aufgaben ausgelastet, kann es sogar passieren, dass man einen „Gorilla übersieht“.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 5 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u> Film „Gorilla in unserer Mitte“ von Simons und Chabris (Quelle Internet: z. B. http://www.youtube.com)</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
5	<p>Bilderpost</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fokussierung der Sinne durch die konzentrierte gegenseitige Wahrnehmung • Aufzeigen von Informationsverlust, Informationsverzerrung bei Weitergabe von Informationen • Erkennen der Bedeutung „eigener Bilder“ im Kopf, die an der Informationsverzerrung mitwirken 	<p>Ablauf:</p> <p>Sechs TN der Gruppe werden aus dem Raum geschickt. An der Tafel werden vier Bilder (mit möglichst unterschiedlichem Inhalt) aufgehängt. Ein TN wird in den Raum gerufen, der sich die Bilder genau anschauen darf. Danach werden die Bilder verdeckt. Ein zweiter TN wird in den Raum gerufen. TN 1 hat nun die Aufgabe, TN 2 genau zu erklären, was da an der Tafel hängt. Danach hat TN 2 die Aufgabe TN 3 mitzuteilen, was TN 1 ihm erzählt hat usw. Der Letzte erzählt der restlichen Klasse, was bei ihm an Information angekommen ist (Was genau ist an der Tafel?). Daraufhin werden die Bilder aufgedeckt.</p> <p>Auswertung:</p> <p>Ähnlich wie bei dem Kinderspiel „Stille Post“ hat das Ergebnis mit dem ursprünglichen Inhalt nur noch wenig zu tun. Die Übung soll erfahrbar machen, wie sich Informationen von Mensch zu Mensch verändern. Dies hängt natürlich einerseits mit unserer nur begrenzten Aufnahmekapazität zusammen, andererseits aber v.a. mit dem Umstand, dass jeder Begriff unserer Sprache in unserem Gehirn mit einem eigenen, nur uns bekanntem Bild verbunden ist. Wird dieses Bild durch das Hören des Begriffes aktiviert, ist es dieses Bild, dass wir weitergeben. Fehlinterpretationen des Gehörten, Informationsverzerrung und –verlust und damit oft massive Bedeutungsveränderung sind die Folge. Sich dieses Prozesses bewusst zu werden, ist Ziel dieser Übung.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min inklusive Auswertung</p> <p><u>Material:</u> 4 Bilder mit Alltagssituationen (Quelle: Internet)</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> gemischt</p> <p>Ergänzung: Beobachtungsauftrag für die Klasse</p> <p>alternativ: Gebärden-Stille-Post</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
6	Stille Post 	<p><u>Ablauf:</u> Ein TN flüstert ihrem Nachbar/ihrer Nachbarin einen Satz ins Ohr. der Satz wird reihum flüsternd weitergegeben. Die letzte Person spricht den von ihr gehörten Satz laut aus. Die Übung soll erfahrbar machen, wie sich Informationen von Mensch zu Mensch verändern. (siehe Bilderpost)</p> <p>Ab wann ging die Information verloren/wurden Informationen verändert? Kann man die Originalnachricht noch erkennen?</p>	<u>Zeit:</u> ab 10 min mit Auswertung länger <u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv alternativ: Gebärden-Stille-Post

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
7	<p>„Wie viele Hände ...“</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulung von Wahrnehmungsmöglichkeiten unter Einbeziehung von Körper, Geist, Seele, • Entspannung, Sammlung 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die TN stellen sich im Kreis auf. Ein TN stellt sich in die Mitte und schließt die Augen (oder bekommt diese verbunden). Die Außenstehenden legen nach vorheriger stummer Absprache eine konkrete Anzahl von Händen auf den TN in der Mitte auf. Der „Blinde“ hat die Aufgabe, zu erspüren, wie viele Hände sich auf seinem Körper befinden. Hat er die Anzahl richtig benannt, werden die Hände durch Antippen der Reihe nach wieder weggenommen. So wird dem TN in der Mitte die Kontrolle der erspürten aufgelegten Hände erleichtert. Der Reihe nach kommt jeder TN, der sich die Übung zutraut, in die Mitte.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Bevor der TN in der Mitte die Augen schließt, bekommt er die Möglichkeit zu sagen, wo er die Hände NICHT aufgelegt bekommen mag.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Diese Übung dient der Entspannung, der Sammlung und kann nach schwierigen Übungen oder am Ende der Einheit als Downer eingesetzt werden.</p>	<p><u>Zeit:</u> pro TN ca. 3 min</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> gemischt stark Lerngruppen abhängig hoher Körperkontakt</p> <p>z.T. sehr Motivation bei SuS z.T. Abbruch der Übung</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
8	<p>Fax-Versand</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulung von Wahrnehmungsmöglichkeiten unter Einbeziehung von Körper, Geist, Seele • Fokussierung der Sinne durch die konzentrierte Wahrnehmung 	<p><u>Ablauf:</u> Die Gruppenmitglieder setzen sich auf den Boden in einer Reihe hintereinander. Wer vorne sitzt erhält Papier und Bleistift. Wer hinten sitzt, bekommt ein Wort oder einfaches Bild gezeigt, das nun mit den Fingern durch Auf-den-Rücken-Schreiben oder durch Malen von Rücken zu Rücken als „Fax“ nach vorne transportiert werden muss. Wer vorne sitzt, schreibt oder zeichnet auf, was dem „Fax“ zum Schluss zu entnehmen war. Das wird dann mit dem Original verglichen.</p> <p><u>Variation:</u> Das Spiel kann auch in zwei oder mehreren Kleingruppen als Wettbewerb gespielt werden. Welche Gruppe kann schneller und/oder verständlicher „faxen“?</p> <p><u>Hinweis:</u> Zu Beginn mit einfachen Formen/Bildern (Dreieck, Stern, Sonne, Halbmond, ...) oder einzelnen Buchstaben beginnen</p>	<p><u>Zeit:</u> 5- 20 min</p> <p>kann als kurzes Zwischenspiel eingesetzt werden, kann auch mehrere Runden gespielt werden</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv (Körperkontakt!)</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
9	Zahlensprung  <u>Feinziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> • genaues Hören • auspowern 	<p><u>Ablauf:</u> Jedes Gruppenmitglied bekommt eine der Ziffern von 0 bis 9 zugeteilt. Besteht die Gruppe aus mehr als 10 Personen werden die Ziffern mehrfach vergeben. Ein*e Spielleiter*in beginnt nun eine Geschichte zu erzählen, in der möglichst viele Zahlen vorkommen. Die Spielerinnen oder der Spieler müssen jedes Mal, wenn ihre Zahl genannt wird, blitzschnell von ihren Plätzen aufspringen und sich wieder hinsetzen. Bei Zahlen, die aus zwei Ziffern bestehen, z.B. 12 oder 23, müssen jeweils beide in Frage kommende Spielerinnen oder Spieler aufspringen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Eine Geschichte könnte z.B. so beginnen: Es ist Freitag, der 8.10. Die Uhr hat gerade zweimal geschlagen als es klingelt: 1x, 2x, 3x, 4x. Ich schlage mein Buch zu, ich war gerade auf der Seite 59. Ich gehe zur Tür. Vor mir steht 1 etwa 11-jähriges Kind mit 7 Rosen in der Hand. ...</p>	<u>Zeit:</u> ca. 5-10 min <u>Material:</u> Beispieltext im Anhang <u>Rückmeldung 24/25:</u> <ul style="list-style-type: none"> - aufgrund fehlenden Textes nicht durchgeführt

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
10	<p>Hörspiel</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zur Ruhe kommen • genaues Hören • Konzentrationsspanne erweitern 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die Gruppenmitglieder schließen die Augen und stellen das Reden ein. Spielleiter*in erzeugen nun mit unterschiedlichen Gegenständen die unterschiedlichsten Geräusche, z.B. mit Papier knistern, auf den Tisch klopfen, zwei Löffel aneinander schlagen, einen Schlüssel fallen lassen u.Ä. Nach jedem Geräusch wird Zeit gelassen. Wer meint, das Geräusch erkannt zu haben, hebt die Hand und nennt die Lösung. Ist sie falsch, darf ein anderes Gruppenmitglied seine Lösung nennen.</p> <p><u>Variation:</u></p> <p>Eine bestimmte Anzahl von Geräuschen wird nacheinander erzeugt. Dann öffnen die Gruppenmitglieder die Augen und schreiben in der richtigen Reihenfolge auf, was sie gehört haben. Die Lösungen werden miteinander verglichen. Gibt es Geräusche die leichter oder schlechter zu merken sind?</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 - 20 min (anfangs eher eine kürzere Zeitspanne)</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> nicht durchgeführt</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
11	<p>Daumendrücken (Abtauchen)</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zur Ruhe kommen • bewusste Wahrnehmung 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Bis auf drei bis fünf ausgewählte Schüler:innen sitzen alle an ihrem Tisch. Ein Arm wird auf den Tisch gelegt und der Daumen nach oben gestreckt. Der Kopf wird gesenkt und die Augen geschlossen.</p> <p>Die ausgewählten Gruppenmitglieder schleichen durch den Raum und drücken jeweils einen Daumen nach unten. Danach kehren sie zu ihrem Ausgangsplatz zurück (bewährt hat sich vor der Tafel zu starten und enden). Nun dürfen alle die Augen wieder öffnen. Diejenigen, deren Daumen gedrückt wurde, raten, von wem, indem sie sich hinter die Person stellen. Wer richtig geraten hat, darf für die nächste Spielrunde ein „Daumendrücker“ sein.</p>	<p><u>Zeit:</u> 5 min und mehr</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv (Klassiker, ruhiges Spiel)</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
12	Indianer auf dem Schleichpfad  <u>Feinziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> • zur Ruhe kommen • Körperwahrnehmung • genaues Hören • Konzentration 	<u>Ablauf:</u> <p>Bis auf vier sitzen alle Gruppenmitglieder im Kreis. Diese vier werden zu „Indianern“ ernannt. Sie bleiben außerhalb des Kreises. Die Gruppenmitglieder im Kreis schließen die Augen. Die vier Indianer müssen sich nun geräuschlos von hinten an den Kreis heranschleichen und sich hinter einen Stuhl stellen. Stehen alle Indianer still, heben alle im Kreis sitzenden die Hand, die meinen, hinter ihnen stünde ein Indianer. Dann öffnen sie die Augen. Haben sie die Anschleichenden richtig wahrgenommen? Oder haben sie vielleicht einen Indianer gehört, der gar nicht da war?</p>	<u>Zeit:</u> 15-20 min <u>Material:</u> Stuhlkreis, kann man auch draußen spielen (Sitzkreis auf dem Boden) <u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
13	Hörbild  <u>Feinziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> • genaues Hören • Konzentration • Verarbeitung und wiedergeben von Informationen 	<p>Einzelne Gegenstände, eine Fotografie oder ein einfaches Bild werden in allen Details, mit allen Farben beschrieben, ohne dass die Gruppenmitglieder sehen können, worum es sich handelt. Nur auf Grund des gehörten Berichts müssen die Vorlagen nachgezeichnet werden.</p> <p>Dann wird verglichen:</p> <p>Wie genau entsprechen die „Hörbilder“ den Originalen? Woran lag das? Wurden sie unvollständig beschrieben, unvollständig wahrgenommen oder unvollständig gezeichnet?</p>	<u>Zeit:</u> 20-30 min <u>Material:</u> Bildvorlagen , weißes Papier, Buntstifte <u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv (auch im Regelunterricht durchführbar)

Baustein 3

-

Gefühle

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
1	<p>Gefühle wahrnehmen/benennen</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Das eigene „Ich“ und die Umwelt bewusst wahrnehmen • Sich als Person angenommen und „wertvoll“ fühlen • Vertrauen in sich gewinnen • Erspüren, wo im Körper sich das Gefühl bemerkbar macht • Gefühl auf eigene Situation beziehen • Gefühle durch Farben wiedergeben 	<p>Ablauf:</p> <p>Die TN sitzen im Stuhlkreis und schließen die Augen. Die Trainer teilen mit, dass die Sätze vorgegeben werden, in denen Gefühle ausgedrückt werden. Aufgabe der Schüler:innen ist es, diese Sätze auf sich wirken zu lassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo spürst du das Gefühl - Lasse deine Augen geschlossen und deute mit der Hand auf die Körperstelle, wo du dieses Gefühl am deutlichsten spürst (Kopf, Bauch, Hände, Füße, Beine, etc.) <p>Sätze:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ich bin verliebt. (Liebe) 2. Ich habe eine schlechte Note bekommen. (Trauer, Enttäuschung) 3. Ich habe fast nichts für meine Arbeit gelernt (Angst) 4. Meine bester Kumpel hat mir gesagt, wie toll er es findet, dass wir Freunde sind. (Freude, Berührung) 5. Man Freund/ meine Freundin hat Schluss gemacht. (Trauer/Enttäuschung) 6. Mein/e Mitschüler/in ärgert und schubst mich immer. (Wut) 7. Ich habe in einer wichtige Probe eine gute Note geschrieben, weil ich viel gelernt habe. (Stolz) <p>In einem zweiten Schritt überlegen die TN, welche Gefühle sie noch kennen und sammeln diese auf Moderationskarten. Gemeinsam kann dann überlegt werden, welche Farbe man welchem Gefühl zuordnen könnte.</p> <p>Auswertung:</p> <p>Die TN sollen nach dieser Übung die Gelegenheit bekommen, sich auszutauschen, ihre Erfahrungen zu benennen, aber v.a. zu erkennen, dass jeder Gefühle an anderen Orten spürt und anders wahrnimmt. Jeder ist verschieden.</p>	<p><u>Zeit:</u> 45 min</p> <p><u>Material:</u> Moderationskarten</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> gemischt</p>

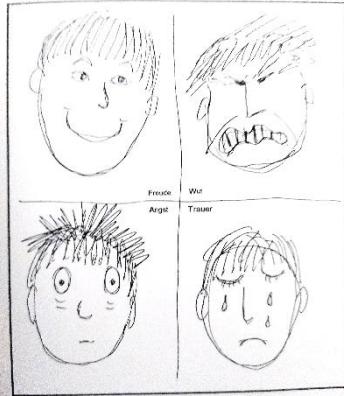
	<p>Wichtig ist dabei, deutlich zu machen, dass JEDES Gefühl seine Ursachen und seinen Sinn hat.</p> <p>Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle, sondern nur angenehme und unangenehme. Gefühle sind immer sinnvoll:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gefühle sind ein Indikator, wie es mir geht, wie ich eine Situation erlebe, was ich brauche. - Gefühle sind ein Warnsystem, das mir hilft, für mich zu sorgen (Schmerz heißt, ich bin verletzt und brauche Hilfe, Angst heißt, es ist gefährlich, Wut heißt, ich wurde verletzt und muss achtsam sein, etc.). - Wichtig: jedes Gefühl hat seine Berechtigung, es gibt immer einen Grund dafür, selbst wenn man ihn gerade nicht versteht! <p>Im nächsten Schritt wird den Schüler:innen die Erkenntnis bewusst gemacht, dass nicht nur das Gefühl an sich zwischenmenschliche Bedeutung hat, sondern die Reaktion/Handlung, die darauf erfolgt: Meine Reaktion bestimmt, wie es weitergeht. Z.B. ist Wut an sich absolut okay, prügle ich deshalb aber auf den anderen ein, handele ich auf eine Weise, die NICHT mehr okay ist.</p>	
--	--	--

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
2	<p>Eine Reise in das Land der Wut (Deutsches Rotes Kreuz, 2001)</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einlassen auf die Geschichte • Entspannung • Erspüren und Verorten von Gefühlen 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die TN sitzen an ihren Plätzen. Die Lehrkraft gibt folgende Anweisungen an die Schüler:innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Setze dich bequem hin.“, - „Stelle beide Füße auf den Boden.“, - „Du kannst deinen Kopf auf die Bank legen.“, - „Schließe deine Augen.“ - „Denke daran, ruhig zu atmen.“ <p>Im Anschluss daran wird die Phantasiereise langsam vorgelesen, um den TN die Möglichkeit einzuräumen, die einzelnen Gefühle mitzuerleben und auch wieder loszulassen.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Die TN erhalten die Möglichkeit, wieder in der Realität anzukommen. Sie dürfen ihre Erlebnisse benennen und wie es ihnen in den einzelnen Phasen der Geschichte erging. Auch hier bietet sich eine gute Möglichkeit, eigene Erlebnisse aus der Lebenswelt der TN aufzugreifen.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u> Eine Reise in das Land der Wut (Anhang)</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
3	<p>Was fühlst du?</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen Gefühlszuständen von Personen von 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Im Klassenzimmer werden Bilder aufgehängt, die einen Menschen in unterschiedlichsten emotionalen Zuständen zeigen (diese Bilder sind bewusst überzogen dargestellt). Die Bilder sind nummeriert. Die Schüler:innen erhalten ein Blatt mit den entsprechenden Nummerierungen und bekommen die Anweisung, nach und nach die verschiedenen „Bildstationen“ aufzusuchen, dass ihrer Meinung nach dargestellte Gefühl aufzuschreiben und sich dazu eine kleine Szene aus dem Alltag auszudenken, die die dargestellte Person in diesen emotionalen Zustand gebracht hat.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Gemeinsam wird dann ausgewertet, was die TN zu den Bildern gefunden haben. Hier kann bereits ein Übergang zum Kapitel der nonverbalen Kommunikation erfolgen, indem erarbeitet wird, welche konkreten Merkmale in Mimik und Gestik es waren, die die Einzelnen zu ihren Einschätzungen gebracht haben (z.B. weit aufgerissene Augen bei Angst, hochgezogene Augenbrauen bei Erstaunen, etc.)</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u> Bilder (Anhang)</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
4	<p>Geschichte eines Bildes</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auseinandersetzung mit Bildmaterial • Einfühlung in die Situation der Beteiligten • Entwicklung von Empathie Auseinandersetzung mit eigenen Erlebnissen 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Jeder TN erhält ein Bild, auf dem eine Szene dargestellt ist, die Menschen in emotional hoch aufgeladenen Situationen zeigt. Aufgabe der TN ist es, eine Geschichte zu schreiben. Die Anweisungen an die Schüler:innen lauten im Einzelnen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schaue dir das Bild ganz genau an. Was ist darauf zu sehen? Welche Personen sind beteiligt, wo könnte die Szene spielen, wann? 2. Überlege und erspüre, wie es den gezeigten Personen geht. Was denken sie? Was fühlen sie? 3. Erfinde eine Geschichte über diese Personen. Wie kam es zu der dargestellten Situation? Was ist vorher passiert? 4. Schreibe diese Geschichte weiter. Was passiert nach dieser Situation? Wie geht es weiter? Welche Folgen hat es für die Beteiligten? <p><u>Anmerkung:</u></p> <p>Sind aus der Anamnese und der aktuellen Lebenssituation der TN Informationen über belastende Erlebnisse und/oder schwierige Familienkonstellationen bekannt, ist es wichtig, sensibel bei der Auswahl und Zuordnung der Bilder zu sein.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Für diese Übung ist von besonderer Bedeutung, den TN genug Zeit einzuräumen, um sich in „ihre“ Geschichte einzuarbeiten. Einige brauchen hier erfahrungsgemäß Unterstützung, um tiefer in die Geschichte einzusteigen.</p> <p>Die Geschichte kann in Form eines Aufsatzes, aber auch in Stichpunkten aufnotiert werden.</p> <p>Jeder sollte allerdings in der Lage sein, seine Geschichte flüssig vor den anderen zu erzählen.</p> <p>Für die Trainer ist es von Bedeutung, sich die Geschichten genau anzuschauen. Viele TN verarbeiten unbewusst eigene Erfahrungen/Erlebnisse/Gefühle in den Erzählungen.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 min für die Geschichte ca. 10 min pro TN für die Wiedergabe</p> <p><u>Material:</u> Bilder (Quelle: Internet) [bisher nicht im Anhang!]</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> gemischt Differenzierung: Möglichkeit mit Knete, Papier und Schere statt zu schreiben auch zu konstruieren.</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
5	<p>Gefühlsstatue:</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung von Konzentration und Sensibilität • Steigerung von Beobachtungsfähigkeiten • Analyse von Details der Mimik, Gestik und Körpersprache 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>7 TN erhalten jeweils den Auftrag, ein bestimmtes Gefühl/eine Stimmung (Trauer, Freude, Angst, Wut, Verliebt sein, Enttäuschung, Langeweile) durch eine konkrete Körperhaltung/Mimik nonverbal als Statue darzustellen. Die restlichen TN müssen erraten, um welches Gefühl es sich handelt.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Haben sie dies geschafft, wird gemeinsam analysiert, welche Elemente/Details sie zu ihrer Auswahl gebracht haben. In der Folge wird zusammen analysiert, welche Details grundsätzlich auf welche Stimmung hindeuten.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p> <p>Alternativ: Statue als Foto auf iPad und dann spiegeln</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
6	<p>Viermal ich!</p>  <p>Feinziel: - 4 Grundgefühle sind in jedem Menschen angelegt</p>	<p>Ablauf: Die Schüler:innen malen in vier Rechtecken ihr eigenes Gesicht entsprechend der vorgegebenen Gefühlslagen. Nachdem Malen werden die Blätter mit den Gefühlen beschriftet, zerschnitten und wie beim Kartenspielen gut vermischt. Die Schrift darf so klein angebracht werden, dass sie auf eine Entfernung von zwei bis drei Metern nicht mehr lesbar ist. Die Blätter sind nicht mit dem Namen der Zeichner versehen.</p> <p>Durchführung: Die Schüler:innen sollen nicht möglichst schön zeichnen, sondern so zeichnen, dass die Gefühle deutlich sichtbar gemacht werden.</p>	<p>Zeit: 45 min</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blätter - Buntstifte - Schere <p>Rückmeldung 24/25: positiv</p> <p>Tipp: Bilder aufbewahren und zum Abschluss schenken</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
7	<p>Spiel mit dem Seil</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - weitere Sinne schärfen - miteinander kommunizieren - Achtsamkeit - mentale Vorstellung von Figuren trainieren 	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Das Seil wird auf den Boden gelegt die TN bekommen die Augen verbunden. Die LK führt die TN behutsam zum Seil und fassen dann das Seil mit beiden Händen an. Das Seil darf nicht losgelassen werden. TN dürfen die Position nur am Seil verändern.</p> <p><u>Aufgabe:</u></p> <p>Das Seil muss von der Gruppe zu einem Quadrat geformt werden. Das Spiel ist erst dann beendet, wenn sie glauben, dass sie es geschafft haben. Hierbei müssen die Augen noch verbunden sein. Nach dem Erfolg können weitere Formen gebildet werden.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Schüler:innen reflektieren über das „Blindsein“. Welche Sinnesorgane waren wichtig?</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 min</p> <p><u>Material:</u> Seil Augenbinden</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
8	<p>Hallo!</p>  <p><u>Feinziel:</u> - Gelassenheit trainieren</p>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN gehen kreuz und quer durch den Raum. Treffen sie mit einem anderen Schüler oder einer anderen Schülerin zusammen, so blinzeln sie sich gegenseitig freundlich an. Jeder 5. soll böse oder verächtlich angestarrt werden.</p> <p><u>Auswertung:</u> Fällt es schwer in ein unfreundliches Gesicht, Hineinzulächeln“ ? Was wäre leicht als zu lächeln? Was bewirkt das Lächeln bei dem Unfreundlichen?</p>	<p><u>Zeit:</u> 20 min</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv (kann man in kurzer Zeit einwerfen und machen)</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
9	<p>SARA PUMPELO TROPO- JA TAMA</p>  <p>Unsinnsatz und Unsinnantwort</p> <p><u>Feinziel:</u> - unterschiedliche Tonlagen üben</p>	<p>Ablauf: Der Satz „Sara pumpelo Tropo- ja Tama“ wird in verschiedenen Tonlagen eingeübt : liebevoll, gleichgültig, unfreundlich, zornig, fragend, traurig, zynisch usw. Dann wird ein Stehkreis gebildet. Eine Spielerin geht im Kreis herum und sagt diesen Satz zu einem Mitspieler, jeweils in anderer Simmungslage: Sara pumpelo Tropo!“ Der Angesprochene antwortet jeweils gelassen: „Ja tama“- gleichgültig, ob er freundlich oder zornig angesprochen wurde.</p> <p>Auswertung: Man sollte herausarbeiten, dass bei unfreundlichem Kontakt die Antwort nicht unterwürfig oder gleichgültig sein soll: freundlich, aber selbstbewusst bringen wir zum Ausdruck, dass wir so nicht angesprochen werden möchten.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca.15 min Einübung und Spiel ca. 10 min Auswertung</p> <p><u>Material:</u> keins</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p> <p>Übung, die während der Durchführung sehr mühsam sein kann, aber einen nachhaltigen Effekt hat (Schüler:innen merken sich Ja tama)</p>

Baustein 4

-

Selbstbewusstsein

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
1	<p>Die fünf Komplimente</p>  <p><u>Feinziele</u> - positive Eigenschaften benennen</p>	<p><u>Ablauf:</u> Jeder zeichnet die Umrisse seiner linken (oder echten) Hand und schneidet sie dann aus. Die Hände werden mit Namen versehen und im Kreis herumgereicht. In die Finger schreiben die TN gute Eigenschaften, die sie an dem betroffenen schätzen.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fällt es euch leicht, Komplimente zu machen? - Ist es vielleicht einfacher, jemanden zu kritisieren? - Wie fühlst du dich, wenn du die Komplimente liest, die für dich gelten? <p>Es spricht nichts dagegen, wenn die LK mitmacht und die eigene Hand ebenfalls in den Kreis der Komplimente einfügt.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 min</p> <p><u>Material</u> 1 DIN A4 Blatt Bleistift Schere</p> <p><u>Rückmeldung 24/25:</u> positiv</p>

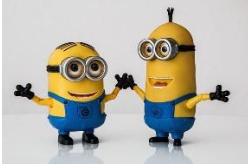
Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
2	<p>Aufeinander zählen/ Der unsichtbare Freund</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmung seiner Mitschüler:innen - Beobachtungsgabe schulen 	<p>Beschreibung</p> <p>Variante 1</p> <p>Mit den TN wird ein Brainstorming durchgeführt: Wie verlassen wir uns in der Klasse aufeinander?“ Die Vorschläge werden an die Tafel geschrieben. Anschließend. Die TN müssen nun über Fähigkeiten, Eigenschaften und Talente ihrer Mitstreiter nachdenken und diese auf Zetteln notieren. Die TN verfolgen hierbei die Leitfrage: „Worauf kann ich mich bei XY verlassen?“ Bei Unsicherheiten können die Hinweise an der Tafel genutzt werden.</p> <p>Anschließend wird die Klasse in zwei Hälften geteilt. Jeweils eine LK übernimmt die Gruppe. Die LK fragt ab: „Worauf könnt ihr bei XY zählen?“ Hierbei können mehrere TN ihre Mitschriften vorlesen.</p> <p>Wenn beide Gruppen fertig sind, wird im Plenum reflektiert.</p> <p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ist es euch leicht gefallen positive Eigenschaften aufzuschreiben - Hast du eine Reaktion beobachten können? - ... <p>Variante 2: Der unsichtbare Freund</p> <p>Ablauf:</p> <p>Den TN wird erklärt, dass in der kommenden Woche ein Experiment durchgeführt wird, in dem sie die Rolle eines unsichtbaren Freundes einnehmen. Der „Unsichtbare“ beobachtet eine/n Schüler/in nach den Kriterien, die in Variante 1 aufgeführt sind. Dafür ziehen sie jeweils einen Zettel mit dem Namen eines anderen (Achtung: Es darf nicht verraten werden, wer wen gezogen hat!!!). Wenn man sich selbst gezogen hat, wird neu gemischt.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 min</p> <p><u>Material</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zettel mit jeweils einem Namen eurer TN, AB - Arbeitsblatt

	<p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ist es dir leicht gefallen, anderen eine Freude zu machen?- Hast du dabei eine Reaktion beobachten können?- Sollte dieses Experiment nochmal durchgeführt werden?	
--	---	--

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
3	<p>Herzklopfen und Schwitzehände</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mut entwickeln Dinge zu benennen, die einem schwer fallen - Kommunikationsfähigkeit trainieren - Problemlösungsstrategien finden 	<p>Ablauf:</p> <p>Die TN sitzen in einem Kreis. Der Spielleiter erzählt von einem Kind welches immer Herzklopfen bekommt, wenn es sich etwas nicht traut. Anschließend tragen die TN zusammen wann, woran sie bei selbst merken, dass sie angespannt, unsicher und sich etwas nicht zutrauen. Dabei sollten typische so Merkmale herausgearbeitet werden auf wie rot werden, schwitzen, stottern, nichts mehr denken können, etc.</p> <p>Durchführung:</p> <p>Nun beginnt das Spiel. Nacheinander soll jedes Kind ein typisches Merkmal für Unsicherheit und Ängstlichkeit nennen, möglichst eins, dass im Kreis vorher noch nicht genannt worden ist. In der zweiten Runde wird zusammengetragen, was den TN dann hilft bzw. was helfen könnte.</p> <p>Variante:</p> <p>Die zusammengetragenen Merkmale könnte in Form des Spiels „Ich packe meinen Koffer“ wiederholt werden. Ebenso können die ermittelten Hilfen wiederholt werden.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 Minuten</p> <p><u>Material:</u> Stuhlkreis</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
4	<p>Namenskette</p>  <p><u>Feinziel:</u> - Sich selbst kennen lernen/eigene Fähigkeiten äußern</p>	<p>Ablauf: Die TN sitzen in einem Stuhlkreis. Reihum nennt jeder TN seinen Namen und fügt eine Fähigkeit hinzu, die ihn/ sie selbst positiv charakterisiert. Der nächste TN wiederholt den Namen und Fähigkeit des TN vor ihm und nennt sich dann selbst und eine Fähigkeit.</p> <p>Beispiel: Ich heiße Lena und ich kann Blockflöte spielen. Du bist die Lena und kannst Blockflöte spielen. Ich heiße Max und kann Nudeln kochen.</p> <p><u>Variante:</u> Selber Anfangsbuchstabe des Namens und der Fähigkeit</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 Minuten</p> <p><u>Material:</u> Stuhlkreis</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
5	<p>Alle mir nach</p>  <p><u>Feinziel:</u> - Vertrauen schaffen</p>	<p>Ablauf:</p> <p>Ein TN ruft „Alle mir nach“ und macht dann die verücktesten Sachen vor, die alle anderen TN mit- und nachmachen.</p> <p>Beispiel: TN hüpfst durch den Raum auf beiden Beinen, auf einem Bein, schneidet Grimassen, bleibt abrupt stehen, läuft ganz schnell auf der Stelle, dreht sich im Kreis, hüpfst hoch etc. Vor jeder veränderten Bewegung ruft der TN „Holla“.</p> <p>Jeder TN darf 2-3 Minuten Anführer sein.</p> <p>So können ruhige TN die Erfahrung tätigen die Leitung zu übernehmen. Auch schüchterne Kinder können so die Erfahrung machen, dass alle auf ihr Kommando hören.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 Minuten</p> <p><u>Material:</u> keins</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
6	<p>Ich bin... ich kann... ich habe...</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertrauen schaffen - Eigene Fähigkeiten benennen. 	<p>Ablauf:</p> <p>Jeder TN hat einen Stift und jeder TN hat ein Stück Pappe am Rücken befestigt, auf den Satzanfängen steht:</p> <p>Ich bin... Ich kann... Ich habe...</p> <p>Nun gehen die TN im Raum umher. Dabei muss jeweils ein anderer TN ein oder mehrere Satzanfänge beenden – ohne sich zu erkennen zu geben. Nur positive Bemerkungen!</p> <p>Das Spiel ist erst aus, wenn jedes Kind beurteilt worden ist.</p> <p>Ich bin... cool, klug etc. Ich kann... gut singen, herzlich lachen etc. Ich habe... immer gute Laune, klasse Ideen etc.</p>	<p><u>Zeit:</u> Ca. 30/ 40 Minuten</p> <p><u>Material:</u> Stifte Pappkarten (vorbereiten!!!) Klebeband</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
7	<p>Gemeinsame Bilder malen</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - anderen vertrauen - Kritik annehmen und zulassen 	<p>Ablauf:</p> <p>Die TN bilden Paare. Nun wird ein Thema vorgegeben, zu dem die TN gemeinsam ein Bild malen sollen, z.B. eine Frühlingswiese oder ein Fußballspiel. Beide TN malen gleichzeitig, ohne sich abzusprechen und ohne während des Malens miteinander zu sprechen. Damit das Bild gelingt, müssen sie sich einfühlen können, dem anderen TN Platz lassen und darauf vertrauen, dass auch das andere TN ein schönes Bild malen kann und möchte.</p> <p>Ist das gemeinsame Malen in Paaren gelungen, kann die Malgruppe vergrößert werden. Es können drei, vier oder mehr Kinder gleichzeitig malen. Die fertigen Kunstwerke werden ausgestellt.</p> <p>Wie gut sind die Gemälde gelungen? Wenn die TN nochmal gemeinsam malen würden, was würden sie anders machen? Wird das Spiel wiederholt, sollten jeweils unterschiedliche TN gemeinsam malen.</p> <p>Variante: nonverbale Kommunikation zulassen</p>	<p><u>Zeit:</u> ca.15/ 20 Minuten</p> <p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Papier • Stifte

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
8	<p>Sich durchsetzen</p>  <p><u>Feinziel:</u> - selbstbewusst handeln</p>	<p>Ablauf:</p> <p>Immer zwei TN stellen im Rollenspiel verschiedene Situationen dar, in denen es darum geht, sich zu behaupten. Es werden Regeln vereinbart, was dabei erlaubt ist und was nicht.</p> <p>Nicht erlaubt ist jede Form körperlicher Gewalt, üble Beschimpfungen und Beleidigungen.</p> <p>Die Szenen sollten dem Alltag der Kinder entnommen werden.</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein TN sitzt auf einem Stuhl, dem ihm ein anderer TN streitig machen möchte. Mit der Aufforderung „Steh bitte auf!“ beginnt die Szene. - Ein anderer TN nimmt einem anderen TN etwas von den eigenen Sachen weg. Die Szene beginnt: „Gib das bitte her. Das gehört mir.“ - ... <p>Tipp: Jedes durchgeführte Rollenspiel wird in der Gruppe ausgewertet. Jeder TN sollte einmal in die Rolle des TNs, dass sich behaupten muss und einmal in die Rolle des angreifenden TNs schlüpfen.</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 45/ 60 Minuten</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
9	Geisterstunde  <u>Feinziel:</u> - Nähe zulassen	<p>Ablauf:</p> <p>Zwei bis drei TN werden zu Geistern bestimmt. Die restlichen TN sitzen im Kreis oder verteilen sich im Raum und schließen die Augen bzw. lassen sich die Augen verbinden. Die Geister versuchen, sich unbemerkt hinter ein Kind zu stellen. Meint der TN, ein Geist zu bemerken, fragt es: „Ist da ein Geist?“ Steht da tatsächlich ein Geist, gibt er sich zu erkennen. Bemerkt der TN den Geist nicht, zählt dieser in Gedanken bis 20 und tippt dem TN auf die Schulter und geistert im Anschluss weiter. Die Kinder tauschen die Rollen.</p>	<u>Zeit:</u> ca. 35 Minuten

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
10	<p>Nasenstüber</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - anderen vertrauen - im Team handeln - Absprachen treffen 	<p>Ablauf:</p> <p>Die TN bilden Gruppen, die gegeneinander spielen. Für jede Gruppe wird in einem kurzen Abstand eine Zielscheibe aufgestellt. Die TN schauen sich die Kreise auf der Zielscheibe und die Entfernung zur Gruppe genau an. Jeder TN bekommt einen Farbklecks auf die Nase und dann die Augen verbunden. Mit verbundenen Augen und von seiner Gruppe geleitet steuert es die Zielscheibe an und drückt seine farbige Nase darauf. Trifft es mit der Nase den kleinen Innenkreis gibt es 6 Punkte, die Nase im großen Außenkreis 3 Punkte, die Nase außerhalb der Kreise 0 Punkte.</p> <p>Die Gruppe steuert den TN, dass gerade im Spiel ist, jeweils vom Ausgangspunkt aus zur Zielscheibe. Die TN dürfen nicht untereinander sprechen. Erlaubt sind nur Geräusche wie Klatschen, Pfeifen, Stampfen etc.</p> <p>Vor Beginn des Spiels hat jede Gruppe Zeit, um sich zu beraten, welche Geräusche was bedeuten sollen.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 Minuten</p> <p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zielscheiben auf Papier - Farbe

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
11	Rettende Insel  <p><u>Feinziel:</u> - anderen vertrauen</p>	<p>Ablauf:</p> <p>Auf dem Boden wird so viel Zeitungspapier ausgebreitet, dass alle TN bequem darauf Platz haben. Die Gruppenleitung geht um die Zeitungsinsel herum und reißt kleine Stücke ab. Die TN müssen nun enger zusammenrücken, sich aneinander festhalten und vielleicht aufeinander klettern, damit keines der TN von der Insel ins Wasser rutscht.</p> <p>Wie klein kann die Insel werden?</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 Minuten</p> <p><u>Material:</u> Alte Zeitungen</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
12	Navi-Test  <p><u>Feinziel:</u> - zuhören, orientieren - anderen vertrauen</p>	<p>Ablauf:</p> <p>Alle TN schließen die Augen oder bekommen die Augen verbunden. Die LK wird zum Navi. Alle TN bewegen sich genau nach ihren Anweisungen. Am Ende erraten die TN ihre Position. [Wichtig: die TN müssen alle in die gleiche Richtung gucken, damit es nicht zu Kollisionen kommt!]</p> <p>Beispiel: Geht drei Schritte zurück, eine halbe Drehung nach rechts, fünf Schritte nach vorne...</p> <p>Am Schluss öffnen alle wieder die Augen bzw. nehmen die Augenbinde ab. Stehen sie wirklich da, wo sie zu stehen vermutet haben? Da alle TN die gleichen Anweisungen bekommen haben, müsste sich eigentlich der Abstand zueinander nicht verändert haben. Statt der LK kann auch ein TN als Navi fungieren.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 Minuten</p> <p><u>Material:</u> Augenbinden</p>

Baustein 5

-

Bewegungs- und Koordinationsspiele (Grob-Feinmotorik)

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
1	<p>Storchennest</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Konzentration • Hand-Augen-Koordination • Geschick • Zusammenspiel in der Gruppe 	<p>Ablauf:</p> <p>Die TN sitzen im Stuhlkreis.</p> <p>In der Mitte steht aufrecht eine Flasche. Reihum legt jeder einen Streichholz auf den Flaschenrand. So wird gemeinsam immer höher gebaut, was zunehmend eine ruhige Hand erfordert.</p> <p>Als Variation kann vorher festgelegt werden, wie viele Holzer die Klasse verbauen möchte oder glaubt, zu verbauen.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 Minuten</p> <p><u>Material:</u> eine leere Flasche, viele Streichhölzer</p>

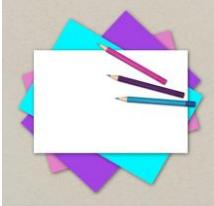
Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
2	<p>Getränke-Jump</p>  <p>Feinziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordination und Ausdauer • genaues Zuhören • Konzentration 	<p>Ablauf:</p> <p>Alle TN stehen im ganzen Raum verteilt und in Richtung der Spielleitung blickend. Diese nennt verschiedene Getränke, bei denen unterschiedliche Bewegungen durchgeführt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limo: alle springen nach links - Rote Brause: alle springen nach rechts - Vollmilch: alle springen nach vorn - Himbeersaft: alle springen nach hinten - Cocktail: alle suchen sich einen neuen Platz <p>Nachdem die Bewegungen kurz geübt wurden, werden die Kommandos schneller hintereinander bzw. mehrere Kommandos zusammen genannt.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 Minuten</p> <p><u>Materialien:</u> keine</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
3	<p>Auf die Stühle, nix wie los!</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Ausdauer 	<p>Ablauf:</p> <p>Die TN werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt und holen sich jeweils einen Stuhl.</p> <p>Die Gruppen bilden zwei Stuhlreihen, die parallel zueinander und nicht zu nah beisammen stehen. Jede Gruppe stellt sich hintereinander vor ihrem ersten Stuhl auf.</p> <p>Auf ein Startzeichen, laufen die beiden ersten Kinder im Slalom um ihre Stuhlreihe herum. Am letzten Stuhl angekommen, laufen sie auf die gleiche Art zurück und setzen sich auf den ersten Stuhl in der Reihe.</p> <p>Sobald ein Kind sitzt, läuft das nächste Kind aus der Gruppe los, um auf die gleiche Art möglichst schnell auf den zweiten Stuhl zu gelangen.</p> <p>Diejenige Gruppe, die zuerst auf ihren Stühlen sitzt, gewinnt das Spiel.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 Minuten</p> <p><u>Material:</u> für jedes Kind einen Stuhl</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
4	<p>Klatschen und ducken</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Reaktion • Konzentration 	<p>Ablauf:</p> <p>Alle TN stellen sich im Kreis auf und das Spiel läuft reihum im Uhrzeigersinn. Teilnehmer 1 dreht sich nach links, Teilnehmer 3 dreht sich zu ihm. Beide klatschen gleichzeitig in die Hände und zwar über dem Kopf von Teilnehmer 2. Damit dieser nicht getroffen wird, muss er schnell in die Knie gehen und sich ducken.</p> <p>Danach kommt 2 sofort wieder hoch, weil er nun gemeinsam mit Teilnehmer 4 klatscht, während sich Teilnehmer 3 duckt usw.</p> <p>Es dauert anfangs etwas, bis das System klar ist. Manche tun sich ein wenig schwer, daher lieber langsamer beginnen und das Tempo sukzessiv steigern.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 Minuten</p> <p><u>Material:</u> keines</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
5	<p>Oh JA! - Spiel</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung • Kreativität • Koordination 	<p>Ablauf:</p> <p>Alle TN stehen im Kreis.</p> <p>Eine Person beginnt, indem sie z.B. sagt: „Lasst uns alle im Sand traben“.</p> <p>Sofort gehen alle Teilnehmer auf den Impuls ein, rufen laut: „Oh, jaaa!“, und üben die vorgeschlagene Tätigkeit aus.</p> <p>Nachdem dies kurz geschehen ist, schlägt die nächste Person etwas anderes vor ect.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 Minuten</p> <p><u>Material:</u> keines</p>

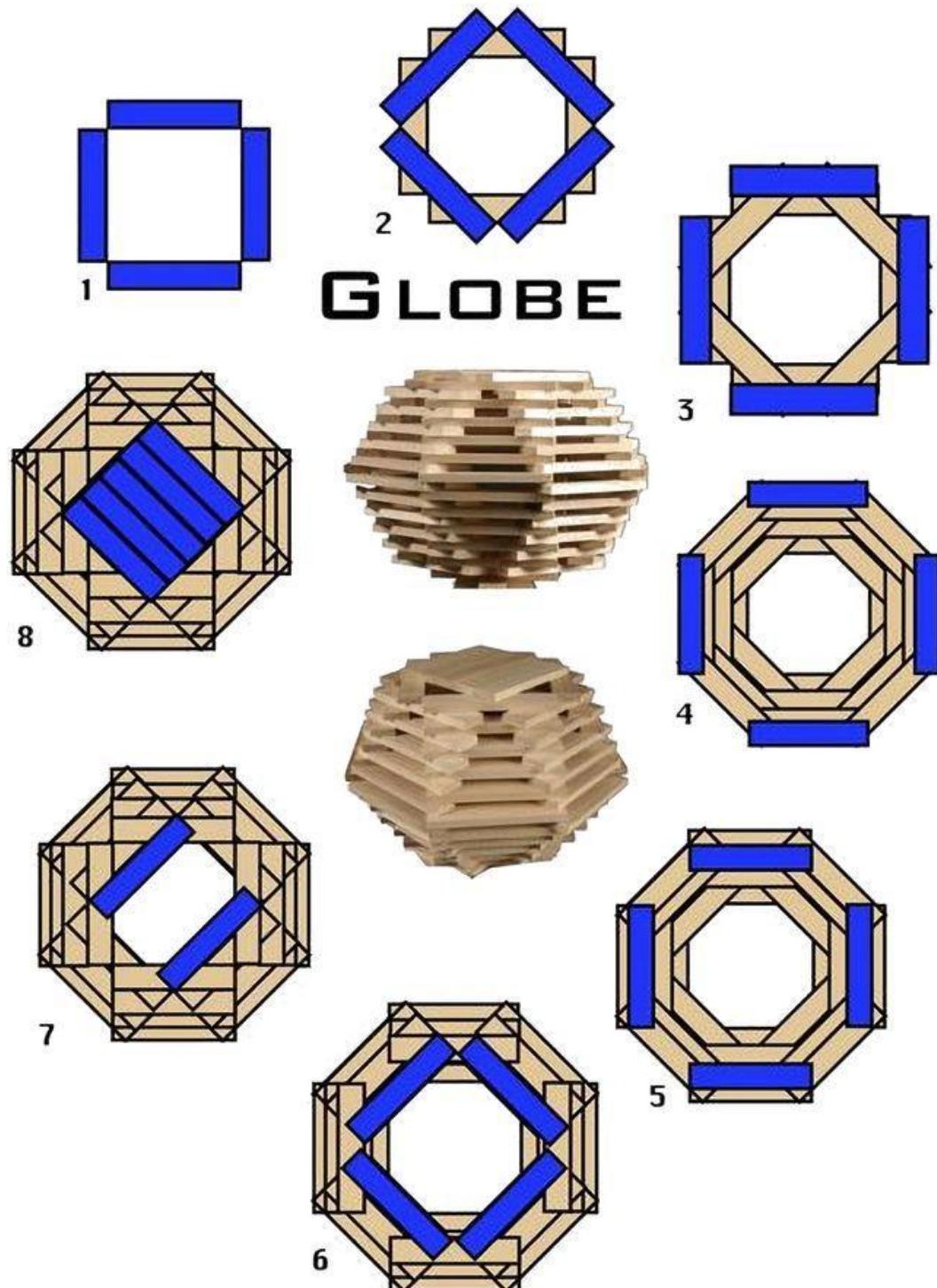
Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
6	<p>Skulpturenkopie</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung • Kreativität • Beobachtungsgabe 	<p>Ablauf:</p> <p>Bei dieser Übung ist eine Bande Kunstmäster am Werk - aber das genaue Kopieren ist gar nicht so einfach.</p> <p>Für diese Übung werden vier oder fünf Freiwillige ausgewählt, von denen einer im Raum bleibt. Die Kunstmäster warten draußen. der Rest der Klasse schaut zu und beobachtet.</p> <p>Nun nimmt der erste freiwillige Teilnehmer als Originalmodell eine Position auf dem Boden, am Stuhl oder im Stehen ein. Diese muss er sich gut merken, damit am Ende Original und Fälschung verglichen werden können. Auch der Rest der Klasse sollte sich die Position gut einprägen. Am besten wird ein Foto mit dem Handy gemacht, um späteren Abgleich zu erleichtern.</p> <p>Der erste Kunstmäster wird hereingerufen. Er sieht sich die Statue eine Zeit lang an. Wenn er glaubt, sich alle Details gut gemerkt zu haben, gibt er dem Original ein Zeichen. Daraufhin löst sich die Teilnehmer 1 und der Kunstmäster nimmt genau dessen Position ein.</p> <p>Dann kommen nacheinander die restlichen Kunstmäster herein, das Prozedere bleibt gleich. Jeder schaut sich die Position seines Vorgängers gut an und macht sie im Anschluss möglichst genau nach.</p> <p>Am Ende platziert sich das „Modell“ neben dem Kunstmäster, der zuletzt hereingerufen wurde. Die Klasse kann eventuell Hinweise geben, wenn sich das „Original“ selbst etwas unsicher sein sollte bzw. kann das Foto zu Hilfe genommen werden. Anschließend kann die Gruppe sehen und vergleichen, was sich alles verändert hat und wo es Unterschiede zwischen Original und Kopie gibt.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 Minuten</p> <p><u>Material:</u> Handy/IPad für Foto</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
7	<p>Stiftetango</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit • Aufeinander eingehen • Koordination • Ausdauer 	<p>Ablauf:</p> <p>Die Klasse wird in 2er-Gruppen eingeteilt.</p> <p>Jedes Team bekommt einen Stift, den die beiden Personen zwischen die Kuppen ihres jeweils rechten Zeigefinger klemmen.</p> <p>Nun bewegen sich die Paare durch den Raum und zwar ohne sich abzusprechen! Das kann mal langsamer, mal etwas schneller sein. Wichtig ist dabei nur, dass der Stift nicht herunterfällt.</p> <p>Es soll zu einem fließenden Wechsel der Führung kommen.</p> <p>Variante 1: Die TN führen die Übung mit geschlossenen Augen durch.</p> <p>Variante 2: Bei der sportlichen Variante geht es um einen Wettkampf oder um die Bewältigung eines einfachen Parcours, bei dem die Zeit gemessen wird und der ohne Fehler zu meistern ist.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 Minuten</p> <p><u>Material:</u> je Schüler:innenpaar ein Stift</p>

Nr.	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
8	<p>Papierflieger-Wettflug</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • motorische Geschicklichkeit/Feinmotorik • Augen-Hand-Koordination • Kreativität • Geduld • Konzentration 	<p>Ablauf:</p> <p>Jeder TN erhält ein DIN-A4-Blatt. Zur Vorbereitung auf den Wettbewerb darf nun jeder einen Papierflieger basteln (Hilfe von anderen ohne weiteres erlaubt), ihn mit Namen versehen und kurz testen.</p> <p>Die TN aller Mannschaften werden in Gruppen eingeteilt (nach Alter, Haarfarbe, Schuhgröße...).</p> <p>An den Start geht daraufhin aus jeder Gruppe ein Teilnehmer jeder Mannschaft.</p> <p>Jeder Starter lässt seinen Papierflieger möglichst weit fliegen. Die unterschiedlichen Farben der Flieger zeigen an, welche Mannschaft Punkte erhält.</p> <p>Daraufhin werden die Flugzeuge eingesammelt und die nächste Gruppe geht an den Start.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca.25 min</p> <p><u>Material:</u> für jeden Teilnehmer ein DIN-A4-Blatt (pro Mannschaft jeweils dieselbe Farbe)</p>

KAPLA
- in allen Jahrgängen möglich –

Nr. 9	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
	KAPLA Ziele: - Motorische Geschicklichkeit - Gemeinsame Zusammenarbeit - Kreativität - Frustrationstoleranz	Es sind vielfältige Varianten möglich. Klassengruppe: - Jeder bekommt einen Stein, Ziel ist es, einen möglichst hohen Turm zu bauen. (bei Bedarf zweite Runde mit weiterem Stein) - Flaschenbalance (jeder bekommt einen Stein, alle sollen auf der Flasche balancieren) - Kleingruppen: - Wer baut den höchsten Turm? - Bauen einer Brücke - Bauen nach Vorlagebild auf Zeit - Vorgabe über das Endprodukt ohne Beispielbild (Kreativität gefragt) -	<u>Zeit:</u> 20-60 min <u>Material:</u> KAPLA Steine, evtl. Vorlagenbilder (nachfolgende Seiten)





Hut



Tower



Control tower



Radar



Stairs



Cave



Helicopter



Cottage



Long chair



Chair



Hut

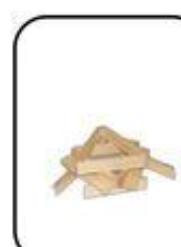


Toboggan



Les kaplas 3D - Fiche de Suivi

Je colorie le modèle que je viens de réaliser et/ou je mets la date dans la case en dessous



Construire les premiers outils pour structurer sa pensée logique

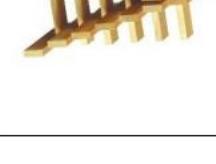
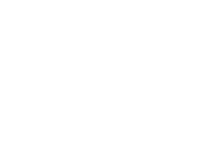
* Reproduire un assemblage à partir d'un modèle

Cartableliberty Jr.

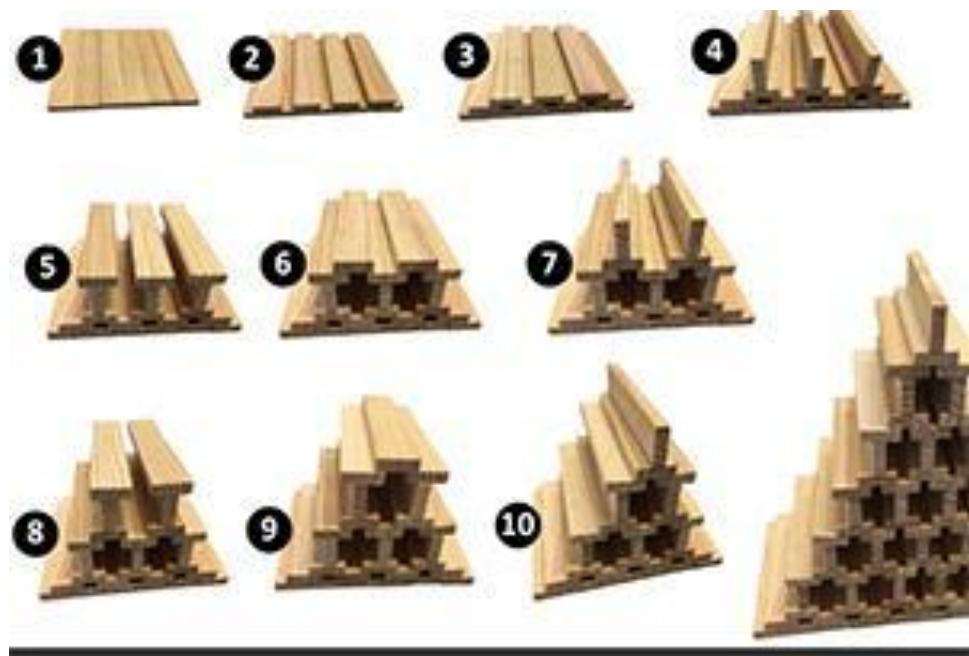
LES KAPLAS

Reproduire le modèle.

Prénom : _____

Ecole de Chrys



ANHANG



Fragebogen - Kennenlernen - Fragen

- 1. Was würdest du mit 1000 Euro machen?**

- 2. Was würdest du kochen, wenn du für alle hier kochen müsstest?**

- 3. Worauf in deinem Leben bist du stolz?**

- 4. Was kannst du, was hier sonst keiner kann?**

- 5. Mit wem (egal ob lebend oder tot) würdest du dich gerne einmal eine Stunde unterhalten?**

- 6. Wie findest du Deutschland? Lebst du gerne hier? Warum?**

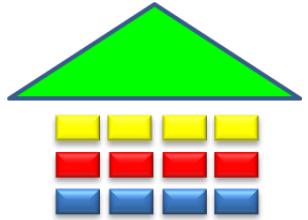
- 7. Wenn du ein Geschäft hättest, würdest du jemanden einstellen, der schon mal gestohlen hat?**

- 8. Was ist dein Lieblingsfilm?**

- 9. Wäre es dir unangenehm, wenn du so berühmt wärest, dass dich jeder kennt?**

- 10. In einem reißenden Fluss kämpft ein Mensch ums Überleben. Was tust du?**

- 11. Wenn du Bundeskanzler wärst, was würdest du als erstes ändern?**



So fühle ich mich in der Schule wohl!

ARBEITEN	GEMEINSCHAFT	ORDNUNG



Kannst du Gedanken lesen?

- 1. Dein Hobby könnte sein**

- 2. Das isst du vermutlich am liebsten ...**

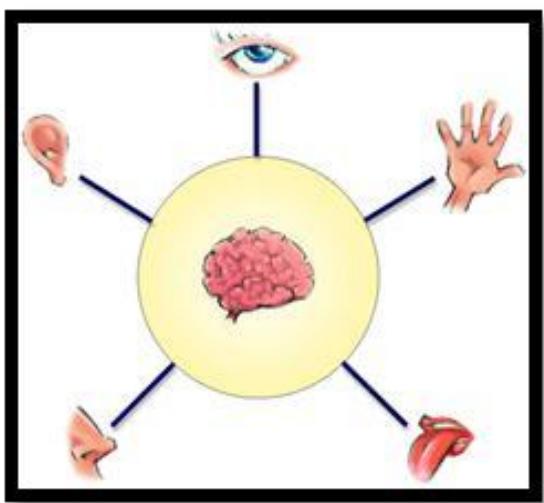
- 3. Deine Stärken sind ...**

- 4. Deine Schwächen sind ...**

- 5. Ich denke, dass du dich folgendermaßen in der Gruppe/der Klasse verhalten wirst ...**

Bildmaterial Wahrnehmung





Bildmaterial Optische Täuschungen



Vase oder zwei Gesichter?

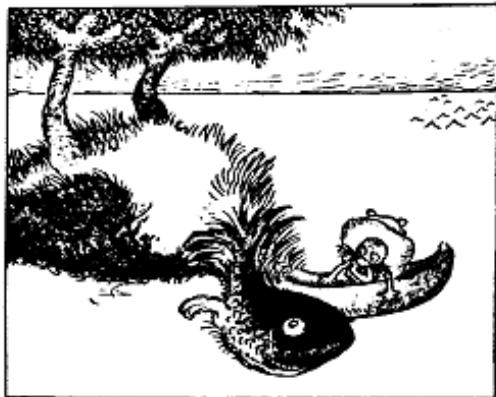


Bild auf den Kopf drehen ...



Alte oder junge Frau?



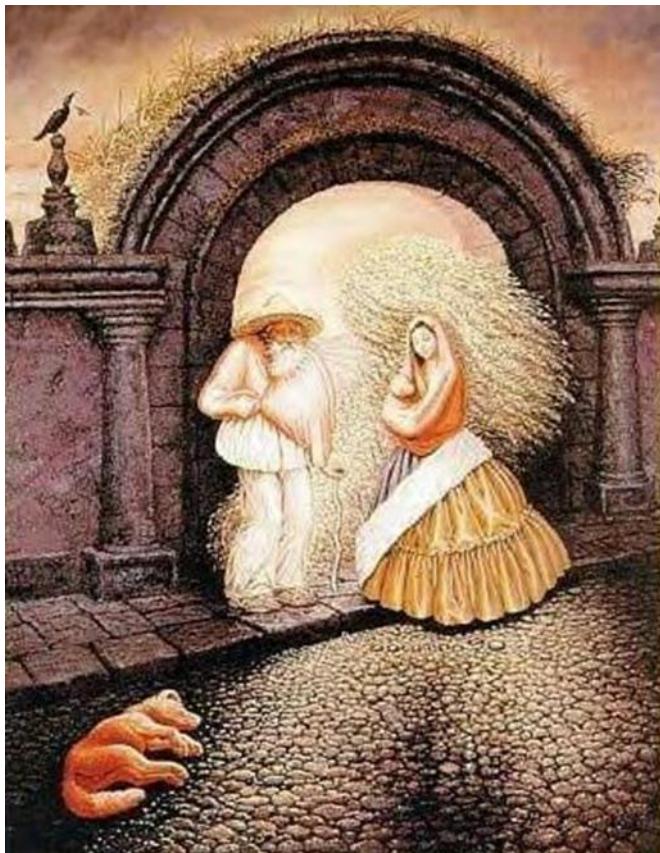
Bild auf den Kopf drehen ...



Bild auf den Kopf drehen ...



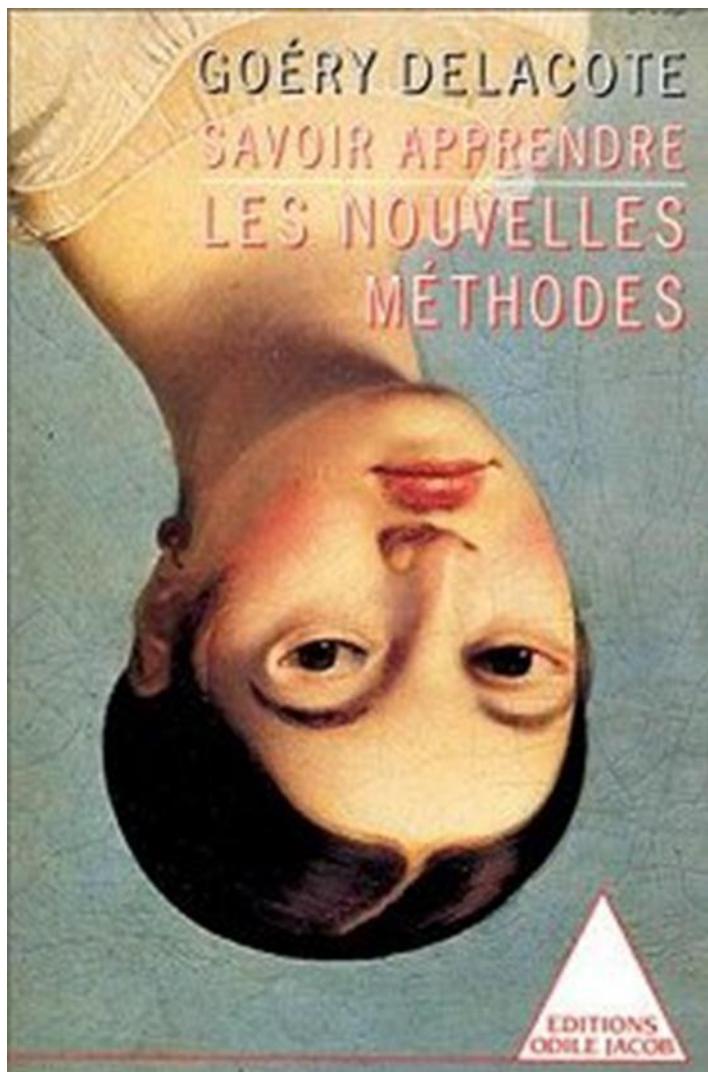
Alte oder junge Frau?



Wie viele Personen?



Wie viele Personen?



Hübsch oder hässlich?

Bildmaterial Alltagssituationen



<https://www.pexels.com/de-de/foto/zuhause-sauber-teppich-reinigung-4107278>



<https://www.schaumburgerland-tourismus.de/de/list/wanderrouten-im-schaumburger-land/126133548/>





<https://pxhere.com/de/photo/778580>

Zahlentext Beispiel

Das verrückte Zahlenduell

Es war ein ganz normaler Montagmorgen, als Ben und Mia in der Schule auf eine ungewöhnliche Herausforderung stießen. Ihr Lehrer, Herr Reimann, hatte eine Wette abgeschlossen: Wer es schafft, innerhalb eines Tages genau **100** Zahlen zu sammeln, bekommt **10** Gummibärchen extra.

„Das schaffe ich locker in **5** Minuten!“, prahlte Ben. „Ha! Ich schaffe es in **3**!“, konterte Mia.

Sie rannten los. Schon auf dem Schulhof fanden sie die erste Zahl: Auf dem Fußballtor stand die **7**. Dann entdeckte Mia auf der Uhr der Schule die **8:15**. Ben zählte die Stufen zur Klasse: **21**!

„Mist, ich bin erst bei **12**“, murmelte Ben, als sie das Klassenzimmer betrat. Auf dem Tafelrand stand eine Telefonnummer: **0176 3456789**. „Das sind ja gleich **10** Zahlen auf einmal!“, jubelte er.

Mia war nicht untätig. Sie schrieb alle Seitenzahlen aus ihrem Mathebuch ab. Seite **1, 2, 3... bis 56**! „Puh, das war einfach“, grinste sie.

In der Pause spielten sie Verstecken. Mia versteckte sich hinter einem Baum mit der Nummer **42**. Ben suchte sie und sah zufällig das Nummernschild von Herrn Reimanns Auto: **B-RX 990**. „Wow, das sind **6** Zahlen auf einmal!“, freute er sich.

Nach der Schule zählten sie noch die Buslinien, die am Schulhof vorbeifuhren. Linie **33, 45 und 89** – das machte nochmal **6** Zahlen.

„Und?“, fragte Herr Reimann am Ende des Tages. „Wie viele habt ihr?“

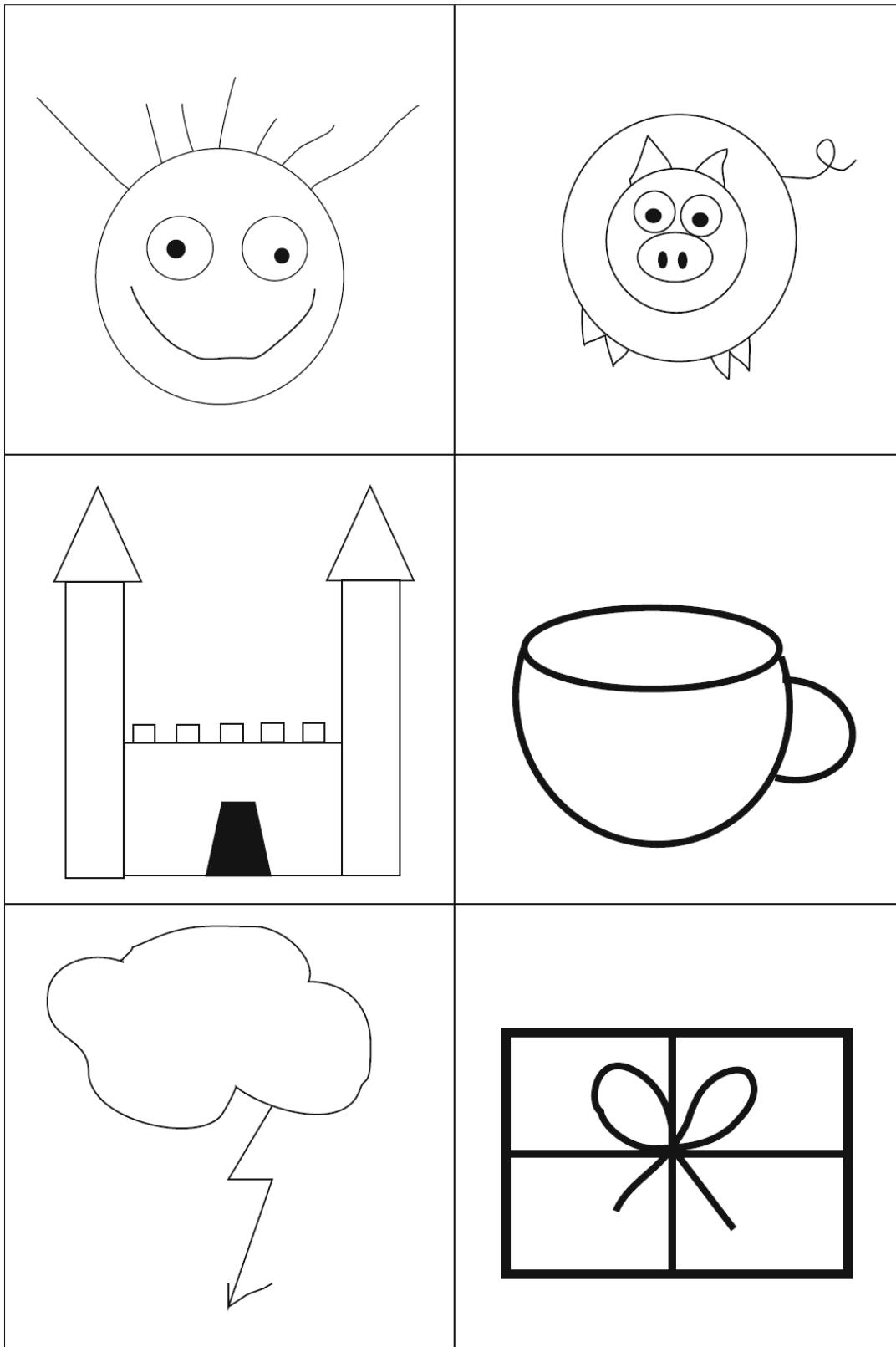
„Ich habe **102**!“, rief Mia stolz.

„Ich habe **98**... nein, warte! Ich habe gerade auf die Uhr geschaut: **16:30!** Also **102!**“ Ben lachte.

„Na gut, ihr habt beide gewonnen“, sagte Herr Reimann und reichte ihnen **10** Gummibärchen. „Aber wisst ihr was? Weil ihr so fleißig wart, bekommt ihr jeder **20**!“

Ben und Mia jubelten. Zahlen sammeln machte doch mehr Spaß, als sie gedacht hatten!

Bildmaterial Hörbilder

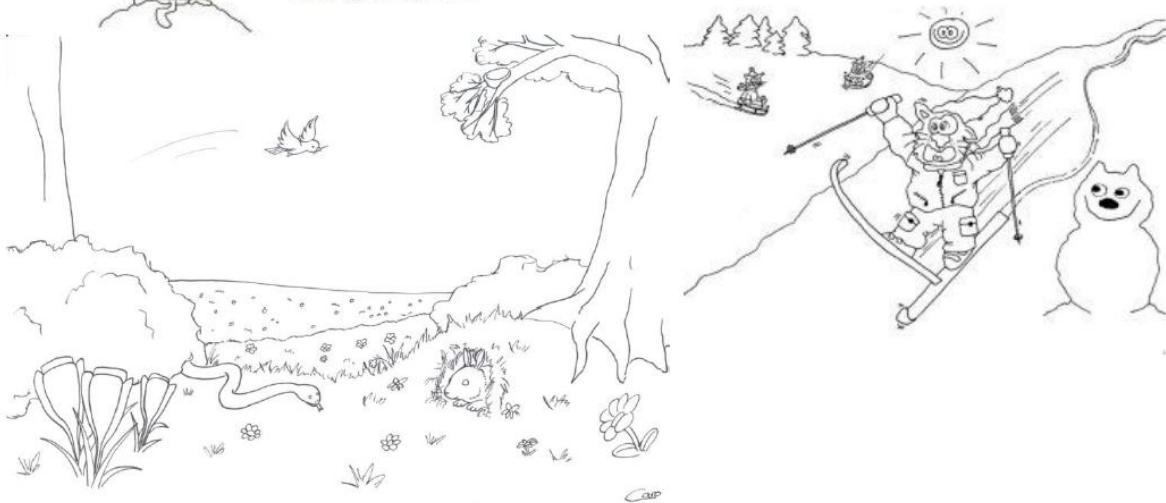
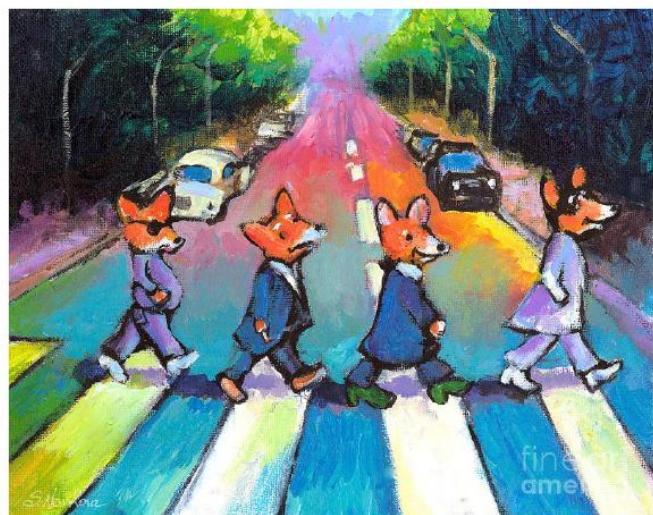
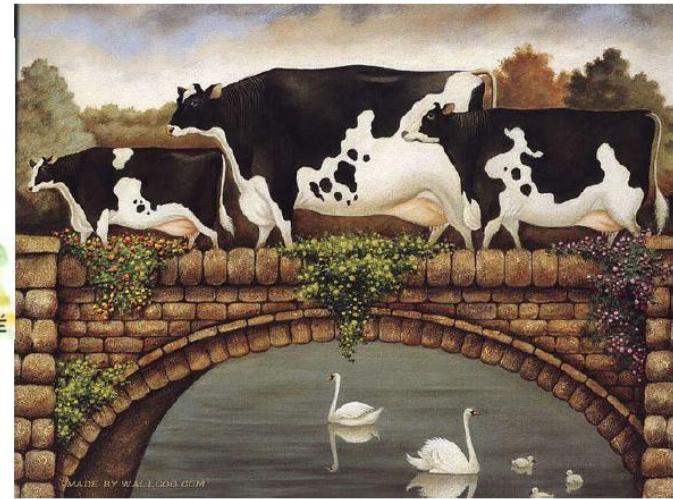


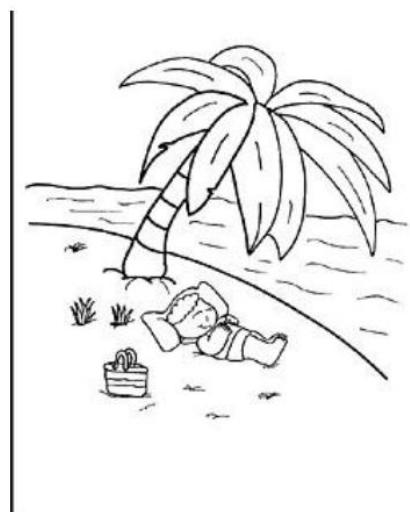
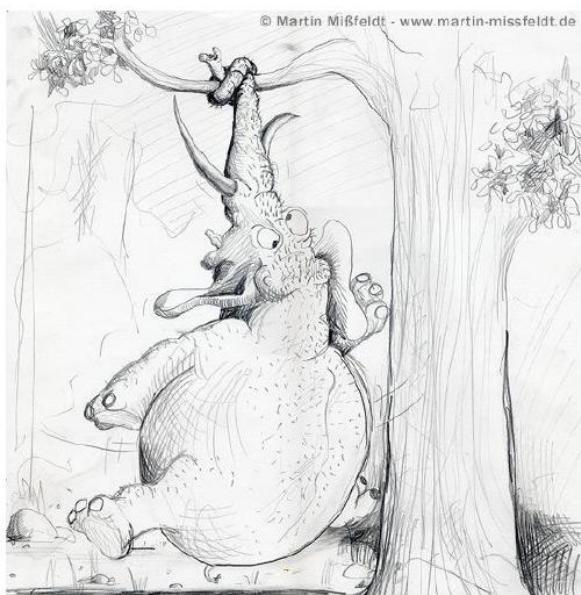
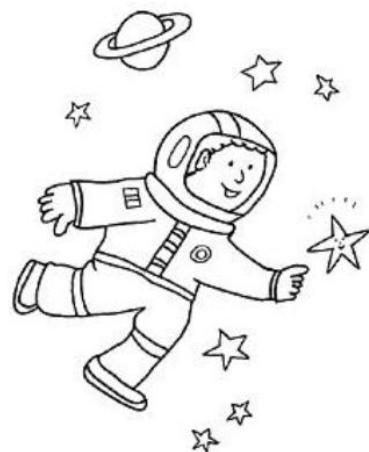
<https://www.super-sozi.de/zeichnen-nach-ansage/>



www.kostenlose-ausmalbilder.de

SPIEL, Niveau A2-C2





https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjUrtOaj9-AAxWwh_OHHSt-Cx8QFnoECCYQAQ&url=https%3A%2F%2Fnicirocksburyatia.files.wordpress.com%2F2013%2F03%2Fidentic-spiel-zeichnen.pdf&usg=AOvVaw3yjqOaLUGp3JNlUonCRfnF&opi=89978449

Geschichte: Reise in das Land der Wut**Die Reise in das Land der Wut**

Wir machen jetzt eine weite Reise in ein geheimnisvolles Land. Wir fahren lange, lange Zeit mit der Eisenbahn.

Der Zug hält. Wir sind im Land der Freude. Die Menschen, die hier wohnen sind immer froh und lustig. Sie freuen sich schon, wenn sie am Morgen aufstehen. Sie recken und strecken sich wohlig , sie begrüßen uns lachend , sie hüpfen und springen , umarmen und tanzen mit uns , zu zweit, zu dritt, zu vielen, im großen Kreis, kein Mensch bleibt allein ...

Leider müssen wir weiter. Die Lokomotive pfeift schon Wir steigen ein und fahren und fahren ...

Plötzlich wird es finster Der Zug hält Wir sind im Land der Wut Hier wohnen Menschen, die sich gekränkt und ungerecht behandelt fühlen Sie sind zornig und wütend , stampfen mit den Füßen , werfen sich auf den Boden , raufen sich die Haare , schütteln den Kopf , ballen die Fäuste , schreien: Ich hasse dich ... Endlich pfeift unser Zug wieder Wir halten inne, holen tief Atem ... und werden wieder ruhig Wir steigen ein und fahren weiter ...

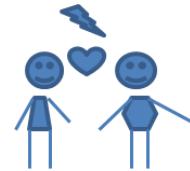
Unser Zug hält: Endstation Wir sind im Land der Ruhe , alle Menschen lächeln , sie bewegen sich ruhig und behutsam , sie streicheln einander , führen sich bei den Händen oder sitzen still und friedlich beieinander ...

Wir nehmen langsam Abschied. Du kehrst in deinem Tempo wieder in diesen Raum zurück. Du atmest tief ein und aus. Du reckst und streckst dich langsam. Du bist wieder hellwach. Öffne langsam die Augen und schau dich im Raum um.

Bildermaterial Gefühle - Mimik



Arbeitsblatt: Ich löse Gefühle aus ...



Fülle die Zeilen aus. Beschreibe wann du bei wem und wie deiner Meinung nach in den letzten Wochen die genannten Gefühle ausgelöst hast!

Mit diesem Verhalten habe ich jemanden ...

... traurig gemacht:

... glücklich gemacht:

... wütend gemacht:

... ängstlich gemacht:

... stolz gemacht:

Bilder emotional hoch aufgeladene Situationen – noch in Selbstverantwortung



Verzeichnis der wichtigsten Handbücher und Materialsammlungen, aus denen die Spiele und Übungen stammen

- Krenz, J., Kanska, I., Pfaff, J. Groß, N.: STARK. Ein Handbuch für Schulklassen. Obernfranken Stiftung. Bamberg 2012.
- Wiersig, Julia: Konzept „Soziales Lernen im Jahrgang 5“.
- Portmann, R.: Die 50 besten Spiele für mehr Selbstvertrauen. 2. Auflage 2013. Don Bosco Medien.
- Bücken-Schaal, M.: Die 50 besten Spiel in ruhigen Situationen. 2. Auflage 2013. Don Bosco Medien.
- Erkert, A.: Die 50 besten Spiele zum Austoben. 2. Auflage 2013. Don Bosco Verlag.
- Pfeiffer, Karin: Das friedliche Klassenzimmer. Strategien und Spiele gegen Stress und Zoff. Lendersdorfer Traumfabrik. Stoltz Verlags GmbH.
- Universität Hildesheim Institut für Psychologie und Niedersächsisches Landesamt für Lehrerbildung und Schulentwicklung (Hrsg.): Kommunikation – Interaktion – Kooperation – in Schule und Unterricht. Interaktionsübungen für die Arbeit mit Schulklassen. Materialien für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der KIK-Fortbildung. Hildesheim 2006.