

# 1. Lebenskompetenztraining

## 1.1 Informationen zum Lebenskompetenztraining (Jahrgangsstufe 5)

„Lebenskompetenzen umfassen all jene Fähigkeiten, die Menschen benötigen, um mit den Herausforderungen des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.“ Zu diesen Fähigkeiten gehört die Einsicht in Problemzusammenhänge ebenso wie das Vorhandensein von verbindlichen Werten als Richtlinien wie auch die Kenntnis von möglichen Lösungsansätzen in Problemsituationen und deren Umsetzung. Werden Schülerinnen und Schüler darin unterstützt, ihre personalen und interpersonalen Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Empathie, Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten auszubilden und anzuwenden, stärkt dies ihre Resilienz und macht eine allgemein positive Entwicklung wahrscheinlicher.<sup>1</sup>

### Persönlichkeitsorientierte Präventionsprogramme

Auf diese Weise kann auch ein Beitrag zur Vorbeugung von Verhaltensproblemen wie Gewalt oder Sucht geleistet werden. Aus diesem Grund sind moderne Präventionsansätze ressourcenorientiert angelegt und zielen auf die Stärkung von persönlichen und sozialen Kompetenzen ab.<sup>2</sup>

### Personal- und Sozialkompetenzen stärken für ein gewaltfreies Miteinander

Untersuchungen belegen, dass meistens sowohl diejenigen Personen, die Gewalt ausüben, als auch die Personen, die von Gewalt betroffen sind, Defizite in ihren sozialen und personalen Kompetenzen aufweisen<sup>3</sup>. Der Teufelskreis des „bullying“ wird dann auch durch das ängstliche Rückzugsverhalten der betroffenen Personen, denen es an stabilem Selbstwertgefühl und anderen protektiven Faktoren fehlt, verstärkt, so dass die Täter-Opfer-Dynamik sich negativ ergänzt.

Wie bewährte, wissenschaftlich evaluierte Interventionsprogramme verdeutlichen<sup>4</sup>, ist im Kontext von Gewaltprävention also zunächst die Stärkung der allgemeinen Lebenskompetenzen wichtig. So können im Fall eines Konflikts die beteiligten Parteien sowie die angeblich „Unbeteiligten“, „Beobachtenden“ zu einer sozial kompetenten, gewaltfreien Lösung befähigt werden.

Zusätzlich zu den bisher bekannten Formen von physischer und psychischer Gewalt im schulischen Bereich spielen die elektronischen Medien, vor allem im Bereich der sozialen Medien, zu denen der Zugang über das Internet und Smartphone immer leichter wird, eine große Rolle bei Übergriffen auf Mitschülerinnen bzw. Mitschüler und Lehrkräfte.

<sup>1</sup> Vgl. Weichold, Karina: *Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*, 2024, <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i070-3.0>

<sup>2</sup> Vgl. z.B. Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) zur Suchtprävention, zu finden unter <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/suchtvorbeugung/> oder Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, *LIZA – Liebe in Zeiten von Aids*, 2004. Downloadmöglichkeit unter: <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/aidspreaevention>

<sup>3</sup> Vgl. Olweus, Dan: *Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten und tun können*, 2006.

<sup>4</sup> Siehe z.B. Olweus, a.a.O., oder Petermann, Franz; Jugert, Gert; Tänzer, Uwe; Verbeek, Dorothe: *Sozialtraining in der Schule*, 2024.

Lebenskompetenz  
als Basis für eine  
positive Entwicklung

Lebenskompetenz  
als Grundlage für  
Prävention

Täter-Opfer-Dyna-  
mik darf nicht  
entstehen

Entsetzen und das Gefühl der Hilflosigkeit lassen eine erschreckte Öffentlichkeit vehement nach Sofortmaßnahmen seitens der Schule rufen. Sanktionen, so nötig sie sind, verebben aber schnell. Wichtiger sind hier grundlegende Maßnahmen seitens der Erziehenden, der Erziehungsberechtigten und Pädagoginnen bzw. Pädagogen – im Konsens mit der Gesellschaft.

### Unverzichtbar ist eine gewaltfreie Erziehungskultur seitens der Erziehungsberechtigten und der Schule

Nachhaltige Wirkung entfalten alle Maßnahmen zur Gewaltprävention nur, wenn sie langfristig eingebettet werden in eine Erziehungskultur, die der Gewalt den Nährboden entzieht und das Grundrecht auf seelische und körperliche Unversehrtheit aktiv schützt. Erziehungsberechtigte dürfen mit Recht erwarten, dass ihre Kinder in der Schule vor jeder Form der Übergriffigkeit und Erniedrigung bis hin zu körperlichen Angriffen jedweder Art sicher sind. Das liegt auch im Interesse der Institution Schule, die ihren gesellschaftlichen Auftrag, effizientes Lernen zu ermöglichen, nur in einem gewaltfreien Klima gut erfüllen kann.

Gewaltprävention, d. h. die Erziehung zu einem gewaltfreien Umgang miteinander, muss schon allein aus Gründen der gebotenen Fürsorge und aus einer humanitären Ethik heraus ihren selbstverständlichen Platz im Schulalltag haben.

### Soziale Kompetenz als fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel

Im Sinne der obersten Bildungsziele nach Art. 131 der Bayerischen Verfassung<sup>5</sup> soll die Schule Kinder und Jugendliche aktiv dabei unterstützen, sich zu verantwortungsvollen, hilfsbereiten sowie aufgeschlossenen Erwachsenen zu entwickeln, die als mündige Staatsbürgerinnen und Staatsbürger für die Werte unserer Verfassung und für unser demokratisches System eintreten. Deshalb sind im bayerischen LehrplanPLUS<sup>6</sup> sowohl Personal- als auch Sozialkompetenz als schulart- und fächergreifende Bildungs- und Erziehungsziele verankert. Sie werden z.B. im Hinblick auf Alltagskompetenzen, Gesundheitsförderung, Familien- und Sexualerziehung, Soziales Lernen und Werteerziehung ausdifferenziert.

### Lebenskompetenztraining in den Jahrgangsstufen 5-7

Das vorliegende „Lebenskompetenztraining“ enthält fünf Unterrichtseinheiten für die 5. Jahrgangsstufe. Sie führen stufenweise von der Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation hin zum gelingenden Miteinander. Besonders nachhaltig wird das Training, wenn es durch weitere, möglichst kumulativ aufeinander aufbauende Unterrichtseinheiten zum sozialen und kommunikativen Lernen in den Jahrgangsstufen 5, 6 und 7 ergänzt wird<sup>7</sup>.

Schule kann  
Gewaltprävention  
nicht allein leisten

Unverzichtbar:  
gewaltfreie  
Erziehungskultur

Gewaltprävention als  
Gebot der Fürsorge

Bildungs- und  
Erziehungsziel:  
personale und  
soziale  
Kompetenzen  
stärken

<sup>5</sup> Vgl. hierzu Bayerisches Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung: <https://www.isb.bayern.de/grundsatzthemen/paedagogische-grundsatzthemen/kompetenzorientierung-und-lehrplanplus/handreichung-oberste-bildungsziele/>

<sup>6</sup> Vgl. LehrplanPLUS, <https://www.lehrplanplus.bayern.de/uebergreifende-ziele>

<sup>7</sup> Siehe dazu Programme und Handreichungen wie Lions Deutschland, *Erwachsen werden*, <https://www.lions-quest.de/> oder Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in den Klassen 5-9*, o.J., Download-Möglichkeit unter: [https://www.edu.lmu.de/kahlert/forschung\\_entwick/sozialeslernen/publikat\\_sozlern/achtsamkeit5-9.pdf](https://www.edu.lmu.de/kahlert/forschung_entwick/sozialeslernen/publikat_sozlern/achtsamkeit5-9.pdf), oder Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg *Sozialverhalten lernen*, 2006, <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:boa-bsz3476869233>

Beispielgebend wären Unterrichtseinheiten zu folgenden Aspekten:

- Erwerben und Trainieren von sozialer Kompetenz (z. B. bei der Stress- bzw. Angstbewältigung, bei der Artikulation eigener Gefühle und Bedürfnisse, beim Empfinden von Gruppendruck, beim Einüben von Empathie und Zivilcourage, beim Umgang mit Vorurteilen)
- Kennenlernen der Grundregeln der Kommunikation (z. B. Axiome der Kommunikation nach Watzlawick, Vier-Ohren-Modell von F. Schulz von Thun, gelingende Kommunikation im Konfliktfall)
- Feedback geben, Ich-Botschaften

Ideen für die weitere schulische Präventionsarbeit in den Jgst. 5, 6 und 7

## 1.2 Lebenskompetenztraining in Jahrgangsstufe 5

Etablierte Trainingsprogramme folgen den von der WHO 1994 definierten Grundsätzen für Lebenskompetenztrainings, die dafür plädieren, dass Prävention früh ansetzen muss, um bereits im Vorfeld etwaiges Problemverhalten und negative Verhaltensmuster ausschalten zu können. Gesetzt wird auf interaktives Lernen und auf das Erproben von Handlungsalternativen. All das ist für Schülerinnen und Schüler attraktiv und in den Unterrichtsalltag vieler Fächer integrierbar.

Life-Skills-Ansatz der WHO

### Pädagogische Konzeption:

#### Schutz vor negativen Verhaltensmustern durch Lebenskompetenzen<sup>8</sup>



<sup>8</sup> Die Illustration „Schutz durch Lebenskompetenzen“ stellte Klaus Thum dankenswerterweise für die Handreichung zur Verfügung.

## Selbst-/Lebenskompetenztraining ab Jahrgangsstufe 5

Die 5. Jahrgangsstufe steht am Ende des Zeitraums der Kindheit und ist nach dem Übertritt aus der Grundschule ein geeigneter Zeitpunkt, die Schülerinnen und Schüler intensiv in ihrer eigenen Persönlichkeit zu stärken, bevor sie in die Pubertät kommen. Hilfreich ist eine größere, zeitlich zusammenhängende Trainingseinheit an einem außerschulischen Lernort, die idealerweise gemeinsam mit Sozialpädagoginnen bzw. Sozialpädagogen durchgeführt wird (z. B. Kennenlertage der 5. Klassen, Jugendherbergs- und Schullandheimaufenthalte).

Sinnvoll sind **Übungen in Kleingruppen**, in denen die Schülerinnen und Schüler nicht nur nach Sympathie zusammenkommen sollten, sondern Paare und Gruppen nach dem Zufallsprinzip gebildet werden, z. B. indem man

- Bilder bzw. Bildpostkarten je nach Gruppengröße in drei bis fünf Puzzle-Teile zerschneidet, an die Schülerinnen und Schüler austeilt und diese sich in den entsprechenden Gruppen zusammenfinden;
- die passende Anzahl bunter Smarties/veganer Gummibärchen ausgibt (je Farbe passende Anzahl für Gruppengröße auswählen);
- die Schülerinnen und Schüler Quartett-/Spielkarten ziehen lässt (ein Quartett bzw. alle Damen, Buben, Könige, usw. bei den Spielkarten bilden eine Gruppe);
- Karteikarten mit Begriffen aus so vielen verschiedenen Themenbereichen vorbereitet (z. B. Früchte, Tiere, Blumen), wie man Gruppen benötigt.

**Bewegungsübungen** (z. B. Schattengehen, Spots in Movement) sollten am Ende von sehr „kopflastigen“ Stundeneinheiten eingebaut werden. Bei der Übung „Schattengehen“ folgt eine Schülerin bzw. ein Schüler einer anderen Schülerin bzw. einem anderen Schüler und ahmt deren bzw. dessen Bewegungen wie ein Schatten nach. Während Musik läuft, bewegen sich die Schülerinnen und Schüler bei der Übung „Spots in Movement“ durch den Raum. Stoppt die Musik, erfüllen sie eine Aufgabe, die von der Lehrkraft als Spielleiterin bzw. Spielleiter gestellt wird, z. B. voreinander verbeugen, möglichst viele Hände schütteln, einander auf die Schulter klopfen, einer anderen Person in die Augen schauen o. Ä.

Der körperliche Ausgleich trägt viel zur Stressbewältigung und spielerischen Auflockerung bei – der Kopf wird wieder „frei“, die Konzentrationsfähigkeit für die kommenden Unterrichtsstunden wird erhöht.

**Entspannungsübungen** (z. B. Traumreise, Phantasiereise), auch in Form der progressiven Muskelentspannung, fördern die Fähigkeit abzuschalten, Stress (der u. U. während einer Unterrichtseinheit aufgebaut wird) abzubauen und entspannen zu können – ein wichtiger protektiver Faktor zur Verhinderung vielfältiger körperlicher und psychischer Probleme.

Zur Abrundung einiger der vorgestellten Unterrichtseinheiten bietet sich eine **Blitzlichtrunde** an. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler erhält damit die Gelegenheit, sich über die Zusammenarbeit und den gemeinsamen Austausch während der Unterrichtsstunde zu äußern, Rückmeldung zu geben und Bilanz zu ziehen. Auf diese Weise kann der Mut gestärkt werden, sich in der Klasse zu äußern – auch und gerade dann, wenn nicht alle derselben Meinung sind.

Satzanfänge für eine Blitzlichtrunde können z. B. folgende sein:

- Ich habe gelernt, dass ...
- Ich war sehr froh, dass ...
- Mir ist klar geworden, dass ...

Tipps für die Durchführung

Kleingruppen  
Anleitung zur Gruppenbildung

Übungen  
Bewegung und Entspannung

Blitzlichtrunde  
Mut machen zum Feedback

- Ich habe erfahren, dass ...
- Ich kann gut gebrauchen, dass ...

### Durchführung der Bausteine

Die PIT-Bausteine sind so konzipiert, dass sie von jeder geschulten Lehrkraft bzw. pädagogischen Fachkraft (z.B. der Schulsozialpädagogik), die Erfahrung mit Sozialkompetenztrainings hat, sofort eingesetzt werden können. Idealerweise sollte die Person erst selbst als Beobachterin bzw. Beobachter an einer Einheit zu PIT teilnehmen oder eine Trainingseinheit eines anderen Programms absolvieren<sup>9</sup>, um die Übungen selbst erfahren und in ihrer Wirkung auf die Schülerinnen und Schüler realistisch einschätzen und beurteilen zu können. Auch eine intensive Auseinandersetzung und der Austausch mit Kolleginnen bzw. Kollegen, die schon entsprechende Programme durchgeführt haben, können den Einstieg in die Arbeit mit den PIT-Bausteinen für die einzelne Lehrkraft bzw. pädagogische Fachkraft erleichtern.

Die Lehrkräfte bzw. pädagogischen Fachkräfte, die im Rahmen von PIT mit den Schülerinnen und Schülern arbeiten, sollten bedenken, dass ihre Haltung und auch das, was sie als Persönlichkeit einbringen, entscheidend zum Erfolg des Lebenskompetenztrainings im Bereich der Prävention beiträgt. Aus diesem Grund sollten sich die durchführenden Personen als Prozessbegleiterinnen bzw. -begleiter, Moderatorinnen bzw. Moderatoren und Lernbegleiterinnen bzw. -begleiter sehen. Zudem müssen sie Gruppenprozesse aufmerksam beobachten, auf diese eingehen und entsprechende Entwicklungsprozesse begleiten können.

Teamteaching bietet die einmalige Chance, sich gemeinsam an die neue Aufgabe heranzutasten. Teambesprechungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe entlasten die einzelne Person, erleichtern die Arbeit und sichern den hohen Qualitätsstandard der Unterrichtseinheiten im Rahmen von PIT.

### Andere Programme zur Persönlichkeitsstärkung

Sollte an Ihrer Schule bereits systematisch mit einem Programm zur Persönlichkeitsstärkung oder einem Lebenskompetenztraining gearbeitet werden, dann ist bereits wichtige Basisarbeit geleistet.

Aufbauend auf diesen Programmen können Lehrkräfte in den Jahrgangsstufen 6 bis 9 das Thema Gewaltprävention mit entsprechend entwickelten Unterrichtseinheiten im Rahmen von „PIT – Prävention im Team“ abdecken, entweder parallel oder nach Beendigung eines solchen Curriculums.

Dass die dabei erworbenen Kompetenzen über einen längeren Zeitraum eingeübt werden müssen (z. B. im Rollenspiel), liegt auf der Hand. Nur ein langfristiges, strukturiertes Training ermöglicht das Entstehen von Handlungskompetenz und über das Bewusstwerden mehrerer Handlungsalternativen auch eine Veränderung der Einstellung und Haltung.

<sup>9</sup> Als Beispiel seien hier die zum Lions-Quest-Programm *Erwachsen werden* angebotenen Einheiten genannt, die von Lehrkräften nach einer Schulung in Lions Quest angeboten werden können (Termine und Veranstaltungsorte können abgefragt werden unter <https://www.lions-quest.de/seminare>). Denkbar sind auch Trainingseinheiten zum „kooperativen Lernen“ (z. B. Green, Norm; Green, Kathy: *Kooperatives Lernen im Klassenraum und im Kollegium. Das Trainingsbuch*, 9. unveränderte Auflage 2023.) und Teamübungen, die im Rahmen der Aus-/Weiterbildung von Lehrkräften, Beratungslehrkräften oder Sozialpädagoginnen bzw. Sozialpädagogen angeboten werden.

Rolle der Durchführenden Person:  
*Moderation*  
*Teamteaching*

Programme zur Persönlichkeitsstärkung als Grundlage

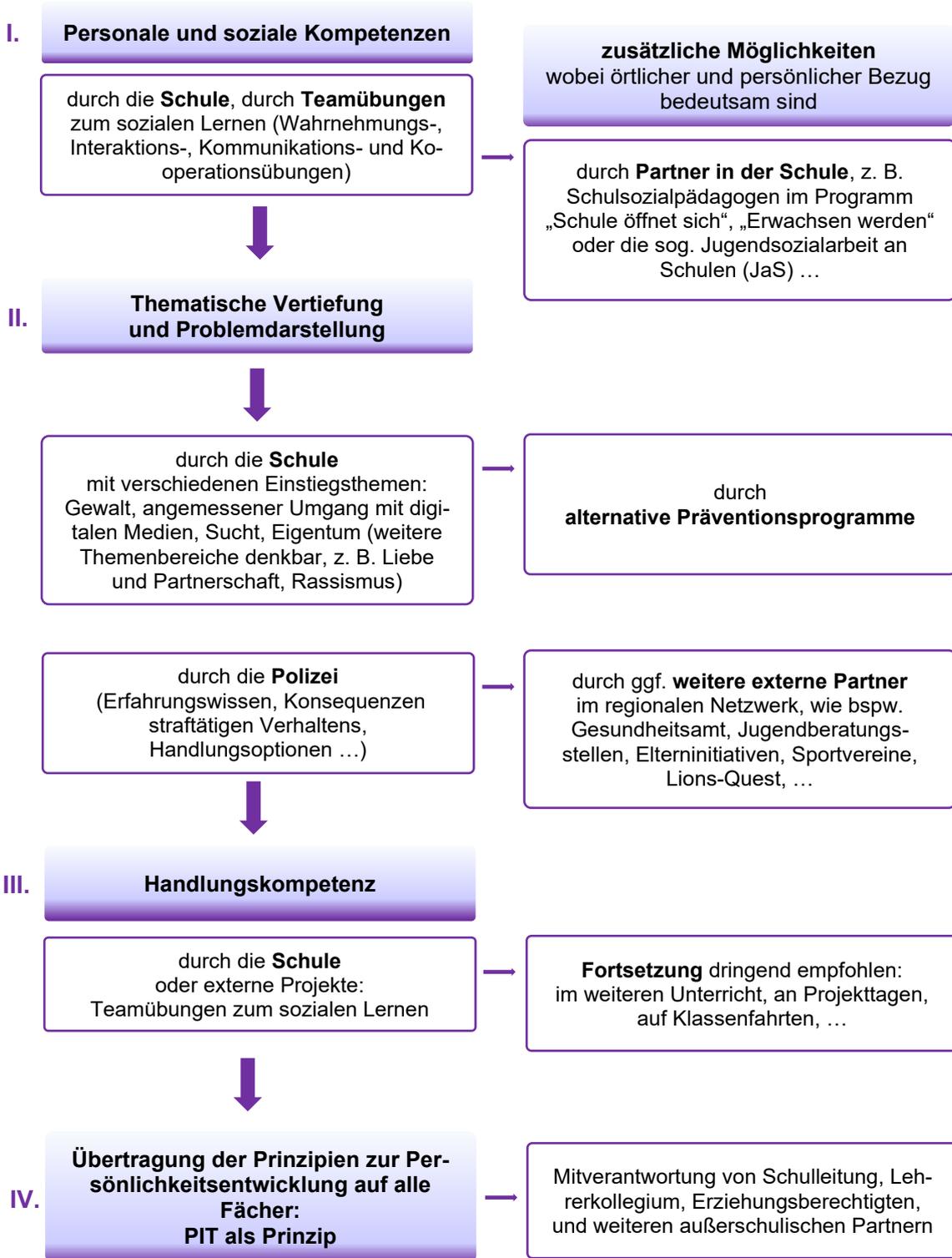
*PIT-Bausteine zu diversen Themen für die Weiterarbeit*

*Handlungskompetenz als Konsequenz*

### 1.3 Wie funktioniert PIT generell ...

PIT ist die Abkürzung für „Prävention im Team“. Der Grundgedanke von PIT ist, bei allen Präventionsbemühungen die Zusammenarbeit von Schule und weiteren außerschulischen Partnern wie bspw. die Polizei, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu erleben und zu gestalten.

PIT als Prinzip



## 1.4 Wie funktioniert dieses Kapitel

Entgegen dem Aufbau des alten PIT-Ordners (Unterrichtsmaterial aus dem Jahr 2011, als Komplettversion zum Download eingestellt unter

<https://www.isb.bayern.de/grundsatzthemen/paedagogische-grundsatzthemen/praevention/pit-praevention-im-team/> )

sind die digital zur Verfügung gestellten Überarbeitungen der PIT-Themen ab dem Jahr 2021 als gemeinsame Kapitel von Schule und Polizei angelegt. Damit soll den Nutzerinnen und Nutzern das tatsächliche Aufeinander-Abstimmen der unterschiedlichen Präventionseinheiten leichter gelingen. Präventionseinheiten gibt es zu den PIT-Themen „Gewalt“, „Angemessener Umgang mit digitalen Medien“, „Sucht“ und „Eigentum“.

Zusätzlich zu diesen vier PIT-Themen können Schulen, in der Regel vorgeschaltet, die Bausteine aus dem hier vorliegenden „Lebenskompetenztraining“ durchführen. Diese Bausteine richten sich zu ihrer Durchführung allerdings ausschließlich an Lehrkräfte oder weitere schulische Mitarbeitende. Bei diesem Basis-Kapitel ist die Beteiligung von Externen, wie etwa der Polizei, nicht vorgesehen.

Die folgenden **fünf Unterrichtseinheiten als Basiseinheiten** eines Trainings zur Persönlichkeitsstärkung im Rahmen von PIT geben Hilfestellungen für Lehrkräfte, die mit ihren Schülerinnen und Schülern in Jahrgangsstufe 5 gewaltpräventiv arbeiten wollen und dafür ein geeignetes Konzept suchen.

*Tipps aus der Praxis: „Im Rahmen der Projektwochen ‚Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben‘ können auch Einheiten aus dem folgenden Kapitel von PIT durchgeführt werden. Nähere Informationen zum Konzept und zu dessen Umsetzung finden Sie unter: <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz>.“*

Lebenskompetenzen sind eine gute Basis für die weitere Auseinandersetzung



## 1.5 Praxisteil: 5 Unterrichtseinheiten (UEs) Lebenskompetenztraining

---

### UE 01 Stressbewältigung

Mein Umgang mit positivem und negativem Stress, Seite 08 - 20



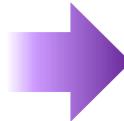
### UE 02 Meine Stärken

Was mich stark macht, Seite 21 - 28



### UE 03 Wahrnehmung – Empathie

Aktives Zuhören und nonverbale Kommunikation, Seite 29 - 33



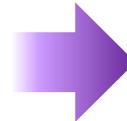
### UE 04 Streiten, ohne anderen weh zu tun

Konfliktgespräche gewaltfrei führen, Seite 34 - 41



### UE 05 Klassenregeln

Für eine gemeinsame Sprache und ein positives Klassenklima, Seite 42 - 48



## UE 01 Stressbewältigung

### Mein Umgang mit positivem und negativem Stress

Zeiteinsatz  
90 Minuten

#### Unterrichtsziele:

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit soll den Schülerinnen und Schülern bewusst werden,

- dass alle Menschen auf Stress reagieren und dass diese Reaktionen des Körpers nicht unbedingt negativ sein müssen,
- dass es wichtig ist, sich selbst besser kennenzulernen und zu wissen, wie man wann und in welchem Ausmaß auf Stress reagiert, um in Zukunft Stresssituationen besser bewältigen zu können.

Unterrichtsziele

#### Benötigte Materialien:

- Arbeitsblätter AB 01 „Max löst sein Problem“ und AB 02 „Eva löst ihr Problem“ in Kopie für jede Schülerin bzw. jeden Schüler (vgl. Anlagen 01.01 und 01.02 zu dieser UE, Seiten 15/16)
- Moderationskärtchen, je 6 Stück für ein Tandem
- Fragebogen „Umgang mit Stress“ in Kopie für jede Schülerin bzw. jeden Schüler (vgl. Anlage 01.03, Seite 17)
- Optional (für Hausaufgabe) Arbeitsblatt „Mein Umgang mit Stress im Alltag“ in Kopie für jede Schülerin bzw. jeden Schüler (vgl. Anlage 01.06, Seite 20)

benötigte Materialien

#### Vorschlag für einen möglichen Ablauf:

Zeitraumen	Unterrichtsinhalt	Methode/Sozialform und Materialien	siehe Seite
0 - 25 min	Einstieg: Unterschiedlicher Umgang mit Stresssituationen	Einzelstillarbeit, Partnerarbeit Arbeitsblätter AB 01 und AB 02, Anlagen 01.01 und 01.02	10 15/16
25 - 40 min	Unterrichtsverlauf: Stresssituationen	Diskussion im Plenum Moderationskarten/Tafel	10
40 - 50 min	Bewusstwerden der Stressreaktionen: Stressreaktionen des Urmenschen	Lehrervortrag/Diskussion im Plenum Moderationskarten/Tafel	11
50 - 70 min	Bewusstwerden der Stressreaktionen: Eustress – Distress Stressbewältigungsstrategien	Anlage 01.03 Anlage 01.04	11 17 18
70 - 85 min	Aktive Stressbewältigung durch Entspannungsübungen	Außenstirnkreis Traumreise, Anlage 01.05	13 19
85 - 90 min	Gemeinsamer Abschluss: Mein Umgang mit Stress im Alltag	Selbstbeobachtung/Hausaufgabe Arbeitsblatt, Anlage 01.06	14 20

## 1. Einstieg in den Unterricht

Zu Beginn der Unterrichtseinheit werden jeder Schülerin bzw. jedem Schüler die Arbeitsblätter AB 01 „Max löst sein Problem“ und AB 02 „Eva löst ihr Problem“ (vgl. Anlagen 01.01 und 01.02 zu dieser UE) ausgeteilt.

### Szene I (AB 01):

Max hat in einer Schulaufgabe in Englisch eine schlechte Note erhalten und soll die Note daheim unterschreiben lassen. Er muss auch für Englisch lernen, weil er ausgefragt wird. An diesem Nachmittag steht aber auch ein wichtiges Fußballtraining in seinem Verein an. Max will zum Training, hat aber noch nicht gelernt und den Eltern auch seine schlechte Note noch nicht gestanden. Der Druck macht ihm sehr zu schaffen. Deshalb entschließt er sich ...

### Szene II (AB 02):

Eva soll morgen in der Schule im Fach Deutsch ein Referat halten, ist aber mit der Vorbereitung noch nicht fertig. Mit dem, was sie schon hat, ist sie auch nicht zufrieden. Vor allem fehlt ihr noch ein wichtiges Schaubild, das sie noch ausarbeiten muss. Zudem sollte sie auch die Folien und Notizen noch einmal sauber aufschreiben. Der Druck macht ihr sehr zu schaffen und sie überlegt, ob sie sich krankmelden soll. Sie entschließt sich ...

Die auf den Arbeitsblättern beschriebenen Situationen sollen zunächst in Einzelarbeit analysiert und im Anschluss mit der Banknachbarin bzw. dem Banknachbarn nachbesprochen und Lösungsvorschläge diskutiert werden.

- Versetze dich in die Situation von Max/Eva und schreibe auf das Arbeitsblatt, was Max'/Evas Ziel ist und warum er/sie Stress hat.
- Überlege, welche Möglichkeiten Max/Eva hat und schreibe zwei Lösungsansätze auf, wie deiner Ansicht nach, die jeweilige Geschichte weiter gehen könnte (max. 10 Min.).
- Partnergespräch: Besprecht die gefundenen Möglichkeiten und sucht nach weiteren Lösungsmöglichkeiten. Überprüft dabei, ob die Lösung den Stress vergrößert, verkleinert oder unverändert lässt.
- Jedes Tandem beschriftet dann sechs Moderationskarten mit gefundenen Lösungen und markiert sie mit jeweils einem der drei Symbole (↑ ~ ↓), die den Stresslevel anzeigen.

## 2. Weiterer Unterrichtsverlauf

Die in Einzel- bzw. Partnerarbeit ausgearbeiteten Lösungsvorschläge werden nun gemeinsam im Plenum diskutiert. Dafür liest jedes Tandem seine auf den Moderationskärtchen vorbereiteten Lösungsvorschläge laut vor.

Anschließend wird das jeweilige Kärtchen an der Tafel unter die jeweils entsprechende der drei Rubriken angeheftet:

- ↑ = Erhöht den Stress,
- ~ = Kein Einfluss auf Stress und
- ↓ = Verringert den Stress.

### Einstieg

Arbeitsblätter  
AB 01 und AB 02,  
s. Anlagen 01/02

Unterrichtsverlauf  
Stress-Situationen



### Theoretischer Input: Bewusstwerden der Stressreaktionen

Um Stressreaktionen besser verstehen und damit auch reflektierter handeln zu können, folgen zwei kurze Theorie-Phasen, in denen die Lehrkraft die wichtigsten Fakten zu den unterschiedlichen Stressreaktion in einem kurzen Lehrervortrag erklärt.

#### Theoretischer Input 1: Flucht – Kampf – Lähmung

*Hinweis: Während beim Erklären die Begriffe „Flucht“, „Kampf“ und „Lähmung“ fallen, werden diese von der Lehrkraft nebeneinander an der Tafel fixiert.*

Die Reaktionen auf Stress sind von unseren Vorfahren, dem Urmenschen, „ererbte“ und allen Menschen gemeinsam. Damals war es durchaus sinnvoll, bei Stress, zum Beispiel wenn ein großes, gefährliches Tier angriff, einfach wegzulaufen. Diese Reaktion auf Stress heißt **Flucht** (engl. „flight“). Der Urmensch konnte aber auch anders reagieren und beispielsweise zu seiner Keule greifen und kämpfen. Diese Stressreaktion wird als **Kampf** (engl. „fight“) bezeichnet. Eine weitere Möglichkeit, auf diese gefährliche Stresssituation zu reagieren wäre es, einfach stehen zu bleiben, sich nicht zu bewegen und auf diese Weise möglichst nicht aufzufallen. Diese Stressreaktion wird als **Lähmung** (engl. „freeze“) oder **Schreckstarre** bzw. **Totstellreflex** bezeichnet.

Im Anschluss an diesen theoretischen Input werden die zuvor unter

↑ = Erhöht den Stress,

~ = Kein Einfluss auf Stress und

↓ = Verringert den Stress

angehefteten Lösungsvorschläge im Plenum den Stressreaktionen „Flucht“, „Kampf“ bzw. „Lähmung“ begründet zugeordnet.

Fragen, die dabei von der Lehrkraft gestellt werden können:

- Welche der von euch gefundenen Lösungen sind eher „Flucht“-Reaktionen?
- Welche sind eher eine aktive Reaktion auf die Situation und bedeuten, dass sich derjenige der Herausforderung stellt und kämpft?
- Welche Reaktion bedeutet ein „Sich-tot-stellen“?

#### Theoretischer Input 2: Stresstypen

*Die Stresstypen A – D werden vorgestellt und ggf. mit anschaulichen Beispielen schülergerecht erklärt.*

Es gibt zwei Arten von Stress: den guten Stress (sog. „**Eustress**“) und den schlechten Stress (sog. „**Disstress**“). Beide „Stress-Arten“ belasten den Menschen, allerdings wird man nur durch den Disstress krank. Den Eustress brauchen wir sogar, zum Beispiel wenn wir eine anspruchsvolle Aufgabe gut meistern wollen. Nach jeder Stressphase benötigt man eine Erholungspause, damit erst gar kein belastender Stress entsteht bzw. damit man belastenden Stress wieder abbauen kann.

- **Stresstyp A:** aufbrausend, ehrgeizig, gewaltbereit, ungeduldig, versucht Situation durch hektisches Handeln zu lösen
- **Stresstyp B:** eher antriebslos, traurig, passiv
- **Stresstyp C:** gesunder Stress-Verarbeiter, ausgeglichen, kann sich gut entspannen, ist zufrieden
- **Stresstyp D:** schont sich, weicht der Anstrengung aus

Think-Pair-Share-Phase

1. **Einzelstillarbeit:** Jede Schülerin bzw. jeder Schüler beantwortet zur Selbstreflexion die Fragen zum Umgang mit Stress auf dem **Arbeitsblatt AB 03** „Umgang mit Stress“ (vgl. Anlage 01.03 zu dieser UE).
2. **Partnerinterview:** Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sucht sich eine Partnerin bzw. einen Partner und **bespricht** mit dieser bzw. diesem die **Ergebnisse** der Stillarbeit.
3. **Gesprächsrunde im Plenum** und **gemeinsame Auswertung** der unterschiedlichen Antworten.
4. Gesprächsrunde im Plenum zu **Stressbewältigungsstrategien:** Im Unterrichtsgespräch werden erste Ideen zur Stressbewältigungsstrategien gesammelt. Dann stellt die Lehrkraft folgende übergeordneten Kategorien kurz vor:
  - Entspannung und Ausruhen
  - Verbesserung der Organisation
  - Freizeitgestaltung
  - Suchen von Unterstützung

Diese Kategorien werden an der Tafel, auf einer Flipchart oder Pinnwand visualisiert. Hierfür kann das Arbeitsblatt der Anlage 01.04 groß kopiert werden oder die Begriffe werden per Hand notiert. Im Anschluss werden den Überbegriffen konkrete Beispiele zugeordnet. Dies kann einfach per Meldekette und Notiz durch die Lehrkraft erfolgen. Alternativ können die Schülerinnen und Schüler ihre Beispiele auf Karteikarten notieren und geordnet anheften. Das fertige Tafelbild kann als Hefteintrag übernommen werden. Man kann auch das Arbeitsblatt der Anlage 01.04 kopieren und die Schülerinnen und Schüler bearbeiten dies in Einzelarbeit schriftlich. Hier einige sind einige konkrete Vorschläge:

  - Entspannung und Ausruhen z. B.: Sport, Bewegung an der frischen Luft, Yoga, Atemübungen, Achtsamkeitsübung, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Fantasiereise, Musik, Pausen, Schlaf
  - Verbesserung der Organisation z. B.: Zeitplan, To-Do-Liste, Unterscheiden zwischen Wichtigem und Unwichtigem
  - Freizeitgestaltung z. B.: Freundschaften, Hobbys
  - Suchen von Unterstützung z. B.: bei Eltern, Lehrkräften, Schulpsychologie, Freundeskreis



Stillarbeit, s. Anlage 01.03



Stressbewältigungsstrategien, s. Anlage 01.04



Entspannungsübung  
s. Anlage 01.05



### Aktive Stressbewältigung durch Entspannungsübungen

Als ein Beispiel für eine aktive Stressbewältigungsstrategie wird mit der Klasse eine Traumreise, zum Beispiel „Traumreise zum Sandstrand“ (vgl. Anlage 01.05 zu dieser UE), durchgeführt.

*Tipps aus der Praxis: „Als Sitzordnung bietet sich der Außenstirnkreis an (d. h. die Schülerinnen und Schüler bilden einen Sitzkreis, stellen ihre Stühle aber so auf, dass sie sich nicht wie üblich ansehen, sondern dass die Sitzflächen nach außen zeigen). Damit vermeide ich den direkten Blickkontakt untereinander.“*

#### Anleitung zur Traumreise

- In der Klasse sollte es ruhig sein. Die Schülerinnen und Schüler sollten die Augen schließen und sich nach innen gerichtet konzentrieren.  
*Hinweis: Keine Person darf gezwungen werden, an der Entspannungsübung teilzunehmen (sie bzw. er sollte sich aber trotzdem ruhig verhalten und andere nicht beobachten oder stören).*
- Geben Sie den Schülerinnen und Schülern vor Beginn der Übung **Hinweise zur Sitzhaltung** (aufrecht wegen der freien Atmung, Fußsohlen flach auf dem Boden, keine überkreuzten Arme und Beine) und **zur Atmung** (Atem frei strömen lassen). Jede Person sollte versuchen, ihren eigenen ruhigen Atemrhythmus beizubehalten.
- Lesen Sie den Text in einem **angemessenen Tempo** und mit angenehmer **gleichmäßiger Stimme** vor. Halten Sie bitte die durch **Gedankenstriche** gekennzeichneten **Pausen** im Text ein (pro Gedankenstrich etwa eine Sekunde).
- Nach Abschluss der Übung ist ein Räkeln und Strecken der Gliedmaßen im Sitzen nötig um ggf. den Kreislauf anzukurbeln (keine Schülerin bzw. kein Schüler darf unmittelbar nach der Übung aufstehen).<sup>10</sup>

Anleitung zur  
Traumreise

*Tipps aus der Praxis: „Da Stressbewältigung typenbezogen und geschlechtsspezifisch unterschiedlich verläuft, sollten verschiedene Methoden ausprobiert werden, unter Umständen auch parallel nebeneinander. Lehrkräfte, Tutorinnen und Tutoren oder Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen sollten hier in Tandems geschlechtsspezifisch arbeiten und sich jeweils einer Mädchen- und Jungengruppe speziell zuwenden können.“*

<sup>10</sup> Anleitung zu Entspannungsübungen nach Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, *LIZA – Liebe in Zeiten von Aids*, 2004, S. 199ff. Downloadmöglichkeit unter: <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesund-heit/aidspraevention>

### 3. Abschluss

#### Mein Umgang mit Stress im Alltag

Abschließend wird jeder Schülerin bzw. jedem Schüler das Arbeitsblatt „**Mein Umgang mit Stress im Alltag**“ (vgl. Anlage 01.06 zu dieser UE) ausgeteilt. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich in den kommenden 14 Tagen in Stresssituationen selbst beobachten und Erlebtes protokollieren.

#### Ausblicke/Hinweise

Sollten Sie in ihre Unterrichtseinheit verstärkt auf die physiologischen Vorgänge im Körper bei Stressreaktionen eingehen wollen, so bietet sich beispielweise eine Zusammenarbeit mit der entsprechenden Fachlehrkraft, z. B. für Biologie oder Natur und Technik, der Klasse an. Dabei ist sehr darauf zu achten, die Schülerinnen und Schüler mit Detailwissen zu Stressentstehung/-abbau, Adrenalinausschüttung etc. nicht zu überfordern.

Hausaufgabe

biologisches Wissen  
zum Thema Stress

# ANLAGEN zu UE 01 Stressbewältigung

## Anlage 01.01 – Arbeitsblatt (AB 01) „Max löst sein Problem“

### Situation

Max hat in einer Schulaufgabe in Englisch eine schlechte Note erhalten und soll die Note daheim unterschreiben lassen. Er muss auch für Englisch lernen, weil er ausgefragt wird. An diesem Nachmittag steht aber auch ein wichtiges Fußballtraining in seinem Verein an. Max will zum Training, hat aber noch nicht gelernt und den Eltern auch seine schlechte Note noch nicht gestanden. Der Druck macht ihm sehr zu schaffen. Deshalb entschließt er sich ...

### **Aufgabe 1: Versetze dich in Max' Situation und ergänze folgende Sätze:**

Max' Ziel ist, dass er
_____
Max hat Stress, weil
_____

### **Aufgabe 2: Überlege, was Max tun könnte, gib mindestens zwei Lösungswege an:**

1. Lösungsweg:
_____
_____
2. Lösungsweg:
_____
_____

**Aufgabe 3.** Besprich nun mit deiner Banknachbarin bzw. deinem Banknachbarn die Lösungsansätze, auf die ihr gekommen seid. Bewertet auf eurem eigenen Blatt eure beiden Lösungsansätze mit einem der folgenden Symbole, je nachdem, ob die Lösung den Stress für Max erhöht (↑), verringert (↓) oder unverändert (~) lässt.

Lösung	erhöht den Stress (↑)	kein Einfluss auf Stress (~)	verringert den Stress (↓)
1.Lösungsweg:	weil ...	weil ...	weil ...
2.Lösungsweg:	weil ...	weil ...	weil ...

**Aufgabe 4.** Sucht aus euren Vorschlägen die zwei besten Lösungen aus, wie die Geschichte weiter gehen soll. Schreibt diese samt eurer Markierung auf je ein Moderationskärtchen.

## Anlage 01.02 – Arbeitsblatt (AB 02) „Eva löst ihr Problem“

### Situation

Eva soll morgen in der Schule im Fach Deutsch ein Referat halten, ist aber mit der Vorbereitung noch nicht fertig. Mit dem, was sie schon hat, ist sie auch nicht zufrieden. Vor allem fehlt ihr noch ein wichtiges Schaubild, das sie noch ausarbeiten muss. Zudem sollte sie auch die Folien und Notizen noch einmal sauber aufschreiben. Der Druck macht ihr sehr zu schaffen und sie überlegt, ob sie sich krankmelden soll. Sie entschließt sich ...

### **Aufgabe 1: Versetze dich in Evas Situation und ergänze folgende Sätze:**

Evas Ziel ist, dass sie
_____
Eva hat Stress, weil
_____

### **Aufgabe 2: Überlege, was Eva tun könnte, gib mindestens zwei Lösungswege an:**

1. Lösungsweg:
_____
_____
2. Lösungsweg:
_____
_____

**Aufgabe 3.** Besprich nun mit deiner Banknachbarin bzw. deinem Banknachbarn die Lösungsansätze, auf die ihr gekommen seid. Bewertet auf eurem eigenen Blatt eure beiden Lösungsansätze mit einem der folgenden Symbole, je nachdem, ob die Lösung den Stress für Eva erhöht (↑), verringert (↓) oder unverändert (~) lässt.

<b>Lösung</b>	erhöht den Stress (↑)	kein Einfluss auf Stress (~)	verringert den Stress (↓)
1.Lösungsweg:	weil ...	weil ...	weil ...
2.Lösungsweg:	weil ...	weil ...	weil ...

**Aufgabe 4.** Sucht aus euren Vorschlägen die zwei besten Lösungen aus, wie die Geschichte weiter gehen soll. Schreibt diese samt eurer Markierung auf je ein Moderationskärtchen.

## Anlage 01.03 – Arbeitsblatt AB 03 Umgang mit Stress

### **Arbeitsauftrag:**

Beantworte in Stillarbeit nachfolgenden Fragebogen zu deinem Umgang mit Stress!

1. In welchen Situationen gerätst du öfter in Stress?

---

---

2. Woran merkst du dann, dass du Stress hast?

Nenne Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen, (z. B. Zittern, flatterig sein, schneller Atem, Herzklopfen)

---

3. Wodurch kannst du persönlich deinen Stress gewöhnlich in den Griff bekommen?

---

---

4. A) Nenne einen deiner typischen Stress-Auslöser:

---

B) Gib an, wie du diese Stresssituation dann meisterst:

---

5. Was könntest du selbst tun, um in Belastungssituationen weniger unter Druck zu geraten?

---

---

6. **Kreuze an:** Meine Stressreaktion ist meistens

**Kampf (Fight)**     **Flucht (Flight)**     **Lähmung (Freeze)**

Diese Reaktion hat den Vorteil für mich, dass

---

Diese Reaktion hat den Nachteil, dass

---

7. Notiere eine Situation, in der du schon einmal ganz anders reagiert hast!

*(Falls dir dazu nichts einfällt: Welche Reaktion wäre für dich eine gute Alternative?)*

---

---

8. Wie war das für dich?

*(Beziehungsweise: Wie wäre es für dich, so zu regieren? Was wäre dann besser?)*

---

---

Anlage 01.04 – Arbeitsblatt AB 04 Stressbewältigungsstrategien

<p style="text-align: center;"><b>Entspannung und Ausruhen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Verbesserung der Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>Freizeitgestaltung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Suchen von Unterstützung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>

## Anlage 01.05 – Beispiel für aktive Stressbewältigung „Traumreise zum Sandstrand“<sup>11</sup>

*Schülerinnen und Schülern fällt es leichter, sich auf eine solche Übung einzulassen, wenn sie das Gefühl haben, nicht beobachtet zu werden. Als Sitzordnung bietet sich deshalb ein Außenstirnkreis an (d. h. die Schülerinnen und Schüler bilden einen Sitzkreis, stellen ihre Stühle aber so auf, dass sie sich nicht wie üblich ansehen, sondern dass die Sitzflächen nach außen zeigen). Damit vermeiden Sie den direkten Blickkontakt untereinander.*

*Stellen Sie sich beim Vorlesen ganz auf Ruhe ein, Ihre Stimme ist ruhig, langsam und sanft. Halten Sie bitte die durch die Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen ein.*

„Setzt euch entspannt hin, schaut, dass nichts mehr kneift und dass ihr ganz ruhig sitzen könnt. Atmet ruhig ein und aus. Ganz langsam. Wenn ihr wollt, könnt ihr beim Zuhören eure Augen schließen.

Du liegst an einem Strand, - - -  
liegst im weichen, zarten Sand. - - -  
Du fühlst mit deinem Körper diesen weichen, warmen Sand - - -  
an deiner Haut, er ist so weich und warm. - - -

Die Sonne scheint, - - -  
es ist ein schöner Sommertag. - - -  
Du spürst die Wärme auf deiner Haut, - - -  
auf deinem Körper, überall. - - -  
Es ist ein wohliges Gefühl, diese Wärme zu spüren. - - -  
Die Wärme zieht durch deinen Körper, - - -  
Ruhe durchströmt dich. - - -

Du hörst das Meer, sein ruhiges, gleichmäßiges Rauschen, - - -  
die Wellen gehen auf und ab. - - -  
Du spürst deinen Atem, ruhig und gleichmäßig, - - -  
ein und aus, - - ein und aus, - - -  
der Atem passt sich den Wellen an, - - -  
ruhig und gleichmäßig, - - ein und aus, - - ein und aus, - - -  
ruhig geht dein Atem, - - den Wellen gleich. - - -  
Du bist schwer, warm, ruhig und entspannt. - - -  
Ein leichter Wind weht über deine Stirn. - - -  
Du fühlst dich wohl, - - -  
du bist ganz ruhig und entspannt. - - -

Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie langsam wieder, schaut euch im Zimmer um, räkelt euch und kommt wieder vom Strand ins Klassenzimmer zurück.“

---

<sup>11</sup> Nach Else Müller: Traumreise zum Sandstrand. Aus: dies.: *Du spürst unter deinen Füßen das Gras*, 1983.

## Anlage 01.06 – Hausaufgabe *Mein Umgang mit Stress im Alltag*

Schreibe zunächst eine bereits erlebte Stresssituation auf, in der du keine Stressbewältigungstechnik angewendet hast (Situation A).

Beobachte dich nun in den nächsten 14 Tagen. Wende in einer neuen Stresssituation (Situation B) ganz bewusst eine der Stressbewältigungstechniken an und fülle danach das Arbeitsblatt aus.

Meine beiden **Stresssituationen** (mit Datum und Uhrzeit):

**Situation A** am ..... um ..... Uhr:

---

**Situation B** am ..... um ..... Uhr:

---

**Woran hast du gemerkt, dass du Stress hattest?** (Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen)

Situation A \_\_\_\_\_

Situation B \_\_\_\_\_

Was war bei der zweiten Situation der Unterschied zu anderen Stresssituationen, in denen du ohne Nachdenken reagiert hast?

---

**Was hat dir diesmal geholfen, den Stress wieder in den Griff zu bekommen?**

In Situation A: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In Situation B: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was hast du selbst anders gemacht, um in der zweiten Situation weniger unter Druck zu geraten?

---

Wie war das für dich?

---

## UE 02 Meine Stärken

### Was mich stark macht

Zeiteinsatz  
max. 90 Minuten

#### Unterrichtsziele:

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit sollen die Schülerinnen und Schüler

- nicht nur ihre Schwächen, sondern vor allem ihre Stärken kennenlernen (Was macht dich stark? Wo bist du gut?), um die ihnen eigenen Ressourcen erweitern und stärken zu können,
- Regeln für einen achtsamen Umgang miteinander erlernen und pflegen.

Unterrichtsziele

#### benötigte Materialien:

- Arbeitsblätter, entsprechend vervielfältigt

benötigte Materialien

#### Möglicher Ablauf:

Zeitraumen	Unterrichtsinhalt	Methode/Sozialform und Materialien	siehe Seite
0 - 15 min	Einstieg mit Arbeitsauftrag: Eigene Stärken identifizieren	Stillarbeit, Anlage 02.01	22 24
15 - 45 min	Erarbeitungsphase: Eigene Ressourcen erweitern und stärken	Einzelarbeit: Arbeitsblatt zur kreativen Umsetzung, „Mein Stärken-Baum“, Anlage 02.02	22 25
45 - 75 min	Übung: regelgeleitetes Gespräch	Partnerübung	22
75 - 90 min	Kreativer Abschluss	Anlagen 02.03 oder 02.04	23 26/27



- Behalte danach das, was du erzählt bekommen hast, wie einen Schatz für dich. Danke!
- Deine Zeichnung solltest du aufheben oder zu Hause in deinem Zimmer aufhängen. Du kannst sie auch im Laufe der Zeit ergänzen und neue Äste oder Zweige hinzufügen, mit neuen Unterstützern und mit neuen Eigenschaften, die dich stark machen.

### 3. Abschluss

#### Vierter Schritt

#### Kreativer Abschluss

##### Vorschlag 1:

Schreibe zum Abschluss eine kleine **Geschichte**: Wie ich in ... Jahren mein Ziel ... erreicht haben werde. Was habe ich dafür getan? Wo haben mir andere geholfen?

##### Vorschlag 2:

Ein **Brief an mich** (beispielhafte Vorlage, siehe Anlage 02.03 zu dieser UE)

Schreibe den Brief aus der Sicht deiner besten Freundin bzw. deines besten Freundes an dich. Schreibe auf, was du jetzt schon alles kannst, um später deine Ziele erreichen und dein Leben gut gestalten zu können. Hebe dir diesen Brief gut auf! Deine Gesprächspartnerin bzw. dein Gesprächspartner von vorhin darf auf dem Umschlag mit Datum und Namen unterzeichnen. Vielleicht möchtest du den Brief in ein paar Monaten, ein paar Jahren oder in einer Situation, in der es dir nicht so gut geht, lesen.

##### Vorschlag 3:

**Progressive Muskelentspannung** als Phantasiereise (Anleitung, siehe Anlage 02.04)

„Du bist groß und stark, die anderen bewundern dich ...“

Die Lehrkraft spricht den Text, eine möglichst angenehme Situation soll erreicht werden.

- Geeignet ist z. B. der Textvorschlag zur progressiven Muskelentspannung als „Phantasiereise“, s. Anlage 02.04 zu dieser UE, beziehungsweise die Entspannungsübung „Traumreise am Sandstrand“, s. Anlage 01.05 zu UE 01).

kreativer Abschluss

Geschichte

Brief an mich



Entspannungsübung



## ANLAGEN zu UE 02 Meine Stärken

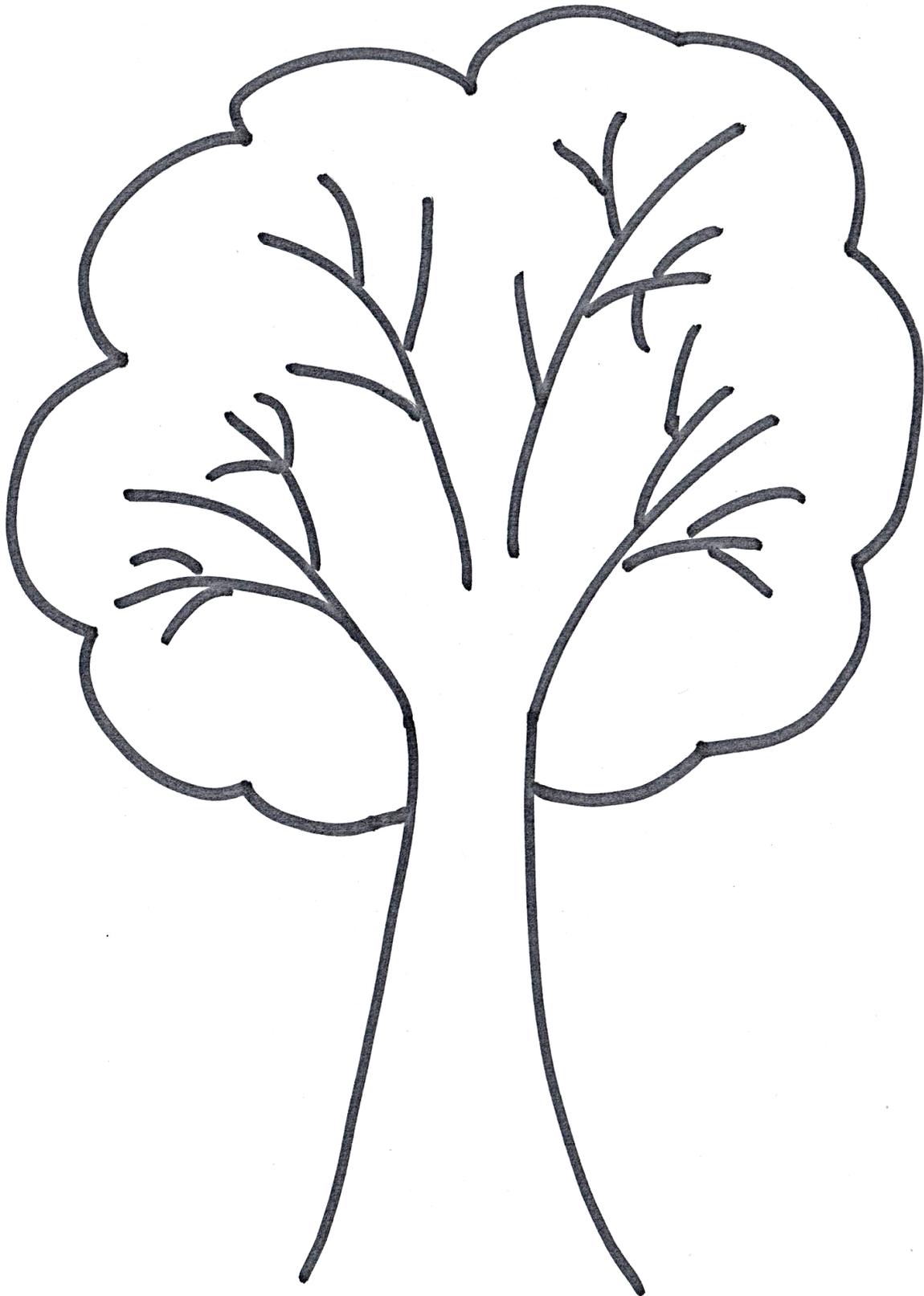
### Anlage 02.01 – Arbeitsblatt *Meine Stärken und meine Unterstützer*

<b>Meine Stärken</b>	<b>Meine Unterstützer</b>
<p>Schreibe in diese Spalte alle deine Fähigkeiten, deine guten Eigenschaften, oder deine möglichen Begabungen.</p> 	<p>Schreibe in diese Spalte alle Personen, die dich von klein auf unterstützen oder von denen du Hilfe erhalten würdest oder bereits Hilfe bekommen hast.</p>
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪
▪	▪

## Anlage 02.02 – Kopiervorlage *Mein Stärken-Baum*

Schreibe auf der linken Hälfte auf jeden Ast eine gute Eigenschaft von dir, jede mit einer schönen Farbe in einer schönen Schrift.

Auf die Äste der rechten Blatthälfte schreibst du die Namen von Menschen oder Dingen, die dich schon einmal unterstützt haben.



## Anlage 02.03 – Vorlage „ein Brief an mich“

Schreibe aus der Sicht deiner besten Freundin bzw. deines besten Freundes einen freundlichen Brief an dich, in dem du deine guten Fähigkeiten und guten Eigenschaften erwähnst.

Liebe(r) .....

*ich muss dir wirklich einmal sagen, dass ich dich sehr gern mag und ganz viel von dir halte. Du bist meine allerbeste Freundin bzw. mein allerbesten Freund, und ich hoffe, dass das auch so bleibt. Ich glaube, dass du eine ganz wunderbare Zukunft haben wirst und dass sich deine Wünsche für deine Zukunft erfüllen.*

*Du hast mir oft erzählt, was du einmal werden möchtest und wie du dir deine Zukunft vorstellst. Dazu gehört, dass du ...*

*(Schreibe hier einige deiner Wünsche für deine Zukunft auf.)*

.....  
.....  
.....  
.....

*Weil ich dich so gut kenne und dich auch so gern mag, bin ich sicher, dass du vieles davon auch erreichen wirst.*

*Du hast nämlich viele Eigenschaften und Fähigkeiten, die man dazu braucht. (Schreibe deine guten Eigenschaften/Fähigkeiten auf, die dir dabei helfen werden.)*

*Du bist*

.....  
.....

*und du kannst*

.....  
.....

*Außerdem hast du auch noch andere versteckte gute Fähigkeiten und Eigenschaften, die dir im Leben weiterhelfen werden.*

*Das wollte ich dir einfach heute, am ..... im Jahr ..... sagen und hoffe, dass du dich darüber freust.*

*Dein(e) Freund(in)*

*(Unterschrift)*

## Anlage 02.04 – „Phantasiereise“<sup>12</sup> (progressive Muskelentspannung)

*Für die Schülerinnen und Schüler müssen der Beginn und das Ende der Phantasiereise klar definiert sein. Ein Einfinden in eine solche Übung ist für viele Schülerinnen und Schüler nicht selbstverständlich. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, denen die Übung schwerfällt, um Ruhe für die anderen. Bitte bedenken Sie als Lehrkraft auch, dass sich beim Vorlesen des folgenden Textes Ihre Stimmung auf die Schülerinnen und Schüler überträgt. Achten Sie deshalb auf ein ruhiges, langsames und sanftes Vorlesen. Halten Sie bitte die durch die Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen ein. Finden Sie nach der Übung einen klaren Abschluss und ermöglichen Sie einen kurzen Austausch der Schülerinnen und Schüler über das während der Phantasiereise Erlebte.*

„Setzt euch aufrecht, aber entspannt auf eure Stühle.

Die Füße stehen mit den ganzen Sohlen am Boden.

Die Handgelenke ruhen auf den Oberschenkeln.

Die Augen sind geschlossen.

Während ihr so eine bequeme Stellung findet, könnt ihr alle Geräusche im Raum wahrnehmen - - - meine Stimme - - - euren Atem beim Ein- und Ausströmen. - - -

Ihr könnt spüren, mit welchen Körperstellen ihr gut auf dem Stuhl sitzt. - - -

Ihr spürt eure Fersen auf dem Boden, - - - eure Waden, - - -

wie sicher euer Körper auf dem Stuhl ruht - - -

und wie der Brustkorb sich weitet beim Einatmen. - - - - -

Ihr spürt, wie eure Unterarme und Hände auf den Oberschenkeln liegen, - - - - -

und während ihr noch eine Weile beim Spüren eurer Hände bleibt, - - -

könnt ihr euch vorstellen, dass ihr euch bei einer Show im Fernsehen in der Mitte der Bühne befindet. - - - -

Ihr seid ganz selbstsicher, denn ihr seid ein Star in eurer Disziplin.

Auch eure Kleidung ist cool und macht euch stark und sicher. - - - -

Ihr schaut die Studiogäste an und den Moderator, die euch zuschauen und euch bewundern. - - - -

Vielleicht sind es bekannte Gesichter, Menschen, die nur deinetwegen gekommen sind, - - -

oder Unbekannte, die sich auf dich freuen. - - - -

Stellt euch nun vor, ihr steht dort vor eurem Publikum und ein Assistent klemmt euch einen Eisenstab zwischen die Schulterblätter, den ihr beim Ertönen eines Tuschs der Musikband mit eurer ganzen Kraft verbiegen werdet. - - -

Auf das Signal des Moderators „jetzt“ werdet ihr die Schulterblätter und die angewinkelten Oberarme kräftig zusammendrücken. - - - -

Und „**Jetzt**“!

Ihr spürt deutlich die Kraft, die ihr aufwendet. - - - -

Der Stab verbiegt sich mehr und mehr zu einem Bogen.

Ihr spürt, wie sich eure Muskeln anfühlen. - - - -

Und **loslassen**!

---

<sup>12</sup> Vgl. Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, *LIZA – Liebe in Zeiten von Aids*, 2004, S. 200, Downloadmöglichkeit unter: <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/aidspraevention> und AOK-Medienpaket *Sucht hat viele Ursachen. Alkohol und Medikamente*, 1994.

Der Stab wird vom Assistenten aufgefangen und dem Publikum gezeigt,  
der Tusch erklingt und dann braust der Applaus des Publikums auf - - - - -  
und mit ihm könnt ihr das zunehmend wohlige Gefühl spüren,  
das sich nun in euren Muskeln bemerkbar macht. - - - - -

Der Assistent räumt den Eisenbogen beiseite  
und ihr legt euch in eurer Vorstellung auf den Rücken.  
Gleich wird der Assistent einen einarmigen Handstand auf eurem Bauch machen.  
Dazu müsst ihr euren Bauch und euren Po ganz hart anspannen.  
Die Band spielt ihren Tusch und ihr spannt  
**jetzt** an - - - -  
spürt die Spannung - - - spürt eure harten Muskeln. - - - -  
Der Assistent kommt wieder auf die Füße  
und ihr könnt **loslassen**.

Erneut erklingt die Musik  
und das strömende Gefühl der Erleichterung beginnt  
eure Muskeln ganz auszufüllen. - - - -  
Und mit dem Gefühl der Zufriedenheit über eure Leistung,  
begleitet vom Applaus der Studiogäste und des Moderators  
winkt ihr ihnen strahlend zu - - -  
und verabschiedet euch so von ihnen - - -  
und kommt wieder ganz nach hier zurück.“

## UE 03 Wahrnehmung – Empathie

### Aktives Zuhören und nonverbale Kommunikation

Zeiteinsatz  
max. 90 Minuten

#### Unterrichtsziele:

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit werden die die Schülerinnen und Schüler

- erkennen, dass man sich nicht nur mittels seiner Stimme verständigen kann, sondern dass sich der eigene Körper auch durch nonverbale Signale dem Gegenüber mitteilt;
- die notwendigen Gesprächsregeln vereinbaren, die ein konzentriertes Gesprächs-miteinander und einen achtsamen Umgang mit dem Partner erfordern, und diese und beim anschließenden Erzählen auch beachten.

Unterrichtsziele

#### Benötigtes Material:

- Flip-Chart, Flip-Chart-Stifte;
- Moderationskoffer/entsprechende Materialien
- Anlagen 03.01 und 03.02 (wie benötigt)

benötigte Materialien

#### Möglicher Ablauf:

Zeitraumen	Unterrichtsinhalt	Methode/Sozialform und Materialien	siehe Seite
0 - 20 min	Einstieg mit zwei Interaktionsübungen	Partnerübungen	30
20 - 40 min	Erkenntnisphase: Im Gesicht anderer lesen	Klassengespräch	30
40 - 60 min	Trainingsphase: Gesprächsregeln und konzentrierter Dialog	Übung im Dreier-team, Anlagen 03.01 und 03.02	31 32/33
60 - 70 min	Gemeinsamer Abschluss	Hausaufgabe	31

## 1. Einstieg in den Unterricht



### Übung „Begriffe raten“

Suche dir als Partnerin bzw. Partner eine Mitschülerin bzw. einen Mitschüler. Deine Partnerin bzw. dein Partner stellt pantomimisch zuerst Tätigkeiten dar, die du erraten musst, danach bist du dran. Die Tätigkeiten können sich beispielsweise rund um das Thema Schule drehen, z.B. lesen, sich melden, Hausaufgaben machen, in der Pause essen oder spielen. Anschließend geht es um Gefühle: Deine Partnerin bzw. dein Partner drückt mit dem Gesichtsausdruck und einer Körperhaltung ein bestimmtes Gefühl aus und du benennst es (danach bist du im Wechsel dran).

Gesprächsrunde (Auswertung): Was konnten wir erraten, was war schwierig?

### Übung „die Flunkerrunde“

Suche dir zwei neue Partnerinnen bzw. Partner. Erzähle in der neuen Runde einem der Partner eine Geschichte über dich, z. B., wann du das erste Mal schwimmen konntest oder Ähnliches (etwa fünf bis sechs Sätze). Baue in diese Geschichte eine kleine Flunkerei ein, etwas, das nicht stimmt. Du sollst dich aber bemühen, trotzdem ernst zu bleiben. Deine Gesprächspartner müssen dich beobachten und anhand deines Gesichtsausdrucks oder deines Verhaltens feststellen, wo es Flunkerei war. Mach es ihnen nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer.

Danach geht es reihum, jeder darf einmal flunkern, die anderen raten.

Für die Beobachterinnen bzw. Beobachter: Achtet genau auf die Stimme, die Augen, die Körperhaltung und die Hände der Person, die die Geschichte erzählt, in die eine kleine Lüge/Flunkerei eingebaut ist.

## 2. Weiterer Unterrichtsverlauf

Nach den Interaktionsübungen wird nun in der Gesprächsrunde bzw. im Rundgespräch geklärt:

- Wie war es zu flunkern?
- Woran könnte man bemerken, dass jemand flunkert?
- Woran erkennt man, dass er/sie es ernst meint?

### Alternative Übung: „Schatzsuche“<sup>13</sup>

Die Schatzsucherin bzw. der Schatzsucher versucht, anhand der Mimik und Gestik der anderen Personen herauszufinden, wer den Schatz (eine Geldmünze) gerade in der geschlossenen Faust hält.



**Überleitung der Lehrkraft** von der Pantomime und vom Geschichtenerzählen zum miteinander Sprechen und zum aktiven Zuhören: „Schöner als nur schweigend und ohne zu reden miteinander etwas zu tun, ist es natürlich, miteinander so zu sprechen, dass man sich gut versteht. Das wollen wir jetzt trainieren.“

Einstieg  
pantomimische  
Darstellungen

Unterrichtsverlauf  
Geschichten  
erzählen

miteinander  
sprechen und  
aktiv zuhören

<sup>13</sup> Petermann, Franz; Jugert, Gert; Tänzer, Uwe; Verbeek, Dorothe: *Sozialtraining in der Schule*, 2024, S. 72.

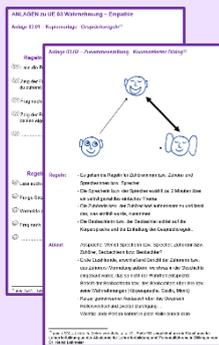
Mit dieser Einheit kombiniert sein sollten

- die Gesprächsregeln für **aktives Zuhören** (Folien-/Kopiervorlage, Anlage 03.01 oben zu dieser UE) und der **konzentrierte Dialog**<sup>14</sup> (siehe Zusammenstellung, Anlage 03.02 zu dieser UE) und
- eventuell als erster Impuls der kurze Dialog **Aneinander vorbeireden**<sup>15</sup> von Petermann et al.

### Übungsphase zum miteinander Sprechen und zum aktiven Zuhören

Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Regeln für Zuhörerinnen und Zuhörer sowie für Sprecherinnen und Sprecher (Anlage 03.01). Sie werden in Dreier-Teams eingeteilt und sollen im sogenannten „konzentrierten Dialog“ (Anlage 03.02) drei kurze Gesprächseinheiten durchführen. Als einfache Gesprächsthemen kann die Lehrkraft z.B. einen Bericht über das eigene Hobby oder die eigene Familie und ihre Lebensumstände vorschlagen. Wichtig ist dabei, wie in der Anleitung vorgegeben, dass jede Schülerin und jeder Schüler auch jede Rolle (des Sprechenden, des Zuhörenden und des Beobachtenden) mindestens einmal innehat. Nach dieser Übungsphase diskutieren die Schülerinnen und Schüler innerhalb ihres Dreier-Teams über folgende Fragen:

- Was war an diesen Gesprächen anders als sonst?
- Welche der Regeln haben wir als besonders nützlich erlebt?
- Welche Regeln brauchen noch Übung, damit wir sie wie selbstverständlich anwenden können?
- Bei welchen Gesprächssituationen ist die Anwendung der Regeln unserer Meinung nach sinnvoll?



## 3. Abschluss und Hausaufgabe

Zuletzt können Ergebnisse der einzelnen Diskussionen im Plenum zusammengetragen werden:

- Was war an diesem Gespräch anders als sonst?
- Welche der Regeln habt ihr als besonders nützlich erlebt?
- Welche Regeln brauchen noch Übung, damit ihr sie wie selbstverständlich anwenden könnt?
- Bei welchen Gesprächssituationen ist die Anwendung der Regeln eurer Meinung nach sinnvoll?

Im Anschluss daran leitet die Lehrkraft zur Hausaufgabe über.

### Hausaufgabe: Ein regelgeleitetes Gespräch führen

Führe zu Hause mit einem Familienmitglied ein Gespräch nach den heute besprochenen Regeln über ein Thema, das dir in der Familie wichtig ist.

Zeige und erkläre deiner Gesprächspartnerin bzw. deinem Gesprächspartner vor dem Gespräch das Arbeitsblatt mit den Gesprächsregeln (Anlage 03.01) und bitte sie bzw. ihn um deren Beachtung.

**Beachte beim Gespräch die Regeln für Zuhörerinnen bzw. Zuhörer und die Regeln für Sprecherinnen bzw. Sprecher!**

Hausaufgabe

<sup>14</sup> Vgl. Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, *LIZA – Liebe in Zeiten von Aids*, 2004, S. 90f. Downloadmöglichkeit unter: <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheitspraevention>

<sup>15</sup> Petermann et al.: a.a.O., S. 138 und S. 221 (AB 21).

# ANLAGEN zu UE 03 Wahrnehmung – Empathie

## Anlage 03.01 – Kopiervorlage *Gesprächsregeln*<sup>16</sup>

### Regeln für Zuhörerinnen und Zuhörer:



-  Lasse die Person, die spricht, aussprechen.
-  Zeige der Person, die spricht, dass du zuhörst (z. B. durch Kopfnicken, indem du sie anschaust, usw.).
-  Frage nach, wenn du etwas nicht richtig verstanden hast.
-  Zeige der Person, die spricht, dass du sie verstanden hast, indem du in deinen eigenen Worten kurz zusammenfasst, was sie gesagt hat.
-  .....

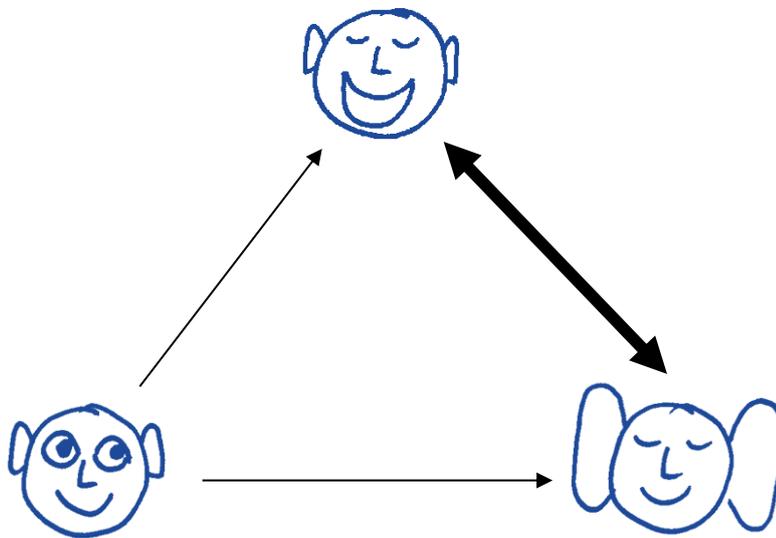
### Regeln für Sprecherinnen und Sprecher:



-  Lasse auch die Person, die dir zuhört, zu Wort kommen.
-  Fange Sätze mit „Ich ...“ an („Ich finde ...“, „Ich meine ...“, usw.).
-  Vermeide die Wörter „immer“ und „nie“.
-  Frage nach, ob dich die Person, die dir zuhört, richtig verstanden hat.
-  .....

<sup>16</sup>Nach LIZA, a.a.O., Seite 90.

## Anlage 03.02 – Zusammenstellung *Konzentrierter Dialog*<sup>17</sup>



### Regeln:

- Es gelten die Regeln für Zuhörerinnen bzw. Zuhörer und Sprecherinnen bzw. Sprecher.
- Die Sprecherin bzw. der Sprecher erzählt ca. 2 Minuten über ein selbst gewähltes einfaches Thema.
- Die Zuhörerin bzw. der Zuhörer hört aufmerksam zu und fasst das, was erzählt wurde, zusammen.
- Die Beobachterin bzw. der Beobachter achtet auf die Körpersprache und die Einhaltung der Gesprächsregeln.

### Ablauf:

- Absprache: Wer ist Sprecherin bzw. Sprecher, Zuhörerin bzw. Zuhörer, Beobachterin bzw. Beobachter?
- Erste Erzählrunde, anschließend Bericht der Zuhörerin bzw. des Zuhörers (Vermutung äußern, wo etwas in die Geschichte eingebaut wurde, das so nicht der Wahrheit entspricht)
- Bericht der Beobachterin bzw. des Beobachters über ihre bzw. seine Wahrnehmungen (Körpersprache, Gestik, Mimik)
- Kurzer gemeinsamer Austausch über das Gespräch
- Rollenwechsel und zweiter Durchgang ...
- Wichtig: Jede Person kommt in jeder Rolle einmal dran

<sup>17</sup> Nach Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, *LIZA – Liebe in Zeiten von Aids*, 2004, S. 90, Downloadmöglichkeit unter: <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/aidspraevention>

# UE 04 Streiten, ohne anderen weh zu tun

## Konfliktgespräche gewaltfrei führen

Zeiteinsatz  
90 Minuten

### Unterrichtsziele:

Die Schülerinnen und Schülern sollen

- sich der Wirkung ihrer Worte bewusst werden.
- Konfliktgespräche gewaltfrei, das heißt auch ohne aggressive Sprache, führen können.

Unterrichtsziele

### Benötigtes Material:

- Anlagen, entsprechend vervielfältigt

benötigte Materialien

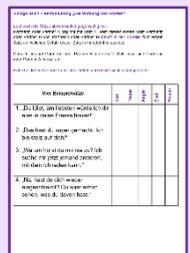
### Möglicher Ablauf:

Zeitraumen	Unterrichtsinhalt	Methode/Sozialform und Materialien	siehe Seite
0 - 15 min	Einstieg mit Einfühlübung: Wirkung von Worten	Partnerübung, Anlage 04.01	34 37
15 - 35 min	Erarbeitungsphase: Kennzeichen der Wolfs- und der Giraffensprache	Einzelarbeit: Arbeitsblatt Vorder- und Rückseite, Anlage 04.02 Unterrichtsgespräch	34/35 38
35 - 45 min	Übung: Wolfs- und Giraffensprache unterscheiden	Einzelarbeit und Sprechübung, Anlage 04.03	35 40
45 - 80 min	Übung der gewaltfreien Kommunikation	Anlage 04.04	41
80 - 90 min	Gemeinsamer Abschluss	Unterrichtsgespräch mit Fragen oder Feedbackrunde	36

## 1. Einstieg in den Unterricht

Jede bzw. jeder in dieser Klasse hat schon einmal etwas gesagt bekommen, was ihr bzw. ihm weh tat. Worte lösen eine Wirkung bei anderen aus. Das wollen wir nun ausprobieren.

Die Lehrkraft bzw. die Schülerinnen und Schüler teilen sich in der Klasse in Zweiertteams auf. Ob die Partner beliebig zugelost werden oder ob sie sich selbst finden, hängt davon ab, wie gut sich die Schülerinnen und Schüler bereits kennen. Die Zweiertteams bearbei-



Einstieg mit Übung,  
Wirkung von Worten  
s. Anlage 04.01

ten das Arbeitsblatt (Anlage 04.01). In einem kurzen Unterrichtsgespräch kann festgestellt werden, dass manche Sätze auch eine leicht unterschiedliche Wirkung haben können, je nach Persönlichkeit der bzw. des Hörenden.

*Tipps aus der Praxis: „Wenn Sie als Lehrkraft diesen Einstieg etwas kürzen möchten, so reicht es, das Arbeitsblatt über die Dokumentenkamera und den Beamer an die Wand zu werfen. Sie können die Schülerinnen und Schüler bitten, die Augen zu schließen, wenn Sie den Satz sprechen. Danach fragen Sie die Wirkung ab. Gegebenenfalls können Sie die Ergebnisse der Klasse in das Blatt eintragen und die Unterschiede bei der Beantwortung der Frage nach dem ausgelösten Gefühl kurz besprechen.“*

**Überleitung:** Manchmal muss man aber auch etwas Kritisches sagen, was zu einem Streit führen kann. Es gibt immer wieder Situationen, in denen mein Verhalten oder das der anderen falsch war. Wenn ich das ansprechen muss, sollte ich mir der Wirkung meiner Worte bewusst sein. Man kann jedoch lernen, Konflikte gewaltfrei, also ohne Aggression in der Sprache, auszutragen.



Hier erfolgt eine Einführung in die „**Gewaltfreie Kommunikation**“ nach Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015). Der US-amerikanische Psychologe wollte mit gewaltfreier Kommunikation (gfK) die Menschen in der Gestaltung ihrer Beziehungen unterstützen, so dass sie einen achtsamen Umgang, in dem Gefühle und die ihnen zugrundeliegenden Bedürfnisse beachtet und

ausgesprochen werden, pflegen können. Dabei ist gewaltfreie Kommunikation jedoch keine Gesprächstechnik, sondern eine innere Haltung, die der Sprechende Mensch in der jeweiligen Situation zeigt. Sie beruht auf einer Einstellung, die den Gesprächspartner anerkennt, wertschätzt und seine Würde achtet. Eine „Nachricht“ nach den Prinzipien der gfK erinnert an verschiedene Methoden der Ich-Botschaft und des Feedbacks. Hilfreich für das Vorstellungsvermögen ist hierbei das Bild der eher aggressiven **Wolfssprache**, die wir oft verwenden, und im Gegensatz dazu die **Giraffensprache** der gfK.

Um die Tiere zu charakterisieren, werden sie in Anlage 04.02 beschrieben und die Merkmale ihrer Sprache benannt.

Information für die Lehrkraft



## 2. Weiterer Unterrichtsverlauf

### Worauf kommt es im Konfliktfall an?



Die Lehrkraft führt in die Merkmale der Giraffensprache (siehe Anlage 04.02) und die Merkmale der Wolfssprache (siehe Rückseite zu Anlage 04.02) ein.<sup>18</sup>

Die Schülerinnen und Schüler lesen dazu selbst den Text und unterstreichen die Besonderheiten der Tiere. In einem Unterrichtsgespräch werden die genannten Merkmale der jeweiligen Sprache mit den Besonderheiten der Tiere in Beziehung gesetzt.

Unterrichtsverlauf Merkmale der Wolfs- / Giraffensprache



<sup>18</sup> In den Materialien der BIÖG (ehemals BZgA), *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule*, 2002 (Download unter <https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-anerkennung-grundschule-20420000/>), wurden Giraffen- und Wolfssprache in Anlehnung an das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation und den personenzentrierten Ansatz von Carl Rogers entwickelt. Diese Version der BIÖG (ehemals BZgA) liegt auch den Arbeitsblättern zur Giraffen- und Wolfssprache in der PIT-Anlage zu Grunde.

Zum Abschluss dieser Erarbeitung notieren sich die Schülerinnen und Schüler einen Satz, den sie sagen, wenn sie wütend sind. Sie sollen für sich selbst entscheiden, ob sie hier Wolfs- oder Giraffensprache gebrauchen und den gewählten Beispielsatz anschließend in die andere Sprache „übersetzen“ (s. Abschnitt **Übung** in der Anlage 04.02).

Im Folgenden wird die Unterscheidung der Wolfs- und Giraffensprache geübt. In einem ersten Schritt füllen die Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit das Arbeitsblatt Anlage 04.03 aus, indem sie ankreuzen, welcher Sprache sie den jeweiligen Satz zuordnen. Schülerinnen und Schüler, die unterschiedliche Lösungen haben, werden im Unterrichtsgespräch dazu ermuntert, den **Satz so zu sprechen**, dass er eindeutig der von ihnen gewählten Sprache zugeordnet werden kann. Dabei wird deutlich, dass der Ton die Musik macht, also je nach Tonfall der Satz auch eine entsprechende Wirkung haben kann!



Damit die Schülerinnen und Schüler die Giraffensprache üben können, werden ihnen zunächst die vier Säulen der gewaltfreien Kommunikation = Giraffensprache vorgestellt. Danach bilden sie Dreierteams und üben die Giraffensprache in den drei angegebenen Situationen. Wichtig ist dabei, dass die Übenden hier durchwechseln und jede bzw. jeder Giraffenbotschaften formuliert. Ebenso ist die Rolle des Beobachtenden wichtig, sie bzw. er gibt immer eine freundliche und wertschätzende Rückmeldung. Das Arbeitsblatt darf selbstverständlich als Spickzettel verwendet werden. Die Lehrkraft nimmt ebenso die Rolle einer Beobachterin bzw. eines Beobachters ein.

Bei Unstimmigkeiten in den Dreierteams geht die Lehrkraft zu der Gruppe und versucht zu klären. Beim gemeinsamen Abschluss in der Klasse kann die Lehrkraft Fragen klären, die vielleicht in mehreren Gruppen aufgetaucht sind.

Bei Unstimmigkeiten in den Dreierteams geht die Lehrkraft zu der Gruppe und versucht zu klären. Beim gemeinsamen Abschluss in der Klasse kann die Lehrkraft Fragen klären, die vielleicht in mehreren Gruppen aufgetaucht sind.

*Tipps aus der Praxis: „Es hilft den Schülerinnen und Schülern, wenn der Abschluss der Stunde wieder mit der gesamten Klasse erfolgt. Sinnvoll ist es, eine Feedbackrunde durchzuführen mit der Frage ‚Was habe ich aus der heutigen Unterrichtssequenz für mich mitgenommen?‘“*

### 3. Abschluss

Zuletzt gibt die Lehrkraft als Hausaufgabe, dass die Schülerinnen und Schüler ein Konfliktgespräch führen und dabei wenigstens zwei der neu gelernten Regeln beachten sollen.

*Tipps aus der Praxis: „Um den Schülerinnen und Schülern den Umgang mit der gewaltfreien Kommunikation zu erleichtern, ist es wichtig, dass in einer Folgestunde nach den Erfahrungen mit der Hausaufgabe gefragt wird. Damit wird deutlich, dass das Einüben und der Gebrauch der Giraffensprache nicht von alleine gehen. Schließlich steht hinter der gewaltfreien Kommunikation eine Einstellung und Werthaltung und keine Gesprächstechnik.“*



Unterscheidung Wolfs- und Giraffensprache, s. Anlage 04.03



Übung der Giraffensprache, s. Anlage 04.04

Hausaufgabe

## ANLAGEN zu UE 04 Streiten, ohne anderen weh zu tun

### Anlage 04.01 – Einfühlübung „Die Wirkung von Worten“

Lest euch die Sätze abwechselnd gegenseitig vor.

Partnerin oder Partner A beginnt mit Satz 1., liest diesen ersten Satz Partnerin oder Partner B vor, Partnerin oder Partner B **kreuzt in der Tabelle** zum ersten Satz **an**, welches Gefühl dieser Satz in ihr oder ihm auslöst.

Danach beginnt Partnerin oder Partner B mit dem 2. Satz usw. und Partnerin oder Partner A **kreuzt an**.

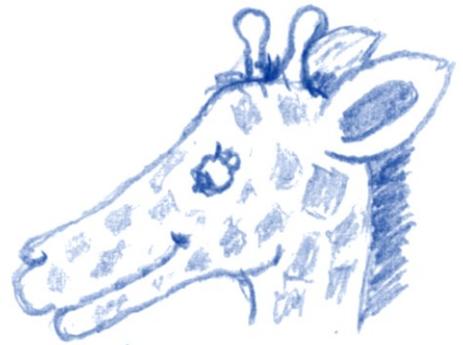
Entscheidet euch **spontan** für das Gefühl und **denkt nicht zu lange nach!**

Wenn ich den Beispielsatz höre, löst dieser in mir aus ...					
Vier Beispielsätze	Wut	Trauer	Angst	Überra- schung	Freude
1. „Du Idiot, am liebsten würde ich dir eine in deine Fresse hauen!“					
2. „Das hast du super gemacht. Ich bin stolz auf dich!“					
3. „Warum hörst du mir nie zu? Ich suche mir jetzt jemand anderen, mit dem ich reden kann.“					
4. „Na, hast du dich wieder eingeschleimt? Du wirst schon sehen, was du davon hast.“					

## Anlage 04.02 – Giraffensprache und Wolfssprache unterscheiden (mit Folgeseite kopieren; Vorder- und Rückseite)

### Erklärung der Giraffensprache

Das größte Herz aller Landtiere auf der Welt hat die Giraffe. Sie braucht so ein großes Herz, um das Blut durch den langen Hals bis in den Kopf zu pumpen. Die Giraffe lebt friedlich mit den anderen Tieren zusammen, mit den Antilopen, den Zebras, den Löwen und den Elefanten.



Die Giraffe hat diesen langen Hals und sieht die Welt mehr von oben.

Daher kann sie vieles sehen und beobachten, was andere Tiere nicht sehen können.

Sie nimmt keinem Tier etwas weg, weil sie mit ihrem langen Hals nur dort frisst, wo kein anderes Tier hinkommen kann. Es gibt somit keinen Streit mit der Giraffe und sie kann mit allen friedlich zusammenleben.

Aus diesen Gründen leihen wir uns den Namen der Giraffe für eine bestimmte Art, miteinander zu reden und miteinander umzugehen. Wir wollen von der Giraffensprache reden, wenn Menschen ein großes Herz haben, wenn sie andere gut verstehen und wenn sie offen und freundlich mit anderen sprechen. Die Giraffensprache hilft uns, wenn wir uns streiten oder unterschiedliche Meinungen haben.<sup>19</sup>

### Merkmale der Giraffensprache

- ✓ Ich sage anderen was mich stört, ohne sie zu beleidigen.
- ✓ Ich sage, was ich fühle.
- ✓ Ich sage deutlich, was ich wünsche.
- ✓ Ich formuliere eine Bitte oder einen Wunsch.<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Nach: BIÖG (ehemals BZgA), *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule*, Download unter <https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-erkennung-grundschule-20420000/>, S. 43 ff.

<sup>20</sup> A.a.O., S. 52.

## Rückseite zu Anlage 04.02 – Erklärung Wolfssprache mit Übung „Giraffen- und Wolfssprache unterscheiden“



### Wolfssprache

Erwachsene und Kinder schaffen es nicht immer, in der Giraffensprache zu sprechen. Manchmal haben sie Sorgen, sind wütend und enttäuscht oder sie haben Angst. Dann benutzen sie die Wolfssprache.

Wölfe stehen hier für Lebewesen, die nicht den Überblick wie die Giraffen haben und nicht über ein so großes Herz verfügen. Wenn Wölfe wütend sind, dann schnappen sie zu, knurren andere an und verletzen sie in irgendeiner Weise. Und wenn Wölfe Angst haben, dann verstecken sie ihre Gefühle und sagen nicht, wie es ihnen wirklich geht.

Eine Sprache, die mit Ängsten, Enttäuschungen, Wut und Verslossenheit einhergeht, wollen wir jetzt Wolfssprache nennen.<sup>21</sup>

### Merkmale der Wolfssprache

- ✓ Ich tue anderen mit meinen Worten weh.
- ✓ Ich sage etwas Schlechtes über andere.
- ✓ Ich lasse anderen mit meinen Worten keine Wahl.
- ✓ Ich rede voller Wut und suche Streit.<sup>22</sup>

### Übung:

Schreibe hier einen Satz auf, den du sagst, wenn du z. B. enttäuscht oder verletzt bist. Entscheide selbst, ob dieser Satz in Giraffen- oder Wolfssprache ist und schreibe ihn auf die richtige Zeile.

Anschließend übersetzt du deinen Beispielsatz in die „andere“ Sprache und schreibst ihn ebenfalls hier auf.



---

---



---

<sup>21</sup> Nach: BIÖG (ehemals BZgA), *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule*, Download unter <https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-erkennung-grundschule-20420000/>, S. 43 ff.

<sup>22</sup> A.a.O., S. 52.

**Anlage 04.03 – Arbeitsblatt Giraffensprache oder Wolfssprache?**

<p><b>Welche Aussagen gehören zur Giraffensprache, welche zur Wolfssprache? Kreuze an!</b></p>		
Du bist blöd!		
Das stimmt nicht.		
Verdammt noch mal, das musst du anders machen!		
Aua, das tut mir weh, du hast mich getreten!		
Du bist immer so gemein.		
Ich ärgere mich über dich.		
Du darfst nicht mit uns spielen!		
Du tickst wohl nicht richtig?		
Ich hätte gern, dass du dich meldest, nicht einfach rufst.		
Jetzt reicht´ s mir aber wirklich, ich geh´!		
Du Blödmann, kapiertst du das immer noch nicht?		
Was soll denn dieser Schwachsinn?		
Ich hab´ das nicht verstanden, sag´ s bitte noch mal.		
Wenn du so nuschelst, versteh ich dich leider nicht.		
Kannst du nicht einfach mal den Mund halten?		
Ich wüsste gern, was dich so ärgerlich macht.		
Wenn alle durcheinanderrufen, hör ich gar nichts.		
Ich versteh´ überhaupt nicht, was du willst.		
Es tut mir so leid, dass ich dich gestoßen habe.		
Ich weiß nicht mehr, wie ich dir das noch anders erklären soll.		

**Fällt dir noch ein weiteres Beispiel ein?**

--	--	--

**Wenn du fertig bist, suche dir eine Partnerin oder einen Partner und vergleiche eure Ergebnisse. Wo gibt es Unterschiede?**

## Anlage: 04.04 – Übung *Gewaltfreie Kommunikation*

Die 4 Säulen der gewaltfreien Kommunikation	Was alles gehört zur Giraffensprache = zu einer gewaltfreien Kommunikation?
<p><b>1. Erst nur beobachten, nicht bewerten</b> Versuche, genau zu beobachten, was geschieht. Teile dann der bzw. dem anderen deine Beobachtung mit, ohne eine Bewertung.</p> <p><b>2. Gefühle ausdrücken</b> Teile erst danach mit, wie du dich fühlst, wenn du diese bestimmte Handlung erlebst oder beobachtest.</p> <p><b>3. Bedürfnisse erkennen und akzeptieren</b> Versuche zu verstehen, welche Bedürfnisse andere dazu verleitet haben, so mit dir zu sprechen, wie es dir nicht gefällt.</p> <p><b>4. Bitten aussprechen</b> Mache dir klar, was du von der anderen bzw. dem anderen möchtest oder brauchst und sage ihr bzw. ihm dies ohne Vorwurf oder Aggression.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Beschränke dich beim Streit auf konkrete Handlungen, die du beobachtet hast (Dinge, die man sehen kann), und die dein Wohlbefinden beeinträchtigen.</li><li>■ Im zweiten Schritt sagst du, wie du dich in Verbindung mit der Beobachtung, die dich gestört hat, fühlst. Beachte, dass deine Gefühle echt sein müssen. Es gibt die Grundgefühle Freude, Trauer, Wut, Angst und Ekel. Du erkennst sie immer daran, dass du sie auch körperlich spürst. Gefühle entstehen übrigens, wenn Bedürfnisse erfüllt werden (Freude) oder wenn sie missachtet werden (z. B. bei Angst).</li><li>■ Gewaltfreier Umgang mit anderen setzt voraus, dass ich die Bedürfnisse, Wünsche, Werte (was anderen wichtig ist) erkenne und sehe, dass ihre bzw. seine Gefühle, die mich verletzen, daraus entstanden sind.</li><li>■ Gewaltfrei werden Auseinandersetzungen oder Konflikte, wenn ich andere nicht beschimpfe, beleidige oder herabsetze, sondern sie um eine bestimmte Handlung, Reaktion oder Verhaltensweise bitte, damit wir besser miteinander klarkommen.</li></ul>



### Bildet ein Dreierteam und übt die Giraffensprache = gewaltfreie Kommunikation

Spielt die folgenden Beispielsituationen durch. Übt reihum, so dass jede Person einmal **Person A** (die etwas falsch gemacht hat), **Person B** (die versucht ihre Meinung zu sagen) und **Beobachterin bzw. Beobachter C** ist. Jede Situation darf nur wenige Sätze enthalten. Denkt kurz darüber nach, was ihr als Person A oder Person B sagen wollt.

Wichtig ist, dass alle die Giraffensprache verwenden, also auch Beobachterin bzw. Beobachter C bei der freundlichen und wertschätzenden Rückmeldung darüber, ob die Regeln eingehalten wurden.

### Vorschläge für Beispielsituationen:

1. Deine Freundin bzw. dein Freund (A) hat sich ein schönes und für dich wertvolles Buch von dir (B) ausgeliehen und es seit Wochen nicht zurückgegeben, obwohl du sie bzw. ihn schon öfter daran erinnerst hast.  
Du bist sehr verärgert. Heute sprichst du sie bzw. ihn deswegen wieder an und deine Freundin bzw. dein Freund antwortet dir.
2. Du (A) bist zu einem Training im Verein zu spät gekommen und die Trainerin bzw. der Trainer (B) macht dir Vorwürfe.  
Du fühlst dich verletzt und antwortest.
3. Du (A) hast vergessen, deiner Mutter bzw. deinem Vater (B) ein wichtiges Telefonat auszurichten.  
Deine Mutter bzw. dein Vater ist deswegen sehr sauer und schimpft mit dir. Du versuchst sie bzw. ihn zu beruhigen.

## UE 05 Klassenregeln

Für eine gemeinsame Sprache und ein positives Klassenklima

Zeiteinsatz  
70 - 90 Minuten

### Unterrichtsziele:

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit...

- wird den Kindern und Jugendlichen bewusst, wie wichtig ein positives Klassenklima für das Zusammenleben und Lernen in der Gemeinschaft Schule ist.
- erkennen die Schülerinnen und Schüler, dass ein solches Klassenklima nicht von allein entsteht, sondern ganz entscheidend davon abhängt, wie sie selbst miteinander umgehen und wie sie es prägen.
- lernen die Schülerinnen und Schüler, wie sie sich verhalten können, damit sich alle Mitglieder der Klasse in der Schule wohlfühlen.

Unterrichtsziele

### Benötigtes Material:

- Karteikarten
- Plakat
- ggf. Anlage 05.01
- ggf. Anlage 05.02

benötigte Materialien

### Möglicher Ablauf:

Zeitraumen	Unterrichtsinhalt	Methode/Sozialform und Materialien	siehe Seite
0 - 20 min	Einstieg: Teamübung „Ja und Nein sagen“	Partnerarbeit mit wechselnden Partnern, viel Platz	43
20 - 60 min	Erarbeitungsphase: Klassenregeln aufstellen	Unterrichtsgespräch Gruppenarbeit mit Karteikarten Unterrichtsgespräch mit Plakat	44
60 - 90 min	Weiterarbeit: Schimpfwörter verhandeln	Unterrichtsgespräch Karteikarten	44
--	Weiterarbeit: Wochenregeln	Unterrichtsgespräch, Anlage 05.01	45 47
--	Weiterarbeit: Aktualisierung der Klassenregeln	Unterrichtsgespräch, Anlage 05.02	46 48

## 1. Einstieg in den Unterricht

Der Einstieg in das Thema erfolgt mit der Teamübung „**Ja und Nein sagen**“.



### Spielanleitung

Die Schülerinnen und Schüler teilen sich in Paare auf und erproben spielerisch, wie sie grundsätzlich ein „Ja“ oder ein „Nein“ vermitteln können. Ein Partner drückt verbal oder nonverbal auf unterschiedliche Weise „Ja“ aus, der andere Partner mit gleichen oder anderen Mitteln „Nein“. Am einfachsten ist ein Nicken, Daumen hochhalten für ein „Ja“ bzw. Kopfschütteln oder Wegdrehen, um ein „Nein“ auszudrücken.

Ein schneller und häufiger Wechsel des Inhalts (Wer bisher „Ja“ gesagt hat, probiert unterschiedliche „Nein“-Formen aus und umgekehrt) sowie der Spielpartnerin bzw. des Spielpartners sind wichtig.

Man kann das Spiel erweitern,

- indem man ausschließlich verbale oder ausschließlich nonverbale Äußerungen zulässt.
- indem die Schülerinnen und Schüler versuchen, sich möglichst passend zu verhalten oder möglichst unpassende Reaktionen zeigen.
- indem „Ja“ bzw. „Nein“ durch unterschiedliche Gefühls- und Beziehungsäußerungen zusätzlich überlagert werden (z. B. gleichzeitig zusätzlich auszudrücken versuchen „zu bitten“, „zu drohen“ oder „verbindlich“, „schroff“, „abweisend“, „gewinnend“, „ängstlich“, „wütend“ zu sein).

Im Anschluss an die Übung sollen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den folgenden möglichen Fragestellungen auseinandersetzen:

- Wie habe ich mich bei der Übung gefühlt?
- Was fiel mir leichter, das „Ja“ oder das „Nein“?
- Gab es Unterschiede mit verschiedenen Partnern?
- Veränderten sich bei „Ja“ oder „Nein“ meine Gefühle?
- Wie habe ich die Ausdrucksformen meiner Spielpartner wahrgenommen?
- Wie geht es mir diesbezüglich in meinem sonstigen Leben?
- Kann ich eher einfordern und zustimmen oder verweigern und ablehnen?

Nachdem viele Kinder und Jugendliche es zunächst sicher „doof“ finden, nur „Ja“ oder „Nein“ zu sagen beziehungsweise durch Gestik und Mimik auszudrücken, ist die Verblüffung meist groß, wenn sie die Wirkung der vielen unterschiedlichen Ausdrucksformen bei sich und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern feststellen.

## 2. Weiterer Unterrichtsverlauf

Wie wir miteinander sprechen wollen: **Klassenregeln aufstellen und Grenzen setzen**

### Hinführung:

Im Unterrichtsgespräch führt die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler zum Thema Klassenregeln hin, indem folgende Fragestellungen besprochen werden. Sie können auch visualisiert und die Antworten geclustert festgehalten werden.

- Wann, wie und wo fühlt ihr euch richtig wohl?
- Wann fühlt ihr euch in der Schule richtig wohl?
- Wie sollen wir uns verhalten, damit sich alle wohlfühlen und gut lernen können?
- Was ist euch in der Klassengemeinschaft wichtig?
- Welche Regeln sind notwendig bzw. müssen eingehalten werden?

### Erarbeitung:

Die Lehrkraft bespricht folgende Hilfestellungen für die Erarbeitung der Regeln mit der Klasse. Am besten bleiben diese in der folgenden Gruppenarbeitsphase z. B. an der Tafel visualisiert.

#### Regeln für Regeln:

- kurz: Eine Regel sollte kurzgehalten sein.
- verständlich: Eine Regel sollte verständlich formuliert sein.
- positiv: Eine Regel sollte positiv formuliert sein – nicht als Verbot (keine „nicht“ oder „kein“), sondern als Gebot (Wie soll man sich verhalten?).
- wenige: Es sollten nicht zu viele Regeln aufgestellt werden, damit man sie alle im Blick behalten kann.
- verbindlich: Eine Regel sollte für den Einzelnen verbindlich formuliert sein, also zum Beispiel nicht: "Wir wollen uns nicht unterbrechen", sondern besser: "Ich lasse andere ausreden und höre ihnen zu".
- vernünftig: Brauchen wir diese Regel wirklich? Welche Rechte werden durch diese Regel geschützt? Fördert sie das Lernen?
- kompatibel: Die Regel darf nicht im Widerspruch zur Schulordnung, Schulcharta oder sonstigen Schulregeln stehen.

In spielerischer Form oder nach dem Zufallsprinzip werden Dreiergruppen oder Vierergruppen ermittelt. Jede Gruppe diskutiert und formuliert anschließend fünf bis sieben Regeln, die in ihren Augen für eine positive Klassengemeinschaft wichtig sind, und schreibt diese auf Karteikarten.

Die Vorschläge der einzelnen Kleingruppen werden nun im Plenum gesammelt und gemeinsam geclustert – ähnliche Vorschläge kommen in eine Spalte. Für jede Spalte wird nun eine gemeinsame Überschrift gesucht, die den Inhalt der Spalte wiedergibt. Bei der Formulierung wird auf die Einhaltung der „Regeln für Regeln“ geachtet, also kurze, positive Sätze, wenn möglich mit „ich“ formuliert.

Danach einigt sich die ganze Klasse auf ca. fünf Hauptregeln. Das kann ein „feierlicher Akt“, z. B. eine Art Vertragsunterzeichnung, sein. Alle Regeln werden auf ein Plakat geschrieben, welches von den Schülerinnen und Schülern auch mit passenden Zeichnungen verziert werden kann. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrkraft unterschreiben einzeln und geben hörbar ihre Zustimmung zu den soeben vereinbarten Regeln. Dieses Plakat bleibt an einer gut sichtbaren Stelle im Klassenzimmer hängen. Außerdem erhält jede Schülerin und jeder Schüler eine Kopie im Kleinformat und kann diese mit nach Hause nehmen.

Hinführung

Erarbeitung  
des Themas

Regeln für Regeln

Gruppenarbeit:  
Regeln ausarbeiten

Plenum:  
Zusammentragen  
und Finden der  
Klassenregeln

## Weiterarbeit

### Schimpfwörter „verhandeln“

Rücksichtsvolle und angemessene Kommunikation ist Ansichtssache. Der eine ist empfindlicher, der andere findet ein bestimmtes Schimpfwort gar nicht so schlimm. Durch die folgende Übung wird ein Bewusstsein dafür geschaffen und ein gemeinsamer Konsens gefunden.

Jeder darf die üblichen Schimpfwörter, die in der Klasse kursieren, auf kleine Kärtchen schreiben, auch solche, die er außerhalb der Klasse gehört hat. Es soll am Ende eine Auswahl von solchen Begriffen getroffen werden, mit denen alle Beteiligten leben können. Ziel ist es, Begriffe zu finden, die nicht verletzen, auch, wenn man sich mal ordentlich geärgert hat.

Die Begriffe werden genannt, jeder liest seine Kärtchen vor, die Lehrkraft legt sie in die Mitte des Raumes.

Anschließend darf jede Schülerin und jeder Schüler reihum je eine Karte aus dem abgelegten Kartenstoß herausnehmen, die sie bzw. ihn stören – Begriffe, die sie bzw. er nicht hören will. Wenn sie bzw. er will, darf auch begründet werden, warum der herausgenommene Begriff als störend empfunden wird. Am Schluss bleiben nur ein paar „Schimpfwörter“ übrig. Sollten es zu wenige sein, darf nachverhandelt werden.

**Hinweis:** Die Schimpfwörter können in einer ersten Runde auch geschlechtsspezifisch in nach Jungen und Mädchen getrennten Gruppen „verhandelt“ werden. In einer zweiten Runde werden dann die übrig gebliebenen Schimpfwörter beider Gruppen gemeinsam „verhandelt“. Zum Teil ergeben sich hier große Unterschiede, erstaunlicherweise aber auch viele Gemeinsamkeiten, was die sprachliche Ausdrucksweise der Geschlechter angeht.

Die „schlimmen Schimpfwörter“ werden zum Abschluss rituell gemeinsam vernichtet (z. B. in einem großen Müllbeutel weggeworfen, zerrissen oder im Freien verbrannt).

*Tipp aus der Praxis: „Die Kärtchen können auch anonym ausgefüllt werden und die Lehrkraft liest die Kärtchen vor, bevor sie in der Raummitte abgelegt werden. Diese zweite Variante sollte gewählt werden, wenn die Gefahr besteht, dass eine Schülerin oder ein Schüler gehänselt wird, beziehungsweise die Schülerinnen und Schüler der Klasse bisher noch wenig rücksichtsvoll miteinander umgehen.“*

### Einübung der Regeln durch Wochenregeln

Pro Woche soll im Folgenden **eine** Regel von allen Schülerinnen und Schülern der Klasse ganz bewusst in den Mittelpunkt gestellt und trainiert werden. Es ist Aufgabe der Klassenleitung diese präsent zu halten, z. B. durch das Anschreiben an eine Seitentafel. Am Ende der Woche wird die Einhaltung der Wochenregel besprochen. Denkbar ist eine Belohnung bei großem Erfolg oder eine verlängerte Einübung, falls viele Probleme auftreten sollten.

Ist Letzteres abzusehen, kann in der Wochenmitte eine kurze Reflexionsphase eingeplant werden. Jede Schülerin und jeder Schüler erhält Zeit, sich mit den folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Was kann ich zur Einhaltung der Wochenregel beitragen?
- Was (ganz konkret) muss ich unterlassen?

Weiterarbeit

Schimpfwörter  
„verhandeln“

Wochenregeln

- Was sollen die anderen tun?
- Was sollen die Lehrkräfte tun?

Hierfür kann Anlage 05.01 verwendet werden, in welche die individuellen Regeln der Klasse eingefügt werden müssen. Je nach verfügbarer Zeit können die Antworten dann nur vorgetragen oder auch auf Plakaten für alle sichtbar gesammelt werden.

Anlage 05.01

...	Anzahl der Schüler	Anzahl der Lehrer	Anzahl der Eltern	Anzahl der Mitsprachepartner	Anzahl der Mitsprachepartnerinnen				
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

### Aktualisierung der Klassenregeln

Prinzipiell dürfen sich Regeln auch verändern, so wie sich Menschen und Gruppendynamiken weiterentwickeln. Alte Regeln verlieren an Wichtigkeit und neue Regeln, welche neue Bedürfnisse reflektieren, können im Laufe der Zeit hinzukommen. Deshalb ist es sinnvoll, mit den Schülerinnen und Schülern im Gespräch zu bleiben und die Klassenregeln auf dem aktuellen Stand zu halten. Dafür können Fragen der Anlage 05.02 oder folgende Methoden genutzt werden.

Aktualisierung der Klassenregeln

#### Variante 1: Situationsbild mit regelverletzendem Verhalten

Bemerkt die Lehrkraft im Laufe des Schuljahres, dass die Regeln nicht mehr von allen Mitgliedern der Klasse gut eingehalten werden, kann das Wissen um die Regeln aufgefrischt werden. So kann ein Bild wie etwa Anlage 05.02 mit regelverletzendem Verhalten gezeigt werden und die Schülerinnen und Schüler müssen die Verstöße beschreiben und Handlungsalternativen im Einklang mit den Klassenregeln geben. Dabei kann sich auch herausstellen, dass die Klassenregeln für die Gruppe mittlerweile veraltet sind und aktualisiert werden müssen.

Anlage 05.02

#### Variante 2: Situationen mit regelverletzendem Verhalten

Alternativ oder weiterführend können auch konkrete regelverletzende Situationen, wie sie in der Klasse aufgetreten sind, in anonymisierter Weise von der Lehrkraft vorgestellt werden. Die Schülerinnen und Schüler können dann bewerten, wie stark die Klassenregeln verletzt wurden, z. B., indem sie sich anhand einer Skala im Raum aufstellen. Die eine Raumecke steht dann für eine sehr starke Regelverletzung, die gegenüberliegende für keine Regelverletzung. So kommt man ins Gespräch über die Regeln und kann reflektieren, ob diese noch sinnvoll sind oder angepasst werden sollten.



# ANLAGEN zu UE 05 Klassenregeln

## Anlage 05.01 – Unsere Klassenregeln

Auf diese Klassenregeln haben wir uns geeinigt:	Wie wichtig sind die Regeln für dich? Nummeriere nach ihrer Wichtigkeit von 1 = für mich am wichtigsten bis 5 = für mich am wenigsten wichtig	Wie leicht fiel es dir, dich an diese Regel zu halten? Verwende folgende Zeichen: + / 0 / -	Was kannst du zur Einhaltung dieser Regel beitragen?	Was musst du konkret unterlassen, um die Regel einzuhalten?	Was wünschst du dir von deinen Mitschülerinnen und Mitschülern?	Was wünschst du dir von den Lehrkräften?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Anlage 05.02 – Wie gut ist hier Lernen noch möglich? <sup>23</sup>



<sup>23</sup> Abbildung mit freundlicher Genehmigung aus: Nina Hensel, Simone Hensel: *Eine gute Klassengemeinschaft entwickeln*, © Persen Verlag, 2017.