UE 02 Meine Stärken

Was mich stark macht

Zeiteinsatz
max. 90 Minuten

Unterrichtsziele:

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.

benötigte Materialien:

benötigte Materialien

- Arbeitsblätter, entsprechend vervielfältigt

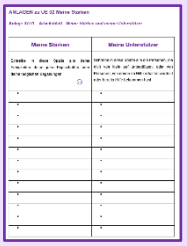
Möglicher Ablauf:

Zeitrahmen	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

1. Einstieg in den Unterricht

Unterrichtsverlauf

Was macht mich stark?
Was kann ich gut?



Eigene Stärken identifizieren (Stillarbeit)
Fragen der Lehrkraft an die Klasse:

- Was macht dich stark?
- Worin bist du gut?
- Worauf bist du stolz?

Arbeitsauftrag zur Einzelarbeit (Arbeitsblatt, siehe Anlage 02.01 zu dieser UE):

- Schreibe eine Liste von deinen guten Fähigkeiten und positiven Eigenschaften.
- Schreibe danach auf, wer dich von klein auf unterstützt hat.

2. Weiterer Unterrichtsverlauf

Unterstützer heute – morgen

↓

Ressourcen erweitern

↓

Ressourcen stärken

Zweiter Schritt

Eigene Ressourcen erweitern und stärken

Aufgabe zur kreativen Umsetzung (Einzelarbeit):
Zeichne selbst einen Baum mit vielen Ästen auf ein Blatt Papier (Anmerkung: Es kann auch als Anregung die Kopiervorlage in Anlage 02.02 genutzt werden). Auf der linken Hälfte schreibst du 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 – du darfst dazu die Liste (Anlage 02.01) verwenden.

- Überlege, wer dich alles in Zukunft unterstützen könnte und zeichne um diese Namen einen Rahmen oder ein Symbol/Muster, das dir gefällt. Du kannst dich in Zukunft an diese Person wenden, wenn du Hilfe brauchst.
- Umrahme nun diejenigen deiner positiven Fähigkeiten, die du in Zukunft weiter pflegen willst und die dir helfen, wenn du Unterstützung brauchst.
- Überlege, wo du dich schon einmal selbst unterstützt hast und schreibe die Situation und was du gemacht hast auch auf einen Ast oder mehrere Äste.

Dritter Schritt

Regelgeleitetes Gespräch mit einer Partnerin bzw. einem Partner

regelgeleitetes Gespräch

Wichtig: Die Achtsamkeit in diesem Gespräch sollte vorher, vielleicht in einem kurzen Rollenspiel, gezeigt werden. Während des Gesprächs mit der Partnerin bzw. dem Partner geht die Lehrkraft umher und sorgt ggf. freundlich dafür, dass die Regeln eingehalten werden.

Regeln für das Gespräch mit der Partnerin bzw. dem Partner:

- Suche dir nun eine geeignete Gesprächspartnerin bzw. einen geeigneten Gesprächspartner und tausche dich mit ihr bzw. ihm über das aus, was du geschrieben oder gemalt hast. Du musst nur so viel von dir sagen, wie du freiwillig möchtest. Achte immer darauf, dass du der anderen Person gut zuhörst und freundlich reagierst. Deine Kommentare sollen der Gesprächspartnerin bzw. dem Gesprächspartner guttun, nicht etwa sie bzw. ihn „runtermachen“, wenn sie bzw. er dir von seinen Fähigkeiten und Eigenschaften erzählt.

- 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

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?

Geschichte

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.

Brief an mich

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.

Entspannungsübung

- 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).

ANLAGEN zu UE 02 Meine Stärken

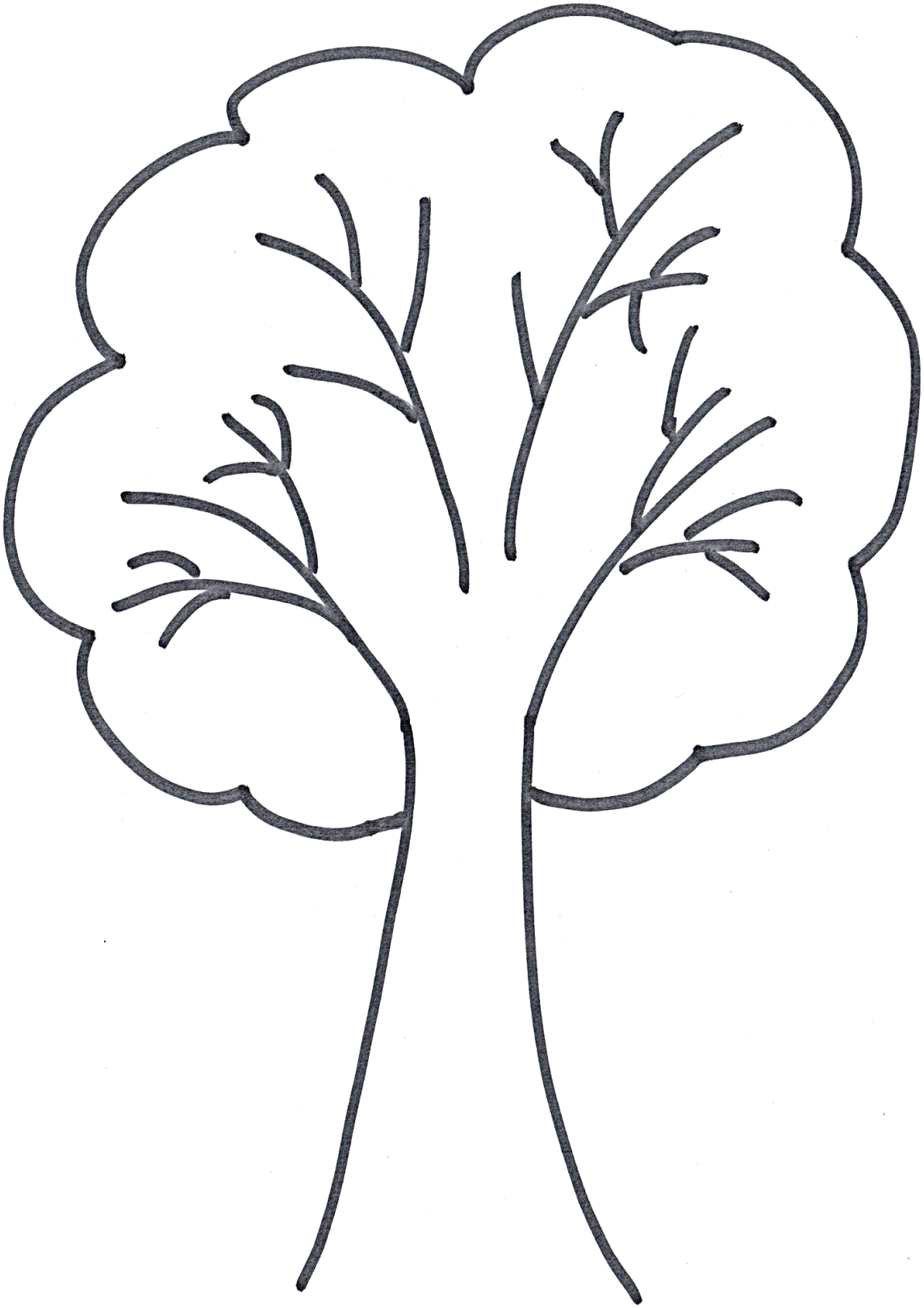
Anlage 02.01 – Arbeitsblatt *Meine Stärken und meine Unterstützer*

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

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 allerbester 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“*[1] (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**!

[1] 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.“