



Resilienzförderung in der Schule

Aktive Gesundheitsvorsorge
durch praktische Übungen
zur Förderung der psychischen Widerstandskraft



SCHULARTÜBERGREIFEND



RESILIENZFÖRDERUNG IN DER SCHULE

Aktive Gesundheitsvorsorge
durch praktische Übungen
zur Förderung der psychischen Widerstandskraft

Impressum

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Redaktion:

Sybille Maiwald ISB, München
Ulrike Kalmes ISB, München

Leitung des Arbeitskreises:

Sybille Maiwald Leitung, ISB, München
Ulrike Kalmes stellvertretende Leitung, ISB, München

Mitglieder des Arbeitskreises:

Alexandra Andersen Siebold-Gymnasium Würzburg
Stephanie Dorfmeister Grundschule Lenggries
Nelly Fehlert Erich-Kästner-Grundschule Neu-Ulm Ludwigsfeld
Karoline Hock Rupert-Egenberger-Schule Höchberg
Jonas Offenhäuser Gebrüder-Grimm-Schule Nürnberg
Manuela Strehlein Schule für Kranke Regensburg

Herausgeber:

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Anschrift:

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung
Schellingstr. 155 • 80797 München
Tel.: 089 2170-2008
Fax: 089 2170-2105
Internet: www.isb.bayern.de
E-Mail: kontakt@isb.bayern.de

Layout/Satz:

PrePress-Salumae.com, Kaisheim

Stand:

Juli 2021

Vorwort	6
TEIL 1: GRUNDLAGEN UND UMSETZUNGSHILFEN	7
1. Das Resilienzkonzept	7
1.1 Der Begriff der Resilienz	7
1.2 Schulisch relevante Erkenntnisse der Resilienzforschung	8
1.3 Risiko- und Schutzfaktoren	9
1.4 Neun Resilienzfaktoren für die Schulpraxis	10
2. Resilienzförderung in der Schule	12
2.1 Lehrkräfte als Bezugspersonen	12
2.2 Resilienzfördernde Wirkung von Erziehung und Unterricht	12
3. Resilienzförderung durch den gezielten Einsatz von Übungen	14
3.1 Aktive Gesundheitsvorsorge als übergeordnetes Ziel	14
3.2 Konzeption der Übungen	14
3.2.1 Zielgruppe	14
3.2.2 Inhärente Elemente der Übungen zum Resilienzaufbau	14
3.2.3 Unterrichtlicher Einsatz	15
3.2.4 Übungen als Tool-Box für die Schülerinnen und Schüler	15
3.3 Gelingensfaktoren für den nachhaltigen Aufbau von Resilienz	16
4. Einsatz der Trainingsbausteine im Unterricht – Hinweise für die Praxis	17
4.1 Schwerpunkte der Trainingsbausteine	17
4.2 Einführung der Übungen in der Klasse	18
4.3 Didaktischer Ort	18
4.4 Dokumentation im „Resi-Tagebuch“	19
4.5 Material	19
4.6 Regeln	19
4.7 Kooperation in der Klasse und in der Schule	19
4.8 Umgang mit unsicheren Reaktionen der Schülerinnen und Schüler	20
4.8.1 Gründe für unsichere Reaktionen	20
4.8.2 Präventive Maßnahmen	20
4.8.3 Strategien für den Umgang mit Verweigerung	21
5. Aufbau der Übungsbeispiele	22
Literatur	24

TEIL 2: ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER RESILIENZ	25
STRUKTURIERENDE ÜBERSICHT ÜBER DIE ÜBUNGEN UND DEREN WIRKUNG	25
ÜBUNGEN	30
1. Atmung	30
1.1 Wie geht richtiges Atmen?	30
1.2 Mulmige Gefühle „wegatmen“	35
2. Körper und Bewegung	40
2.1 Den Stress abschütteln	40
2.2 Eine Safari in Afrika	44
2.3 Verspannungen lösen	49
2.4 Innere und äußere Balance	56
2.5 Genaues Erspüren des Körpers	60
3. Bewusstmachung	65
3.1 Mein Schutzschirm in herausfordernden Situationen	65
3.2 Ankommen im Hier und Jetzt	71
3.3 Eine Situation, viele Blickwinkel	75
3.4 Bucket-Liste für den Alltag	81
3.5 Glücksgedicht – positive Gefühle bewusst wahrnehmen	86
3.6 Ressourceninterview	91
3.7 Ich sehe was, was mich beruhigt	96
3.8 Zeit für Stärkendes	100
3.9 Digital Detox	107
4. Meditation	118
4.1 Gedanken wie Wolken wegschicken	118
4.2 Bewusstes Hören	123
4.3 Bewusstes Essen	127
4.4 Kraft der Steine	130
4.5 Schritt für Schritt bei sich selbst ankommen	134
5. Ressourcen	139
5.1 Wertschätzende Komplimente	139
5.2 Ich stecke voller Stärken	143
5.3 Meine Stärken-Flagge	149
5.4 Worte, die mich stärken – meine Kraftkarte	154
5.5 Die Kraft meines inneren Lächelns	160
5.6 Glück ist eine Entscheidung	164

6. Dankbarkeit	170
6.1 Dankbarkeit im Alltag	170
6.2 Dankbarkeitstagebuch	174
6.3 Visualisierung und Veröffentlichung von Dankbarkeit	179
7. Imagination	183
7.1 Mein Wohlfühlort	183
7.2 Schwimmen mit Delfinen	188
7.3 Goldene Kugel	192
8. Kommunikation	196
8.1 Bewusstes Zuhören und Erzählen	196
8.2 Mein neuer Umgang mit Kritik	200
8.3 ALI – Atmen, Lächeln, Innehalten!	206
8.4 Meine Wohlfühlhaltung	210
8.5 Verstehen und verstanden werden im Gespräch	214
9. Kunst	220
9.1 Gestalten in der Natur – Werden und Vergehen	220
9.2 Die Kreislegung	226
Abbildungsverzeichnis	231
Anhang	232

Vorwort

It's easier to build strong children than to repair broken men.
(Frederick Douglass, 1817-1895)



Liebe Lehrkräfte,

Resilienz bedeutet beim Menschen psychische Widerstandskraft und ist erlernbar. Verfügen Personen über Resilienz, hat dies positive Auswirkungen auf ihre körperliche und seelische Gesundheit.

Krisenkompetenz, wie Resilienz auch genannt wird, war gerade im letzten Jahr bei allen Menschen gefordert. Die Pandemie hat offengelegt, dass äußere Unsicherheiten auch die innere Balance beeinträchtigen können und wie vulnerabel die Fähigkeit, Belastungen standzuhalten, sein kann.

Tägliche Herausforderungen, Krisen und Schicksalsschläge gehören zum Menschsein dazu. Werden Krisensituationen und Entwicklungsaufgaben erfolgreich bewältigt, erhöht sich die Widerstandsfähigkeit in Bezug auf Belastungen, sodass schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung überstanden werden.

Die vorliegende Handreichung stellt Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern aller Schularten Übungen zur Förderung von Resilienz bereit, die ohne großen Aufwand und ohne Hintergrundwissen in den täglichen Unterricht integriert werden können. Idee ist es, den Schülerinnen und Schülern Methoden und Bewältigungsstrategien anzubieten, die sie eigenaktiv und selbstbestimmt in herausfordernden Situationen nutzen können. Die Zusammenstellung der Trainingsbausteine und deren Konzeption wollen dazu beitragen, einen langfristig konstruktiven Umgang mit Krisensituationen und den Herausforderungen des Alltags zu verankern.

Das Übungsangebot ist ein Beitrag zur „Gesundheitsförderung“, die auf eine „aktive Gesundheitsvorsorge“ und „die Entwicklung eines gesunden Lebensstils“ zielen (LehrplanPLUS, übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele, Gesundheitsförderung). Die Übungen haben eine präventive Funktion und streben, vor allem unterstützt durch eine durchgängige Selbstreflexion, die Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit der Lernenden an.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung der vielfältigen Anregungen und Ideen!

München, im Juli 2021



Anselm Råde,
Direktor des Staatsinstituts für
Schulqualität und Bildungsforschung

TEIL 1: GRUNDLAGEN UND UMSETZUNGSHILFEN

1. Das Resilienzkonzept

1.1 Der Begriff der Resilienz

„Resilienz“ leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ (zurückspringen, abprallen) ab. In der englischen Übersetzung von „resilience“ finden sich Begriffe wie Elastizität, Zähigkeit oder Belastbarkeit. Resilienz bezeichnet die Kompetenz, herausfordernde Situationen des Alltags und Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für individuelle Entwicklungen zu nutzen (vgl. Walter-Enderlin & Hildenbrandt, 2012). Somit steht Resilienz für das „Immunsystem der Psyche“ (Heller, 2013).

Resiliente Menschen verfügen über Bewältigungsstrategien, die sie situationsspezifisch nutzen. Sie zeichnen sich besonders durch ihren optimistischen Bewertungsstil aus und sie verfügen über eine hohe Selbstwirksamkeit, d. h., sie sind davon überzeugt, dass sie durch ihr Handeln ihre Situation verbessern können. So können sie beispielsweise von sich sagen:

- „Ich habe ein Netzwerk, das mich unterstützt.“
- „Auch wenn ein Tag nicht so gut verlaufen ist, erinnere ich mich an schöne Momente, für die ich dankbar bin.“
- „Wenn ich sehr aufgeregt bin, kann ich mich durch Atemübungen beruhigen.“
- „Ich kenne meine Stärken. Ich vergleiche mich nicht mit anderen, weil ich mich dadurch leicht abwerten kann.“
- „Mir gelingt es, wertschätzend mit meinen Mitmenschen zu kommunizieren.“



Abb. 1: Trotz eines Blitzeinschlags trägt der Baum Früchte.

Im pädagogischen Kontext versteht man unter Resilienz die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen gegenüber körperlichen, seelischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Zu diesen Risiken zählen vereinzelt auftretende Stresssituationen im Alltag ebenso wie kritische Lebensphasen, etwa Pubertät, Schulwechsel oder Verlust eines Elternteils, aber auch sich über einen längeren Zeitraum erstreckende Erfahrungen von Armut, Gewalt, Krieg oder Naturkatastrophen (vgl. Wustmann, 2016).



Auch resiliente Kinder und Jugendliche sind durch belastende Situationen, wie Trauer, Verzweiflung und Schmerzen, verwundbar. Auch sie erleben Ängste und Unsicherheiten. Aber sie haben die Fähigkeit, Belastungen zu verarbeiten und bleiben psychisch gesund. Sie stützen sich dabei auf erworbene Fähigkeiten und Ressourcen und die Hilfe von Personen aus ihrem sozialen Umfeld. Im Mittelpunkt des Resilienzkonzepts steht daher die Frage, wie Kinder und Jugendliche bei der Ausbildung von Kompetenzen unterstützt werden können, die ihnen in schwierigen Lebenslagen ermöglichen, Entwicklungsaufgaben konstruktiv zu bewältigen.

1.2 Schulisch relevante Erkenntnisse der Resilienzforschung

Die Resilienzforschung untersucht, warum sich Menschen trotz erdrückender Entwicklungsrisiken zu psychosozial gesunden Persönlichkeiten entwickeln können. Dabei nimmt sie eine ressourcenorientierte Perspektive ein. Sie sucht gezielt nach jenen Fähigkeiten und Potenzialen des Kindes, die eine positive Entwicklung stärken.

Im Entwicklungsverlauf von Mädchen und Jungen zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede. Bei Jungen lässt sich im ersten Lebensjahrzehnt eine Phase gesteigerter Vulnerabilität beobachten. Sie zeigen eine erhöhte Neigung zur Dyslexie, autistischen Störungen, AD(H)S oder antisozialem Verhalten. In der Adoleszenz sind hormonelle Umstellungen dafür verantwortlich, dass Mädchen für psychische Störungen (z. B. Depressionen, Essstörungen) anfällig werden. In den jeweiligen sensiblen Entwicklungsphasen benötigen die Mädchen und Jungen also besondere Unterstützung in der Förderung ihrer Resilienz, um psychisch gesund zu bleiben.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass Resilienz keine angeborene Fähigkeit ist, sondern in einem Zusammenspiel von Eigenschaften der Person und den Belastungen bzw. förderlichen Entwicklungsbedingungen in ihrer Lebensumwelt entsteht. Trotz unterschiedlicher genetischer Anlagen der Kinder und Jugendlichen ist es also möglich, deren psychische Widerstandskraft zu stärken und zu fördern. Aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns kann diese Widerstandskraft wie ein Muskel trainiert werden. Auf die Schule übertragen bedeutet dies, dass Kindern und Jugendlichen Impulse gegeben werden können, die sie konstruktiv für ihre psychische Gesundheit nutzen. Es besteht die Chance, sie bei der Entwicklung eigener Stärken im Umgang mit schwierigen Situationen zu unterstützen. Dabei ist es wichtig, die Schülerinnen und Schüler möglichst früh, also bereits im Kindergarten- bzw. Grundschulalter, mit effektiven Strategien für die Bewältigung von Belastungen vertraut zu machen.

„Die Annahme, dass sich Kinder aus einer Hochrisikofamilie zwangsläufig zum Versager entwickeln, wird durch die Resilienzforschung widerlegt.“ (Werner, o. D., zitiert nach Zeeh-Silva, 2017) Resilienzförderung ist jedoch nicht nur für Kinder und Jugendliche aus belasteten Familien von Bedeutung. Sie macht alle Schülerinnen und Schüler widerstandsfähiger gegen alltägliche Belastungssituationen, sei es im häuslichen oder schulischen Bereich.

⇒ Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit und ist erlernbar. Es ist Aufgabe der Schule, die psychische Widerstandsfähigkeit aller Schülerinnen und Schüler zu fördern, indem sie diese bei der Entwicklung eigener Kompetenzen im Umgang mit herausfordernden Situationen unterstützt.

1.3 Risiko- und Schutzfaktoren

Im Rahmen des Risiko- und Schutzfaktorenkonzepts werden körperliche, psychische und psychosoziale Gegebenheiten beschrieben, die die Entwicklung des Kindes sowohl positiv als auch negativ beeinflussen können. Die Forscherinnen und Forscher versuchen mit diesem Konzept, die Entstehung psychischer Störungen zu erklären und vorherzusagen sowie Präventionsmaßnahmen daraus abzuleiten. Dabei beeinflussen risikoerhöhende und risikomildernde Faktoren einander bei der Entstehung bzw. Vermeidung von Fehlentwicklungen im emotionalen und sozialen Bereich.

Risikofaktoren

Risikofaktoren sind Merkmale, die die Auftretenswahrscheinlichkeit einer Störung oder eines nachteiligen Entwicklungsergebnisses erhöhen (vgl. Wustmann, 2016). Es werden kindbezogene Faktoren, sog. Vulnerabilitätsfaktoren, von Risikofaktoren unterschieden, die in der psychosozialen Umwelt des Kindes, v. a. der Familie, grundgelegt sind.

Einige Vulnerabilitätsfaktoren können schon von Geburt an auftreten, andere entstehen erst in der Auseinandersetzung mit der Umwelt. Zu den angeborenen Faktoren zählen genetische Dispositionen, die Folgen einer Frühgeburt oder chronische Erkrankungen (z. B. Herzfehler, hirnorganische Schädigungen, Neurodermitis). Ein unsicheres Bindungsverhalten, eine geringe Selbstregulation von Spannung und Entspannung oder mangelnde Impulssteuerung können sich beispielsweise im Lauf der ersten Lebensjahre entwickeln.

Kinder wachsen unter sehr unterschiedlichen Bedingungen auf. Kontinuierlich auftretende Stressoren in ihrem Umfeld, wie chronische Armut, familiäre Disharmonie, Missbrauch, Drogenkonsum oder psychische Erkrankung eines Elternteils, können sich negativ auf ihre Entwicklung auswirken. Aber auch zeitlich begrenzt auftretende Stresssituationen, wie elterliche Trennung oder Arbeitslosigkeit, schwierige Übergänge (Schulwechsel, Pubertät) oder Mobbing Erfahrung, stellen enorme Anforderungen an die emotionalen und sozialen Kompetenzen eines Kindes bzw. Jugendlichen dar. Traumatische Erlebnisse, wie Umwelt- und Naturkatastrophen, Kriegserfahrungen, lebensbedrohliche Erkrankungen oder der Tod eines nahen Angehörigen, zählen zu den besonders schwerwiegenden Risikofaktoren.

⇒ Das Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln, steigt, wenn Stressoren sehr früh im Leben des Kindes gehäuft und chronisch auftreten. Deshalb muss Resilienzförderung bereits im vorschulischen Bereich sowie in Grundschulen beginnen und kontinuierlich fortgeführt werden.

Schutzfaktoren

Schutzfaktoren sind Merkmale, die das Auftreten einer psychischen Erkrankung oder einer unangepassten Entwicklung verhindern bzw. abmildern und die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen (vgl. Rutter, 1990, zitiert in Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019).

Die Ausprägung der Schutzfaktoren wird von drei Einflussebenen bestimmt, die jedoch in Interaktion zueinanderstehen (vgl. Wustmann, 2016).



Basiskompetenzen im Kind

Dazu zählen u. a. ein ausgeglichenes Temperament, gute intellektuelle Fähigkeiten, ein hohes Maß an sozialer Kompetenz, Problemlösefähigkeiten, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Schutzfaktoren in der Familie

Zu den Schutzfaktoren in der Familie gehören eine stabile, emotional positive Bindung zu mindestens einer Bezugsperson und ein autoritativer Erziehungsstil, der geprägt ist von Struktur, Wertschätzung und Akzeptanz. Unterstützend wirken auch eine harmonische Elternbeziehung, enge Geschwisterbindungen, ein gutes Bildungsniveau und ein hoher sozioökonomischer Status der Familie.

Schutzfaktoren im außerfamiliären, sozialen Umfeld

Sozialkompetente Erwachsene außerhalb der Familie vermitteln Sicherheit und dienen als Rollenmodell, etwa in Kindergarten, Schule, Nachbarschaft, Gemeinde. Bildungseinrichtungen, die klare Strukturen vorgeben, eine Atmosphäre der Wertschätzung vermitteln und angemessene Leistungsanforderungen stellen, zählen ebenfalls zu den besonders wichtigen Schutzfaktoren. Hilfreich wirken auch Angebote der Familienbildung, von Beratungsstellen und der Gemeindeförderung.

- ⇒ Wenn Kinder und Jugendliche über Schutzfaktoren verfügen, können sie die Erfahrung machen, dass sie Anforderungen selbstständig und erfolgreich bewältigen. Dadurch wird ihre Resilienz gefördert. Schutzfaktoren können die negativen Effekte der Risikofaktoren abschwächen und kompensieren.
- ⇒ Eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson hat sich in der Resilienzforschung als der stärkste Schutzfaktor herausgestellt. Diese Person kann auch eine Lehrkraft sein.

1.4 Resilienzfaktoren für die Schulpraxis

Resilienzfaktoren sind Eigenschaften, die das Kind in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben im Verlauf seines Heranwachsendens erwirbt. Sie spielen beim Umgang mit kommenden, schwierigen Lebensumständen eine entscheidende Rolle (vgl. Wustmann, 2016).

Resilienzfaktoren stehen in Wechselbeziehung mit den zehn folgenden „Life Skills“, die von der World Health Organisation (WHO) 1994 als Lebenskompetenzen definiert und als Grundlage für Präventions- und Interventionsprogramme empfohlen werden: Empathie, Umgang mit Gefühlen, Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Problemlösefähigkeiten, Selbst- und Fremdwahrnehmung, kreatives Denken, kritisches Denken, effektive Kommunikationsfähigkeit, interpersonale Beziehungsfähigkeit und Stressbewältigung.

Die Übungen in der vorliegenden Handreichung konzentrieren sich auf die Förderung von acht für die Schulpraxis besonders relevanten Resilienzfaktoren:

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Kinder und Jugendliche mit guter Selbst- und Fremdwahrnehmung erkennen ihre eigenen und die Emotionen anderer. Sie können diese adäquat mimisch und sprachlich ausdrücken und reflektieren. Es gelingt ihnen, Stimmungen bei anderen zu erkennen und einzuordnen. Sie können in sich hineinspüren und in einen inneren Dialog zu sich treten.

Selbstwirksamkeit

Resiliente Kinder und Jugendliche trauen sich zu, Probleme zu lösen und sind überzeugt, realistische Anforderungen bewältigen zu können. Erfolge können sie auf ihr Handeln und ihre Fähigkeiten beziehen.

Selbststeuerung

Kinder und Jugendliche, die über eine gute Selbststeuerung verfügen, können ihre Gefühlszustände selbstständig regulieren und sich aktivieren oder beruhigen. Sie beherrschen beispielsweise unterschiedliche Entspannungstechniken und können sich rechtzeitig Hilfe holen, wenn die Anforderungen die eigenen Kompetenzen übersteigen.

Selbstwert

Resiliente Kinder und Jugendliche haben ein realistisches und insgesamt positives Bild von ihrer eigenen Person. Im Vergleich mit ihren Mitmenschen oder im Vergleich von Real- und Idealselbst gelingt es ihnen leichter, sich weder abzuwerten noch als Person zu überhöhen.

Stressbewältigung

Resiliente Kinder und Jugendliche erkennen, ob eine Situation für sie stressauslösend ist und schätzen sie adäquat ein. Sie verfügen über geeignete Strategien, mit dem auftretenden Stress umzugehen. Wenn sie feststellen, dass sie die Herausforderungen der Situation nicht selbst bewältigen können, bitten sie um Unterstützung.

Soziale Kompetenz

Kinder und Jugendliche mit einer ausgeprägten Sozialkompetenz sind in der Lage, die Emotionen anderer Menschen einzuschätzen und empathisch auf ihre Mitmenschen einzugehen. Sie können ihre Bedürfnisse angemessen artikulieren und Konflikte konstruktiv lösen.

Akzeptanz

Resiliente Kinder und Jugendliche akzeptieren, dass es Situationen im Leben gibt, die sie aus eigener Kraft nicht ändern können. Sie konzentrieren sich auf das, was sie beeinflussen können, nämlich nicht die schwierige Situation an sich, sondern ihren Umgang mit der Krise. Dadurch, dass sie Veränderungen akzeptieren, sind sie eher bereit, diese zu verarbeiten und sich bewusst auf Neues auszurichten. Angstgefühle sowie Wut und Ärger über Vergangenes werden so verringert.

Kreativität

Kinder und Jugendliche nutzen ihre schöpferischen Kräfte, um sich v. a. in herausfordernden Situationen nicht nur auf das Problem zu fokussieren, sondern eine lösungsorientierte Sichtweise einzunehmen und dazu kreativ Ideen zu entwickeln. So werden sie aktive Gestalterinnen und Gestalter ihres Lebens.

Die Resilienzfaktoren stehen untereinander in einem engen Zusammenhang. So sind z. B. die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung ebenso wie die Selbststeuerungsfähigkeit wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung sozialer Kompetenz.

⇒ Die Förderung folgender Resilienzfaktoren spielt im schulischen Alltag eine besondere Rolle: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, Selbstwert, Stressbewältigung, soziale Kompetenz, Akzeptanz und Kreativität.

2. Resilienzförderung in der Schule

Alle Menschen können in jedem Alter psychische Widerstandskraft erwerben und trainieren. Am leichtesten erwerben Menschen resiliente Fähigkeiten in der Kindheit und Jugend. Kindergarten und Schule spielen daher eine bedeutende Rolle beim Aufbau von Resilienz. In Abgrenzung zu therapeutischen Einrichtungen erfolgt die Resilienzförderung in Bildungsinstitutionen ausschließlich präventiv.

2.1 Lehrkräfte als Bezugspersonen

Gerade da, wo Kinder und Jugendliche nur wenig Rückhalt und Anerkennung von ihren Eltern bekommen, können Lehrkräfte zu wichtigen Bezugspersonen werden. Sie sind in der Lage, die Schülerinnen und Schüler zu stärken und unterstützen sie darin, ihren eigenen Weg zu finden und sich selbstbewusst neuen Aufgaben zu stellen, auch wenn sie in ihrem außerschulischen Umfeld Gefährdungen ausgesetzt sind.

Lehrkräfte wirken resilienzfördernd, wenn sie

- ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.
- feinfühlig auf die Bedürfnisse ihrer Schülerinnen und Schüler eingehen.
- wertschätzend sind.
- Vertrauen schaffen.
- das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen stärken.
- eine optimistische Grundhaltung vermitteln.
- herausfordernde, jedoch bewältigbare Anforderungen stellen.
- individuelle und passgenaue Unterstützung anbieten.
- Ermutigung aussprechen und konstruktives Feedback geben.

(vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019)

⇒ Eine empathische, beziehungsorientierte Grundhaltung der Lehrkraft und ein wertschätzendes Klima, das geprägt ist von Wärme, Respekt und Toleranz fördern stabile und sichere emotionale Beziehungen. Lehrkräfte geben als zuverlässige Vertrauenspersonen ihren Schülerinnen und Schülern Halt und Sicherheit.

2.2 Resilienzfördernde Wirkung von Erziehung und Unterricht

In der Schule erfahren und entwickeln Kinder bzw. Jugendliche ihre Leistungsfähigkeit, sie stärken und festigen ihr Selbstvertrauen. Hier leben sie ihre Beziehungen zu Freundinnen und Freunden sowie zu ihren Lehrkräften.

Neben gesundheitlichen Präventionsprogrammen, etwa zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannungstechniken, Freizeitverhalten, stärkt Kinder und Jugendliche alles, was der Entwicklung ihrer Basiskompetenzen dient, wie Erleben von Selbstwirksamkeit, Aufbau von Selbstwertgefühl, Übernahme von Verantwortung und Umgang mit Stress und Konflikten.

Erziehung und Unterricht wirken dann resilienzfördernd, wenn

- sie transparente Regeln und Struktur und Sicherheit vermitteln.
- sie eine sinnvolle Rhythmisierung in Phasen von Anspannung und Entspannung ermöglichen.
- die ausgewählten Unterrichtsinhalte an die Interessen und Lebenserfahrungen der Schülerinnen und Schüler anknüpfen.
- individuell angemessene Leistungsanforderungen und ausreichend Übungszeit den Schülerinnen und Schülern Erfolgserlebnisse bringen.
- Feedback wertschätzend und differenziert auf verschiedenen Ebenen und in alle Richtungen erfolgt – sowohl der Schülerinnen und Schüler untereinander, der Lehrkraft im Austausch mit den Schülerinnen und Schülern als auch im Gespräch mit Eltern und Erziehungsberechtigten.
- Lehrkräfte zu einer lösungsorientierten Haltung anregen, indem sie konstruktiv kommunizieren und sich als zugewandte, aufgeschlossene Gesprächspartnerinnen und -partner zeigen.
- sich eine das familiäre Umfeld stärkende Beziehung zwischen den Eltern bzw. den Erziehungsberechtigten und den Lehrkräften entwickeln kann.

Die Merkmale eines resilienzfördernden und die Grundbedingungen eines schülergemäßen, effektiven Unterrichts überschneiden sich.

- ⇒ Lehrkräfte sind wichtige Bezugspersonen, die durch ihre wertschätzende Haltung und ihr pädagogisches Handeln auch Kinder und Jugendliche stärken, die in ihrem häuslichen Umfeld Gefährdungen ausgesetzt sind.
- ⇒ Es gilt, die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu erkennen und erzieherische Maßnahmen sowie die Unterrichtsgestaltung danach auszurichten.

3. Resilienzförderung durch den gezielten Einsatz von Übungen

3.1 Aktive Gesundheitsvorsorge als übergeordnetes Ziel

„Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge, Suchtprävention und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress und psychische Gesundheit, Sucht- und Gewaltprävention auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Eine aktive Freizeitgestaltung sowie die Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.“

(LehrplanPLUS, 2014, Schulart- und fächerübergreifende Bildungs- und Erziehungsziele, Gesundheitsförderung)

Die hier dargestellten Übungsbeispiele verstehen sich als präventives Angebot für eine nachhaltige Förderung der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern. Damit können sie einen Unterricht bereichern, der auf die umfassende Gesundheitsförderung im Sinne des LehrplanPLUS abzielt.

3.2 Konzeption der Übungen

3.2.1 Zielgruppe

Resilienz kann in jedem Alter gefördert und aufgebaut werden. Je früher diese Förderung erfolgt, desto eher stehen psychische Widerstandskräfte zur Verfügung. Deshalb ist Resilienzförderung im Grundschulalter von besonderer Bedeutung. Darüber hinaus können die hier vorgestellten Übungen auch bei älteren Kindern und Jugendlichen den Grundstein für einen kompetenten Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen legen.

Die Übungen sind für alle Altersgruppen und Schularten geeignet. Sie enthalten Erläuterungen und Impulse für die Erprobung und Durchführung. Eine sprachliche und ggf. inhaltliche Anpassung der Übungen an die Altersstufe und die jeweilige Lerngruppe ist empfehlenswert. Nicht zuletzt können Lehrkräfte selbst die Übungen für sich nutzen. Wenn sie ihre Wirkung selbst erfahren haben und möglicherweise über eigene Übungspraxis verfügen, können sie durch ihre offene Haltung gegenüber den Übungsformen Vorbild für die Schülerinnen und Schüler sein und sie zum Ausprobieren ermuntern.

3.2.2 Inhärente Elemente der Übungen zum Resilienzaufbau

Ein Großteil der Übungen wurde in Anlehnung an das Konzept der Achtsamkeit entwickelt. Unter Achtsamkeit wird die Fähigkeit einer Person verstanden, alles, was in und um sie herum passiert, möglichst bewusst wahrzunehmen und zu akzeptieren; unabhängig davon, ob eine Wahrnehmung als angenehm oder unangenehm empfunden wird. Die vorliegenden Übungen unterstützen dieses aufmerksame Wahrnehmen, stärken dadurch individuelles Wohlbefinden und tragen zur Entspannung bei. Regelmäßig durchgeführt können sie helfen, mit Stress konstruktiv umzugehen und Stressempfinden zu reduzieren.

Aus diesem Konzept leiten sich folgende Elemente ab, die den vorliegenden Übungsbeispielen innewohnen:

Die Trainingsangebote stärken Bewusstheit sowie die Selbstwahrnehmung. Sie unterstützen die Entwicklung von Konzentrationsfähigkeit und den Aufbau einer positiven Haltung. In nahezu jedem Tool wird auf die Atmung und die Körperhaltung eingegangen. Viele der Übungen haben meditativen Charakter.

Folgende Fähigkeiten gilt es, durch die vorliegenden Übungsbeispiele zu stärken:

- die Fähigkeit, sich selbst bewusst wahrzunehmen
- die Fähigkeit, sich zu konzentrieren
- die Fähigkeit, eine positive Grundhaltung dem Leben gegenüber einzunehmen
- die Fähigkeit, sich auf Atmung und Körperhaltung zu fokussieren und diese ggf. gezielt zu verbessern
- die Fähigkeit zur Selbststeuerung von Gefühlen, Denk- und Handlungsmustern entsprechend den eigenen Zielen und Wertvorstellungen und unabhängig von Einflüssen aus dem Umfeld
- die Fähigkeit, die Widrigkeiten des Alltags als selbstverständlich anzunehmen und sie selbstbestimmt zu meistern

3.2.3 Unterrichtlicher Einsatz

Nahezu alle angebotenen Übungsbeispiele lassen sich zeitlich flexibel und unabhängig voneinander im Unterrichtsalltag einsetzen. Neben für sich stehenden, einzelnen Übungen wurden auch Übungsreihen konzipiert (z. B. Übungen der Dankbarkeitspraxis, Übungen zur Atmung, Übungen zur Massage). Diese lassen sich kompakt hintereinander durchführen. Sie können aber auch zu verschiedenen Zeitpunkten, immer wieder thematisch aneinander anknüpfend eingesetzt werden.

3.2.4 Übungen als Tool-Box für die Schülerinnen und Schüler

Grundsätzlich sind die Übungen als Tools für die individuelle und selbstständige Nutzung der Schülerinnen und Schüler konzipiert. Sie können mit der gesamten Klasse unter Anleitung der Lehrkraft erprobt werden, wenn möglich über einen längeren Zeitraum und regelmäßig. Im Lauf der Zeit sind die Kinder und Jugendlichen so vertraut mit den Vorgehensweisen, dass sie die Übungen wie eine Art Tool-Box für ihren individuellen Alltag einsetzen können, indem sie bei Herausforderungen, Stresssituationen oder Krisen bewusst und eigenaktiv eine geeignete Übung zur Selbstregulation auswählen. Die Schülerinnen und Schüler bauen auf diese Weise selbstbestimmt und eigenaktiv neue und erweiterte Handlungsmuster für eine stresskompetente Lebensgestaltung auf und setzen diese regelmäßig oder bei Bedarf in ihrem Alltag ein.

Die Lernenden erwerben mit den Übungen „Bewältigungsstrategien für Belastungssituationen“ (LehrplanPLUS, 2014) und für den Umgang mit Widrigkeiten des Alltags. Darüber nachzudenken, wie jeder Einzelne die Übungen in sein Leben integrieren kann, ist ein Beitrag, mit dessen Hilfe die Kinder bzw. Jugendlichen im reizüberfluteten Alltag „lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen“ (ebd.).

Die Übungen führen dazu, dass Schülerinnen und Schüler – sowie auch die Lehrkraft – zunehmend, auch außerhalb der Übungssituation, auf den Körper und die eigenen Gedanken sowie Emotionen achten. Sie ermöglichen so, in konkreten Belastungssituationen ein geeignetes, gesundheitsförderliches Verhaltensmuster zu nutzen.

3.3 Gelingensfaktoren für den nachhaltigen Aufbau von Resilienz

Um Resilienz nachhaltig zu fördern, werden in jeder Übung folgende Aspekte berücksichtigt:

Strukturierung und Wiederholung

Damit nachhaltig wirksame Verhaltenskompetenzen entwickelt werden können, gilt es, die Übungen strukturiert, für die Schülerinnen und Schüler verständlich und kontinuierlich anzubieten. Die Übungen haben alle den gleichen Aufbau (s. Punkt 5). Die Wiedererkennung des Ablaufs erhöht für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, die Trainingsbausteine eigenaktiv und selbstbestimmt umzusetzen. Empfehlenswert ist es, eine Übung mehrmals durchzuführen, damit die Übenden den Inhalt in ihr Verhaltensrepertoire integrieren können.

Training neuer Verhaltensmöglichkeiten

In Stresssituationen erworbene, ungünstige Reaktionsmuster auf Herausforderungen des Alltags sind meist unbewusst ablaufende Prozesse. Je früher die beschriebenen Übungen, auch im Sinne eines Trainings, eingesetzt werden (ab Jahrgangsstufe 1 möglich), desto leichter lassen sich Verhaltensmuster aufbauen, die einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen ermöglichen. In Situationen erhöhter Belastung kann es passieren, dass das Kind bzw. der oder die Jugendliche wieder in alte Verhaltensweisen zurückfällt. Nachhaltige, in den Alltag integrierte Verhaltensänderungen können nur dann gelingen, wenn Körper, Emotionen und Gedanken sowie neue Handlungsmuster bewusst erfahren und durch anhaltendes Üben stabilisiert werden.

Vorbereitende Aufgaben bzw. Hausaufgaben, in denen die Kinder und Jugendlichen meist zur Selbstwahrnehmung aufgefordert werden, intensive Phasen der Selbstreflexion und nachbereitende Überlegungen sind eine Trainingsmöglichkeit und tragen zur Verankerung des Erprobten im Alltag bei.

Vorerfahrungen: Fühlen, Denken, Handeln

Vorbereitend zur Durchführung der Übungen ist es wesentlich, die auf den Inhalt bezogenen Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler zu eruieren, damit sie die Erfahrungsmöglichkeiten der Übung mit bekannten Gefühlen, Denk- und Handlungsmustern verknüpfen können. Jede Übung in dieser Publikation beginnt deshalb damit, dass dem Kind bzw. dem Jugendlichen die Möglichkeit gegeben wird, die eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungsweisen zu klären.

Selbstreflexion

Eine kognitive Umstrukturierung im Sinne der Herstellung neuer neuronaler Verknüpfungen und damit Verhaltensänderung bei Stress gelingen nur durch gezielte Selbstreflexion. Anhand der Bewusstmachung von bei Stress oder Belastung meist unwillkürlich ablaufenden Prozessen wird die Grundlage geschaffen für eine gesundheitsfördernde und auch ressourcenorientierte Veränderung des Verhaltens. Die Selbstreflexion erfolgt mithilfe schriftlicher Notizen im Anschluss an die Übung, beispielsweise in einem Heft oder Tagebuch (vgl. 4.4 Dokumentation im „Resi-Tagebuch“).

Austausch und Reflexion mit anderen

Anschließend erfolgt auf der Basis der Selbstreflexion der ko-konstruktive Austausch über die Perspektiven und Erfahrungen der Mitschülerinnen und Mitschüler. Der reflektierende Austausch über neue Handlungsmuster mit den Mitschülerinnen und Mitschülern dient als Basis für die Wirksamkeit einer Übung. Die Kommunikation mit den Lernpartnerinnen und Lernpartnern trägt dazu bei, das individuelle Erleben zu vertiefen und die erlernten Strategien zu verankern.

4. Einsatz der Trainingsbausteine im Unterricht – Hinweise für die Praxis

4.1 Schwerpunkte der Trainingsbausteine

Die Übungen sind unterteilt in neun Bausteine, die den besonderen Schwerpunkt der Übung deutlich machen und jeweils mit einem eigenen Icon verknüpft sind.

	Atmung
	Körper und Bewegung
	Bewusstmachung
	Meditation
	Ressourcen
	Dankbarkeit
	Imagination
	Kommunikation
	Kunst

4.2 Einführung der Übungen in der Klasse

Damit sich der Sinn der Übungen für die Schülerinnen und Schüler erschließt, müssen sie zunächst wissen, was Resilienz bedeutet. Erst dann kann die Übungspraxis beginnen. Im Rahmen einer Einführung des Vorhabens „Aufbau von Resilienz“ erfahren die Kinder bzw. die Jugendlichen, welche Bedeutung diese Kompetenz für sie haben kann.

Folgende Aussagen dienen als Grundlage dafür, den Resilienz begriff mit Kindern bzw. Jugendlichen im Unterricht zu erarbeiten (s. Kopiervorlage im Anhang):

Wissenswertes zu Resilienz

- Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen.
- Resilienz ist erlernbar. Das haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt.
- Resilienz kann nur eigenverantwortlich erlernt werden. Du bist nie zu jung und nie zu alt dafür, Resilienz zu trainieren.
- Für alle Menschen ist es wichtig, Kompetenzen zum Aufbau von Resilienz zu erwerben, weil diese dabei helfen, mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Viele Erwachsene trainieren in Kursen, resilienter zu werden.
- Im Rahmen der Übungen zum Aufbau von Resilienz kannst du dich selbst besser kennenlernen: Es könnte eine Entdeckungsreise zu dir selbst sein. Du erfährst noch mehr über das eigene Denken, Fühlen und Handeln.
- Du solltest die Übungen genauso wie das Zähneputzen regelmäßig machen. Je mehr du übst, im Alltag achtsam und bewusst zu sein, desto ausgeglichener kannst du den „Stürmen“ des Lebens begegnen.
- Regelmäßiges Training der eigenen Wahrnehmung und Achtsamkeit wirken sich sehr positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden sowie auf Konzentration und Aufgeschlossenheit aus.

Diese Thesen können in verkürzter Form auf einem Plakat ausgehängt werden, das die Schülerinnen und Schüler gemeinsam gestalten. Auch ein Notizenblatt kann für die Schülerhand oder zum Einkleben in das persönliche „Resi-Tagebuch“ (s. 3.3 Selbstreflexion und 4.4 Dokumentation im Resi-Tagebuch) erstellt werden.

4.3 Didaktischer Ort

Die Kinder und Jugendlichen lernen die Übungen zunächst gemeinsam im Unterricht kennen, am besten zu ritualisierten Zeiten. Für die meisten Übungen wird bei ihrer Einführung ausreichend Zeit benötigt. Weitere Durchführungen dauern oft nicht wesentlich länger als zehn Minuten. An jedem Schultag lässt sich eine Übung einbauen. In den Beispielen ist der zeitliche Rahmen jeweils vermerkt.

Manche Übungen eignen sich dafür, sie vor oder im Anschluss an besondere Herausforderungen (z. B. vor oder nach Lernzielkontrollen; vor oder nach Auftritten; vor, während oder nach Wettkampfsituationen etc.) in den Unterricht zu integrieren. Grundsätzlich sind die Übungen an jedem didaktischen Ort denkbar; sinnvoll ist es, regelmäßig zu üben, z. B. immer nach dem Sportunterricht oder stets mittwochs nach der Pause.

4.4 Dokumentation im „Resi-Tagebuch“

Schreiben ist ein Prozess, der die Verarbeitung von Lernerfahrungen fördert und kreative Prozesse ermöglicht. Das Verschriften der Übungserfahrungen in einem Tagebuch oder Heft (in den Übungsbeispielen „Resi-Tagebuch“ genannt, s. 3.2.6 Selbstreflexion) ist ein Teil der Selbstreflexion und vertieft die in der jeweiligen Übung gemachte Erfahrung. Die Nutzung des Resi-Tagebuchs betont die Eigenverantwortung der Schülerinnen und Schüler. Nahezu jede Übung wird abgerundet mit einer stillen Phase, in der die Kinder und Jugendlichen in das Resi-Tagebuch schreiben. Sie halten für sich persönlich fest, wann sie vorhaben, die Übung im Alltagsleben zu erproben.

4.5 Material

Die meisten Übungen kommen weitgehend ohne Material aus. Für manche Übungen sind Blankokarten oder Blankoplakate erforderlich. Den Schülerinnen und Schülern steht immer ihr Resi-Tagebuch zur Verfügung. Eine Klangschale oder ruhige Musik dienen als Signal für die Beendigung einer Übung.

4.6 Regeln

Um einen Raum zu schaffen, in dem die Schülerinnen und Schüler zur Ruhe kommen und sich auf sich selbst konzentrieren können, ist die Vereinbarung von Regeln sinnvoll. Diese Regeln werden am besten gut sichtbar im Klassenzimmer aufgehängt.

Mögliche Regeln sind:

- Ich bin während der Übungen ruhig.
- Ich konzentriere mich auf mich.
- Ich bin aufgeschlossen für das Neue. Wenn das (noch) nicht geht, warte ich still ab.
- Ich bin bereit, die Übungen mehrmals zu erproben.

4.7 Kooperation in der Klasse und in der Schule

Die Wirkung der Übungen ist umso größer, je mehr sie im Alltag der gesamten Schule verankert werden. Damit das gelingen kann, ist es sinnvoll, in der Klasse und im Kollegium zu kooperieren. Für mehrere Klassen oder die ganze Schule geltende Vereinbarungen über den didaktischen Ort für die Übungen, über deren wöchentliche Auswahl und ihre Nutzung in der ganzen Schulfamilie (z. B. Komplimente machen, digitaler Detox etc.) sowie ggf. auch eine ritualisierte Verankerung im Schulalltag sind wünschenswert. Für die Etablierung der Übungen sind Aufgeschlossenheit für Neues, Zeit, Geduld und gemeinsame Absprachen erforderlich.

Wenn mehrere Lehrkräfte in einer Klasse unterrichten, empfiehlt es sich, ein Resilienz-Tagebuch für die Klasse anzulegen, in dem die bereits durchgeführten Übungen vermerkt sind.

4.8 Umgang mit unsicheren Reaktionen der Schülerinnen und Schüler

4.8.1 Gründe für unsichere Reaktionen

Die Übungen in dieser Handreichung sind für viele Kinder und Jugendliche eine neue Erfahrung, die möglicherweise mit Unsicherheiten und auch Ablehnung verbunden sein kann. Das äußert sich durch Reden, Lachen, unruhige Bewegungen oder andere (z. T. störende) Reaktionen.

Viele Übungen erfordern ein ruhiges Innehalten. Körper und Geist brauchen einige Zeit, um sich in einer häufig reizüberfluteten Umgebung an diesen Zugang zu gewöhnen. Es kann passieren, dass die Schülerinnen und Schüler auf den ungewohnten Stillstand z. B. mit dem Gefühl der Langeweile, auch mit Müdigkeit oder mit einem starken Bewegungsimpuls reagieren. Ebenso kann sich eine Gedankenflut einstellen oder es zeigen sich körperliche Schmerzen oder Unwohlsein. Diese Reaktionen sind im Rahmen der Übungen zur Resilienzförderung nicht selten. Die Schülerinnen und Schüler können dazu angeregt werden, diese Reaktionen an sich selbst zu beobachten, sich auf sie einzulassen und sich so selbst besser kennenzulernen.

Die Lehrkraft sollte das akzeptieren können und Widerstände als normal erachten.

4.8.2 Präventive Maßnahmen

(siehe auch 4.2 Einführung der Übungen in der Klasse und 4.6 Regeln)

In Klassen, die sehr unruhig sind, kann es sinnvoll sein, mit Übungen zu beginnen, bei denen die Kinder und Jugendlichen sich bewegen können, z. B. mit der Geh-Meditation. Auch sehr einfache, klar strukturierte Übungen (z. B. die Einführung in die Meditation) unterstützen das Gefühl der Sicherheit und geben das Vertrauen, die Aufgabe bewältigen zu können.

Ähnliche Übungen, wie die hier beschriebenen, werden auch von bekannten Persönlichkeiten aus Sport und Gesellschaft regelmäßig durchgeführt. Diese Tatsache kann als Anknüpfungspunkt und Motivationshilfe genutzt werden.

Für die Kinder und Jugendlichen ist es wichtig, den Hintergrund sowie die Wirkung der Übungen zu erfahren. Ältere Schülerinnen und Schüler können sich auch selbst über Sinn und Wirkung der Übungen informieren. Der aufgeschlossenen inneren Haltung der Lehrkraft kommt eine besondere Bedeutung zu. Sie kann das Übungsangebot nur vermitteln, wenn sie sich selbst auch beteiligen möchte und von Nutzen und Wirksamkeit der Übungen überzeugt ist.

Die Schülerinnen und Schüler sollten die Übungen zum Aufbau von Resilienz als Angebot verstehen, dass sie auch für sich adaptieren können. Sie entscheiden selbst, in welcher Intensität sie sich auf die Übungen einlassen. Es ist ihnen freigestellt, die Tools nach einer Erprobungsphase selbstverantwortlich an die eigenen Bedürfnisse anzupassen, bspw. durch die Wahl eines ablenkungsfreien Sitzplatzes oder einer angenehmen Sitzposition. Außerdem können sie angemessen Unwohlsein signalisieren. Auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass sie Informationen über die Übungen bekommen. Dazu finden sich in den Übungsbeispielen Erläuterungen, die inhaltlich übernommen werden können.

Für alle Übungen gelten die Prinzipien des Ausprobierens und der gegenseitigen Rücksichtnahme.

4.8.3 Strategien für den Umgang mit Verweigerung

Wenn Schülerinnen und Schüler immer wieder stören, kann in einem Einzelgespräch der Grund für das Verhalten geklärt werden. Die Lehrkraft kann die Kinder oder die Jugendlichen ermutigen, die persönlichen Motive zu erkunden und zu formulieren, die sie daran hindern, sich auf die Übung einzulassen. Gemeinsam kann nach Lösungen und möglichen Anpassungen der Übung gesucht werden.

Bei manchen Übungen ist es sinnvoll, die Augen geschlossen zu halten, um die visuellen Außenreize auszuschalten und mit der Aufmerksamkeit bei sich selbst bleiben zu können. Manche Schülerinnen und Schüler können oder wollen ihre Augen nicht schließen, z. B., weil sie sich dann nicht sicher genug fühlen. Alternativ zum Schließen der Augen ist es möglich, den Blick nach unten zu richten, um das Sichtfeld einzuschränken und die visuelle Ablenkung zu reduzieren. Es ist nicht notwendig zu intervenieren, wenn die Kinder und Jugendlichen zwischendurch die Augen kurz öffnen oder geöffnet halten.

5. Aufbau der Übungsbeispiele

Alle Übungsbeispiele folgen dem gleichen Aufbau.

Der Ablauf der Übung (so, wie sie im Unterricht durchgeführt werden kann) ist farbig unterlegt. Dort ist eine Möglichkeit gezeigt, wie die Lehrkraft sprachlich durch die Übung führt. Methodische Hinweise und weitere Anregungen sind *kursiv* gedruckt.

Die nachfolgende Darstellung zeigt den Aufbau der Übungsbeispiele mit kommentierenden Erläuterungen:

Baustein	Übungsschwerpunkt	Symbol für den Übungsschwerpunkt
Titel	Titel 1: konkret, schülergemäßer Titel (Titel 2 in Klammern: mit theoretischer Fundierung)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	Die Lehrkraft erhält grundlegende Informationen zur Übung. Meist wird das zugrunde liegende Konzept kurz erläutert. Außerdem wird die Übung selbst knapp skizziert.	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> Erläuterungen zur Wirkung bzw. zum Effekt der Übung 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> Resilienzfaktoren, die durch die Übung schwerpunktmäßig gefördert werden (s. 1.4) 	
Zeitbedarf/Ort		
Vorbereitung/ Material		
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> Vorbereitende Erklärung Zunächst wird den Kindern bzw. Jugendlichen schülergemäß Einblick in die Grundlagen der Übung gegeben. Die Lehrkraft skizziert außerdem knapp, was in der Übung gemacht wird und welchen Effekt sie haben kann. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen Um Anschlussfähigkeit zu schaffen, werden die Kinder bzw. Jugendlichen zunächst mit ihren Vorerfahrungen oder ihrem Vorwissen, das sie im Hinblick auf die Übung selbst bzw. das Übungsthema bereits mitbringen, abgeholt. Übung Die Lehrkraft findet hier einen sprachlichen Leitfaden für die Durchführung mit ergänzenden Erläuterungen, bspw. zu den Gesprächs- und Arbeitsformen. Die Formulierungen sind bzgl. ihres sprach- 	

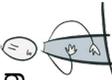
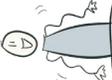
	<p>lichen Niveaus so gewählt, dass sie für Schülerinnen und Schüler aller Schularten und Altersstufen weitgehend verständlich sind. Eine sprachliche Anpassung an die jeweilige Klassensituation ist dennoch empfehlenswert. Ergänzende Erläuterungen zur Methodik, zum Ablauf oder zum Material sind kursiv gedruckt.</p> <p>4. Reflexion Die Übungen werden verankert durch die ko-konstruktive Auseinandersetzung mit den Lernpartnerinnen bzw. Lernpartnern und die gezielte Reflexion im Plenum sowie individuell im „Resi-Tagebuch“. Es werden auf die Übung bzw. die Thematik abgestimmte Reflexionsmuster angeboten.</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Am Ende jeder Übung denken die Schülerinnen und Schüler darüber nach, wie sie das Erprobte in den eigenen Alltag einbauen können. Jedes Kind und jeder Jugendliche erhält die Möglichkeit, für sich über einen ersten Schritt zur Umsetzung in den persönlichen Alltag nachzudenken. Besonders nachhaltig ist der Lernzuwachs dann, wenn sie dies im Resi-Tagebuch vermerken.</p>
Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft	Die Lehrkraft gibt Anregungen, wie die Übung im Alltag und im Rahmen der persönlichen Lebensgestaltung nachhaltig eingesetzt werden kann. Sie skizziert den zeitlichen Rahmen und konkrete Schritte für die Umsetzung im täglichen Leben.
Adaptionsmöglichkeiten	Hier finden sich für die Lehrkraft Ideen zur Ergänzung, Weiterführung und Abwandlung der Übung im Rahmen des Unterrichts und der Übungspraxis.

Literatur

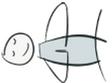
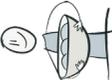
- Brug, F. (2016): Achtsamkeit und Yoga in der Grundschule. Verlag Mühl an der Ruhr, Mühlheim an der Ruhr.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2019): Resilienz. 5. Aufl. Ernst Reinhardt Verlag München.
- Heller, J. (2013): Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. 9. Aufl. Gräfe und Unzer Verlag München.
- Kaltwasser, V. (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Beltz Verlag, Weinheim.
- Königliches Athenäum St. Vith (2018): Projekt Sonnenblume. Achtsamkeit in der Grundschule. Zugriff am 31.08.2020. Verfügbar unter: <https://www.kas-online.be/wp-content/uploads/20181023-leitfaden-achtsamkeit.pdf>
- Krämer, S. (2019): Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz. Junfermann Verlag, Paderborn.
- Rosenberger, M. (2021): Was der Seele Leben schenkt. Echter Verlag, Würzburg.
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (Hrsg.) (2014): LehrplanPLUS. Schulart- und fächerübergreifende Bildungs- und Erziehungsziele, Gesundheitsförderung. Zugriff am 04.07.2021. Verfügbar unter: <https://www.lehrplanplus.bayern.de/uebergreifende-ziele/textabsatz/24779>
- Walter-Enderlin & Hildenbrandt (2012): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl-Auer, Heidelberg.
- Weishuber, S. (2012): Resilienz. Entwicklung von Resilienzfaktoren bei Kindern in der Grundschule. Akademikerverlag, Saarbrücken.
- World Health Organisation (WHO) (Hrsg.) (1994): Life Skills Education in schools. WHO, Genf.
- Wustmann, C. (2016): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. 6. Aufl. Cornelsen Verlag, Berlin.
- Zeeh-Silva, B. (2017): Die Seele stärken, Resilienz fördern, einfach evangelisch! Fortbildungsskript, Melanchthonkirche Essen-Holsterhausen.

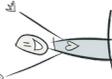
TEIL 2: ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER RESILIENZ

STRUKTURIERENDE ÜBERSICHT ÜBER DIE ÜBUNGEN UND DEREN WIRKUNG

Schwerpunkt der Übung	Titel der Übung	Resilienzfaktoren, die durch die jeweilige Übung besonders gefördert werden								
		Selbstwahrnehmung	Fremdwahrnehmung	Selbstwirksamkeit	Selbststeuerung	Selbstwert	Stressbewältigung	soziale Kompetenz	Akzeptanz	Kreativität
1. Atmung 	1.1 Wie geht richtiges Atmen? (S. 30) (Einstieg in das bewusste Atmen)	X		X	X		X			
	1.2 Mulmige Gefühle „wegatmen“ (S. 35) (Atmen bei Aufregung und Stress)	X			X		X			
2. Körper und Bewegung 	2.1 Den Stress abschütteln (S. 40) (Bewegungsübung zum Spannungsabbau)			X	X		X			
	2.2 Eine Safari in Afrika (S. 44) (Rückenmassage; Aufbau von Körperbewusstheit)	X	X				X	X		
	2.3 Verspannungen lösen (S. 49) (Selbstmassage)	X		X	X		X			
	2.4 Innere und äußere Balance (S. 56) (Gleichgewichtsübung)	X	X	X		X			X	
	2.5 Genaueserspüren des Körpers (S. 60) (Körperscan)	X					X		X	

Schwerpunkt der Übung	Titel der Übung	Resilienzfaktoren, die durch die jeweilige Übung besonders gefördert werden								
		Selbstwahrnehmung	Fremdwahrnehmung	Selbstwirksamkeit	Selbststeuerung	Selbstwert	Stressbewältigung	soziale Kompetenz	Akzeptanz	Kreativität
 3. Bewusstmachung	3.1 Mein Schutzschirm in herausfordernden Situationen (S. 65) (persönliches Netzwerk: hilfreiche Ansprechpartnerinnen und -partner)			X			X	X		
	3.2 Ankommen im Hier und Jetzt (S. 71) (Achtsamkeitstraining)			X	X		X		X	
	3.3 Eine Situation, viele Blickwinkel (S. 75) (wertfreie Interpretation)			X	X		X	X		
	3.4 Bucket-Liste für den Alltag (S. 81) (Ziele setzen und verwirklichen)	X		X				X		
	3.5 Glücksgedicht – positive Gefühle bewusst wahrnehmen (S. 86) (expressives Schreiben)	X					X			X
	3.6 Ressourceninterview (S. 91) (aktive Selbstregulation durch konstruktive Gedanken)	X		X	X		X			
	3.7 Ich sehe was, was mich beruhigt (S. 96) (Sinneswahrnehmung als Ressource)	X			X		X			
	3.8 Zeit für Stärkendes (S. 100) (bewusster Umgang mit Zeit)	X		X			X			
	3.9 Digital Detox (S. 107) (bewusster Umgang mit dem Smartphone)	X			X		X	X		

Schwerpunkt der Übung	Titel der Übung	Resilienzfaktoren, die durch die jeweilige Übung besonders gefördert werden								
		Selbstwahrnehmung	Fremdwahrnehmung	Selbstwirksamkeit	Selbststeuerung	Selbstwert	Stressbewältigung	soziale Kompetenz	Akzeptanz	Kreativität
 4. Meditation	4.1 Gedanken wie Wolken wegschicken (S. 118) (Hinführung zur Meditation)	X				X	X			
	4.2 Bewusstes Hören (S. 123) (Hör-Meditation)	X		X	X		X			
	4.3 Bewusstes Essen (S. 127) (geführte Meditation)	X		X	X		X			
	4.4 Kraft der Steine (S. 130) (Seh- und Fühl-Meditation mit Steinen)				X		X			X
	4.5 Schritt für Schritt bei sich selbst ankommen (S. 134) (Geh-Meditation)	X			X		X			
 5. Ressourcen	5.1 Wertschätzende Komplimente (S. 139) (ressourcenorientierte Feedbacks)	X	X			X		X		
	5.2 Ich stecke voller Stärken (S. 143) (Vornamen-Akrostichon)	X		X		X				X
	5.3 Meine Stärken-Flagge (S. 149) (Sammlung und Bewusstwerdung eigener Ressourcen)	X		X	X	X	X			X
	5.4 Worte, die mich stärken – meine Kraftkarte (S. 154) (ressourcenorientierter Blickwinkel)	X			X		X			
	5.5 Die Kraft meines inneren Lächelns (S. 160) (Ressourcenorientierung)			X	X		X			

Schwerpunkt der Übung	Titel der Übung	Resilienzfaktoren, die durch die jeweilige Übung besonders gefördert werden								
		Selbstwahrnehmung	Fremdwahrnehmung	Selbstwirksamkeit	Selbststeuerung	Selbstwert	Stressbewältigung	soziale Kompetenz	Akzeptanz	Kreativität
5. Ressourcen 	5.6 Glück ist eine Entscheidung (S. 164) (ressourcenorientierte Stärkung der persönlichen Glückswahrnehmung)	X		X	X	X				
6. Dankbarkeit 	6.1 Dankbarkeit im Alltag (S. 170) (Dankbarkeitsübung)			X	X			X	X	
	6.2 Dankbarkeitstagebuch (S. 174) (Dankbarkeitsübung)			X	X	X		X	X	
	6.3 Visualisierung und Veröffentlichung von Dankbarkeit (S. 179) (Dankbarkeitsübung)			X				X	X	X
7. Imagination 	7.1 Mein Wohlfühlort (S. 183) (Fantasiereise)				X		X			X
	7.2 Schwimmen mit Delfinen (S. 188) (Fantasiereise)				X		X			X
	7.3 Goldene Kugel (S. 192) (Imagination einer persönlichen Schutzhülle)	X		X	X				X	

Schwerpunkt der Übung	Titel der Übung	Resilienzfaktoren, die durch die jeweilige Übung besonders gefördert werden								
		Selbstwahrnehmung	Fremdwahrnehmung	Selbstwirksamkeit	Selbststeuerung	Selbstwert	Stressbewältigung	soziale Kompetenz	Akzeptanz	Kreativität
 8. Kommunikation	8.1 Bewusstes Zuhören und Erzählen (S. 196) (achtsamer Dialog)	X	X		X					
	8.2 Mein neuer Umgang mit Kritik (S. 200) (Kritikfähigkeit)	X	X	X	X	X	X	X		
	8.3 ALI – Atmen, Lächeln, Innehalten! (S. 206) (Impulskontrolle in Gesprächssituationen)			X	X		X			
	8.4 Meine Wohlfühlhaltung (S. 210) (Sensibilisierung für die eigene Körpersprache als Bestandteil der nonverbalen Kommunikation)	X	X	X	X			X		
	8.5 Verstehen und verstanden werden im Gespräch (S. 214) (Kommunikationsstrategie zum Umgang mit Missverstehen)	X	X		X					
 9. Kunst	9.1 Gestalten in der Natur – Werden und Vergehen (S. 220) (künstlerische Aktivität in der Natur)	X					X			X
	9.2 Die Kreislegung (S. 226) (Entspannen durch Gestaltung)	X		X			X			X

ÜBUNGEN

1. Atmung

Baustein	Atmung	
Titel	1.1 Wie geht richtiges Atmen? (Einstieg in das bewusste Atmen)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Der Atem begleitet jeden Menschen sein ganzes Leben. Bewusstes Atmen und verschiedene Atemtechniken sind die einfachste Möglichkeit, Körper und Geist zu entspannen. Da der Mensch atmet, ohne nachzudenken und sich dabei auch Atemfehler einschleichen, ist es wichtig, die richtige Atemtechnik kennenzulernen. Um außerdem die entspannende Wirkung durch Atemübungen zu erfahren, ist es unerlässlich, sich dem Atmen bewusst zuzuwenden. Wer lernt, den Atem bewusst zu steuern, profitiert von der positiven Wirkung des Atmens auf die Gesundheit.</p> <p>Die „richtige“ Atmung ist die Bauch- und Zwerchfellatmung, da der Körper mit dieser Technik am meisten Sauerstoff aufnehmen kann. Durch die tiefe Bauchatmung ist tiefe Entspannung möglich. Flache Atmung entsteht meistens in Belastungssituationen wie Stress, Sorgen, Anspannung, Angst etc. Falsche Atmung kann zu Konzentrationsstörungen und Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit führen.</p> <p>In diesem Übungsbeispiel lernen die Schülerinnen und Schüler ihre Atmung kennen und nehmen sie bewusst wahr. Sie lernen in ersten, einfachen Schritten das richtige und das bewusste Atmen.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Körper und Atmung bewusst wahrnehmen • den Atemfluss vertiefen • Körper und Gedanken beruhigen • Körperreaktionen regulieren 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	20 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer oder an jedem anderen ruhigen Ort mit Sitzgelegenheiten für alle Schülerinnen und Schüler	

Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Blankwortkarten (Beobachtungen zur Atmung) • Wortkarte („Bewusstes Atmen“)
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung Die Atmung hat große Bedeutung. Wir atmen unbewusst und automatisch. Die Atmung verändert sich bei körperlicher und seelischer Anspannung. Wenn wir auf die Atmung bewusst Einfluss nehmen, kann das eine wohltuende Wirkung haben. Experten sagen sogar, dass die aktiv genutzte Atmung die Gesundheit und das Gesundwerden unterstützt. Die Atmung trägt zur Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist bei. Die falsche Atmung kann zu Müdigkeit und Stress führen. Heute wollen wir zunächst die richtige Atmung, nämlich die Bauchatmung, besprechen und ausprobieren. Danach üben wir die bewusste Atmung. <i>Die Lehrkraft heftet die Wortkarte („Bewusstes Atmen“) an die Tafel.</i></p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen <i>Vorbereitende Hausaufgabe: Beobachte deine Atmung im Alltag in unterschiedlichen Situationen, z. B. am Morgen, beim Sport, bei Aufregung und Ärger, wenn du dich freust etc. Mache dir ein paar Notizen.</i> Du hast deine Atmung im Alltag beobachtet. Unterhalte dich kurz mit deiner Lernpartnerin bzw. deinem Lernpartner. Schreibt die vier für euch wichtigsten Beobachtungen über die Atmung auf je eine Wortkarte und clustert die Wortkarten anschließend an der Tafel. <i>Das Cluster wird im Plenum besprochen. Erste Erkenntnisse zur Atmung werden von der Lehrkraft und/oder den Schülerinnen und Schülern zusammengefasst.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Vorbemerkung: Um sowohl die richtige Atmung als auch das bewusste Atmen zu erlernen, werden wir nun unsere Atmung beobachten. Atmung ist sehr individuell. Konzentriere dich deswegen ganz auf deine eigene Wahrnehmung.</p> <p>b) Vorbereitung: Mache es dir auf deinem Stuhl bequem und überprüfe, ob dich im Bauchraum noch etwas beengt. Lockere bei Bedarf deinen Gürtel oder öffne den obersten Knopf deiner Hose. Gib deinem Atem Raum.</p>

c) Richtige Atmung:

Zuerst konzentrieren wir uns auf die richtige Atmung. Lege deine Hände auf deinen unteren Bauchraum und schließe, wenn es dir angenehm ist, die Augen. Atme durch die Nase ein und durch die Nase aus.

Es lässt sich auch durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen. Was die bessere Technik ist, dazu gibt es keine eindeutige Antwort.

Du spürst, wie der Atem durch die Nase in den Körper einfließt und wie der Atem durch die Nase wieder ausfließt. Beobachte nur deine Atmung und deinen Körper. Atme nun in deinen Bauch ein und aus dem Bauch aus. Beobachte deinen Atem und deine Hände auf deinem Bauch.

Sprechpause

Bemerke, was beim Atmen passiert. Beende nun die Übung des richtigen Atmens und teile deine Beobachtungen und Erfahrungen mit.

Es findet eine kurze Aussprache über die Erfahrung des „richtigen“ Atmens in Kleingruppen oder im Plenum statt. Manchen fällt es zu Beginn nicht leicht, in den Bauch zu atmen. Durch Training gelingt es immer besser. Es wird besprochen, dass der Bauch sich bei der Einatmung nach außen wölbt und bei der Ausatmung zurückzieht. Die Kinder bzw. Jugendlichen erläutern, ob sich durch die kurze Phase der bewusst beobachteten (und ggf. veränderten) Atmung im Körper oder in den Gedanken etwas verändert hat und ggf. welche Veränderung sie wahrgenommen haben.

d) Bewusstes Atmen:

Wir wiederholen diese Übung nun noch einmal. Nimm deinen Atem bewusst wahr. Es gibt vier Phasen der Atmung. Beobachte, ob du sie erkennst.

Die zweite Phase der bewussten Wahrnehmung dauert ca. 1,5 Minuten. Die vier Phasen der Atmung sind Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause. Eine kurze Aussprache über die Erfahrungen findet statt. Die vier Phasen werden hervorgehoben. Die Bewegung im Körper wird noch einmal herausgestellt. Betont wird das Fließen des Atems.

e) Vertiefung der bewussten Atmung:

Wir werden nun noch eine dritte Atemrunde machen. Nun kann man schon davon sprechen, dass du bewusst atmest.

	<p>Nimm die vier Phasen des Atmens wahr, Einatmen – Pause, Ausatmen – Pause. Das ist ein Atemzug. Zähle deine Atemzüge. Zähle immer bis 10. Zähle bei jeder Einatmung. Beginne dann mit dem Zählen von vorne.</p> <p><i>Sprechpause</i></p> <p>Dein Atem ist in Ordnung so wie er ist. Fühle, wie dein Körper durch deinen Atem bewegt wird.</p> <p><i>Sprechpause</i></p> <p>Beende nun die zehn Atemzüge, bei denen du bist und lass das Beobachten deines Atems los.</p> <p>Nimm nun deinen Körper und deine Gedanken wahr. Wenn deine Nachbarin bzw. dein Nachbar auch so weit ist, tausche dich über deine Erfahrungen mit dem bewussten Atmen aus.</p> <p><i>Bei Bedarf findet ein kurzer Austausch im Plenum statt.</i></p> <p>4. Reflexion</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit dem richtigen und bewussten Atmen. Sie nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i></p> <p>Über das Atmen habe ich gelernt ... Über die bewusste Atmung habe ich gelernt ... Nach dem bewussten Atmen habe ich bemerkt, dass ... Beim Beobachten meines Atems habe ich festgestellt, dass ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag</p> <p>Du hast nun gelernt, wie du richtig atmest und wie bewusstes Atmen geht. Bewusste Atmung wirkt sich entspannend und beruhigend auf den Körper und die Gedanken aus. Überlege dir nun einen ersten Schritt, wie du die bewusste Atmung im Alltag trainieren oder einsetzen möchtest.</p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler notieren sich ihr Vorhaben in ihrem Resi-Tagebuch. Bei Bedarf beraten sie sich mit einer Lernpartnerin bzw. einem Lernpartner.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Die Atmung hast du immer bei dir. Das bewusste Atmen kann dich im Alltag unterstützen und dir Ruhe sowie Entspannung ermöglichen. Man kann das jederzeit zwischendurch tun. Wer regelmäßig bewusst atmet, ist entspannter und bleibt gesünder.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 bis 30 Minuten • Beobachte deinen Atem zwischendurch im Alltag. • Wenn du kurzatmig bist oder sehr flach in den Brustkorb atmest, nutze deine Erfahrungen des bewussten Atmens und wende sie an, z. B. wenn du sehr schnell zum Bus gerannt

	<p>bist. Beruhige durch bewusstes Atmen deine Atmung und damit auch dich.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach einer körperlichen oder geistigen Anstrengung kannst du dich durch bewusstes Atmen entspannen, Kraft tanken und dir Ruhe gönnen. • Bereite dich auf eine körperliche oder geistige Anstrengung durch bewusste Atmung vor, z. B. vor einem Wettkampf, vor einem Referat, vor einer Prüfung (s. Abb. 1).
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es kann die Verlängerung des Ein- und Ausatmens erprobt werden. Die Kinder bzw. Jugendlichen können gedanklich zu ihrer Atmung sprechen: „Ich atme lang ein. Ich atme lang aus.“ • Die Atemübungen können auch erprobt werden, indem beim Ausatmen durch den Mund ausgeatmet wird. Beide Techniken werden miteinander verglichen. Individuelle Präferenzen werden festgestellt. • Bei Übungen zum Muskelaufbau im Sportunterricht kann die Atmung bewusst eingesetzt werden. Beim Stemmen bzw. beim Krafteinsatz wirkt eine bewusste Ausatmung unterstützend. • Die vier Phasen des Atmens können auch durch Zählen begleitet werden: Bis fünf zählen beim Einatmen, Pause, bis fünf zählen beim Ausatmen, Pause.



Abb. 1: Vorbereitend auf eine Kraftanstrengung und um fokussiert zu sein, hilft bewusstes Atmen.

Baustein	Atmung	
Titel	1.2 Mulmige Gefühle „wegatmen“ (Atmen bei Aufregung und Stress)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Das bewusste Atmen gehört zu den wesentlichen Techniken, um Entspannung von Geist und Körper zu erreichen und die Körperwahrnehmung zu stärken. Atemübungen (bewusste Konzentration auf den eigenen Atem) beeinflussen das vegetative Nervensystem. Die Muskeln entspannen und die Gedanken beruhigen sich.</p> <p>In dieser Übung machen sich die Schülerinnen und Schüler bewusst, dass der Körper in aufregenden und stressigen Situationen (s. Abb. 1) Signale sendet (flaues, mulmiges Gefühl im Magen, schneller Puls, Herzrasen etc.).</p> <p>Sie erproben die bewusste Atmung und wie sie damit bei Aufregung und in herausfordernden Situationen unangenehme Gefühle reduzieren können. Die Lernenden nehmen wahr, dass bewusstes Atmen entspannend und beruhigend auf Körper und Geist wirken kann.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstregulation bzw. Selbststeuerung bei Belastung erfahren • aktive Beeinflussbarkeit und Veränderbarkeit von körperlichen und mentalen Reaktionen bei Aufregung und Stress bewusst machen • erhöhte Aktivierung bei Stress verringern • den Körper entspannen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	<p>erster Durchgang: 20 - 30 Minuten weitere Durchgänge: 5 Minuten (auch bei Bedarf, z. B. zur Beruhigung)</p>	
Ort	im Klassenzimmer oder an einem ruhigen Ort, an dem jeder genug Platz hat und sich auf sich selbst konzentrieren kann	
Vorbereitung/ Material	---	

Ablauf**1. Vorbereitende Erklärung**

Wir wollen heute ausprobieren, wie man sich mithilfe bewusster Atmung in aufregenden oder stressigen Situationen selbst beruhigen kann.

Man kann durch langsames, tiefes und bewusstes Atmen z. B. den Herzschlag verringern. Wenn man Angst oder Aufregung empfindet, dann hat man oft starkes Herzklopfen oder Herzrasen. Der Körper fühlt den Stress, den sich der Geist macht.

Wer bewusst atmet, kann Körper und Geist beruhigen und entspannen.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn über Situationen, in denen es sein kann, dass du aufgeregt bist und ein mulmiges Gefühl hast.

Schülerinnen und Schüler tragen Situationen bei, in denen sie aufgeregt und gestresst sind (z. B.: der erste Schultag in einer fremden Klasse, der Auftritt vor einer größeren Gruppe, kurz vor einer Leistungsmessung etc.). Sie werden an der Tafel gesammelt.

Sammele mit deiner Gesprächspartnerin bzw. deinem Gesprächspartner Körperreaktionen, die in solchen Situationen auftreten.

Die Kinder bzw. Jugendlichen teilen die Körperreaktionen (z. B. flaes Gefühl im Magen, feuchte Hände, Zittern an verschiedenen Stellen, trockener Mund, Herzrasen etc.) mit, die sie in diesen Situationen haben. Ggf. können sie sie auf Wortkarten schreiben und an der Tafel clustern.

Sammele mit deiner Gesprächspartnerin bzw. deinem Gesprächspartner Erfahrungen, die du mit dem Atmen bzw. dem Atem gesammelt hast.

Kurze Aussprache im Plenum

3. Übung**a) Vorbereitung:**

Mach es dir auf deinem Stuhl bequem.

Konzentriere dich ganz auf deine Atmung und deinen Körper.

b) Durchführung:

Nimm zu Beginn drei bewusste Atemzüge:

Atme tief durch die Nase ein und tief durch die Nase aus. Achte darauf, dass du beim Einatmen in den unteren Bauch atmest.

Bring deine gesamte Aufmerksamkeit in deinen Körper. Geh mit deiner Aufmerksamkeit an die Stelle in deinem

	<p>Körper, wo du normalerweise Aufregung oder Stress spürst. Atme bewusst dorthin ein und stelle dir vor, dass du mit dem Ausatmen die Aufregung aus dem Körper atmest. Die Aufregung fließt hinaus. Atme bewusst möglichst tief und langsam. Atme in den Bauchraum und atme die Aufregung heraus. Atme in die Hände und atme die Aufregung weg. Atme in dein Herz und beruhige das schnelle Schlagen. Atme in weitere Körperstellen, die du durch deine gleichmäßige Atmung beruhigen möchtest. ... <i>Sprechpause</i></p> <p>c) Abschluss: Nimm zum Abschluss noch einmal drei bewusste Atemzüge: Atme tief durch die Nase ein und bewusst durch die Nase aus. Öffne deine Augen und nimm dich selbst bewusst wahr. <i>Bei Bedarf kurze Aussprache mit der Lernpartnerin bzw. dem Lernpartner</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützen, Reflexionsmuster:</i> Beim Atmen habe ich gespürt, dass ... Der Atem hat mich unterstützt bei ... In meinem Körper hat sich verändert, dass ... Ich fühle mich jetzt ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun bewusst geatmet. Du kannst die bewusste Atmung in Situationen in der Schule oder in deinem Alltag anwenden. Vielleicht hast du schon eine Idee, wann du diese Atmung nutzen möchtest. <i>Je nach Gruppensituation werden die Ideen im Gespräch gesammelt. Es ist auch unterstützend, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Vorhaben in ihr Resi-Tagebuch aufschreiben.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Versuche das bewusste Atmen zunächst in Situationen zu Hause und dann auch andernorts, wenn du Beruhigung brauchst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 Minute • Bewusstes Atmen ist in allen Lebenslagen und an allen Orten möglich. • Du kannst auch mit geöffneten Augen atmen. Keiner merkt,

	<p>wenn du bewusst atmest.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es unterstützt auch, wenn du wütend bist und schenkt dir einen Cool-down. • Das bewusste Atmen hilft dir auch in herausfordernden schulischen Situationen, z. B. vor Proben, in Leistungssituationen, nach einer aufregenden Pausensituation (s. Abb. 2). • Bewusstes Atmen kann ein tägliches Ritual sein (dann aber länger: ca. 5 - 10 Minuten). Wenn du solche Übungen regelmäßig machst, kannst du deine Konzentration und deine Leistung erhöhen.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es kann auch erprobt werden, beim Ausatmen durch den Mund zu atmen. Das kann das Gefühl des „Wegatmens“ von Stress und Aufregung stärker vermitteln. Das Ausatmen kann mit Pfeifgeräuschen begleitet werden. • Auch das Verlängern der Ausatmung im Vergleich zur Länge der Einatmung kann ausprobiert werden. • Nach dem Einatmen und nach dem Ausatmen lässt sich eine Atempause setzen („Atme ein und halte kurz inne. Atme aus und halte inne.“). • Die Kinder bzw. Jugendlichen sammeln in ihrem Resilienz-Tagebuch konkrete, herausfordernde Situationen und die Körpersymptome. Sie schreiben sich auf, was in ihrem Körper passiert und wie sich ihr Zustand verändert, wenn sie in diesen Situationen ganz bewusst tief atmen.



Abb. 1: In Situationen, die mulmige Gefühle erzeugen, hilft gleichmäßiges, tiefes Atmen.



Abb. 2: Manchmal hilft es, gleichmäßig in den Bauch zu atmen, um unangenehme Gefühle zu beruhigen.

2. Körper und Bewegung

Baustein	Körper und Bewegung	
Titel	2.1 Den Stress abschütteln (Bewegungsübung zum Spannungsabbau)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Stresssymptome machen sich oft als Muskelverspannungen im Körper bemerkbar. Stress setzt sich auf körperlicher Ebene fest und zeigt sich durch Verspannungsschmerz, Druck oder auch Versteifungen.</p> <p>Nach einer Bedrohung, einem Kampf oder einer Fluchtreaktion schütteln sich Säugetiere instinktiv, um starke Spannungen in den Muskeln sofort wieder abzubauen. Hier ist das Schütteln eine natürliche Reaktion, um einen vollständigen Spannungsabbau zu erreichen. Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Damit sich die daraus resultierende Muskelanspannung nicht festsetzt, ist es empfehlenswert, den Körper u. a. durch Schütteln zu lockern.</p> <p>Das Ausschütteln des Körpers ist eine Bewegungsübung, die zum Spannungsabbau beiträgt. Schülerinnen und Schüler schütteln einzelne Körperteile aus und erfahren dadurch Entspannung.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Stresssymptome reduzieren • schnell intervenieren nach Aufregung • Anspannungen im Körper bewusst wahrnehmen und lösen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	ca. 5 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	rhythmische Musik, geeignet für die jeweilige Altersstufe	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Sicherlich habt ihr schon einmal die Redensart gehört „Schüttel` deinen Ärger bzw. deinen Stress einfach ab!“ Diese Redensart hat einen interessanten Hintergrund: In Kulturen mit noch ursprünglichen Tanztraditionen ist das Ausschütteln des Körpers ein übliches Bewegungsmuster. Die Menschen wollen abschütteln, was sie belastet und drücken dies in ihrem Tanz aus. Vielleicht hast du auch schon beobachtet, wie sich ein Hund nach einer aufregenden</p>	

Situation, z. B. einer aggressiven Begegnung mit einem Artgenossen, kräftig schüttelt. Durch das Schütteln baut er Spannungen ab, die in der Muskulatur entstanden sind. Dieses Verhalten ist ein von der Natur vorgesehener Mechanismus, den man bei vielen Säugetieren beobachten kann.

Auch Menschen können durch Schütteln Anspannungen lösen. Das werden wir heute ausprobieren.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Bestimmt hast du vor oder nach einer anstrengenden Sporteinheit deinen Körper durch Schütteln gelockert. Tausche dich kurz über deine Erfahrungen aus.

Schülerinnen und Schüler sprechen über ihre Erfahrungen und die Wirkung auf die Muskulatur. Der Begriff Rumpf wird in diesem Zusammenhang genannt und geklärt.

Überlege mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner, ob es auch andere herausfordernde Situationen gibt, in denen Schütteln helfen könnte.

Schülerinnen und Schüler unterhalten sich über ihre Ideen dazu. Es könnte zur Sprache gebracht werden, dass sich Menschen (z. B. Sportlerinnen und Sportler, Musikerinnen und Musiker etc.) vor Auftritten schütteln, um sich locker zu machen und die Aufregung abzuschütteln.

3. Übung

a) Vorbereitung und Sicherheitshinweis:

Bevor du dich schüttelst, möchte ich einige Hinweise geben: Schüttle dich so weich und locker wie möglich. Vermeide abrupte Bewegungen, bspw. des Kopfes und der Halswirbelsäule!

Wir werden in der folgenden Übung den ganzen Körper durch Schütteln lockern. Deswegen gehen wir systematisch von unten nach oben vor. Du schüttelst deinen Körper möglichst locker aus!

Am Ende der Übung hast du Zeit, deinen Körper noch nach deinen Bedürfnissen zu schütteln.

b) Körperwahrnehmung:

Stelle deine Füße etwa schulterbreit und beuge die Knie leicht. Atme ruhig ein und aus.

Spüre nun bewusst in deinen Körper hinein. Nimm alle Verspannungen, Druck oder Schmerzen wahr.

Die Kinder bzw. Jugendliche schließen bei Bedarf die Augen, um ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Sprechpause

c) Durchführung:

Wir beginnen nun mit dem achtsamen Schütteln (s. Abb. 1):
Schüttele zuerst deine Füße, dann deine Knie. Nun die Beine.
Das Schütteln geht vom Oberschenkel in das Becken über.

Sprechpause

Stelle dir beim Schütteln vor, wie Stress und Anspannung aus
deinem Körper gleiten.

Schüttele nun bewusst Becken und Rumpf.

Sprechpause

Schüttele jetzt die Hände, dann die Arme.

Sprechpause

Nun schüttele die Schultern.

Sprechpause

Schüttele deinen ganzen Körper oder schüttele Körperteile, die es
besonders benötigen. Konzentriere dich auf deinen Körper.

Schüttele dort, wo er Lockerung braucht.

d) Nachspüren:

Werde langsam ruhiger, schwinge dich aus! Atme tief ein und
aus!

Spüre deinen Körper!

Sprechpause

Kehre in Ruhe zu deinem Platz zurück und nimm die Verände-
rungen in deinem Körper wahr.

*Nach Abschluss der Übung setzen sich die Schülerinnen und
Schüler mit geschlossenen Augen hin und kommen bei medita-
tiver Musik zur Ruhe. Sie atmen bewusst tief ein und aus und
kehren gestärkt in den Schulalltag zurück.*

4. Reflexion

*Die Kinder und Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und
nutzen, wenn das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexi-
onsmuster:*

Während der Übung ...

Beim Schütteln ist mir aufgefallen ...

Ich fühle mich jetzt ...

In meinem Körper hat sich verändert, dass ...

Das Schütteln des Körpers kann Stress lösen, wenn ...

Überlege für dich, ob man mit dieser Übung Probleme loswird.

*Im Unterrichtsgespräch wird herausgestellt, dass es in dieser
Übung darum geht, Anspannung nicht im Körper festzuhalten bzw.
Stress nicht körperlich zu speichern, sondern darum, Herausfor-
derungen des Alltags mit größerer Leichtigkeit bzw. Lockerheit zu
nehmen.*

	<p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun das Schütteln deines Körpers erprobt. Überlege dir, ob es einen Moment in deinem Alltag gibt, an dem du es einsetzen wirst. <i>Die Schülerinnen und Schüler sammeln Ideen und notieren sich ihr Vorhaben im Resi-Tagebuch.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du kannst die positive Wirkung des Schüttelns in verschiedenen Situationen nutzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: oft weniger als 1 Minute • Die Übung hilft, wenn du wütend bist und schenkt dir einen „Cool-down“. • Sie gibt neue Energie, wenn du antriebslos und müde am Schreibtisch sitzt. • Manche Künstlerinnen und Künstler wenden diese Übung an, um Lampenfieber zu verringern. • Das Abschütteln kann auch ein tägliches Ritual am Abend sein, bevor du dich hinlegst.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung eignet sich für die Vorbereitungsphase und auch die Abschlussphase im Sportunterricht. • Konzentrierte Phasen des Arbeitens und Lernens (z. B. vor dem Bildschirm oder in der Gruppenarbeit) werden durch Schütteln unterbrochen bzw. beendet. • Schütteln hat besonders auch vor Prüfungen eine entspannende Wirkung.



Abb. 1: Eine Gruppe von Schülerinnen der siebten Klasse schüttelt Stress ab.

Baustein	Körper und Bewegung	
Titel	2.2 Eine Safari in Afrika (Rückenmassage; Aufbau von Körperbewusstheit)	
Grundlegende Information und Kurzbeschreibung	<p>Die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein sind ein wesentlicher Faktor für den Aufbau von Resilienz. Stress speichert sich im Körper und macht sich durch Verspannungen deutlich. Der Körper reagiert bei Stress mit psychosomatischen Stresssymptomen. Körper-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen können Anzeichen für unverarbeiteten Stress sein. Viele Menschen, die noch nicht über Maßnahmen verfügen, mit Stress konstruktiv umzugehen, leiden unter chronischer Anspannung.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren Körper bewusst wahr und erleben im Kontakt mit den Mitschülerinnen und Mitschülern, dass eine achtsame Massage das körperliche und geistige Wohlbefinden stärken sowie muskuläre Spannungen lösen kann. Sie erfahren, dass eine wohl-dosierte und behutsame Zuwendung den anderen beim Stressabbau unterstützt.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Körperwahrnehmung verbessern • stressbedingte Anspannung bewusst wahrnehmen • sich dem anderen achtsam zuwenden • Verspannungen lösen • soziale Kompetenzen fördern (Akzeptanz, Vertrauen, Sensibilität, Empathie) 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Fremdwahrnehmung • Stressbewältigung • soziale Kompetenz 	
Zeitbedarf	erster Durchgang: ca. 20 - 30 Minuten	
Ort	weitere Durchgänge: 10 Minuten im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	---	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung Rückenschmerzen und andere körperliche Schmerzen sind häufig Anzeichen von Stress und Überlastung. Verspannungen im Körper</p>	

entstehen durch einseitige Belastungen und nicht verarbeiteten Stress. Stress entsteht im Kopf und wird häufig im Körper deutlich. Um Verspannungen rechtzeitig zu bemerken, ist es wichtig, dass du deinen Körper bewusst wahrnimmst.

Mithilfe von Massage lassen sich Verspannungen lockern, die Durchblutung der Haut und der Muskulatur fördern. Durch achtsame Berührungen können sich vorhandener Stress verringern, der Herzschlag verlangsamen und die Gedanken entspannen. Im Sport, z. B. im Fußball, hat Massage eine wichtige Bedeutung.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Besprich dich mit deiner Partnerin oder deinem Partner über Erfahrungen mit Massage.

Kurzer Austausch im Plenum über die therapeutische Massage und die entspannende und wohltuende Wirkung von Massagen.

Nimm wahr, ob es in deinem Körper Verspannungen, Druck oder Schmerz gibt. Schließe dazu deine Augen.

Die Lehrkraft kann einen kurzen Körperscan (s. Übungsbeispiel 2.5 Genaues Erspüren des Körpers) anleiten (beginnend bei den Füßen, endend beim Kopf; von unten nach oben).

Die Schülerinnen und Schüler berichten nach der Wahrnehmungsphase von ihren Empfindungen. Häufig werden die Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich wahrnehmbar sein. Kurz wird über mögliche Ursachen von Verspannungen gesprochen (sitzende Tätigkeit, fehlende Bewegung, Anziehen der Schultern als Reflex auf Stress und Belastung etc.).

3. Übung

a) Praktische Vorbereitungen:

Die Schülerinnen und Schüler sitzen auf Stühlen. Es bilden sich Massagepaare.

Du wirst nun deine Partnerin bzw. deinen Partner massieren. Eine bzw. einer von euch sitzt auf dem Stuhl und legt ihren bzw. seinen Kopf auf die verschränkten Arme. Die bzw. der andere massiert.

Sicherheitshinweise:

Nimm bitte Schmuck an Händen und Armgelenk ab! Sei vorsichtig mit langen Fingernägeln! Binde lange Haare zusammen! Lege die Brille ab!

Wenn es Kindern bzw. Jugendlichen unangenehm ist, von anderen berührt zu werden, wenden diese eine einfache Selbstmassage an oder nutzen verschiedene Materialien (s. Übungsbeispiel 2.3 Selbstmassage).

b) Vorbereitende Erklärungen:

Massiere nur rechts und links von der Wirbelsäule!

	<p>Massiere so, dass es deine Partnerin bzw. dein Partner zu jeder Zeit als angenehm empfindet. Wenn bei der Massage etwas unangenehm ist, gib gleich Rückmeldung. Die Massage ist in eine Geschichte über eine Safari nach Afrika eingebettet. Entspanne dich und versuche, auf ganz andere Gedanken zu kommen (ggf. Klärung des Begriffs „Safari“).</p> <p>c) Durchführung der Massage: Ich erzähle nun die Geschichte und beschreibe die Ausführung der Massagegriffe. Anschließend wechselt ihr! <i>Statt der Geschichte, die wahrscheinlich eher jüngere Kinder anregt, könnte begleitend zur Massage Entspannungsmusik gespielt werden.</i> <i>Durchführung der Massage (Anleitung, s. Abb. 1)</i></p> <p>d) Nachspüren (Selbstwahrnehmung): Dehn und streck dich und spüre in deinen Körper hinein. Stelle fest, ob sich etwas verändert hat. <i>Nach der Massage dehnen und strecken sich die Schülerinnen und Schüler und erhalten kurz Zeit, ihren Körper wahrzunehmen. Wenn möglich, folgt dann eine zweite Runde der Massage, in der die Rollen gewechselt werden.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit der Massage und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Verspannungen in meine Körper möchte ich fortan ... Besonders angenehm empfand ich ... Die Massage hat dazu beigetragen, dass ... Beim Massieren ist mir aufgefallen, dass ... Ich nehme meinen Körper nun ... wahr.</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Überlege für dich, wie und wann du Massagen in deinen Alltag einbauen kannst. Notiere deine Ideen dazu im Resi-Tagebuch. <i>Die Lernenden notieren sich Situationen, z. B. nach längerem Sitzen oder anstrengenden Lernzeiten, in denen sie verspannt sind oder sich gestresst fühlen und Möglichkeiten einer achtsamen Selbst- oder Fremdmassage.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen durch die Lehrkraft</p>	<p>Du hast nun erfahren, dass Massagen die Durchblutung fördern und Entspannung bewirken. Bei Verspannungen wirkt eine achtsame Berührung des Körpers entlastend.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: wenige Minuten • Gönn dir zwischendurch eine Massage, wenn du merkst, dass sich in deinem Körper Verspannungen zeigen. • Du kannst dir durch einfache Massagebewegungen helfen. Auch kannst du anderen, z. B. in deiner Familie, achtsame Berührungen zeigen, die möglicherweise Verspannungen lösen. • Eine Massage kann ein tägliches Ritual sein, z. B. am Abend vor dem Schlafen. Sie wirkt entspannend und beruhigend und hat einen positiven Einfluss auf das Einschlaf- und Durchschlafvermögen. • Du kannst einzelne Körperteile, wie z. B. den Nacken, der häufig von Verspannungen betroffen ist, zwischendurch selbst massieren. Wichtig ist, dass du immer wieder deinen Körper wahrnimmst.
Adaptionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Der direkte Körperkontakt kann durch die Verwendung von Massagebällen, Federn, Pinsel oder kleinen Holzfiguren vermieden werden (s. Abb. 2). • Die Schülerinnen und Schüler erproben an sich selbst verschiedene Massagegriffe.



Abb. 1: Materialien, die sich zur Massage eignen, um direkten Körperkontakt zu vermeiden

Anleitungstext	Massageübung
Du sitzt im Flugzeug Richtung Afrika. Du machst dort eine Safari.	<i>Die flache Hand in Wellenlinien über den Rücken führen.</i>
Nach der Landung entspannst du in der Sonne . Ein leichter Wind weht.	<i>Hände aneinander reiben und auf den Nacken legen, Rücken sanft von oben nach unten ausstreichen.</i>
Du setzt dich in einen Jeep und fährst über eine kurvige Sandpiste.	<i>Mit den Fingerspitzen gleichmäßig verteilt den Rücken klopfen.</i>
Da entdeckst du die Tiere: Elefanten ! Sie stapfen gerade zur Wasserstelle.	<i>Mit der flachen Hand Druckbewegungen ausführen.</i>
Du fährst weiter und beobachtest eine Schlange , die sich gerade einen Baum hinaufschlingt.	<i>Mit der Handkante oder den Unterarmen in Schlangenlinien über den Rücken fahren.</i>
Sie flüchtet vor einem großen Tier: einem Löwen , der durch das Gebüsch stolziert.	<i>Die Hände rollen langsam vom Ballen über die Fingerspitzen ab.</i>
Auch eine Herde Antilopen ist aufgeschreckt und rennt durch das Steppengras.	<i>Mit den flachen Fingern locker über den Rücken streichen.</i>
Hinter der nächsten Kurve entdeckst du am Fahrbahnrand eine Pavianfamilie . Die jungen Äffchen spielen Fangen.	<i>Mit gespreizten Fingern über den Rücken hüpfen.</i>
Von Weitem erkennst du eine Gruppe von Giraffen . Sie fressen Blätter aus der Krone eines Baumes.	<i>Mit drei Fingern kleine Zupfbewegungen durchführen.</i>
Du kommst an eine größere Wasserfläche und beobachtest die Tiere, die dort trinken. Plötzlich taucht ein Krokodil mit einem weit geöffneten Maul auf.	<i>Mit den Handkanten die Öffnung des Mauls simulieren.</i>
Alle Tiere flüchten so schnell sie können.	<i>Mit den Fingerspitzen schnell auf dem Rücken trommeln.</i>
Nach diesem Schrecken machst du eine Pause und erholst dich. Du entspannst in der Sonne . Ein leichter Wind weht. Du denkst an deine Erlebnisse zurück und freust dich auf neue.	<i>Hände aneinander reiben und auf den Nacken legen, Rücken sanft von oben nach unten ausstreichen.</i>
Abb. 2: Anleitungstext für die Massage „Eine Safari in Afrika“. Die Massageübungen beziehen sich auf die fett gedruckten Begriffe.	

Baustein	Körper und Bewegung	
Titel	2.3 Verspannungen lösen (Selbstmassage)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Massagen lösen im Körper Verspannungen, regen den Stoffwechsel an und fördern die Durchblutung. Durch die Berührung der Haut reagiert der Körper mit der Freisetzung des Hormons Oxytocin, das Stresshormone im Körper abbaut und für Wohlbefinden sorgt.</p> <p>Im Übungsbeispiel erproben die Kinder bzw. Jugendlichen eine einfache Selbstmassage des ganzen Körpers, die sie selbstständig im Alltag anwenden können.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen vorbeugen • Herzschlag und Pulsfrequenz regulieren • Körper und Geist entspannen • Körperwahrnehmung verbessern • eine selbstfürsorgliche Haltung aufbauen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	erster Durchgang: ca. 20 Minuten weitere Durchgänge: ca. 5 bis 10 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • ggf. Entspannungsmusik • Körperumrissbild eines Menschen (auf Papierbogen an der Tafel) (s. Abb. 2) • Klebepunkte oder Marker • Arbeitsblatt „Mein Körper: An diesen Stellen spüre ich Verspannungen, Druck oder Schmerz“ (s. Abb. 3) 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung Massagen haben eine wohltuende Wirkung auf den Körper und den Geist. Durch Berührungen werden Stressempfinden verringert sowie Puls und Herzschlag reguliert. Durch Massagen werden die Durchblutung der Haut und die Entspannung der Muskulatur gefördert.</p>	

Heute erprobst du eine Selbstmassage (s. Abb. 1). Du kannst dir selbst, ganz ohne Einfluss von außen, wohltuende und entspannende Berührungen geben. Es besteht die Möglichkeit, Anspannung und Verspannungen zu lösen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass du deinen eigenen Körper genau wahrnimmst.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Besprich dich mit deiner Partnerin oder deinem Partner über deine Erfahrungen mit Massage oder Selbstmassage.

Kurzer Austausch im Plenum über die entspannende Wirkung von Massagen

Du bekommst ein Arbeitsblatt (s. Abb. 3) mit einem Körperumrissbild. Mache einen kurzen Körpercheck. Nimm wahr, ob es in deinem Körper Verspannungen, Druck oder Schmerz gibt. Schließe dazu deine Augen und markiere anschließend auf dem Körperumrissbild die verspannten Bereiche mit einem Punkt.

Die Kinder bzw. Jugendlichen markieren ihre Verspannungen auf dem Umrissbild. An der Tafel hängt ein großes Umrissbild (s. Abb. 2). Die Körperregionen mit Anspannungen werden markiert. Schwerpunktmäßig werden die Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich wahrnehmbar sein.

Kurz wird über die Ursache von Verspannungen gesprochen (sitzende Tätigkeit, fehlende Bewegung, Schulter hochziehen als Reflex auf Stress und Belastung etc.). Anhand des Körperumrissbildes wird der Begriff Rumpf geklärt.

3. Übung

a) Vorbereitung und Körperwahrnehmung:

Mache es dir auf deinem Stuhl bequem und überprüfe, ob dein Körper noch etwas beengt von Kleidung ist. Löse, was sich lösen lässt.

Du massierst immer mit deinen Handflächen in streichenden Bewegungen.

Nimm nun noch einmal bewusst deinen Körper wahr.

Sprechpause

b) Selbstmassage:

Wir werden jetzt in der Selbstmassage den Körper von oben, also vom Kopf her, bis zu den Füßen massieren. Wir nutzen streichende Bewegungen.

Erwärme deine Handinnenflächen, indem du sie fest und schnell aneinander reibst.

Streiche dein Gesicht als würdest du es waschen. Denke dabei auch an deine Ohren und deinen Hals.

Streiche über deine Kopfhaut.

Sprechpause

Erwärme nun wieder die Hände, indem du sie aneinander reibst. Streiche von der Außenfläche der Hände nach oben zu den Schultern und wieder zurück und von der Innenfläche der Hände nach oben bis in die Achseln und wieder zurück. Wechsle den Arm.

Streiche deinen Nacken und deine Schultern, zuerst mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand.

Sprechpause

Nun kommt dein Rumpf dran. Erwärme wieder deine Handflächen und streiche in kreisenden Bewegungen vorne und, so weit deine Hände reichen, auch deinen Rücken.

Streiche noch einmal schnell und erwärmend mit beiden Händen über die Stelle, an der sich deine Nieren befinden.

Sprechpause

Nun sind die Füße und Beine dran. Erwärme wieder deine Hände und streiche mit beiden Händen an den Beinseiten zuerst am rechten Bein vom Fuß hoch bis in die Hüftbeuge und dann mit beiden Händen Vorder- und Rückseite deines Beines. Die eine Hand beginnt bei der Ferse, die andere Hand beim Fußspann. Wechsle das Bein.

Sprechpause

c) Nachspüren und Wahrnehmung:

Spüre nach, was sich in deinem Körper durch die Selbstmassage verändert hat.

Sprechpause

Tausche dich nun mit deiner Lernpartnerin bzw. deinem Lernpartner aus.

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich anschließend mit ihrer Lernpartnerin bzw. ihrem Lernpartner über ihre Wahrnehmung aus.

4. Reflexion

Du hast die Selbstmassage nun ausprobiert. Reflektiere deine Erfahrungen.

Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:

Ich habe gespürt, dass ...

Die streichende Berührung mit der Handfläche ...

In meinem Körper hat sich durch die Selbstmassage ... verändert.

Die Selbstmassage hilft mir, wenn ...

	<p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag</p> <p>Du hast nun gelernt, wie du deinen ganzen Körper selbst massieren kannst. Massagen tragen zum Wohlbefinden bei. Überlege dir, wann eine Selbstmassage hilfreich ist. (Z. B. nach langem Sitzen oder anstrengenden Lernzeiten, wenn man verspannt ist oder sich gestresst fühlt)</p> <p>Klebe dein Körperumrissbild in das Resi-Tagebuch und schreibe deine wichtigste Erfahrung mit der Selbstmassage auf. Notiere in der nächsten Zeit deine weiteren Erfahrungen damit. <i>Die Schülerinnen und Schüler machen sich im Resi-Tagebuch Notizen.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast nun die wohltuende Wirkung einer Selbstmassage erfahren. Damit kannst du dir selbst bei körperlichen Anspannungen helfen und dir etwas Gutes tun.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: wenige Minuten • Versuche, die Selbstmassage zunächst zu Hause anzuwenden. Wenn du dich vertraut damit fühlst, kannst du sie auch gezielt an angespannten Körperteilen nutzen, z. B. während des Sports oder danach, während langer Lernphasen. • Du kannst die Selbstmassage als Ritual in den Tag einbauen: Massiere dich morgens, direkt nach dem Aufstehen, während du auf der Bettkante sitzt. Massiere dich abends, bevor du dich hinlegst. • Nimm während des Tages immer wieder bewusst Verspannungen in deinem Körper wahr und kümmere dich dann um die verspannten Stellen. • Achte vor allem bei langem Sitzen auf deinen Körper und nimm Stellen wahr, die sich verspannen. Diese kannst du dann massieren. • Vor allem die Schläfen, der Nacken und der Kopf sind gut erreichbare Stellen für eine Selbstmassage zwischendurch. Wenn du diese Körperteile massierst, wirst du merken, dass sich das entspannend auf den ganzen Körper auswirkt.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Anleitung zur Selbstmassage des ganzen Körpers können auch Schülerinnen und Schüler geben. • Für die Massage können Massagebälle, Federn, Pinsel oder kleine Holzfiguren (s. 2.2 Eine Safari in Afrika, Abb. 2) genutzt werden. • Die Kinder bzw. Jugendlichen probieren verschiedene Handgriffe und Bewegungen (klopfend, ziehend, streichend, schiebend etc.) für ihre Selbstmassage in den verschiedenen Körperregionen (Kopf, Schulter- und Nackenbereich, Rücken und Bauch) aus.



Abb. 1: Ein Schüler startet seine Hausaufgaben mit einer Selbstmassage.

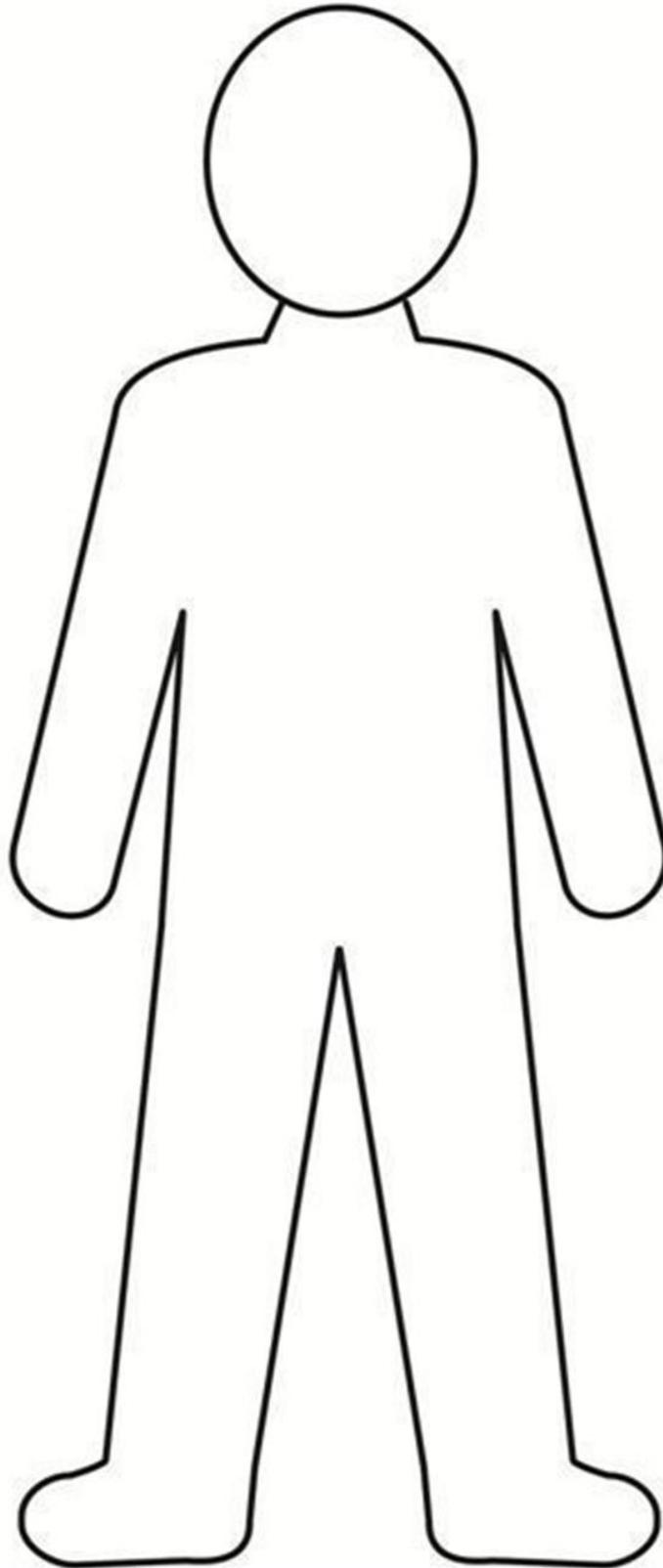
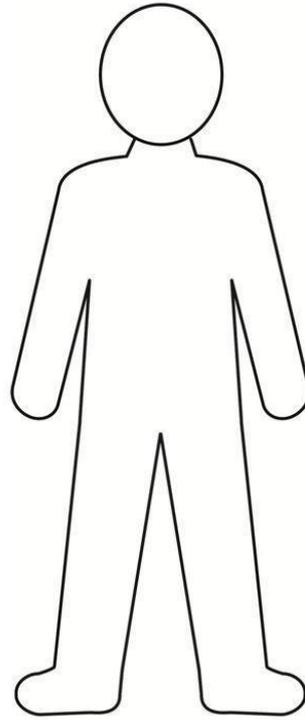


Abb.2: Umrissbild, Vorlage für AB und Tafel (Vorder- und Rückseite identisch)

Mein Körper: An diesen Stellen spüre ich Verspannungen, Druck oder Schmerz

Vorderseite:



Rückseite:

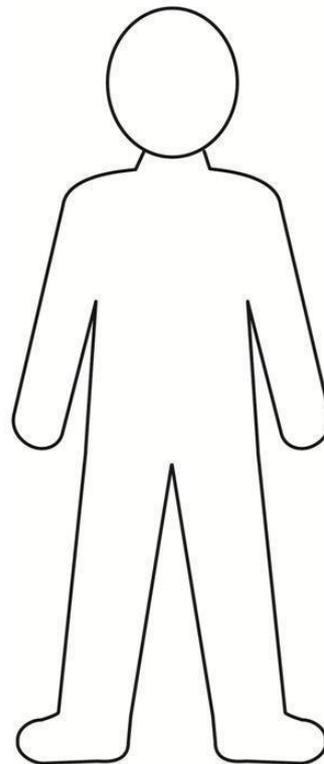


Abb. 3: Körperrissbild (Vorlage für Arbeitsblatt)

Baustein	Körper und Bewegung	
Titel	2.4 Innere und äußere Balance (Gleichgewichtsübung)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Gleichgewichtsübungen verbessern das Zusammenspiel zwischen Sinnesorganen und Muskulatur, besonders die Tiefenmuskulatur im Rücken wird gestärkt. Das wirkt sich positiv auf eine aufrechte und selbstbewusste Haltung aus, die äußere Balance unterstützt also die innere Balance. Die koordinativ anspruchsvollen Übungen erfordern Konzentration und Durchhaltevermögen.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass Gleichgewichtsübungen nicht nur das Körperbewusstsein stärken, sondern auch mentaler Anstrengung und Aufmerksamkeit bedürfen. Die Übungen fördern die Konzentration sowie die Körperbeherrschung und sind ein Ausgleich bei längerer sitzender Tätigkeit.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • sich auf den eigenen Körper konzentrieren und die Sinne wahrnehmen • Wahrnehmung der Körperbewegung schulen • gesamtkörperliche Stabilität verbessern • Motorik und Koordination trainieren • vom Alltag abschalten 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Fremdwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbstwert • Akzeptanz 	
Zeitbedarf	zehn Minuten	
Ort	im Klassenzimmer, wenn möglich in einer gemeinsamen Runde	
Vorbereitung/ Material	---	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung: Heute probieren wir Gleichgewichtsübungen. Sie fördern dein Körperbewusstsein und deine Aufmerksamkeit. Gleichgewichtsübungen tragen zu einer besseren Körperhaltung bei und bringen uns auch innerlich in Balance. <i>Ggf. müsste der Begriff „Körperbewusstsein“ erklärt werden.</i></p>	

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Bestimmt hast du schon einmal versucht, auf einem Bein zu stehen, auf Zehenspitzen zu gehen oder auf einem umgefallenen Baumstamm zu balancieren. Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn darüber, welche Erfahrungen du mit deinem Gleichgewichtssinn und dem Balancieren gesammelt hast. Überlegt auch, was euch dabei unterstützt, Balance zu halten. *Schülerinnen und Schüler berichten über ihre Erfahrungen mit dem Gleichgewichtssinn. Sie tragen Tipps zusammen, die helfen, das Gleichgewicht zu halten (z. B. durch Fokussierung der Augen auf einen Punkt).*

3. Übung

a) Vorbereitung:

Folge meinen Anweisungen. Stelle dich aufrecht hin und konzentriere dich ganz auf dich und deinen Körper. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Achte auf dein Körpergleichgewicht und deinen Atem. Atme gleichmäßig. Wir beginnen mit der rechten Körperseite.

b) Durchführung (rechte Körperseite):

Die Lehrkraft erläutert die Übung und führt sie im besten Fall selbst mit aus (s. Abb. 1 - 3).

Lege die Hände an die Seite deiner Hüfte, um dadurch noch stabiler zu sein.

Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein und lass das linke leicht nach vorne und hinten schwingen, sodass du gut in der Balance bleibst.

Nun ändere die Richtung und lass das linke Bein vor dem rechten Bein nach rechts und links schwingen. Achte dabei immer auf dein Gleichgewicht und führe die Bewegung achtsam aus.

Fixiere mit den Augen einen unbeweglichen Punkt auf dem Boden. Das gibt dir Stabilität.

Strecke nun das linke Bein nach vorne, sodass die Fußspitze schräg vor dir auf den Boden zeigt. Hole das Knie nach oben zu deinem Oberkörper, ohne dabei umzufallen. Führe die Bewegung mindestens fünfmal hintereinander langsam und geführt durch.

Sprechpause

Mache weiter mit der Bewegung, ändere aber die Fußhaltung. Lass jetzt die Ferse Richtung Boden schauen und ziehe die Fußspitze nach oben. Winkle das Bein an und ziehe den Oberschenkel zum Oberkörper. Strecke es dann wieder weg. Versuche so gut es geht, in Balance zu bleiben.

Sprechpause

Nun halte für einen Moment das linke Bein angewinkelt nach

oben: Lass einen 90-Grad-Winkel in der Hüfte, im Knie und im Fußgelenk entstehen und stehe dabei so still wie möglich. Probiere, in dieser Position deine Augen zu schließen und beobachte, was passiert.

Hinweis: Häufig geraten in diesem Moment viele Schülerinnen und Schüler aus dem Gleichgewicht. Dies wird in der Abschlussreflexion besprochen.

Stelle jetzt beide Füße wieder parallel auf den Boden. Locke deinen Körper, indem du dich schüttelst.

Schließe nun die Augen, lass die Arme seitlich am Körper nach unten hängen und spüre nach.

Fühle deinen Körper und wie balanciert du bist. Vergleiche auch deine linke und rechte Körperhälfte.

Bleibe einen Moment dabei.

c) Durchführung (linke Körperseite):

Nun üben wir das Gleiche mit der linken Seite:

- Standbein links
- rechtes Bein nach vorne und hinten schwingen
- rechtes Bein nach links und rechts schwingen (vor dem linken Bein)
- rechtes Bein ausstrecken und Fußspitze zum Boden zeigen lassen, dann Bein anwinkeln und Knie zum Oberkörper bringen, mindestens fünfmal
- weiter in der Bewegung bleiben, aber die Ferse Richtung Boden zeigen lassen, weitere fünfmal
- rechtes Bein oben halten, stabil bleiben, Augen schließen
- beide Beine zurück auf den Boden stellen, nachspüren und fühlen

4. Reflexion

Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen während der Gleichgewichtsübung und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:

Beim Balancieren habe ich erfahren, dass ...

In meinem Körper habe ich gespürt, dass ...

In meinen Gedanken habe ich wahrgenommen, dass ...

Mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, war für mich

...

Die Unterschiede zwischen beiden Körperseiten waren ...

5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag

Du hast nun erfahren, wie dein Körper in diesem Moment im Gleichgewicht ist. Diese Übung fördert die Fähigkeit, dich bewusst zu fokussieren und deine Aufmerksamkeit nur auf eine Sa-

	<p>che zu lenken. Zwischendurch gemacht, z. B. während der Hausaufgaben, hilft dir die Übung, dich immer wieder neu konzentrieren zu können.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Gleichgewichtsübungen lassen sich in den Alltag einbauen und unterstützen dich, gesammelt und fokussiert zu sein.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: wenige Minuten • Gleichgewichtsübungen sind an allen Orten möglich. • Denke dir unterschiedliche Gleichgewichtsübungen aus. Beziehe dabei deine Umgebung mit ein. Als Untergrund eignet sich auch ein unebener Waldboden. • Probiere die Übung aus, wenn du beim Lernen weniger motiviert bist. Sie kann dir dabei helfen, dich zu fokussieren.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung kann variiert werden, indem im einbeinigen Stand unterschiedliche weitere Bewegungen ausgeführt werden, z. B. mit dem Bein bzw. Fuß Gegenstände „malen“ (Sonne, Baum, Haus etc.), verschiedene Arm-, Hand- oder Kopfbewegungen dazu nehmen. • Weitere, achtsam ausgeführte Balanceübungen wirken stabilisierend und fokussierend, z. B. Übungen am Schwebebalken, Übungen auf der Slackline etc.



Abb. 1: Zwei Grundschülerinnen probieren die Gleichgewichtsübungen.

Baustein	Körper und Bewegung	
Titel	2.5 Genaues Erspüren des Körpers (Körperscan)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Stresssymptome im Alltag werden oft unbewusst übergangen. Dauerstress führt zu chronischer Erschöpfung und versetzt den Körper in einen dauerhaft aktivierten Zustand. Der Körper ist durch Stress in Alarmbereitschaft. Die Muskeln spannen sich an, der Puls erhöht sich und die Atmung wird flacher oder auch schneller. Stress ist im Körper wahrnehmbar.</p> <p>Mithilfe dieser sehr ruhigen Übung lernen die Schülerinnen und Schüler, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und verschiedene Körperregionen gedanklich abzutasten. Bei vielen Menschen löst diese Übung zunächst Unruhe, bei regelmäßiger Anwendung aber tiefe Entspannung aus. Wer den Körper gut wahrnehmen kann, kann auch Stresssymptome schneller erkennen.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • regenerieren • körperlich und geistig entspannen • Stresssymptome im Körper wahrnehmen 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Akzeptanz • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	erster Durchgang: 25 - 30 Minuten weitere Durchgänge: 10 - 20 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer oder auch in der Natur (sitzend oder bestenfalls liegend)	
Vorbereitung/ Material	wenn möglich: Modell eines Körpers (ggf. Puppe, Skelett)	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung: (Hinweis: Anhand eines Skeletts wird v. a. jüngeren Schülerinnen und Schülern und solchen mit nicht-deutscher Erstsprache der Aufbau des Körpers erläutert. Für das sprachliche Verständnis werden fachspezifische Begriffe, die in der Übung genutzt werden, wie Fußsohle, Wade, Becken, Rumpf, Nacken etc. gezeigt.)</p> <p>Du wirst heute deinen Körper bewusst wahrnehmen. Die Übung nennt man Körperscan.</p> <p>Unterhalte dich kurz mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn, was Körperscan bedeuten könnte.</p>	

Über den Begriff Körperscan bzw. Scan wird zunächst mit der Partnerin bzw. dem Partner gesprochen. Im Plenum werden die Begriffe geklärt.

Es geht darum, den Körper und seine Teile so genau wie möglich wahrzunehmen. Du tastest ihn gedanklich von innen ab. Du gehst dabei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit durch den Körper und bemerkst z. B. Druck oder Spannung, Enge oder Beweglichkeit, Wärme oder Kälte, Kribbeln oder innere Ruhe. Der Körperscan dient dazu, den Körper und die Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen. Er hat zum Ziel, dass du deinen Körper entspannst und die Gedanken beruhigst.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn darüber, ob du schon einmal bewusst in deinen Körper hineingespürt hast.

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich mit der Partnerin bzw. dem Partner aus. Die Erkenntnisse werden exemplarisch im Plenum angesprochen.

3. Übung

a) Vorbereitung:

Sitze bequem auf dem Stuhl und stelle beide Füße nebeneinander auf dem Boden ab. Lege die Hände locker auf die Oberschenkel und schließe deine Augen. Folge meinen Anweisungen auf der bewussten Reise durch deinen Körper und alle deine Körperteile. Konzentriere dich auf den Atem. Der Atem strömt in deinen Körper ein und aus. Lenke in der Übung den Atem gezielt in die Körperregion, die ich beschreibe.

Sprechpause

b) Körperscan:

Die Lehrkraft führt nun durch die Übung. Die Sprechpausen dienen dazu, den Kindern bzw. Jugendlichen Zeit zu geben, die jeweilige Körperregion bewusst wahrzunehmen. Die Pausen dauern nicht länger als eine Viertelminute.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre den rechten Fuß, die Fußsohle, den Fußrücken und die Zehen.

Sprechpause

Nun ist der linke Fuß an der Reihe.

Sprechpause

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit jetzt zu den Beinen. Beginne mit dem rechten Bein. Nimm zunächst Wade und Schienbein,

Sprechpause

dann Knie und Oberschenkel wahr.

Sprechpause

Nun ist das linke Bein dran.

Sprechpause

Nimm wahr, wie du auf dem Stuhl sitzt. Spüre dein Becken und atme dorthin.

Sprechpause

Nimm nun deinen Rücken wahr. Beginne mit deiner Wahrnehmung beim unteren Rücken, wandere langsam nach oben, die Wirbelsäule entlang, bis zum Hinterkopf. *Sprechpause*

Lege nun deine Aufmerksamkeit auf Bauch und Rumpf. Nimm wahr, wie dein Bauch sich bei der Ein- und Ausatmung hebt und senkt.

Sprechpause

Nun gehst du mit der Aufmerksamkeit zu den Armen. Beginne rechts. Spüre zuerst die Hand und die einzelnen Finger, dann den Unterarm und den Oberarm. Nimm die Verbindung des Armes mit der Schulter wahr.

Sprechpause

Nun ist deine rechte Körperseite dran.

Sprechpause

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf die Schultern, auf Hals und Nacken. Stelle dir vor, du wanderst innen die ganze Schulter, den Nacken und den Hals entlang.

Sprechpause

Nimm jetzt dein Gesicht, deinen Kiefer und deinen Mund wahr.

Sprechpause

Spüre die Lippen und die Zähne, die Nase und die Augen.

Sprechpause

Nimm nun deine Stirn und deine Kopfhaut wahr. Und spüre zu den Ohren hin.

Sprechpause

Stelle dir vor, dass mit dem Ein- und Ausatmen Luft in alle Körperregionen fließt. Dein Körper wird mit Sauerstoff und Energie versorgt.

Nimm abschließend den Körper als Ganzes wahr. Genieße die Ruhe und das Bei-dir-Sein.

Sprechpause

c) Nachspüren:

Atme nochmal tief ein und aus und öffne in deiner Zeit die Augen. Strecke dich und bewege deinen Körper.

Nimm dir nun zwei Minuten Zeit, die wichtigste Erfahrung dieser Übung in dein Resi-Tagebuch zu schreiben und mache dir Notizen zur Übung.

Sprechpause

Besprich dich nun mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nach-

	<p>barn, was du im Körper wahrgenommen hast und wie es dir jetzt geht. <i>Die Schülerinnen und Schüler teilen sich gegenseitig ihre Wahrnehmungen und Erfahrungen mit.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit dem Körperscan und der bewussten Wahrnehmung des Körpers. Sie nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Der Körperscan hat mir geholfen ... Beim Wahrnehmen des Körpers, habe ich gespürt, dass ... Beim Körperteil ... habe ich bemerkt, dass ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Führe den Körperscan alleine für dich durch. Spüre systematisch in alle Körperregionen. Das hilft, den Körper zu entspannen und die Gedanken zu beruhigen. Vielleicht hast du schon eine Idee, wann und wo du diese Übung das erste Mal alleine machen möchtest. <i>Je nach Gruppensituation können die Ideen im Gespräch gesammelt werden. Es kann auch unterstützend sein, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Vorhaben für sich aufschreiben.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du kannst den Körperscan auch zu Hause machen. Am besten geht das im Liegen (s. Abb. 1). Nimm den Körper und alle Körperteile bewusst wahr. Übe, wenn du kannst, täglich.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 10 - 30 Minuten • Durch die ruhige, tiefe Atmung und das Bewusstwerden der Anspannungen im Körper entsteht Entspannung und deine Gedanken beruhigen sich. • Bewusst den Körper wahrzunehmen, kann ein tägliches Ritual sein, um die Signale des Körpers und sich selbst immer besser zu verstehen. • Du kannst dir den Körperscan selbst als Audio-Datei aufnehmen oder von einer Freundin bzw. einem Freund aufsprechen lassen.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Fokus kann auf ein bestimmtes Körperteil gelegt werden, z. B. Hände, Füße, Bauch, Herz etc. oder auch auf Details einer Körperregion wie die Zehen oder Finger. • Besonders intensiv ist eine Fokussierung auf das Gesicht. Die bewusste Atmung in alle Gesichtsteile (die Augenlider, die Lippen, die Stirn etc.) kann dazu beitragen, dass sich der ganze Körper entspannt. • Die Schülerinnen und Schüler können auch in die Körperregion spüren und atmen, die verspannt (z. B. Schulter, Nacken) oder

schmerzhaft (z. B. Magen, Rücken) ist. Es wird gemeinsam zur gleichen Zeit geübt. Jede bzw. jeder übt an einer anderen Stelle im Körper.



Abb. 1: Eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern führt einen Körperscan durch.

3. Bewusstmachung

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.1 Mein Schutzschirm in herausfordernden Situationen (persönliches Netzwerk: hilfreiche Ansprechpartnerinnen und -partner)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Soziale Kontakte und soziale Netzwerke sind für das Wohlbefinden und die Alltagsbewältigung eine wichtige Säule und dienen dem Aufbau von Resilienz. Unterstützung kann sowohl aus dem privaten (Familie, Freunde, Bekannte etc.) als auch aus dem professionellen Bereich kommen (Ansprechpersonen in der Schule, Beratungsstellen etc.).</p> <p>Den Kindern bzw. Jugendlichen wird bewusst gemacht, dass es selbstverständlich ist, um Rat zu fragen und bei Bedarf auch professionelle Hilfe zu nutzen. Sie erstellen ein Merkblatt (persönlicher Schutzschirm) mit Adressen von Institutionen bzw. Personen, die sie zu verschiedenen Themen um Hilfe, Unterstützung und Rat bitten können.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit auf- und ausbauen • Eigenverantwortung stärken • sich des sozialen Netzwerks bewusst werden • Bereitschaft stärken, Hilfe anzunehmen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • Stressbewältigung • soziale Kompetenz 	
Zeitbedarf	ca. 30 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Blankwortkarten (je eine Farbe für das Thema möglicher Hilfebedarf und helfende Institutionen) • persönliches Merkblatt (vorbereitetes Arbeitsblatt, s. Abb. 2) • Bild „Schutzschirm“ • ggf. Computer bzw. Tablet mit Internetzugang 	

<p>Ablauf</p>	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Es gibt im Leben eines jeden Menschen Situationen, in denen er Hilfe, Unterstützung oder Rat braucht. Wir überlegen heute gemeinsam, welche Personen oder Institutionen wir bei Herausforderung oder auch in Not um Unterstützung bitten können. Wenn ihr in schwierigen Situationen wisst, wen ihr fragen könnt, wird euch das schon erleichtern. Es ist wichtig, dass ihr euch bewusst ein sog. Netzwerk aufbaut, damit ihr euch in schwierigen Situationen nicht alleine fühlt.</p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen</p> <p><i>Vorbereitende Hausaufgabe:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In welchen Situationen und zu welchen Themen hast du schon Hilfe gebraucht? 2. Welche Personen stehen dir mit Rat und Tat zur Seite? 3. Welche Beratungsinstitutionen kennst du an deinem Ort und was bieten sie an? <p>Triff dich mit Mitschülerinnen bzw. Mitschülern in einer Gruppe. Formuliert zunächst Themen, in denen ihr Hilfe brauchen könntet und schreibt sie auf Wortkarten der gleichen Farbe. Auf die andersfarbigen Wortkarten schreibt ihr die Personen und Institutionen, die euch helfen könnten. Ordnet anschließend den Themen die Personen oder Institutionen zu, die euch Unterstützung anbieten können.</p> <p><i>Die vorbereitende Hausaufgabe dient als Grundlage für die Gruppenarbeit. Die Gruppenergebnisse werden an der Tafel geclustert und ggf. ergänzt.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Begriffsklärung:</p> <p>Du wirst heute ein Merkblatt zusammenstellen mit Ansprechpartnerinnen und -partnern, die dich in verschiedenen Situationen unterstützen können.</p> <p><i>Bild „Schutzschirm“ und Begriff „Netzwerk“ als Impuls an der Tafel</i></p> <p>Überlege, was du unter den Begriffen „Schutzschirm“ und „Netzwerk“ verstehst.</p> <p><i>Klärung der Begriffe im Plenum</i></p> <p>b) Recherche:</p> <p><i>Die entstandenen Themen (s. o. Punkt 2, Wortkarten an der Tafel) werden den verschiedenen Gruppen zugeteilt. Versucht nun, in euren Gruppen zu einem ausgewählten Thema, s. Wortkarte an der Tafel, weitere Netzwerk- bzw. Ansprechpartnerinnen und -partner zu ergänzen, indem ihr zusätzlich im Internet recherchiert. Die Ergebnisse schreibt ihr auf Wortkarten und ergänzt die Ideen an der Tafel.</i></p>
----------------------	--

	<p><i>Die Lehrkraft unterstützt bei der Recherche, ergänzt ggf. Telefonnummern und Internetadressen von beratenden Institutionen. An der Tafel entsteht eine umfangreiche Informationssammlung.</i></p> <p>c) Erstellung des persönlichen Merkblatts: Aus den vielen zusammengetragenen Informationen kannst du nun dein ganz persönliches Merkblatt für herausfordernde Situationen zusammenstellen. Es zeigt dein Netzwerk, deinen persönlichen Schutzschirm. Ergänze auch Personen, zu denen du Vertrauen hast und die du in diesen herausfordernden Situationen um Rat und Hilfe fragen kannst. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen erstellen für sich ein persönliches Merkblatt (Vorlage, s. Abb. 2). Die Lehrkraft steht beratend zur Seite.</i></p> <p>4. Reflexion Wenn du nun deinen persönlichen Schutzschirm bzw. dein Netzwerk auf dem ausgefüllten Merkblatt anschaust, wie geht es dir, wenn du an Herausforderungen denkst? <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Beim Nachdenken über mögliche Ansprechpartnerinnen und -partner habe ich gemerkt, dass ... Wenn ich meinen persönlichen Schutzschirm betrachte, dann Ein Netzwerk hilft mir ... Um Hilfe und Rat zu fragen, ist ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Vielleicht beschäftigt dich gerade ein Problem, für das du bisher keine Lösung gefunden hast. Überlege, welche Person du in nächster Zeit ansprechen möchtest (Resi-Tagebuch). Sei dir gewiss, dass sich die meisten Menschen freuen, wenn man sie um ihren Rat und um Hilfe fragt.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Liste macht dir bewusst, wo du Hilfe und Unterstützung bekommen kannst. Viele Ansprechpartnerinnen und -partner sind für dich in verschiedenen Lebenslagen da. • Es gibt viele kostenlose Beratungsinstitutionen. Du bist bei Herausforderungen nicht allein. • Hebe dir die Liste an einem geeigneten Platz auf. Ergänze sie, wenn du von weiteren hilfreichen Internetadressen oder Bera-

	<p>tungsstellen erfährst. Teile deine Informationen auch mit der Klasse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du kannst dir zusätzlich eine Datei mit Kontaktdaten von Ansprechpartnerinnen und -partnern erstellen und sie auf deinem Computer abspeichern!
Adaptionenmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder bzw. Jugendlichen können im Internet zu verschiedenen Themen (Geld, Sucht, Gewalt etc.) nach Beratungsinstitutionen suchen und themenspezifisch Handzettel zusammenstellen. • Die Kinder bzw. Jugendlichen informieren sich konkret bei Beratungsinstitutionen im Internet oder vor Ort über deren Angebot. • Die Kinder bzw. Jugendlichen haben die Möglichkeit, Vertreterinnen bzw. Vertreter einer selbst ausgewählten Beratungsinstitution einzuladen. • Die Kinder bzw. Jugendlichen können sich selbst als Ratgeberin bzw. Ratgeber oder Helfende anbieten. Dazu könnten sie Flyer entwickeln, auf denen sie zeigen, was sie beitragen können. • Zu Beginn eines Schuljahres und/oder regelmäßig bspw. einmal im Vierteljahr könnte ein „Netzwerktreff“ stattfinden (z. B. in einer verlängerten Pause), in der sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig über neue Netzwerkpartnerinnen und -partner informieren und zu dem ggf. auch eine Netzwerkeinrichtung eingeladen wird. • An einem Projekttag könnte über Beratungspartnerinnen oder -partner und Beratungsinstitutionen informiert werden.

<p style="text-align: center;">Schulprobleme</p> <p>Beratungslehrer Herr Müller Tel: 4321 Mail: Mustermann@schule.de</p> <p>Schulpsychologin Frau Maier Tel: 5432 Mail: maier@schule.de</p>	<p style="text-align: center;">Geldprobleme</p> <p>Beratungsstelle der Verbraucherzentrale Bayern Tel: (089) 55 27 94-0 info@vzbayern.de</p>	<p style="text-align: center;">Liebeskummer</p> <p>meine Oma Hildegard mein bester Freund Maxi</p> <p>Die Nummer gegen Kummer Tel: 116111 www.nummergegenkummer.de</p>
<p style="text-align: center;">Seelische Probleme</p> <p>Schulpsychologin Frau Maier Tel: 5432 Mail: maier@schule.de</p> <p>Jugendpfarrer Herr Wagner Tel: 6543 Mail: wagner@kirche.de</p>	<p style="text-align: center;">An diese Personen oder Institutionen kann ich mich bei Herausforderungen wenden!</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Sie können mich unterstützen oder mir Hilfemöglichkeiten zeigen. Sie sind mein Netzwerk.</p>	<p style="text-align: center;">Streit mit den Eltern bzw. in der Familie</p> <p>meine Schwester Paula der Pfarrer Herr Wagner</p> <p>Die Nummer gegen Kummer Tel: 116111 www.nummergegenkummer.de</p>
<p style="text-align: center;">Streit in der Klasse</p> <p>eine Lehrkraft die Klassensprecher mein Freund Maxi</p> <p>Beratungslehrkraft Herr Schmitt Tel: 8493 Mail: schmitt@schule.de</p>	<p style="text-align: center;">Probleme rund um die Pubertät</p> <p>meine Patentante Rosi mein Cousin Daniel</p> <p>Die Nummer gegen Kummer Tel: 116111 www.nummergegenkummer.de</p>	<p style="text-align: center;">Mobbing</p> <p>Mobbingbeauftragter Herr Schmid. Tel: 1234 Mail: schmid@schule.de</p> <p>Vertrauenslehrerin Frau Nett Tel: 2345 Mail: nett@schule.de</p> <p>Schulsozialarbeiterin Frau Friede Tel: 3456 Mail: friede@schule.de</p>

Abb. 1: Beispiel für ein persönliches Merkblatt „Persönlicher Schutzschirm“ bzw. „Mein Netzwerk“ (aus Datenschutzgründen kein Schülerbeispiel)
Es handelt sich größtenteils um fingierte Mailadressen!

Mein persönlicher Schutzschirm

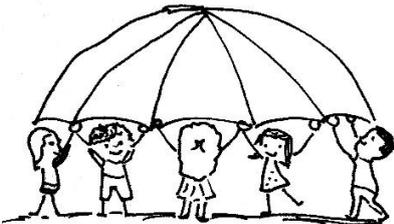
	<p>An diese Personen oder Institutionen kann ich mich bei Herausforderungen wenden!</p>  <p>Sie können mich unterstützen und mir Hilfemöglichkeiten zeigen.</p> <p>Sie sind mein Netzwerk.</p>	

Abb. 2: Blankovorlage des Arbeitsblatts (persönliches Merkblatt)

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.2 Ankommen im Hier und Jetzt (Achtsamkeitstraining)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Die moderne Forschung zeigt, dass der Zustand des „Im-Hier-und-Jetzt-Seins“ positive Effekte auf Körper, Geist und Wohlbefinden hat. Bewusst immer wieder im gegenwärtigen Moment zu sein, wirkt sich nachweislich unterstützend auf Gedächtnis und Konzentration aus. Das Anliegen der Hier-und-Jetzt-Übung ist es, Grübeln und sorgenvolles Nachdenken zu unterbrechen. Dadurch gelingt es, kraftvoll und konzentriert im Augenblick zu sein. Es geht darum, bewusster im Jetzt zu sein und dadurch auch bewusst aus dem Moment heraus zu agieren.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler lernen im Übungsbeispiel eine einfache, effektive Übung kennen, um in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Ihre Gedanken lösen sich dadurch vom Grübeln und Nachdenken über die Vergangenheit oder die Zukunft.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • der eigenen Gedanken bewusst werden • Gedankenschleifen unterbrechen • Kraft des Augenblicks wahrnehmen • sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung • Akzeptanz 	
Zeitbedarf	erster Durchgang: 15 Minuten im Klassenzimmer	
Ort	weitere Durchgänge: nicht mehr als eine Minute an jedem beliebigen Ort	
Vorbereitung/ Material	---	
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vorbereitende Erklärung Dein Gehirn produziert ständig Gedanken. Wenn wir uns dieser Gedanken bewusst werden, gelingt es uns, ganz im Hier und Jetzt, also in diesem Moment, anzukommen und die Kraft des Augenblicks zu erfahren. 2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen Schließe für eine Minute die Augen. Versuche alle Gedanken wahr- 	

zunehmen, die dir in dieser Minute durch den Kopf gehen. Tausche dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn darüber aus. *Durch den Austausch erfahren die Schülerinnen und Schüler, dass Menschen alle ständig eine Vielzahl von Gedanken in sich tragen. Sie diskutieren ggf. über den Unterschied zwischen konstruktiven Gedanken und Grübeln, das uns nicht weiterbringt und eher schwächt.*

3. Übung

a) Vorbereitung:

Nimm für diese Übung eine bequeme Haltung auf dem Stuhl ein und schließe die Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Spüre, wie dein Atem durch deinen Körper wandert. *Durch die bewusste Atmung wird der Körper entspannt.*

b) Selbstwahrnehmung:

Beobachte nun deine Gedanken.

Sprechpause

Versuche, jeden Gedanken wahrzunehmen und lass ihn dann weiterziehen. Beobachte, ob Ruhe und Stille entsteht oder sofort ein nächster Gedanke kommt. Beobachte auf diese Weise in der nächsten Minute deine Gedanken.

Sprechpause

Die Schülerinnen und Schüler sind eingeladen, ihre Gedanken im Plenum zu teilen.

Dabei wird ihnen deutlich, dass viele Gedanken nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun haben.

c) Durchführung:

Die meisten Gedanken haben etwas mit unserer Vergangenheit zu tun: Die ist vorbei. Oder sie haben mit unserer Zukunft zu tun, also Situationen, die noch vor uns liegen und von denen wir nicht wissen, wie sie ablaufen werden.

Doch jetzt geht es darum mit einer kleinen Übung ganz in diesen Moment zu kommen, damit wir unsere Energie nicht auf Vergangenheit oder Zukunft richten, sondern unsere volle Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt legen:

- Nimm wahr, was du hier und jetzt siehst.
- Nimm wahr, was du hier und jetzt hörst.
- Nimm wahr, was du gerade fühlst.

Dies kann im Plenum mit der ganzen Lerngruppe erfolgen oder auch in Partnerarbeit stattfinden.

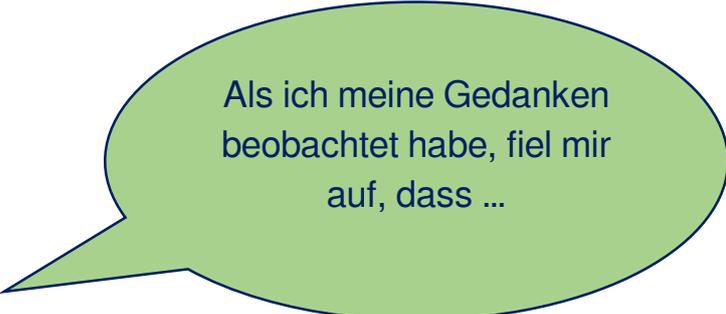
d) Nachspüren:

Fühle nun wieder deine Füße, die auf dem Boden stehen, und deine Arme, die auf den Oberschenkeln liegen. Nimm einen tiefen Atemzug, öffne deine Augen und, wenn du magst, strecke dich ein wenig – wie es für dich angenehm ist.

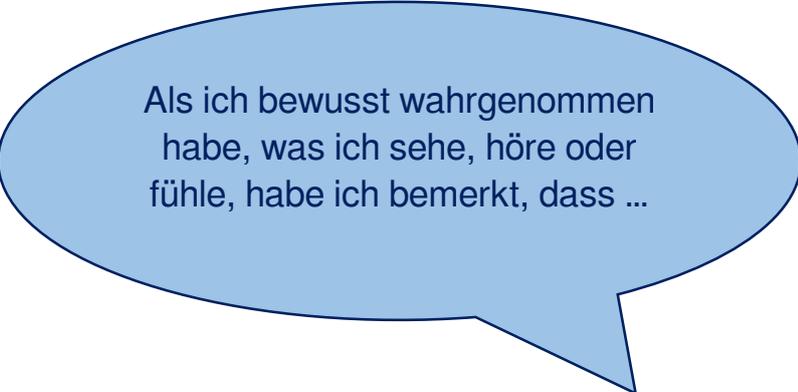
	<p>4. Reflexion</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen, die sie durch das Beobachten der Gedanken während des Aufzählens der Dinge aus dem Hier und Jetzt gemacht haben. Wenn es sie bei der Versprachlichung unterstützt, verwenden sie Reflexionsmuster (s. Abb. 1):</i></p> <p>Als ich meine Gedanken beobachtete, fiel mir auf, dass ... Als ich meine Gedanken beobachtete, dachte ich an ... Als ich bewusst wahrnahm, was ich gerade gesehen, gehört und gefühlt habe, fiel mir auf, dass ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag</p> <p>Immer, wenn dir auffällt, dass dich deine Gedanken in die Zukunft oder in die Vergangenheit tragen, kannst du mit dieser Übung wieder im Hier und Jetzt ankommen.</p> <p>Durch ein regelmäßiges Wiederholen dieser Übung erhältst du mehr Sicherheit darin und findest durch das Wahrnehmen der Umgebung über deine Sinne schnell wieder in den jetzigen Moment zurück.</p> <p>Das hilft dir, ganz bei dem zu sein, was in deinem Leben gerade geschieht – sowohl in der Schule, wenn du Neues lernst, als auch in deinem Alltag, wenn du Freunde triffst oder mit deinen Eltern besondere Momente erlebst.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Die Übung kannst du überall machen. Du kommst auf diese Weise wieder im Hier und Jetzt an. Wenn viele Gedanken durch deinen Kopf ziehen, kannst du dich ins Jetzt zurückholen und so innerlich zur Ruhe kommen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 Minute • Du kannst die Übung sowohl im Sitzen als auch im Stehen oder Liegen durchführen. • Die Übung unterstützt dich auch, innerlich zur Ruhe zu kommen, wenn es sowohl in deinem Kopf also auch in deinem Umfeld unruhig ist. So kommst du wieder im Hier und Jetzt an, bei der Sache, die du gerade tust.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es ist möglich, durch das bewusste Ausüben einer Alltagshandlung den „Achtsamkeitsmuskel“ zu trainieren und ganz im gegenwärtigen Moment zu sein. Dazu eignen sich Alltagstätigkeiten wie Händewaschen, Treppensteigen, Schreiben, zur Schule oder nach Hause gehen, Abtrocknen, Haare kämmen, Zähneputzen etc. • Kleine Rituale, die wir täglich ausführen, um uns des Moments bewusst zu werden, können helfen, die eigene Präsenz zu schulen, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wenn ich ein wichtiges Fußballspiel habe oder einen Auftritt mit meinem Orchester, halte ich kurz vorher einen Moment inne,

	<p>atme nochmal tief durch und widme mich dann konzentriert der Aufgabe, die für mich ansteht.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wenn ich mich an den Schreibtisch setze, um Hausaufgaben zu machen, richte ich meinen Oberkörper bewusst auf, schüttele die Schultern aus, schließe für einen Moment die Augen und setze mich konzentriert an die erste Aufgabe.
--	---

... sie gar nicht mehr da waren.
 ... mein Kopf leer war.
 ... ich immer denselben Gedanken dachte.
 ... ganz viele Gedanken durcheinander wirbelten.
 ... es sich in meinem Kopf anfühlte wie auf einem Bahnhof.



Als ich meine Gedanken beobachtet habe, fiel mir auf, dass ...



Als ich bewusst wahrgenommen habe, was ich sehe, höre oder fühle, habe ich bemerkt, dass ...

... ich Dinge wahrnehme, die mir vorher gar nicht aufgefallen sind.
 ... die Uhr im Raum ganz schön laut tickt.
 ... ich meinen Pulli auf meiner Haut spüre.

Abb. 1: Zitate der Schülerinnen und Schüler einer fünften Klasse während der Reflexion der Übung „Im Hier und Jetzt sein“

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.3 Eine Situation, viele Blickwinkel (wertfreie Interpretation)	
Grundlegende Information und Kurzbeschreibung	<p>Stress entsteht häufig durch die Reaktion auf eine von der jeweiligen Person wahrgenommene Umwelthanforderung – Stressempfinden ist individuell. Menschen reagieren unterschiedlich auf Stressauslöser. Es gibt subjektive Stressoren, die in negativen Denkmustern gründen.</p> <p>Im Übungsbeispiel werden den Schülerinnen und Schülern anhand einer exemplarischen Situation, die sie öfter erleben, mögliche unterschiedliche sowie gegensätzliche Interpretationen der gleichen Situation gezeigt. Anhand der Zusammenschau der verschiedenen Interpretationen wird deutlich, dass die eigenen Gedanken einen großen Einfluss auf die Gefühle und die Wahrnehmung einer Situation und die Reaktion darauf haben. Den Kindern bzw. Jugendlichen wird bewusst, dass Stress durch subjektive Interpretation entstehen kann und dass man diese Interpretation verändern und konstruktiv beeinflussen kann.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • andere Denkweisen und Perspektiven wahrnehmen • veränderte Sichtweisen einnehmen • durch konstruktive Interpretation Stress verringern 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung • Akzeptanz 	
Zeitbedarf	15 - 20 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Regenschirm bzw. Bild „Regenwetter“ • Schreibblock, Stifte, ggf. Kopiervorlage 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Du erfährst in dieser Übung, dass man über Situationen verschieden denken kann. Manchmal erzeugen unsere Gedanken ungünstige Gefühle. Diese ungünstigen Gefühle können zu starkem Stressempfinden führen. Nicht die Situationen sind belastend, sondern wie wir darüber denken bzw. wie wir sie interpretieren. Das haben wir in unserem Leben gelernt. Interpretationen, die negativ in einem wirken, kann man auch wieder verlernen. Wer eine Situation ohne negative Gedanken betrachtet, kann gelassener und zufriedener sein.</p>	

dener mit ihnen umgehen. Ziel ist es, dass man Situationen möglichst neutral wahrnimmt und nicht negativ interpretiert.

2. Lernerfahrung der Kinder und Jugendlichen

Es gibt einen Spruch von einem berühmten Mann, der sagt: „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Der Mann heißt Karl Valentin.

Unterhaltet euch darüber, was er mit diesem Satz sagen wollte. *An der Tafel steht Karl Valentins Satz. Es findet ein Austausch über die Aussage dieses Satzes statt (Gehalt: Ich kann die Umstände manchmal nicht ändern, aber meine Sichtweise oder Einstellung dazu.). Es wird herausgestellt, dass es weitgehend möglich ist, in jeder Situation das Positive zu sehen.*

Du kennst bestimmt auch Situationen, in denen man sich aufregen könnte oder sie auch so nehmen könnte, wie sie sind. Erzähle deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn von deinen Erfahrungen. *Die Ideen der Schülerinnen und Schüler können in kurzer Form (stichpunktartig) schriftlich fixiert werden.*

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn darüber, welche Gedanken dir in solchen Situationen üblicherweise kommen.

Im Plenum erzählen die Kinder bzw. Jugendlichen von den Situationen und den Gedanken darüber.

3. Übung

a) Ausgangssituation:

In der folgenden Übung werden eine exemplarische Situation von Schülerinnen bzw. Schülern und die Interpretationsmöglichkeiten besprochen. Im vorliegenden Übungsbeispiel geht es darum, von der Lehrkraft wiederholt nicht aufgerufen worden zu sein.

Wir wollen gemeinsam eine Situation anschauen, die jedem von euch wahrscheinlich schon einmal passiert ist:

Du wurdest mehrmals am Schulvormittag von der Lehrkraft nicht aufgerufen.

Dazu bekommst du ein AB. Bearbeite zunächst für dich die Fragen. Tausche dich dann mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn aus.

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten für sich (Think-Phase) das AB. Sie entdecken und markieren eigene Denkmuster (Nr. 1), notieren eigene Interpretationen (Nr. 2), denken über stärkende bzw. unterstützende Interpretationen nach (Nr. 3) und überlegen, wie sie die Situation wertfrei aufschreiben würden (Nr. 4). Anschließend besprechen sie die Situation und vergleichen die Denkweisen mit der Nachbarin bzw. dem Nachbarn (Pair-Phase).

b) Diskussion und Interpretation:

Diskutiert in der Gruppe über eure Interpretationen. Findet eine Möglichkeit, welche Denkweise diese Situation erleichtern würde. Nutzt eure Ergebnisse, die ihr auf dem Arbeitsblatt gesammelt habt (s. Abb. 1, AB Nr. 3, 4).

In der Arbeitsgruppe (Square-Phase) werden weitere Interpretationen besprochen. Die Lernenden stellen fest, dass die gleiche Situation vollkommen unterschiedlich betrachtet werden kann.

Versucht nun in der Gruppe zu besprechen, welche Haltung zu einer Situation grundsätzlich helfen könnte, um stressfreier den Alltag zu gestalten.

Die Schülerinnen und Schüler stellen fest, dass ein sachlicher, wertfreier Blick auf Situationen entspannter ist. Im Plenum werden die wesentlichen Erkenntnisse aus der Gruppenarbeit zusammengefasst. Der Begriff „wertfreie Interpretation“ wird bei Bedarf geklärt und noch einmal hervorgehoben.

c) Individuelle Übertragung:

Du hast selbst über hilfreiche Interpretationen nachgedacht und dich in der Gruppe darüber ausgetauscht. Überlege nun für dich, welcher Gedanke bzw. welche Gedanken dich in dieser Situation am meisten unterstützen. Schreibe ihn/sie in dein Resi-Tagebuch.

Notiere auch einen Tipp an dich selbst, wie du das nächste Mal mit Situationen umgehen möchtest, in denen du dich zunächst ärgerst.

Die Kinder bzw. Jugendlichen haben ca. zehn Minuten Zeit, sich ihre Erkenntnisse zu notieren. Wer fertig ist, kann sich eine Gesprächspartnerin bzw. einen Gesprächspartner suchen und sich auf dem Gang über die Erkenntnisse austauschen.

4. Reflexion

Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren im Plenum ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:

Wenn ich das nächste Mal über eine Situation negativ denke, möchte ich ...

Über eine Situation kann man auch ...

Über meine Gedanken in Situationen habe ich gelernt, dass ...

Wertfrei zu denken, hilft ...

5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag

Du hast gerade ausprobiert, wie es ist, wenn man eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Dabei hast du festgestellt, dass du mit deinen Gedanken beeinflussen kannst, ob und wie stark dich diese Situation belastet. Vielleicht fällt dir schon eine

	<p>Gelegenheit ein, in der du demnächst versuchen möchtest, möglichst wertfrei zu denken.</p> <p><i>Je nach Gruppensituation kann man die Ideen im Gespräch sammeln. Es kann auch unterstützend sein, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Vorhaben für sich aufschreiben.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast heute erfahren, dass man sehr unterschiedlich auf die gleiche Situation reagieren kann. Wenn du dich das nächste Mal über ein Ereignis oder eine Aussage eines anderen ärgerst oder verstimmt bist, versuche die Situation wertfrei oder aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten. Du kannst auch über Interpretationen nachdenken, die dir zunächst ungewöhnlich erscheinen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: situationsabhängig, in der Regel gering • Versuche Situationen, in denen du dich ärgerst, zunächst wertfrei anzuschauen. • Die Einbeziehung vieler Blickwinkel kann herausfordernde Situationen entschärfen. • Wer ein Problem möglichst wertfrei betrachtet, kann besonnen und ruhig reagieren. • Wer eine Situation möglichst positiv sieht, lebt entspannter.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können sich im Rahmen der Reflexion zunächst auch in Partner- oder Gruppenarbeit austauschen. • Aus den gesammelten Ideen der Kinder bzw. Jugendlichen zu verschiedenen Situationen könnte eine Art Ratgeber in Buchform („Gedanken, die das Leben leichter machen“) entstehen, in dem man sich in schwierigen Situationen Anregungen holen kann. • Wenn Konflikte im Klassenzimmer, in der Lerngruppe oder im schulischen Rahmen entstehen, könnte ein Code-Wort genutzt werden, wie z. B. Interpretationsalarm. Immer dann könnte man gemeinsam darüber nachdenken, wie man durch Herausnehmen der Emotion die Situation entschärfen könnte. • Es könnte für eine Zeit lang ein tägliches Ritual sein, dass die Kinder bzw. Jugendlichen von Situationen berichten und versucht wird, ohne negative Emotion die Situation wertfrei zu betrachten.

**Ich kann die Situationen oft nicht ändern,
aber meine Gedanken und Interpretationen darüber!**

Stelle dir folgende Situation vor: **Du meldest dich schon den ganzen Vormittag immer wieder. Deine Lehrkraft ruft dich einfach nicht auf.**

1. Lies dir die Denkblasen durch. Wie denkst du am ehesten darüber? Markiere diese Gedanken gelb!
2. Wie würdest du selbst diese Situation interpretieren? Schreibe noch weitere Gedanken in eine Sprechblase!

Die Lehrerin/Der Lehrer mag mich nicht!

Sie/Er will jemanden aufrufen, der sich nur selten meldet!

Er/Sie traut mir die Antwort nicht zu!

Wahrscheinlich weiß sie/er, dass ich die richtige Antwort weiß!

Vielleicht steht die Lehrerin/der Lehrer so, dass sie/er meine Meldung gar nicht sieht!

Die Lehrerin/der Lehrer ruft immer ihre Lieblinge auf. Ich bin nicht ihr Liebling.

Wir sind so viele. Es können immer nur wenige drankommen.

3. Welche Gedanken bzw. Interpretationen fühlen sich unterstützend und stärkend an? Markiere sie grün!

4. Schreibe die Situation wertfrei und sachlich auf (ohne Interpretationen).

Abb. 1: Arbeitsblatt mit der Darstellung einer konkreten, für alle nachvollziehbaren Situation und möglicher Interpretationen

**Ich kann die Situationen oft nicht ändern,
aber meine Gedanken und Interpretationen darüber!**

Stelle dir folgende Situation vor: Du meldest dich schon den ganzen Vormittag immer wieder. Deine Lehrkraft ruft dich einfach nicht auf.

1. Lies dir die Denkbubbles durch. Wie denkst du am ehesten darüber? Markiere diese Gedanken gelb!
2. Wie würdest du selbst diese Situation interpretieren? Schreibe noch weitere Gedanken in eine Sprechblase!

Die Lehrerin/Der Lehrer mag mich nicht!

Sie/Er will jemanden aufrufen, der sich nur selten meldet!

Er/Sie traut mir die Antwort nicht zu!

Wahrscheinlich weiß sie/er, dass ich die richtige Antwort weiß!

Vielleicht steht die Lehrerin/der Lehrer so, dass sie/er meine Meldung gar nicht sieht!

Die Lehrerin/der Lehrer ruft immer ihre Lieblinge auf. Ich bin nicht ihr Liebling.

Wir sind so viele. Es können immer nur wenige drankommen.

Es geht nicht nur mir so

3. Welche Gedanken bzw. Interpretationen fühlen sich unterstützend und stärkend an? Markiere sie grün!
4. Schreibe die Situation wertfrei und sachlich auf (ohne Interpretationen).

Der Lehrer sieht mich nicht.

Abb. 2: Schüler der sechsten Klasse füllt das Arbeitsblatt aus.

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.4 Bucket-Liste für den Alltag (Ziele setzen und verwirklichen)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Eine Bucket-Liste ist eine flexible To-do-Liste für das persönliche Leben. Bei der Bucket-Liste für den Alltag geht es darum, sich im (täglichen) Leben Ziele zu setzen und Herausforderungen anzugehen. Die Ziele, die man in einer Liste aufführt, sollen umsetzbar, aber persönlich herausfordernd sein. Im Fokus stehen immaterielle Ideen und Ziele. Es sind Dinge, die das eigene Leben verändern und positiv beeinflussen. Mit Aufgaben, die man selbst festlegt, kann man eigenverantwortlich sein persönliches Handlungsspektrum erweitern und die tägliche Routine verändern. Die Selbstwirksamkeit und die Eigenaktivität werden gestärkt sowie das Bewusstsein, im Leben Ziele erreichen und Neues ausprobieren bzw. meistern zu können.</p> <p>Im Übungsbeispiel stellen die Schülerinnen und Schüler eine Liste mit fünf Herausforderungen zusammen, die sie in der nächsten Zeit erledigen möchten.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • kreatives und innovatives Denken fördern • die Komfortzone verlassen • die eigene Lebenswirklichkeit aktiv gestalten • an Herausforderungen wachsen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • soziale Kompetenz 	
Zeitbedarf	20 - 30 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer, wenn möglich in einer gemeinsamen Runde	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Von der Lehrkraft vorbereitete und individuell an das Alter der Lerngruppe angepasste Bucket-Liste. Die einzelnen Vorschläge werden jeweils auf gefaltete Zettelchen geschrieben (s. Abb. 1). • Blankowortkarten (Ideen für die Bucket-Liste) • Schmuckpapier für die persönliche Bucket-Liste 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung Heute wirst du eine „Bucket-Liste“ für den Alltag zusammenstellen. Das ist ursprünglich eine Liste mit Dingen, die man in seinem restlichen Leben gerne noch tun oder erreichen möchte. Die Liste besteht aus Zielen und Aufgaben, die herausfordernd</p>	

sind. Es geht darum, sich täglich mehr zuzutrauen, Ideen schneller umzusetzen und den gewohnten Alltag zu verändern. Die Liste erledigst du nach und nach und ergänzst sie dann neu. Du wirst mutiger beim Ausprobieren unbekannter Möglichkeiten und entwickelst dich auf diese Weise Schritt für Schritt weiter.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Ihr kennt sicherlich die sog. „To-do-Listen“, auf die man schreibt, was man sich alles für einen bestimmten Zeitraum vorgenommen hat.

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über ihre Erfahrungen damit aus.

Wer von euch hat schon einmal eine Liste geschrieben mit Zielen, die er im Lauf der nächsten Monate oder Jahre verwirklichen will? Vielleicht kennst du auch eine Person aus deinem Familien- oder Freundeskreis?

Die Schülerinnen und Schüler berichten über ihre Erfahrungen im Plenum.

3. Übung

a) Ideensammlung:

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn, was du unbedingt gerne einmal in deinem Alltag machen möchtest, aber bis jetzt nicht getan hast. Vielleicht, weil du dir nicht vorstellen kannst, dass es klappen könnte. Beim Setzen von Zielen ist es wichtig, dass du sie realistisch und umsetzbar empfindest. Sei dabei aber auch mutig.

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich aus und schreiben ihre Ideen auf Blankowortkarten. Die Karten werden an der Tafel geclustert.

Mögliche Kategorien: für mich – für meine Familie – für die Gesellschaft – für die Natur

b) Erweiterung der Ideensammlung:

Ich habe noch ein paar zusätzliche Ideen für eine Alltags-Bucket-Liste auf Zettelchen geschrieben (s. Abb. 1). Wer möchte, zieht ein Zettelchen und liest es vor. Wir überlegen gemeinsam, ob wir die Idee zu unserer Sammlung hinzufügen.

c) Erstellen der individuellen Liste:

Erstelle jetzt eine Liste mit fünf Herausforderungen, die du im nächsten Monat erledigen willst. Die Ideen an der Tafel stehen dir dafür zur Verfügung.

Die Schülerinnen und Schüler füllen eine persönliche Liste (s. Abb. 2).

	<p>Überlege dir nun in einer Arbeitsgruppe, wie es gelingen kann, die selbst gesteckten Ziele zu erfüllen. Vielleicht hilft es dir, wenn du eine Freundin oder einen Freund hast, die oder der dich in dieser Zeit unterstützt.</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen geben sich gegenseitig Impulse und Anregungen, ihre Liste zu erledigen und schließen sich ggf. zu Teams zusammen.</i></p> <p>4. Reflexion</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren darüber, was eine Bucket-Liste für sie im Alltag bedeutet. Sie nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i></p> <p>Über die Ziele nachzudenken war für mich ... Besonders herausfordernd könnte ... sein, weil ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag</p> <p>Du hast dir nun deine Bucket-Liste zusammengestellt. Überlege, welches ungewöhnliche, schwierige Ziel du als Erstes angehen möchtest und wie du es erreichst. Notiere deine Ideen.</p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler tragen Ideen in ihr Resi-Tagebuch ein. Sie führen mit der Partnerin oder dem Partner Feedback-Gespräche.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast nun gehört, dass es möglich ist, selbst gesteckte Ziele zu erreichen und sich dadurch weiterzuentwickeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Setzen von Zielen ist es wichtig, dass sie realistisch und umsetzbar sind. Im Lauf der Zeit erweiterst du deinen Handlungsspielraum immer mehr und kannst auf Herausforderungen mutig und gelassen reagieren. • Sobald du eine Idee für deine Bucket-Liste hast, schreibe sie dir auf. Etwas Geschriebenes bleibt erhalten und geht nicht so leicht verloren wie ein Gedanke. • Überarbeite immer wieder deine Liste oder erstelle verschiedene Listen zu unterschiedlichen Themen (z. B. für ein Schuljahr, für eine Jahreszeit, für ein neues Lebensjahr). • Gehe entspannt und spielerisch mit der Liste um. Wenn du ein Ziel nicht gleich erreichst, hole dir Feedback oder nimm ein neues Ziel in Angriff.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßig (ggf. einmal in der Woche) und ritualisiert kann in der Klassengemeinschaft darüber gesprochen werden, wie es gelungen ist, die Aufgaben zu erledigen, was geholfen hat und welche Hilfestellungen die Schülerinnen und Schüler möglicherweise dafür noch bräuchten. • Es könnte eine Liste für die gesamte Klasse erstellt werden. Diese

	<p>Liste könnte im Schulhaus als Anregung für alle ausgehängt werden (z. B. ein Projekt im Team selbständig organisieren und durchführen, einen Baum im Schulgelände pflanzen, jeden Tag einer Lehrkraft ein Kompliment machen etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für die Ergänzung der Liste könnten thematische Impulse gegeben werden: Schreibe etwas auf die Liste, was für deine Familie, für die Gesellschaft oder die Natur wichtig ist! • Die Kinder bzw. Jugendlichen könnten sich selbst ein Thema für die Liste überlegen, z. B. Natur, Reisen, Sport etc.
--	--

einen Fremden grüßen
eine fremde Person nach dem Weg fragen
jeden Tag jemandem ein Kompliment machen
etwas außerhalb des eigenen Gartens oder Balkons pflanzen oder säen
jemandem helfen, ohne dass sie/er es weiß
jemanden zum Spielen auffordern
einen Gedanken laut aussprechen
jemandem eine Freude machen
jeden Tag einen neuen Weg gehen
jeden Monat ein neues Spiel lernen und es jemand anderem erklären
etwas ausprobieren, das man sich bisher nicht zugetraut hat
Limonade oder Tee selber machen
ein Gericht für die ganze Familie kochen
eine Nachtwanderung machen

Abb. 1: Beispiele für eine Bucket-Liste (Vorlage zum Ausschneiden)



Abb. 2: Eine Schülerin einer fünften Klasse legt eine persönliche, monatliche Bucket List fest.

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.5 Glücksgedicht – positive Gefühle bewusst wahrnehmen (expressives Schreiben)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Es lässt sich wissenschaftlich belegen, dass expressives Schreiben dazu beiträgt, Angstsymptome zu reduzieren und die Selbstregulation zu verbessern.</p> <p>Das Erleben positiver Gefühle fördert das Wohlbefinden. Hilfreich ist es daher, den Blick weg vom Negativen hin zu den kleinen Glücksmomenten des Alltags zu lenken. Wer Glücksmomente bewusst wahrnimmt, wird immer öfter solche erleben.</p> <p>Im Übungsbeispiel beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Empfinden von Glück und ihren persönlichen Erfahrungen im Zustand des Glücklichseins. Sie sammeln Momente des Alltags, in denen sie sich glücklich fühlen. Anhand einer einfachen Struktur werden die Erfahrungen und Assoziationen zusammengestellt und aufgeschrieben.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Glücksmomente im Alltag wahrnehmen und bewusst abrufen • Gefühle versprachlichen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Stressbewältigung • Kreativität 	
Zeitbedarf	20 - 30 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitende Hausaufgabe: Die Schülerinnen und Schüler bringen Gegenstände oder Bilder mit, die sie glücklich stimmen. • fünf Wortkarten (Farbe, Geschmack, Geruch, Klang, Gegenstand bzw. Bild) • ggf. Sprechblasen (Satzmuster für die Mitteilung der Lernerfahrungen) • Struktur des Gedichts (s. Abb. 1) • ggf. zerschnittene Schülerbeispiele zum Puzzeln (s. Abb. 2 und 3) 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Das Schreiben scheint eine besondere Wirkung auf uns Menschen zu haben. Es gibt Menschen, die schreiben Dankbarkeitstagebü-</p>	

cher oder auch Glückstagebücher. Wir schreiben heute Glücksgedichte, die Glücksmomente des Alltags festhalten.

Dazu werden wir uns der kleinen Glücksmomente im Alltag bewusst. Grundsätzlich ist es nicht möglich, dass ein Mensch fortwährend glücklich ist. Damit man sich aber insgesamt ausgeglichener und zufriedener fühlt, ist es wichtig, das tägliche Glück zu bemerken und sich bewusst zu machen.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Überlege für dich, was dich im Alltag glücklich macht. Vielleicht hattest du heute schon einen Glücksmoment. Mich macht z. B. glücklich, wenn ich eine Schwalbe fliegen sehe und höre.

Tausche dich mit deiner Nachbarin oder deinem Nachbarn auch mithilfe der von dir mitgebrachten Bilder und Gegenstände über Glücksmomente aus.

Die Kinder sprechen (ggf. nutzen sie die angebotenen Satzmuster auf Sprechblasen) mit ihrer Lernpartnerin oder ihrem Lernpartner und tauschen sich anschließend im Plenum aus.

Es macht mich glücklich, wenn ...

Heute war ich besonders glücklich, weil/als ...

Mein schönster Glücksmoment war (heute) ...

3. Übung

a) Ideensammlung:

Du hast nun von verschiedenen persönlichen Glücksmomenten gehört. Bestimmt waren auch welche dabei, die dich glücklich stimmen.

Überlege nun für dich, welche Farbe, welcher Geschmack, welcher Geruch, welcher Klang und welcher Gegenstand bzw. welches Bild dich glücklich machen.

Die Wortkarten mit den o. g. Begriffen werden an die Tafel geheftet. Die Kinder bzw. Jugendlichen nennen Beispiele und notieren sie unter die jeweilige Wortkarte.

b) Verfassen der Glücksgedichte:

Ich habe ein Arbeitsblatt (s. Abb. 1) für dich, das dir eine mögliche Struktur gibt für dein Glücksgedicht. Die Sammlung der Wörter an der Tafel unterstützt dich. Schreibe nun dein persönliches Glücksgedicht.

Für Lernende, die Anregung brauchen, hat die Lehrkraft ein Beispielgedicht, das zerschnitten werden kann. So können die Schülerinnen und Schüler einzelne Verse für ihr Gedicht nutzen (s. Abb. 2 und 3).

c) Präsentation:

Wir hören uns nun ein paar Glücksgedichte an. Nimm wahr, ob du das jeweilige Glücksgefühl teilst.

	<p><i>Die Gedichte werden vorgetragen. Die Kinder bzw. Jugendlichen geben sich Feedback:</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren im Plenum, wie es ihnen gegangen ist, eigene Glücksmomente zu finden und in Worte zu fassen. Sie nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Beim Aufschreiben meiner Glücksmomente habe ich ... Wenn ich mir Glücksmomente bewusst mache, dann ... Wenn ich Glücksmomente aufschreibe, dann ... Ich fühle mich jetzt glücklicher, weil ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun ganz bewusst Momente gesammelt, in denen du glücklich bist und warst. Du hast einiges davon in ein Gedicht geschrieben. Überlege dir, wie es dir gelingen kann, im Alltag bewusst Glücksgedanken zu nutzen. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen schreiben sich eigene Ideen und Gedanken in ihr Resi-Tagebuch.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast erfahren, dass es täglich Situationen und Möglichkeiten gibt, die dich glücklich machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: wenige Minuten • Wenn du das nächste Mal das Gefühl von Glücklichkeit vermisst, dann erinnere dich an die gesammelten Glücksmomente. • Klebe dein Gedicht in dein Resi-Tagebuch. • Wenn es dich unterstützt, schreibe weitere Glücksgedichte. • Vielleicht gibt es auch ein Gedicht von einer Mitschülerin bzw. einem Mitschüler, das dich angesprochen hat. • Manchen Menschen hilft es, jeden Tag zu einer bestimmten Tageszeit, z. B. morgens oder abends, drei Dinge aufzuschreiben, die sie glücklich machen und für die sie dankbar sind. • Es gibt auch die Möglichkeit, ein Glückstagebuch zu führen. Darin sammelst du Glücksmomente. Manchen Menschen hilft das, ausgeglichener und zufriedener zu sein.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das Arbeitsblatt mit der Struktur steht den Kindern bzw. Jugendlichen immer in Freiarbeitsphasen zur Verfügung. • Täglich erzählt jemand von einem Glücksmoment. • Der Satz „Ich bin heute glücklich, weil ...“ wird jeweils von einer Schülerin bzw. einem Schüler fertiggestellt und ausgehängt.

	<ul style="list-style-type: none"> • Im Kunstunterricht stellen die Schülerinnen und die Schüler aus Magazinbildern und Texten eine Glücks-Collage zusammen. • Auch Liebe, Vertrauen, Freundschaft und andere Gefühle sind geeignete Themen eines Gedichts und machen bewusst, wie viele Ressourcen und positive Emotionen in jedem vorhanden sind.
--	---

Struktur des Gedichts

<p>Mein Glücksgedicht</p> <p>Glück ...</p> <p>... ist _____ (Farbe)</p> <p>schmeckt nach _____</p> <p>riecht nach _____</p> <p>klingt nach _____</p> <p>sieht aus wie _____</p> <p>ist, wenn _____</p>

Abb. 1: Vorlage für die Schülerinnen und Schüler (Arbeitsblatt)

Schülerbeispiele

<p>Mein Glücksgedicht</p> <p>Glück ...</p> <p>... ist rot.</p> <p>... schmeckt nach süßem Saft.</p> <p>... riecht nach Sommer.</p> <p>... klingt nach einer Fahrradklingel.</p> <p>... sieht aus wie ein Korb voller Erdbeeren.</p> <p>... ist, wenn ich mit meiner Freundin mitten im Erdbeerfeld stehe.</p>
--

Abb. 2: Schülerin einer fünften Klasse schreibt ihr Glücksgedicht.

Glück ...

... ist schwarz-weiß.

... schmeckt nach Brause.

... riecht nach frisch gemähtem Gras.

... klingt wie eine Trillerpfeife.

... sieht aus, wie meine Mama als Zuschauerin.

... ist, wenn ich ein Tor schieße.

Abb. 3: Schüler einer fünften Klasse denkt an Fußball, wenn es um Glück geht.



Abb. 4: Beispiel einer Schülerin der vierten Klasse: Glück ist bunt, schmeckt nach Marmelade, riecht nach Hund, klingt nach Vogelgezwitscher, sieht aus wie Schokolade. Glück ist, wenn man fröhlich sein kann.

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.6 Ressourceninterview (aktive Selbstregulation durch konstruktive Gedanken)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Studien zeigen, dass es eine Verbindung zwischen positiver Lebenseinstellung und unserer Gesundheit gibt. Positive Gedanken reduzieren das mentale Stresslevel und wirken sich dadurch indirekt förderlich auf die körperliche Gesundheit aus, etwa auf Herz und Kreislauf oder das Immunsystem.</p> <p>Die folgende Übung nutzt die Tatsache, dass unser Gehirn nicht unterscheidet, ob ein schönes Erlebnis nur in der Erinnerung wachgerufen wird oder aktuell passiert. Die Schülerinnen und Schüler sprechen über Fragen zu positiv assoziierten persönlichen Situationen. Sie erfahren, dass die gedankliche Beschäftigung mit positiven Erkenntnissen und Erlebnissen dieselbe stimmungsfördernde Wirkung wie das reale Erleben hat.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmung verbessern • Selbstwirksamkeit fördern • Zuversicht und Optimismus stärken 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	<p>erster Durchgang: je nach Klassen- bzw. Gruppengröße zwischen 20 und 30 Minuten</p> <p>weitere Durchgänge: ca. 10 Minuten</p>	
Ort	im Klassenzimmer und jedem anderen beliebigen Ort, an dem ein Kreis gebildet werden kann	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Würfel mit beklebbaren Flächen bzw. Flächen mit Einschubmöglichkeit (s. Abb. 1); erhältlich im Spielwarenhandel bzw. pädagogischen Fachhandel • sechs Fragen für die Beschriftung der Würfelflächen (s. Abb. 2) 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Ich möchte mit euch eine Art von Interview durchführen. Die Fragen, die euch gestellt werden, stehen auf den sechs Flächen dieses Würfels.</p> <p><i>(Der theoretische Hintergrund für diese Übung wird zunächst nicht erklärt, sondern soll selbst erfahren werden.)</i></p>	

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Unterhalte dich mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner darüber, an welches Erlebnis oder welche Erfahrung du immer wieder gerne denkst.

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich aus und begründen, warum sie gerne an die Situation denken.

3. Übung

a) Interview:

Stellt euch im Kreis auf! Konzentriert euch im Interview ganz auf euch selbst.

Werft euch gegenseitig den Würfel zu. Achtet darauf, dass alle beteiligt sind und jede bzw. jeder interviewt wird.

Die Fängerin bzw. der Fänger liest die Frage vor, die sich auf der Würfelfläche befindet, auf der der rechte Daumen liegt.

Die Frage wird beantwortet und anschließend wird der Würfel weitergereicht.

Auf dem Würfel befinden sich Fragen, die die Wahrnehmung und Nennung des Positiven stärken. Folgende Fragen könnten genutzt werden (s. Abb. 2):

Wie sieht dein Traumtag aus?

Wem hast du in der letzten Zeit geholfen oder etwas Nettes gesagt?

Was ist dir in den letzten Tagen gelungen?

Was hat dich heute positiv überrascht?

Auf was freust du dich in der nächsten Zeit?

Wie tust du dir etwas Gutes?

Es ist sinnvoll, wenn die Schülerinnen bzw. Schüler mit einem Satz antworten. Wichtig ist, dass die Antworten nicht kommentiert werden von anderen. Die Klassenatmosphäre sollte so sein, dass jede bzw. jeder die Freiheit hat, die Frage individuell und unbeeinflusst zu beantworten.

b) Selbstwahrnehmung:

Kehre zu deinem Platz zurück und besprich dich mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner, wie sich deine Stimmung und Haltung durch diese Übung verändert hat. Mach dir anschließend kurz Notizen. Vielleicht willst du dir eine Frage aufschreiben, die dich besonders positiv gestimmt hat.

Die Kinder bzw. Jugendlichen notieren sich in Ruhe ihre Erfahrungen.

4. Reflexion

Denke noch einmal darüber nach, welchen Einfluss die Übung auf deine Stimmung hatte.

Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und

	<p><i>nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i></p> <p>Die Übung hat mir geholfen ... Wenn ich bewusst an schöne Momente denke ... Positive Fragen zu stellen, trägt dazu bei ...</p> <p><i>Nachbereitende Erklärung der Lehrkraft:</i></p> <p>Jedes Erlebnis wird im Gehirn mit einem Gefühl verknüpft, das wir in dieser Situation empfinden. Erinnern wir uns an einen schönen Moment, werden die guten Gefühle von einst wieder hervorgerufen. So können wir bewusst unsere Stimmung positiv beeinflussen. Das gibt uns auch Kraft in herausfordernden Situationen. Diesen Effekt habt ihr bei unserem Würfelinterview selbst erfahren und erkannt.</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag</p> <p>Du hast nun gespürt, welche Wirkung positiv formulierte Fragen auf deine Stimmung haben. Vielleicht hast du schon eine Idee, wie du diese Erfahrung und dieses Wissen in deinem Alltag nutzen kannst? <i>Die Schülerinnen und Schüler sammeln ihre Ideen im Gespräch und notieren sich wichtige Gedanken in ihrem Resi-Tagebuch.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast erfahren, dass es gelingen kann, sich bewusst in eine positive Stimmung zu versetzen. Versuche, diese Möglichkeit im Alltag zu nutzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: gering • Dich bewusst positiv zu stimmen, stärkt dich im Alltag. Dabei helfen dir auch Erinnerungen, die wie ein Geschenk sind, das du immer bei dir trägst. • Es unterstützt dich auch in herausfordernden schulischen Situationen, z. B., wenn du antriebslos bist oder dich gestresst fühlst. • Vielleicht hast du Lust, dir eine Pinnwand mit positiven Wörtern, schönen Fotos und Erinnerungen zu gestalten, die dich positiv stimmt (<i>alternativ: Schatzkiste</i>).
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ein kurzes Würfelinterview kann das Ritual einer Woche sein. • Die Fragekarten werden an die Klassensituation angepasst oder im Lauf der Zeit verändert. • Je nach Klassengröße empfiehlt sich die Aufteilung in zwei Kreise, damit möglichst alle den Würfel einmal fangen können. • Die Schülerinnen und Schüler finden weitere Fragen, die positiv assoziierte persönliche Situationen wachrufen. Diese können für weitere Interviews benutzt werden. • Konstruktive Fragen werden für das Journaling genutzt, d. h. das Tagebuchs Schreiben im Resi-Tagebuch.

	<p>Worauf möchte ich mich heute fokussieren?</p> <p>Was kann ich heute besser machen?</p> <p>Welche drei Dinge waren heute wichtig für mich?</p> <p>Was würde den heutigen Tag hilfreich machen?</p> <p>Worauf bin ich heute stolz?</p>
--	---



Abb. 1: Beispiel für einen Würfel

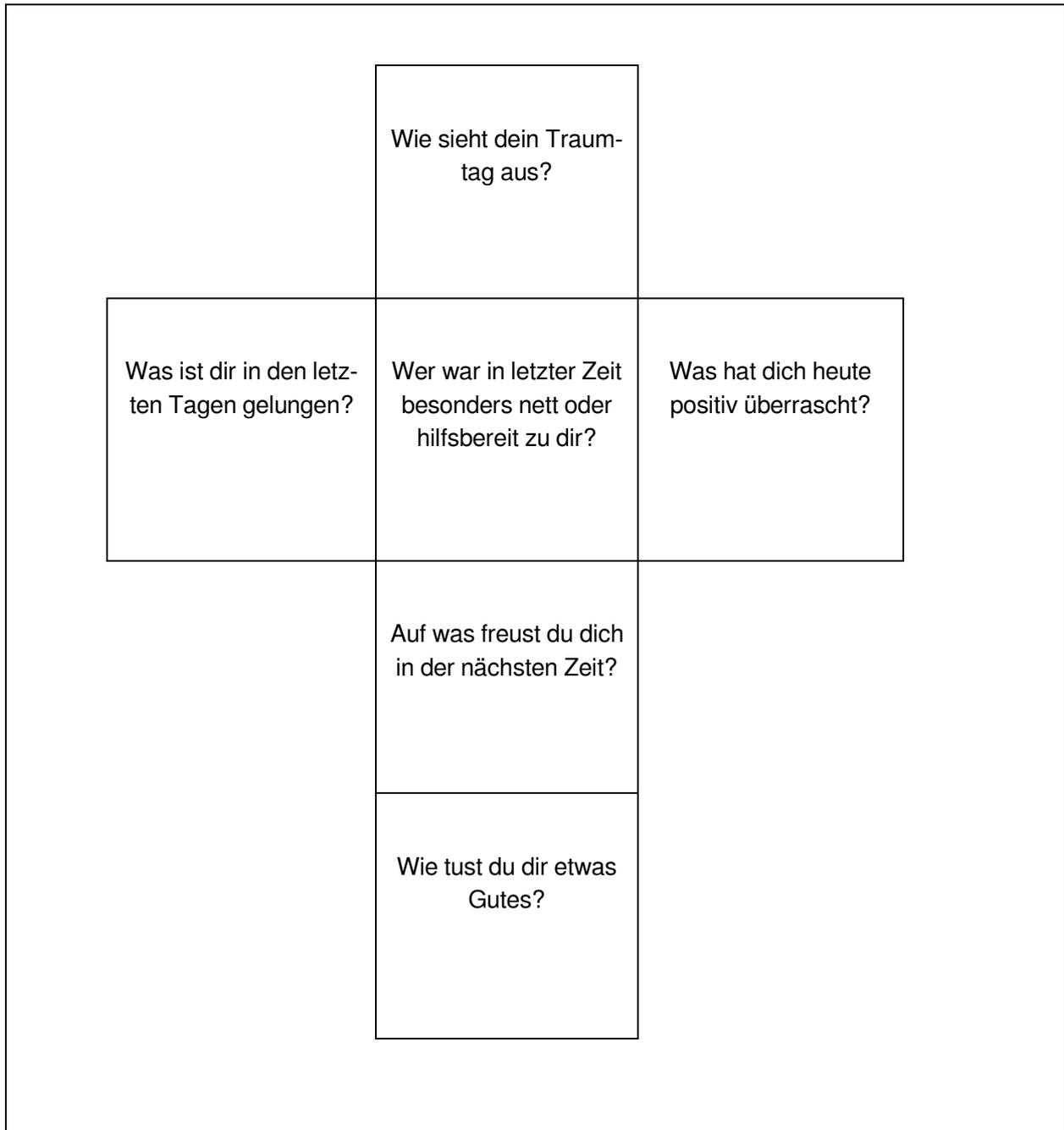


Abb. 2: Vorschlag für die Beschriftung der Würfelflächen

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.7 Ich sehe was, was mich beruhigt (Sinneswahrnehmung als Resource)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Beim Aufbau von Stresskompetenz helfen einfache Tools, die in einer Art Selbstmanagement genutzt werden können, um auch in herausfordernden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.</p> <p>In diesem Übungsbeispiel erfahren die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, mithilfe der Konzentration auf den Sehsinn in herausfordernden Momenten balanciert zu bleiben. Die Wirkung der Seheindrücke hängt von den persönlichen Assoziationen des Betrachtenden ab. Bilder wecken Emotionen. Sie werden unmittelbarer und intuitiver wahrgenommen als Sprache oder Schrift. Die Schülerinnen und Schüler wählen bei dieser Übung aus einer Auswahl von Bildern diejenigen aus, die eine beruhigende und unterstützende Wirkung auf sie haben.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Stress- und Spannungsabbau mithilfe der Orientierung auf den Sehsinn erfahren • Stressgefühle eigenaktiv regulieren • positive Sinneseindrücke bewusst wahrnehmen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	20 - 30 Minuten pro Einheit	
Ort	im Klassenzimmer, wenn möglich in gemeinsamer Runde	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Arten von Bildern: Kunstpostkarten, Bilder aus Reisemagazinen oder Spielen, Fotografien, fantastische Bilder • verschiedene Gegenstände: getrocknete Blätter, farbiges Papier, gemustertes Papier, Geschenkpapier 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Bestimmt kennst du Situationen, in denen du dich belastet fühlst und die herausfordernd sind. Diese Situationen lassen sich im Moment nicht ändern.</p> <p>Man kann seine eigene Balance wiederherstellen, indem man sich auf einen Sinn und die Sinneswahrnehmung konzentriert. Eine Möglichkeit ist, den Sehsinn zu nutzen.</p>	

Heute beschäftigen wir uns mit dem Sehsinn und Bildeindrücken. Wir versuchen herauszufinden, ob das, was wir sehen, uns unterstützt, in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Überlege zuerst für dich, ob es ein Bild oder ein Foto gibt, das dich beruhigt und tausche dich anschließend mit deiner Lernpartnerin oder deinem Lernpartner aus (s. Abb. 1).

Im Plenum werden die positiven Seheindrücke gesammelt.

3. Übung

a) Ruhige Betrachtung:

Betrachte nun die ausliegenden Bilder, Fotos und Gegenstände in Ruhe. Schau, ob dich etwas besonders anspricht und eine beruhigende oder bestärkende Wirkung auf dich hat. Wenn du etwas gefunden hast, nimm es zu dir und betrachte es in Ruhe. Wenn du so weit bist, tausche dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn aus.

Die Klasse trifft sich im Sitzkreis. Verschiedene Postkarten, Bilder, Fotos und Gegenstände liegen in der Kreismitte aus.

Die Kinder bzw. Jugendlichen nehmen sich einen der Bildeindrücke. Sie erhalten Zeit für die ruhige Betrachtung. Es erfolgt zunächst eine kurze Aussprache mit der Nachbarin oder dem Nachbarn und anschließend im Plenum.

b) Selbstwahrnehmung:

Kehr nun zu deinem Platz zurück und schreib für dich auf, warum dieses Bild bzw. dieser Gegenstand dich beruhigt und stärkt. Klebe das ausgewählte Bild bzw. den Gegenstand in dein Resi-Tagebuch und schreibe dazu.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten ggf. eine Struktur, um die Versprachlichung zu unterstützen:

„Das Bild bzw. der Gegenstand beruhigt und bestärkt mich, weil ...“ (s. Abb. 1)

4. Reflexion

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren den Auswahlprozess im Plenum und sprechen über den Umgang mit dem Seheindruck in stressigen Situationen. Sie nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:

Ich habe dieses Bild bzw. diesen Gegenstand gewählt, weil ...

Wenn ich das Bild bzw. den Gegenstand ansehe, dann ...

Das Bild bzw. der Gegenstand hilft mir, wenn ...

Dieses Bild bzw. der Gegenstand beruhigt mich, weil ...

	<p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag</p> <p>Dein Sehsinn hat dich etwas aussuchen lassen, das dir Ruhe und Entspannung geben kann. Vielleicht weißt du schon, in welcher Alltagssituation dich dein gewähltes Bild bzw. der Gegenstand unterstützen kann.</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen tauschen sich mit ihrer Lernpartnerin bzw. ihrem Lernpartner aus, in welchen Situationen sie ihren Gegenstand bzw. ihr Bild einsetzen möchten.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast nun erfahren, dass dein Sehsinn dich unterstützt, dich bei Belastung zu entspannen. Das Bild oder der Gegenstand, das bzw. den du ausgewählt hast, kann dich im Alltag begleiten und unterstützen. Es gibt weitere Möglichkeiten, sich auf den Sehsinn zu konzentrieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: gering • Nutze den ausgewählten Gegenstand in angespannten Situationen. Du könntest ihn an Tagen, an denen du weißt, dass sie anstrengend werden, einstecken und betrachten. • Manche Menschen haben immer ein Bild, ein Foto, eine Postkarte oder etwas Vergleichbares, das sie positiv stimmt, bei sich. Vielleicht kannst du dir auch etwas einstecken und die Wirkung überprüfen. • Gönn dir täglich Momente, etwas Schönes in deiner Umgebung zu betrachten, z. B. eine Blume, einen Baum, eine ansprechende Farbe etc. Achte auf das Schöne, das deine Augen im Alltag entdecken können. • Nimm mit deinem Handy Lieblingsfotos auf von Landschaften, Blumen, Bäumen, Seen, von Wanderungen und Reisen etc. Mit diesen Fotos kannst du dich immer wieder an positive Erlebnisse erinnern. • Nimm bewusst Naturereignisse wahr, z. B. den Sonnenaufgang, einen Regenbogen am Himmel, ein Schneeglöckchen, das sich aus dem Schnee streckt. • Wende deinen Blick bewusst auf Stärkendes und Erbauliches. • Wenn du am Morgen aufwachst, denke daran, mit deinen Augen Schönes zu entdecken und damit in den Tag zu starten.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder bzw. Jugendlichen erstellen selbständig ihr Lieblingsbild. Dazu können auch digitale Tools genutzt, aber auch aus Print-Medien Collagen geklebt werden. • Die Konzentration auf etwas „Schönes“ (z. B. einen Baum, eine Pflanze, einen Kunstdruck etc.) für 1 - 3 Minuten kann eine Art Sehmeditation sein, die man in den Unterrichtsalltag einbaut.

	<ul style="list-style-type: none"> • Vor allem auf Unterrichtsgängen oder Wandertagen ist es möglich, durch kurze Phasen bewussten Sehens Ruhe und Sammlung einkehren zu lassen. <p>Ideen für weitere Sinnesübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In mehreren einzelnen Übungseinheiten können verschiedene Sinneseindrücke und die geeigneten Materialien ausprobiert werden. Die Schülerinnen und Schüler notieren sich nach jeder Einheit, welche der Sinneserfahrungen sie als besonders angenehm empfunden haben. • Hören: Hören der Lieblingsmusik, selbst Musizieren, bewusstes Hören von Vogelstimmen • Riechen: Gerüche bewusst wahrnehmen, z. B. Blumen, Früchte, Bäume, Essen; Auswählen eines Lieblingsdufts (verschiedene Düfte bzw. Duftöle) • Schmecken: bewusstes Schmecken beim Essen, Riechen frischer Kräuter und Gewürze • Sobald die Kinder bzw. Jugendlichen alle Sinne als eine Möglichkeit erfahren haben, um innere Balance herzustellen, könnte man sie reflektieren lassen, welcher Sinn für sie persönlich eine besondere Bedeutung hat und beruhigend und stärkend wirkt. • in dieser Handreichung auch: Hör-Meditation
--	--



Abb. 1: Ein Schüler der neunten Klasse schreibt zu einem selbst gemachten Urlaubsfoto „Dieses Bild hat eine beruhigende Wirkung auf mich!“

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.8 Zeit für Stärkendes (bewusster Umgang mit Zeit)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Der Umgang mit Zeit ist stark geprägt von der eigenen inneren Haltung. Wenn Zeitdruck wahrgenommen wird, ist Stressempfinden vorprogrammiert. Um den heutigen Anforderungen des Arbeitslebens gerecht zu werden, werden Selbst- und Zeitmanagementkurse angeboten. Dabei wird das individuelle Zeitmanagement überdacht.</p> <p>Bei der Reflexion über den Umgang mit Zeit setzt das Übungsbeispiel an. Die Kinder bzw. Jugendlichen denken über Zeitqualität nach und wie sie mit der (geschenkten) Zeit achtsam umgehen. Auf einem Arbeitsblatt notieren die Schülerinnen und Schüler ihre Zeitplanung und den Umgang damit. Dabei entdecken sie zeitraubende Angewohnheiten aus ihrem Alltag. Sie erkennen, wie und womit sie ihre Zeit verbringen und entwickeln einen bewussteren Umgang mit Zeit.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Reduktion von Stressempfinden • Zeitgewinn für positive Momente • Zeit bewusst wahrnehmen und planen • nachdenken über den achtsamen Umgang mit Zeit 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	Einführung und Aufgabenklärung: 20 Minuten	
Ort	tägliche Reflexion (im Rahmen einer Woche): ca. 10 Minuten im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	Kopiervorlage („Ich nutze die geschenkte Zeit für Stärkendes“, vorbereitende Hausaufgabe, s. Abb.1)	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Du bekommst jeden Tag ein Geschenk, ein sehr großes. Eins, dass du an jedem Tag sinnvoll ausgeben musst. Du kannst nichts davon auf ein Konto einzahlen und sparen. Es hat den Wert von 86400. Du kannst es nicht auf einmal ausgeben. Was würdest du damit machen?</p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler denken über Lösungen nach und mutmaßen mit ihrer Nachbarin bzw. ihrem Nachbarn. Es findet ein kurzer Austausch im Plenum statt.</i></p>	

Es handelt sich um die Sekunden, die du jeden Tag geschenkt bekommst und mit denen du achtsam umgehen kannst.

Wir betrachten in dieser Woche unseren Tagesablauf genau und nehmen wahr, wie wir mit Zeit umgehen. Du findest heraus, wie du mehr Zeit für stärkende oder angenehme Dinge hast.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Die Lehrkraft schreibt den Begriff „Verschwendete Zeit“ an die Tafel und stellt ggf. Fragen.

Die Schülerinnen und Schüler philosophieren über den Zeitbegriff und sammeln Beispiele aus dem Alltag. Es wird darüber gesprochen, ob man Zeit verschwenden bzw. verlieren kann.

3. Übung

a) Vorbereitende Hausaufgabe (s. Abb. 1):

Ab heute schreibst du dir für eine Woche täglich auf, in welchen Situationen des Tages du deinem Gefühl nach Zeit verschwendest (z. B.: trödeln, surfen im Internet ...) und in welchen Phasen du deine Zeit positiv nutzt. Trage deine Beobachtungen in das Arbeitsblatt ein. Am Ende des Tages überlegst du dir Möglichkeiten für stärkende Zeitphasen am kommenden Tag.

Am Ende der Woche sammelst du Ideen, wie du deine Zeit stärkend und positiv für dich nutzt.

Hinweis zum AB: geistiges Training (Meditation, Autogenes Training, Fokussierung etc.), Me-Time (bewusste Zeit, die man nur mit sich selbst verbringt); einwöchige Beobachtungs- und Dokumentationsphase mithilfe des AB (zu Beginn ggf. mit täglicher Vor- und Nachbesprechung) (Beispiel s. Abb. 2)

b) 1. Tag der Dokumentation:

An jedem Tag der „Zeit-Dokumentation“ wird über Fragen zum Thema Zeit philosophiert.

(Weitere mögliche Fragen:

Was ist die Zeit? Warum vergeht die Zeit manchmal langsam und manchmal schnell? Kann man Zeit verschenken? Was bedeutet es, keine Zeit zu haben?)

Du hast dich mit dem AB beschäftigt und schon etwas aufgeschrieben.

Kurze Aussprache über die ersten Erfahrungen beim Aufschreiben.

Was ist deine beste Zeit?

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn. Die Kinder bzw. Jugendlichen tauschen sich mit der Lernpartnerin bzw. dem Lernpartner aus. Wichtige Erkenntnisse werden im Plenum geteilt.

	<p>c) 2. Tag der Dokumentation: Kann man Zeit verlieren oder besitzen?</p> <p>d) 3. Tag der Dokumentation: Wer schenkt uns die Zeit?</p> <p>e) 4. Tag der Dokumentation: Kann man was verpassen?</p> <p>f) 5. Tag der Dokumentation: Gibt es eine gute und eine schlechte Zeit?</p> <p>g) Letzter Tag der Dokumentation: <i>Die Lehrkraft erzählt kurz die Geschichte aus Michael Endes „Momo“ mit den Zeiträubern, und dass Zeit wichtig ist für sich selbst (Me-Time), für Entspannung und Ruhe, für den Bekannten- und Freundeskreis etc.</i> <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen erzählen von ihren größten Aha-Momenten beim Hören der Geschichte.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Mir ist beim Aufschreiben meines Zeittagebuchs aufgefallen, dass Besonders viel Zeit verbringe ich mit ... Beim Nachdenken darüber, wie ich mit Zeit umgehe, hat mich überrascht, dass ... Wenn ich weiß, dass mir Zeit geschenkt wird, dann ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast dich nun einen Tag bzw. eine Woche ... genau beobachtet und herausgefunden, wie viel Zeit du dir für Stärkendes schenken könntest. Vielleicht hast du schon Ideen, wofür du dir mehr Zeit nehmen möchtest bzw. wofür du mehr Zeit brauchst. <i>Je nach Gruppensituation kann man die Ideen im Gespräch sammeln. Es ist auch unterstützend, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Vorhaben für den Umgang mit Zeit in ihr Resi-Tagebuch schreiben.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Grundsätzlich kannst du dich immer und überall fragen, ob du deine Zeit sinnvoll und stärkend für dich nutzt.</p> <p>Zeitbedarf: je nach Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> Die eigene Zeit als wertvoll zu erachten ist in allen Lebensbereichen (privat, schulisch, später auch beruflich) sinnvoll.

	<ul style="list-style-type: none"> • Die Zeit sinnvoll zu nutzen, bedeutet auch, Dinge, die wichtig sind, in Ruhe zu machen. • Versuche einen digitalen Detox (Verzicht auf den Smartphone-konsum) und nutze die Zeit für deine Entspannung und dein körperliches sowie geistiges Training. • Vor allem an Tagen, an denen du sehr viel zu tun hast, Sorge dafür, achtsam mit deiner Zeit umzugehen. Du kannst dann deine Stressgefühle verringern. Streiche zeitfressende Aktivitäten, wie z. B. das ziellose Surfen im Internet.
Adaptions- möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, das Zeit-tagebuch über einen längeren Zeitraum weiterzuführen und entdecken durch regelmäßige Reflexion die „beste“ Zeit für sich selbst. • Im Resi-Tagebuch halten die Kinder bzw. Jugendlichen in kreativer Form (schreiben, malen etc.) fest, wie sie den Zeitgewinn nutzen. • Me-Time: Es könnte besprochen werden, warum Me-Time für manche Menschen besonders wichtig ist (Eltern, Lehrkräfte, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter etc.). • Eine Doppelseite oder ein Kapitel dient dazu, Zeit (Me-Time) aufzuschreiben, die als stärkend empfunden wurde.

Ich nutze Zeit für meinen Ausgleich und für Stärkendes.

Denke über deine Zeitznutzung nach und plane bewusst deine Zeit!

Plane an jedem Tag:

körperliches Training, **geistiges Training**, **Pausen**, **bewusster Kontakt mit Freunden/ Familie**, **Me-Time**

Wochentag	Zeiten, in denen ich mich gestärkt und ausgeglichen fühle	Hier hat sich meine Zeit verschwendet an-geföhlt	Reflexion
Planung Montag	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, be-wusster Kontakt mit Freunden bzw. Familie, Me-Time		
Mein Plan			
Zeittagebuch Montag			
Planung Dienstag	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, be-wusster Kontakt mit Freunden bzw. Familie, Me-Time		
Mein Plan			
Zeittagebuch Dienstag			
Planung Mittwoch	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, be-wusster Kontakt mit Freunden bzw. Familie, Me-Time		
Mein Plan			
Zeittagebuch Mittwoch			
Planung Donnerstag	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, be-wusster Kontakt mit Freunden bzw. Familie, Me-Time		
Mein Plan			

Zeittagebuch Donnerstag			
Planung Freitag	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, bewusster Kontakt mit Freunden bzw. Familie, Me-Time		
Mein Plan			
Zeittagebuch Freitag			
Ideen für Zeitphasen, die mich stärken:			
<hr/>			
Meine wichtigste Erkenntnis beim Nachdenken über den Umgang mit Zeit:			
<hr/>			

Abb. 1: Kopiervorlage für die vorbereitende Hausaufgabe

Wochentag	Zeiten, in denen ich mich gestärkt und ausgeglichen fühle ⊕	Hier hat sich meine Zeit verschwendet angefühlt	Reflexion
Planung Montag	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, bewusster Kontakt mit Freunden/Familie, Me-Time		- Handy-Zeit begrenzen und einhalten
Mein Plan	Schule, Hausi, Fußball, mit Freundin telefonieren, Lesen		
Zeittagebuch Montag	↳ hat alles geklappt - chillen ⊕ - Internet: Geschenksuche - Handy + Instagram	- Handy-Zeit - Geschenksuche - Internet	
Planung Dienstag	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, bewusster Kontakt mit Freunden/Familie, Me-Time		- weniger Zeit auf Youtube und vorm Fernseher verbringen
Mein Plan	Schule, Hausi, lernen, Klavier spielen ⊕ mit Freundin spazieren gehen		
Zeittagebuch Dienstag	↳ hat alles geklappt - Klavier ⊕ - telefonieren / Handy - Youtube, Fernseher	- Youtube, - Fernseher	
Planung Mittwoch	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, bewusster Kontakt mit Freunden/Familie, Me-Time		- Youtube lassen?
Mein Plan	Schule, Hausi, lernen, Date mit Freunden, Lesen ↳ Spaziergang? ↳ Stadt?		
Zeittagebuch Mittwoch	- Schule - Hausi - lernen ⊕ - Klavier ⊕ - Youtube	- Lesen ⊕ - Handy mit Freunden ⊕ - Instagram - Youtube	
Planung Donnerstag	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, bewusster Kontakt mit Freunden/Familie, Me-Time		- Instagram ein bisschen kürzer
Mein Plan	Schule, Hausi, lernen, nähen, Fußball, Lesen		
Zeittagebuch Donnerstag	- Schule - Hausi - lernen - Fußball ⊕	- Instagram (- Instagram zu lange) - Whatsapp	
Planung Freitag	körperliches Training, geistiges Training, Pausen, bewusster Kontakt mit Freunden/Familie, Me-Time		
Mein Plan	Schule, Hausi, chillen, Freunde,		
Zeittagebuch Freitag	↳ Schule, Hausi, Insta, Freunde, chillen ⊕	- Youtube	

Ideen für Zeitphasen, die mich stärken:

malen / zeichnen

Meine wichtigste Erkenntnis beim Nachdenken über den Umgang mit Zeit:

Wenn ich mit Youtube / ... anfange, bin ich dort immer länger, als ich vorhatte.

Abb. 2: Ein Schüler der sechsten Klasse zeigt, wie er über seine Zeitnutzung nachdenkt.

Baustein	Bewusstmachung	
Titel	3.9 Digital Detox (bewusster Umgang mit dem Smartphone)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Mediziner warnen vor Dauerstress, Konzentrationsschwierigkeiten und auch sozialer Isolation durch die ununterbrochene Smartphonennutzung im Alltag. Es gibt Menschen, die mehr als vier Stunden am Tag mit dem Smartphone beschäftigt sind.</p> <p>Die Detox-Bewegung plädiert für die aktive Steuerung des eigenen Lebens, was die Nutzung digitaler Medien und sozialer Netzwerke anbelangt. Die beständige Reaktion auf Smartphone-Impulse verhindert eine selbstbestimmte Gestaltung des Alltags. Durch die häufigen Unterbrechungen aufgrund der Smartphonennutzung werden Aktivitäten und Gedanken fragmentiert.</p> <p>Die Forschung zeigt, dass Erholung für Körper und Geist bedeutsam sind. Das Gehirn hat nur eine begrenzte Aufnahmefähigkeit und braucht Erholungsphasen. Nimmt das Gehirn über eine längere Zeit mehr Reize auf als es verarbeiten kann, führt dies zu Stress.</p> <p>Im Übungsbeispiel reflektieren die Kinder bzw. Jugendlichen ihren Smartphonekonsum und versuchen, eine sinnvolle Balance zwischen Online- und Offline-Zeiten zu finden. Sie planen proaktiv eine sinnvolle Gestaltung des Smartphonekonsums.</p> <p>Zur Sensibilisierung für die Thematik dienen Impulsfragen zum persönlichen Nutzungsverhalten und eine eintägige Beobachtung der individuellen Smartphoneaktivitäten (beide Vorlagen im Anhang, Abb. 1 und 2). Es wird gezeigt, dass eine regelmäßig in den Alltag eingebaute Phase des „digitalen Fastens“, also smartphonefreie Zeiteinheiten, entspannt und einer Überreizung des Gehirns entgegenwirkt.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • bewusst mit digitalen Medien umgehen • Stress und Überreizung reduzieren • Konzentrationsfähigkeit verbessern • auf die momentanen Aufgaben und Gedanken konzentrieren • Zeit für gemeinsame Momente in der realen Welt gewinnen • zur Suchtprävention beitragen • achtsamer mit der persönlichen Lebenszeit umgehen 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Stressbewältigung • soziale Kompetenz
Zeitbedarf	<ul style="list-style-type: none"> • erster Input: Sensibilisierung für die Thematik und Aufgabenklärung: ca. 30 Minuten (einmalig) • zweiter Input: Reflexion der Ergebnisse und Überlegungen zu einem bewussten Umgang mit dem Smartphone: ca. 30 Minuten (einmalig) • wiederholte Reflexion: kurze Thematisierung in regelmäßigen Abständen: jeweils ca. 5 - 10 Minuten
Ort	im Klassenzimmer
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlage „Denkimpulse zur Smartphonennutzung“ (s. Abb. 1) • vorbereitende Hausaufgabe: AB Tagesprotokoll „So nutze ich mein Smartphone“ (s. Abb. 2 und 3) • Blankowortkarten (Sammeln der Tipps zur Reduzierung des Smartphonekonsums)
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Es gibt einige interessante Fakten zur Smartphonennutzung in Deutschland: (<i>Schwerpunktsetzung je nach Altersgruppe</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viele checken mehr als 100-mal am Tag ihr Smartphone. Andere Tätigkeiten werden dafür alle zehn Minuten unterbrochen. • Viele Menschen haben die Sorge, etwas zu verpassen oder nicht dazugehören. Es gibt die „Fear of missing out“, abgekürzt FOMO, als neues Phänomen. • Laut aktuellen Untersuchungsergebnissen zeigen 23 von 100 Kindern und Jugendlichen suchtähnliche Symptome beim Smartphone-Gebrauch. Das bedeutet, dass die Nutzungszeit des Smartphones andere Aktivitäten verhindert und den Alltag massiv einschränkt. • Wenn Kinder bzw. Jugendliche ihr Smartphone nicht nutzen können, entstehen bei manchen Angstzustände. • Besonders bei jungen Kindern führt der lange Bildschirmkonsum zu Entwicklungsverzögerungen des Gehirns und infolgedessen zu schlechteren Schulleistungen. <p><i>Die Schülerinnen und Schüler äußern sich im Plenum zu den Fakten und bringen eigenes Wissen ein.</i></p> <p>Unser Gehirn hat nur eine begrenzte Aufnahmefähigkeit und braucht regelmäßig Pausen. Nimmt das Gehirn über eine längere Zeit mehr Reize auf als es verarbeiten kann, führt dies zu Stress. Es können Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen und Depressionen entstehen. Eine Phase des „digitalen Fastens“ oder auch „Digital Detox“ genannt, ist wichtig, um gesund zu bleiben.</p>

Heute denken wir über Möglichkeiten des Digital Detox nach. Wir überlegen, wie man das Smartphone bewusst nutzt und den Stress für das Gehirn reduziert. Es geht darum, Möglichkeiten zu sammeln, wie eine gute Balance zwischen online und offline gelingen kann. *Eine Klärung der Begriffe „Detox“ und „Fasten“ ist für das Verständnis wichtig.*

2. Lernerfahrung der Kinder und Jugendlichen

Überlege, ob du mehrere Stunden oder einen Tag ohne Smartphone auskommen würdest. Tausche dich dazu in deiner Gruppe aus. *Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über ihre Smartphonegewohnheiten aus. Ggf. haben manche Kinder bzw. Jugendliche bereits Erfahrung mit dem „Digitalen Fasten“ gemacht. Eine kritische Auseinandersetzung mit der individuellen Smartphone-nutzung kann durch den Einsatz der „Denkimpulse“ (s. Abb. 1) und des „Tagesprotokolls“ (s. Abb. 2) unterstützt werden.*

3. Übung

Vorbereitende Hausaufgabe:

In der kommenden Woche suchst du dir einen Tag aus, an dem du deine Smartphonennutzung genau protokollierst. Du kannst deine Beobachtungen in das Arbeitsblatt eintragen (s. Abb.2).

Einwöchige Beobachtungs- und Dokumentationsphase mithilfe des AB (zu Beginn ggf. mit Nachbesprechung)

a) Denkimpulse:

Ich habe für dich Denkimpulse zum Thema Smartphonennutzung (s. Abb. 1). Lies sie durch, überlege und diskutiere deine Gedanken mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner bzw. in der Gruppe.

Die Lehrkraft gibt Denkimpulse, die in einer Auswahl im Lauf der Woche in freien Unterrichtsphasen im Plenum oder in Kleingruppen diskutiert werden.

b) Austausch über Beobachtungen:

Vorstellung der und Aussprache über die Ergebnisse der Beobachtungsaufgabe.

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn. Vergleiche eure Eintragungen. Erzählt euch, was besonders auffallend war.

Die Kinder bzw. Jugendlichen tauschen sich mit der Lernpartnerin bzw. dem Lernpartner aus. Wichtige Erkenntnisse werden im Plenum geteilt.

Die Kinder bzw. Jugendlichen erzählen von ihren größten Aha-Momenten.

	<p>c) Entwicklung von Tipps: Überlegt euch fünf Tipps, um den Smartphonekonsum zu reduzieren. (<i>Think-Pair-Square-Share</i>). <i>Die Tipps werden auf Blankwortkarten geschrieben, auf einem Plakat geclustert und gesammelt.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Mir ist beim Aufschreiben meiner Nutzungszeiten aufgefallen, dass ... Über das digitale Fasten nachzudenken ... Ich würde gerne ändern, ... An einem Tag ohne Smartphone würde ich ... Digitales Fasten möchte ich ab sofort ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast deine Smartphonennutzung nun einen Tag genau beobachtet und den Zeitbedarf herausgefunden. Vielleicht hast du dir persönlich schon vorgenommen, an welcher Stelle du deinen Smartphonekonsum verringern und stattdessen etwas anderes tun möchtest. <i>Die Schülerinnen und Schüler sammeln Möglichkeiten, wie eine gute Balance zwischen online und offline gelingen kann. Je nach Gruppensituation kann man die Ideen im Gespräch sammeln. Es kann auch unterstützend sein, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Vorhaben für sich aufschreiben.</i> <i>Sie notieren sich ihre ersten Schritte bzw. Ideen im Resi-Tagebuch.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Ob du das Smartphone sinnvoll nutzt oder du deine Zeit und Konzentrationsfähigkeit einschränken lässt, hast du selbst in der Hand. Wenn du eine sinnvolle Balance zwischen online und offline findest, profitierst du auch von den Vorteilen des Smartphones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lege Zeiten am Tag fest, in denen du Nachrichten und Mails beantwortest. Dadurch werden deine Gedanken und Tätigkeiten nicht ständig unterbrochen. Informiere deine Freundinnen und Freunde darüber! • Deaktiviere Push-Mitteilungen! • Nutze spezielle „Digital-Detox-Apps“, die dir bewusst machen, wie viel Zeit du am Smartphone verbringst. Auf Android-Smartphones ist die Anwendung „Digital Wellbeing“ vorinstalliert, am iPhone kann man einen Bericht über die Bildschirmzeit einsehen (ab iOS 12). • Lege dein Smartphone weg, wenn du Zeit mit deiner Familie und deinen Freunden verbringst!

	<ul style="list-style-type: none"> • Achte darauf, dass beim Essen dein Smartphone nicht neben dir liegt! • Schalte dein Smartphone eine Stunde bevor du ins Bett gehst aus und erst eine Stunde, nachdem du aufgestanden bist, an, damit du gut schlafen und entspannt in den Tag starten kannst. Nutze zum Aufwachen einen extra Wecker. • verabrede dich einmal im Monat zu einem Detox-Tag, also einem Tag ohne Smartphone, mit deiner Clique und unternimmt etwas in der Gruppe ohne digitale Medien! • Erlebe etwas besonders intensiv und entspannt ohne alles in den sozialen Netzwerken zu dokumentieren! • Schaffe dir jeden Tag ein Zeitfenster für digitalen Detox und nutze die Zeit für Entspannung und körperliches und/oder geistiges Training!
Adaptionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können das Tagesprotokoll über einen längeren Zeitraum weiterführen und durch regelmäßige Reflexion Möglichkeiten der Nutzungsänderung entdecken. • Das Tagesprotokoll kann erweitert werden, indem die Nutzung weiterer digitaler Medien beobachtet wird. • Über vier Wochen wird jeden Tag ein besonderer Tipp für den digitalen Detox gesammelt. Jeden Morgen ist eine andere Schülerin oder ein anderer Schüler dran. Diese Tipps werden aufgeschrieben und an weitere Schülerinnen und Schüler der Schule als Flyer verteilt. • Im Resi-Tagebuch können die Kinder bzw. Jugendlichen in kreativer Form (schreiben, malen etc.) festhalten, wie positiv sich ihr Leben verändert.

Wie nutzt du dein Smartphone?

Fragen an dich, um über deine Smartphonennutzung nachzudenken und mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen

- Du fährst mit dem Fahrrad zu einem Treffen mit Freunden. Kurz vor dem Ziel bemerkst du, dass du dein Smartphone zu Hause vergessen hast. Was tust du?
- Du stößt beinahe mit einem Mädchen zusammen, das auf sein Smartphone starrt und dich nicht bemerkt. Du kannst gerade noch ausweichen. Wie findest du das?
- Du sitzt mit deinen Freunden gemütlich in einer Eisdielen. Am Nebentisch sitzt ein junges Pärchen, das nicht miteinander spricht. Beide beschäftigen sich nur mit ihrem jeweiligen Smartphone. Was denkst du darüber?
- Zu Hause erledigst du deine Hausaufgaben. Wo liegt dein Smartphone?
- Während der Hausaufgabe hörst du, dass neue Messenger-Nachrichten und Push-Benachrichtigungen eingegangen sind. Was machst du?
- Es ist Zeit für dich, schlafen zu gehen. Wann schaust du ein letztes Mal auf dein Smartphone?
- Wo liegt dein Handy während du schläfst?

Abb. 1: Denkipulse zur Smartphonennutzung

Tagesprotokoll: So nutze ich mein Smartphone

Notiere dir einen Tag lang, wann und für welche Zwecke du dein Smartphone nutzt.

Tagesprotokoll am _____				
Zeitraum	Was tue ich?	x	Zeitdauer ge- schätzt	Notizen
6 bis 8 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten* anschauen bzw. beantworten			
	Social-Media-Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			
8 bis 10 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten			
	Social-Media-Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			

10 bis 12 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten			
	Social-Media-Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			
12 bis 14 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten			
	Social-Media-Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			
14 bis 16 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten			
	Social-Media-Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			

	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			
16 bis 18 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten			
	Social-Media-Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			
18 bis 20 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten			
	Social-Media-Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			

20 bis 22 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten			
	Social-Media-Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			
So lange habe ich mich heute insgesamt mit meinem Smartphone beschäftigt:				
<p>Reflexion:</p> <p>Das fällt mir auf, wenn ich über meine Smartphonennutzung nachdenke:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				

Abb. 2: Arbeitsblatt (Tagesprotokoll zur Smartphonennutzung)

Milan, 8. Kl.

Sonntag im Oktober 2020

Tagesprotokoll: So nutze ich mein Smartphone

Zeitraum	Was tue ich?	x	Zeitdauer geschätzt	Notizen
06 – 08 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten			
	Social media Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren			
	im Internet recherchieren			
	gamen			
	einen Post erstellen, bearbeiten und hochladen			
08 – 10 Uhr	Nachrichten von messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten	2	5 min.	Whatsapp
	Social media Kanäle durchscrollen und kommentieren	1	6 min.	Instagram
	Videos anschauen bzw. drehen			
	Musik hören	1	15 min.	im Bad
	telefonieren			
	fotografieren	1	1 min.	meinen Hund
	im Internet recherchieren	1	3 min.	Fußballergebnisse
	gamen	1	15 min.	Forge of Empires
10 – 12 Uhr	Nachrichten von messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten	3	4 min.	Whatsapp
	Social media Kanäle durchscrollen und kommentieren	1	3 min.	Instagram
	Videos anschauen bzw. drehen	1	2 min.	Erklärvideo
	Musik hören			
	telefonieren			
	fotografieren	1	12 min.	Alex ↑
	im Internet recherchieren	2	10 min.	Kamotten bestellen
	gamen			
12 – 14 Uhr	Nachrichten von Messenger-Diensten anschauen bzw. beantworten	4	2 min.	Whatsapp
	Social media Kanäle durchscrollen und kommentieren			
	Videos anschauen bzw. drehen			beim
	Musik hören	1	10 min.	Rodfahren

Abb. 3: Schülerprodukt: Auszug aus einem Tagesprotokoll „So nutze ich mein Smartphone“

4. Meditation

Baustein	Meditation	
Titel	4.1 Gedanken wie Wolken wegschicken (Hinführung zur Meditation)	
Grundlegende Information und Kurzbeschreibung	<p>Die positive Wirkung von regelmäßiger Meditation wird in zahlreichen Veröffentlichungen immer wieder aufgezeigt. Mithilfe von Meditation können Aufmerksamkeit und auch die Fähigkeit unter Stress zu arbeiten, geschult werden. Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und die mentale Ausgeglichenheit profitieren von Meditation.</p> <p>Die vorliegende Übung bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, eine erste Form von Meditation zu erproben. Sich den fortwährenden Gedankenstrom bewusst zu machen, ist Teil der Übung.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Stresskompetenz stärken • körperliches und mentales Wohlbefinden verbessern • Selbstwahrnehmung stärken • den Gedankenstrom wahrnehmen • in die Meditation einführen 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwert • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	20 Minuten (jederzeit möglich)	
Ort	unabhängig von räumlichen Gegebenheiten an jedem Ort möglich, an dem die Teilnehmenden einen Sitzplatz haben	
Vorbereitung/ Material	---	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Untersuchungen legen nahe, dass regelmäßig angewandte Meditation helfen kann, mit Stress und Ängsten besser umzugehen. Es kann passieren, dass man viel zu viele Gedanken im Kopf hat. Diese Gedankenflut stresst uns manchmal. Was du heute erproben wirst, ist eine Möglichkeit der Meditation. Du schickst deine Gedanken weiter. Immer, wenn ein Gedanke kommt, stellst du dir vor, dass er auf vorbeiziehenden Wolken am Himmel weiterzieht.</p>	

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Sprich mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner über das, was du schon über Meditation weißt.

Die Schülerinnen und Schüler teilen ihre Erfahrungen und ihr Wissen über das Thema Meditation zunächst mit der Partnerin bzw. dem Partner, dann im Plenum.

3. Übung

a) Vorbereitung:

Ich erkläre dir nun, wie du in die Meditation startest: Setz dich mit geradem Rücken, jedoch bequem auf deinen Stuhl. Lege die Hände auf deine Oberschenkel, entspanne deine Schultern und schließe (wenn du möchtest) die Augen.

b) Einstimmung in die Meditation:

Konzentriere dich auf dein Inneres. Konzentriere dich auf deinen Bauch.

Sprechpause

Atme tief ein und aus. Beobachte, wie sich beim Einatmen dein Bauch hebt (*Sprechpause*) und beim Ausatmen wieder senkt.

Atme ein (*Sprechpause*) und atme wieder aus. *Sprechpause*
Die Lehrkraft gibt mit der Vorgabe ein- und auszuatmen auch einen möglichen Rhythmus vor. Jede bzw. jeder kann auch seinen eigenen Atemrhythmus finden.

Sprechpause

c) Meditationsphase:

Atme ruhig weiter. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Bauch und wie er sich mit der Atmung hebt und senkt. Wenn ein Gedanke deine Aufmerksamkeit unterbricht, nimm ihn wahr. Stelle dir eine Wolke vor. Lege den Gedanken in die Wolke. Lasse den Gedanken mit der Wolke wegziehen. Der Wind trägt deinen Gedanken fort.

Sprechpause

Atme ruhig und gleichmäßig. Beobachte die Wolken am Himmel. Sie nehmen jeden deiner Gedanken mit.

Sprechpause

Du hast nun noch ein wenig Zeit, deine Gedanken mit Wolken, die am Himmel vorbeiziehen, mitzuschicken.

Atme ruhig und gleichmäßig und beobachte die Ruhe, die einkehrt.

Sprechpause (eine Minute)

d) Nachspüren und Austausch:

Beende nun langsam deine Meditation. Atme noch einmal tief ein und aus. Öffne in deiner Zeit die Augen.

Sprechpause

	<p>Berichte nun deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn von deinen Erfahrungen und Wahrnehmungen. <i>Die Schülerinnen und Schüler sprechen miteinander und berichten im Plenum über Erfahrenes. Fragen werden geklärt.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit dieser Form der Meditation und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster.</i> Die Meditation hat mir geholfen ... Das Atmen hat mir geholfen ... Bei der Meditation habe ich bemerkt ... Die Gedanken mit den Wolken zu schicken, hat ... Wenn ich wieder meditiere, dann ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Meditieren kannst du jederzeit. Achte im Alltag auf deine Gedanken. Wenn es zu viele sind, setze dich in Ruhe hin und meditiere mit den Wolken am Himmel. Mache dir Notizen in deinem Resi-Tagebuch, wann und wo du in nächster Zeit in deinem Alltag meditieren möchtest.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast nun ausprobiert, wie Meditieren geht. Nutze deine Erfahrungen, um Meditieren regelmäßig in deinen Alltag einzubauen.</p> <p>Zeitbedarf: anfänglich 1 Minute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starte oder beende den Tag mit einer Meditation. Fange mit einer Minute an. Steigere dich Woche für Woche. • Achte darauf, aufrecht zu sitzen. Du kannst auf dem Stuhl sitzen oder im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem Kissen. • Du kannst dir, statt der Wolken am Himmel, auch vorstellen, dass du Gedanken mit einem Fluss mitschickst.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Phasen der Stille (eine bis fünf Minuten) können in den Unterrichtstag eingebaut werden. • Ein weiteres mögliches Bild ist es, sich einen Fluss vorzustellen, auf dem Blätter liegen, die vorbeiziehen. Die Gedanken werden mit den Blättern weitergeschickt. • Bewusstes Atmen begleitet die Meditation (s. Übung in dieser Publikation). • Geführte Meditationen sind eine Ergänzung zu den achtsamkeitsorientierten Meditationen. Man kann die Meditierenden z. B. auf eine Wiese, an einen See, in einen Wald, zu ihrem Kraftort führen und

	<p>sie dort Erlebnisse visualisieren lassen. Der Effekt kann sein, dass die den Alltag begleitenden Gedanken losgelassen werden bzw. in den Hintergrund treten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meditieren im Schneidersitz mit aufgerichteten Rücken erweitert die Übung. • Es gibt viele unterschiedliche Meditationsformen. Die Stille-Meditation ist eine Hochform des Meditierens. Der Geist wird immer wieder von Gedanken befreit. Ohne Anleitung sitzen die Kinder bzw. Jugendlichen in der Stille. • auch in dieser Publikation: Hör-Meditation, Geh-Meditation
--	--



Abb. 1: Meditationshaltung auf dem Stuhl: Arme entspannt auf dem Oberschenkel mit nach oben geöffneten Händen



Abb. 2: Meditationshaltung einer Schülerin im Schneidersitz



Abb. 3: Meditation im Park. Überall ist meditieren möglich, auch für die Lehrkraft.

Baustein	Meditation	
Titel	4.2 Bewusstes Hören (Hör-Meditation)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Die Übung stellt eine Form der Meditation dar. Sie kann in jeder Umgebung durchgeführt werden, vor allem in einer vermeintlich sehr stillen oder aber auch in einer geräuschvollen.</p> <p>Die Hör-Meditation besteht darin, sich während einer (festgelegten) Zeiteinheit auf alle momentan vorhandenen Geräusche zu konzentrieren, die einen umgeben und die im Alltag nicht bewusst wahrgenommen werden. Durch das Schließen der Augen wird der Sehsinn ausgeblendet, was zu einer Fokussierung auf den Hörsinn führt. Es lassen sich dabei die verschiedenen Umgebungsgeräusche – nahe, ferne, dunkle, helle etc. – bewusst wahrnehmen. Die Konzentration auf die Geräusche ermöglicht eine achtsame Wahrnehmung dessen, was in der Umgebung passiert, und lässt Ruhe einkehren.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • in der Gegenwart verankern • innehalten, entspannen und zur Ruhe kommen • Geräusche bewusst wahrnehmen • Konzentrationsfähigkeit aufbauen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	erster Durchgang: 20 Minuten weitere Durchgänge: 1 - 10 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer oder im Freien (s. Abb. 1)	
Vorbereitung/ Material	Klangsignal	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Regelmäßige Meditationspraxis trägt laut Forschungsergebnissen zur Gesunderhaltung bei. Du kannst durch Meditation Abwehrkräfte aufbauen und mit Stress leichter umgehen. Auch erhöhen sich laut Untersuchungen die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit.</p> <p>Heute werden wir eine Hör-Meditation erproben. In den meisten Meditationstechniken fokussiert man sich auf etwas, z. B. auf den Atem, auf die Gedankenleere etc.</p>	

Bei der Hör-Meditation sind es die Geräusche um uns herum, auf die wir uns konzentrieren. Du nimmst die Geräusche um dich herum bewusst wahr, die nahen und die fernen, die lauten und die leisen, die dunklen und die hellen, z. B. hörst du auch den Zug, der in fünf Kilometer Entfernung über die Eisenbahnbrücke rattert.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn über deine Erfahrungen mit Meditation und wie es dir gelungen ist, dich zu konzentrieren.

Ggf. werden im Plenum exemplarische Erfahrungen mit Meditation geteilt.

Vielleicht hast du schon mal Geräusche um dich herum bewusst wahrgenommen. Notiere dir Geräusche, die im Alltag fast immer da sind.

Bei Bedarf findet ein kurzer Austausch im Plenum statt. Später soll deutlich werden, dass viele Alltagsgeräusche nicht bewusst wahrgenommen werden.

3. Übung

a) Vorbereitung:

Mache es dir auf dem Stuhl bequem. Stelle die Füße auf den Boden, lege die Arme auf den Oberschenkeln ab, sitze aufrecht, du kannst dich auch anlehnen. Atme entspannt ein und aus.

Sprechpause

Du hast nun eine Minute Zeit für das bewusste und genaue Hören. Nimm so genau wie möglich alle Geräusche wahr. Wenn du abgelenkt bist, kehre immer wieder zur genauen Wahrnehmung der Geräusche zurück.

Wenn die Zeit um ist, hörst du das Klangsignal.

Sprechpause

Klangsignal

Kurze Aussprache darüber, welche Geräusche wahrgenommen wurden und wie es erstmals gelungen ist, sich nur auf das Hören zu konzentrieren.

b) Hör-Meditation:

Du hast nun zwei Minuten Zeit, dich ganz auf die Meditation einzulassen.

Schließe noch einmal deine Augen und lausche allen Geräuschen um dich herum. Nimm die Geräusche so genau wie möglich wahr, die nahen und die fernen, die lauten und die leisen, die feinen und die massiven.

Sprechpause

	<p>Und wenn Gedanken auftauchen, dann versuche, immer wieder zur genauen Wahrnehmung der Geräusche zurückzukehren. Konzentriere dich nur auf die Geräusche und achte auf deine Atmung.</p> <p><i>Längere Sprechpause</i> <i>Klangsignal</i></p> <p>c) Tausche dich kurz mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn über das Gehörte und deine Erfahrung während der Hör-Meditation aus.</p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit der Hör-Meditation und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Beim Hören habe ich gemerkt ... Mich auf das Hören zu konzentrieren war ... Die Geräusche, die ich wahrgenommen habe, ... Überrascht hat mich ... Ich fühle mich jetzt ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun eine Meditation kennengelernt, bei der du dich nur auf das Hören konzentrierst. Überlege für dich, wie du diese Art der Meditation in deinen Alltag einbauen kannst. Schreibe dir auf, wann du die Hör-Meditation im Lauf der nächsten Woche ausprobieren möchtest. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen machen sich Notizen in ihrem Resi-Tagebuch. Bei Bedarf erfolgt eine kurze Aussprache im Plenum, in der Ideen für die Umsetzung im Alltag gesammelt werden.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Die Hör-Meditation ist eine Möglichkeit, konzentrierter, gesünder und ausgeglichener zu werden. Sie ist immer und überall möglich.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 - 20 Minuten • Du kannst die Hör-Meditation beliebig zeitlich ausdehnen. Wichtig ist, dass es dir wirklich gelingt, dich ganz auf die Geräusche zu fokussieren. Versuche, den zeitlichen Umfang langsam zu steigern. • Wenn du kannst, nimm eine Meditationshaltung ein (auf dem Stuhl sitzend oder im Schneidersitz auf dem Boden). Dein Rücken ist gerade. • Du kannst aber auch, während du längere Zeit im Bus oder Zug sitzt, die Konzentration auf den Hörsinn erproben. • Versuche es auch an Orten, die ganz still zu sein scheinen. Du wirst überrascht sein, was du alles hören kannst.

Adaptions- möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Hör-Meditation empfiehlt sich auch für die Durchführung in der Natur (z. B. in einem Herbstwald, in den Bergen, an einem Gewässer), in der eher nur leise Geräusche wahrzunehmen sind. • Die Übung kann auch im Sportunterricht genutzt werden, um die Schülerinnen bzw. Schüler zur Ruhe kommen zu lassen. • Auch klassische Musik kann eingesetzt werden, um den Kindern bzw. Jugendlichen eine Hör-Meditation zu ermöglichen. Besonders geeignet sind ruhige, harmonische Musikstücke ohne Gesang. Der Fokus liegt auf der Melodie und den Tönen. (Möglicher Arbeitsauftrag: Folge den Tönen, und wenn Gedanken kommen, kehre immer wieder zur bewussten Wahrnehmung der Musik zurück.)
-------------------------------------	--



Abb. 1: Vor allem an vermeintlich „stillen“ Orten in der Natur (Wald, Park, See etc.) lässt sich eine Hör-Meditation sehr gut durchführen.

Baustein	Meditation	
Titel	4.3 Bewusstes Essen (geführte Meditation)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Die positive Wirkung von Meditation ist wissenschaftlich belegt. Die vorliegende Übung ist eine geleitete Meditation.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erleben einen Moment des Alltags in hoher Achtsamkeit. Sie führen die routinierte, häufig beiläufig ausgeführte Tätigkeit des Essens bewusst aus. Sie konzentrieren sich auf den Vorgang des Essens und beziehen dabei ihre Sinne ein (schmecken, sehen, fühlen, riechen).</p> <p>Die alltägliche Tätigkeit der Nahrungsaufnahme wird aus der Routine geholt. Die Konzentration auf eine bewusst ausgeführte Tätigkeit bringt die Gedanken ins Hier und Jetzt.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • auf eine Tätigkeit fokussieren • Selbstregulation erfahren • Alltagsroutinen bewusst ausführen und wahrnehmen • Sinneseindrücke gezielt wahrnehmen 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	10 - 15 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer (bevorzugt im Sitzkreis)	
Vorbereitung/ Material	ein Nahrungsmittel, z. B. ein Apfelstück (ein Viertel)	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Durch regelmäßiges Meditieren wird man ruhiger und fokussierter. Es gibt geführte Meditationen, in denen man sich bewusst auf etwas konzentriert. Bewusst ausgeführte Aktivitäten helfen einem, sich zu sammeln. Vielleicht kennst du schon das bewusste Atmen oder die Geh-Meditation.</p> <p>Essen ist eine Routineaktivität des Alltags, die häufig unbewusst verläuft. Heute wirst du einen Apfel bewusst wahrnehmen und essen. Wenn man alltägliche Dinge bewusst ausführt, wird man ruhiger und kann mehr bei sich bleiben. Geführte Meditation bedeutet, dass ich dich durch die Meditation leite.</p>	

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Besprich dich mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner, welches dein Lieblingsessen ist und wie es schmeckt. Versuche zu erklären, wieso es das ist und den Geschmack mit Worten zu beschreiben.
Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich aus.

3. Übung

a) Wahrnehmung mit allen Sinnen:

Du bekommst nun ein Apfelstück. Betrachte es zunächst. Erforsche den Apfel mit deinen Sinnen so genau wie möglich: Sieh ihn genau an, fühle ihn, rieche ihn. Lass dir Zeit, den Apfel wahrzunehmen, ohne ihn gleich zu essen (siehe Abb. 1).
Die Lehrkraft gibt der Reihe nach jeder Schülerin bzw. jedem Schüler ein Apfelstück.

Sprechpause

Die Kinder bzw. Jugendlichen tauschen sich mit ihrer Lernpartnerin bzw. ihrem Lernpartner ruhig über ihre Wahrnehmung aus. Das Apfelstück liegt vor ihnen auf dem Tisch.

b) Verlangsamen der Bewegung:

Führe das Apfelstück zu deinem Mund, aber iss noch nicht. Achte auf das Gefühl, während das Stück in Richtung des Mundes geht.

Sprechpause

c) Bewusstes Essen:

Führe den Apfel nun zum Mund. Beobachte sehr genau, was in deinem Mund passiert, wenn du ein Stückchen abbeißt, kaust und schluckst. Beobachte deine Lippen, deine Zähne, deine Zunge und deine Bewegungen.

Sprechpause

d) Aussprache über Erfahrenes:

Überlege dir, was du wahrgenommen hast. Besprich dich zunächst mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner. Teilt dann wichtige Wahrnehmungen und Erfahrungen im Plenum.

4. Reflexion

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre Erfahrungen mit dem bewussten Essen. Wenn es sie unterstützt, nutzen sie Reflexionsmuster:

Während der Übung habe ich festgestellt ...

Ich habe wahrgenommen, dass ...

Bewusstes Essen ist ...

5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag

Mit dieser Übung bringst du Ruhe in deinen Alltag. Wende diese Übung bei den täglichen Mahlzeiten an. Iss einmal am Tag etwas

	<p>möglichst bewusst. Beobachte deine Handlungen und was deine Sinne wahrnehmen. Baue, wenn du magst, auch beim alltäglichen Einnehmen deiner Mahlzeit diese Übung ein.</p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler notieren sich in ihrem Resi-Tagebuch, wann sie in ihrem Alltag bewusst essen werden.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Die Anwendung dieser Übung ist ein Training für Achtsamkeit im Alltag. Essen wird dadurch bewusster erlebbar.</p> <p>Zeitbedarf: eine Minute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diese Übung ist mit jedem Lebensmittel möglich. • Bei jeder Mahlzeit ist die Übung durchführbar. • Tägliche Mahlzeiten sollten bewusst und in Ruhe eingenommen werden.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder bzw. Jugendlichen werden aufgefordert zuerst so zu essen, wie sie es immer machen. In einem zweiten Schritt werden sie zum achtsamen Essen aufgefordert. Anschließend wird der Unterschied zwischen beiden Arten der Nahrungsaufnahme reflektiert. • Weitere Tätigkeiten, die mit dem Essen zu tun haben, werden bewusst und achtsam durchgeführt: <ul style="list-style-type: none"> ○ gemeinsames achtsames, sehr bewusstes Zubereiten eines Gerichts ohne weitere Ablenkung ○ achtsames Schneiden von Obst und Gemüse ○ achtsames Decken des Tisches (z. B.: bewusstes Auffalten der Tischdecke, Ausrichten des Bestecks etc.) • Weitere Alltagstätigkeiten werden in Achtsamkeit und Ruhe ausgeführt, wie z. B. das Anziehen einer Jacke, das Treppenhinuntergehen etc.



Abb. 1: Die Schüler wenden sich mit Achtsamkeit und bewusst dem Essen eines Apfelstücks zu.

Baustein	Meditation	
Titel	4.4 Kraft der Steine (Seh- und Fühl-Meditation mit Steinen)	
Grundlegende Information und Kurzbeschreibung	<p>Bei der Meditation fokussiert sich der Geist und die Gedanken beruhigen sich. Die bewusste Zuwendung zu Steinen ist eine Form der Meditation. Es handelt sich um eine Art geführte Meditation. Ziel ist es, Körper und Geist zu entspannen und zu beruhigen, Muskelverspannungen zu lösen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler lenken ihre ganze Aufmerksamkeit auf das bewusste Betrachten und Erspüren von Steinen. Dabei erleben sie, wie die Konzentration auf den Seh- und Tastsinn zu einer inneren Ruhe und Entspannung führt. Auf diese Weise werden Steine von den Kindern bzw. Jugendlichen als Kraftspender wahrgenommen.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • den Gedankenstrom unterbrechen • innehalten und fokussieren • auf zwei Sinne konzentrieren: Sehen, Fühlen • Konzentrationsfähigkeit steigern 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbststeuerung • Stressbewältigung • Kreativität 	
Zeitbedarf	ca. 10 Minuten	
Ort	im Freien, bestenfalls auf einem Kiesbett an einem Flussufer (alternativ im Klassenzimmer)	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • geeigneten Ort auswählen (Sicherheit der Schülerinnen und Schüler beachten) • Steine (mindestens Klassenstärke, besser mehr), die um die Schülerinnen und Schüler liegen (vorbereitende Hausaufgabe, falls Übung im Klassenzimmer: jede Schülerin bzw. jeder Schüler bringt drei Steine mit) 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Wir werden eine Seh- und Fühl-Meditation durchführen. Jede Art von Meditation hilft uns, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und uns zu fokussieren. Wenn du regelmäßig meditierst, kannst du dich besser konzentrieren und schneller entspannen. Meditation dient auch zur Bewusstwerdung und zur Erweiterung der Wahrnehmung.</p>	

Für diese Art von Meditation nutzt du Steine, die du bewusst betrachtest und ertastest. Du kannst dich beobachten, ob es dir mit dieser Meditationstechnik gelingt, den ständigen Strom der Gedanken zu unterbrechen.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Tausche dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn über deine Erfahrungen mit Meditation aus. Überlege, ob die Konzentration auf einzelne Sinne helfen kann, den Geist zu beruhigen.

Im Plenum werden die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler gesammelt.

3. Übung

a) Vorbereitende Erklärung:

Du hast gleich die Möglichkeit, von deinem Platz aus einen Stein, der dich anspricht, genau zu betrachten. In dieser Runde konzentrierst du dich nur auf deinen Sehsinn.

In der zweiten Runde beziehst du den Tastsinn mit ein. Du nimmst einen Stein in die Hand.

Immer, wenn die Zeit der jeweiligen Übung um ist, klopf ich zwei Steine aneinander.

b) Erste Meditationsrunde, Konzentration auf den Sehsinn (ca. 2 Minuten):

Nimm einen Platz im Sitzkreis (*ggf. Ritual nutzen*) ein und setze dich, wenn möglich im Schneidersitz, auf den Boden. Lege deine Hände auf den Oberschenkeln ab. Betrachte die Steine um dich herum und finde deinen Stein, den du eingehend betrachtest.

Sprechpause

Die Phase des ruhigen und aufmerksamen Betrachtens der Steine dauert ca. 2 Minuten. Im Anschluss gibt es eine kurze Aussprache über die Erfahrung geleitet von der Frage, ob sich der Geist beruhigen ließ.

c) Zweite Meditationsrunde, angeleitete Seh- und Fühl-Meditation (ca. 3 Minuten):

Finde einen neuen Platz im Sitzkreis. Am Ende der Meditationsphase nimmst du einen Stein zu deinem Arbeitsplatz mit. Lass nun deinen Blick erneut über die Steine streifen und betrachte sie genau. Welcher spricht dich nun an? Versuche, diesen Stein mit deinen Augen ganz genau zu erfassen. Beim Klopfsignal nimm dir in Ruhe diesen Stein.

Eine Minute konzentrieren sich die Schülerinnen bzw. Schüler mit dem Sehsinn auf den Stein.

Klangsignal

Die Schülerinnen und Schüler nehmen sich einen Stein.

Ertaste nun den Stein mit deinen Händen. Wenn es möglich ist,

	<p>schließe zwischendurch die Augen und konzentriere dich nur auf das Tasten. Fühle, wie rau oder glatt, wie spitz oder rund der Stein ist. Nimm Einbuchtungen und Kanten wahr. Bleib mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Stein. Ertaste und betrachte den Stein so genau wie möglich. So, dass du ihn aus einem Meer aus Steinen herausfinden würdest. Wenn Gedanken kommen, übergib sie dem Stein.</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen haben nun ca. 1,5 Minuten Zeit, mit dem Stein zu meditieren. Nach dem nächsten Klangsignal gehen sie leise mit ihrem Stein zu ihrem Arbeitsplatz.</i></p> <p><i>Klangsignal</i></p> <p>d) Austausch: Tausche dich nun mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn über deine Erfahrungen aus. Besprich, was dir geholfen hat, deinen Geist zu beruhigen.</p> <p><i>Die Gesprächspartnerinnen und -partner tauschen sich aus. Im Plenum werden exemplarisch Erfahrungen abgeholt.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit der Seh- und Fühl-Meditation und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Als ich mich auf das Sehen und den Stein konzentriert habe ... Den Stein zu sehen und zu ertasten ... Wenn ein Gedanke kam, ... Diese Technik der Meditation finde ich ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast dich nun mithilfe des Steines auf deinen Seh- und Tastsinn konzentriert. Das ist eine Form der Meditation. Du kannst den Stein in deine Schultasche stecken. Vielleicht hast du schon eine Idee, wann du diese Meditationstechnik nutzen möchtest.</p> <p><i>Die Ideen der Kinder bzw. Jugendlichen werden im Gespräch gesammelt. Wie die Stein-Meditation im Alltag genutzt werden kann, wird im Resi-Tagebuch notiert.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Diese Meditationsform kannst du entweder mit deinem ausgewählten Stein oder auch mit anderen Gegenständen machen. Es ist jederzeit möglich, wenn du deine Gedanken beruhigen möchtest. Die Technik kann dir in Situationen helfen, in denen du merkst, dass deine Gedanken sich im Kreis drehen und dein Geist nicht zur Ruhe kommt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 3 - 5 Minuten • Erprobe die Steinmeditation nun eine Woche täglich. Lege eine Tageszeit fest, an der du dich auf den bzw. einen Stein fokussierst.

	<ul style="list-style-type: none"> • Die bewusste Konzentration auf einen Stein (oder einen anderen Gegenstand) hilft auch, wenn du wütend oder aufgebracht bist. • In der Schule kann dein Lieblingsstein in herausfordernden Situationen als Kraftspender dienen und dir das Gefühl der Konzentration vermitteln, z. B. vor Proben oder Referaten etc.
Adaptionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler haben ihren Stein als Hand-schmeichler und Erinnerungsstück (an Meditationen) dabei. • Der Stein kann gestaltet werden und mit einer positiven Affirmation (z. B. Ich bin kraftvoll.) oder einem stärkenden Wort (z. B. Glück) versehen werden. • In ihrem Resi-Tagebuch widmen die Schülerinnen und Schüler dem ausgewählten Stein eine eigene Seite. Sie notieren die Meditationserfahrungen mit ihrem Stein. • Statt Steinen kann die Lehrkraft den Schülerinnen und Schülern auch andere Dinge (z. B.: Nüsse, Kastanien, Äste etc.) für die Meditation anbieten. • Weitere geführte Meditationen in der Handreichung: <ul style="list-style-type: none"> Geh-Meditation Hör-Meditation Bewusstes Essen

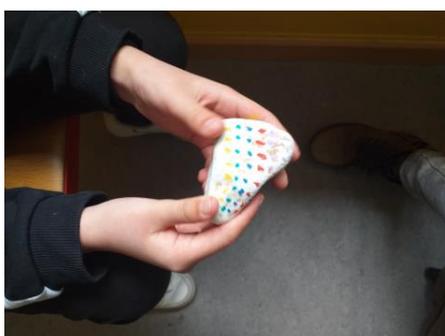


Abb. 1: Schülerinnen und Schüler einer vierten Klasse haben ihren Stein gestaltet und meditieren mit ihm.

Baustein	Meditation	
Titel	4.5 Schritt für Schritt bei sich selbst ankommen (Geh-Meditation)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Die Schülerinnen und Schüler erfahren eine aktive Form der Meditation (Bewegungsmeditation), das bewusste Gehen. Die Geh-Meditation ist eine Form der Achtsamkeitsmeditation, die eine Alltagsbewegung, nämlich die Tätigkeit des Gehens, mit dem bewussten Atmen verbindet. Die Methode der ruhigen und besonders bewussten Bewegungsabläufe unterstützt beim Abschalten und bringt die Gedanken zur Ruhe. Es ist eine sehr einfache und effektive Form der Alltagsmeditation.</p>	
Wirkung/Effekt	<p>Die Kinder bzw. Jugendlichen stellen bei dieser Übung fest, dass sie die Atmung reguliert und das Wohlbefinden erhöht. Sie erfahren, dass achtsames Gehen beruhigt und einen Beitrag zur Stressreduzierung leistet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstregulation erfahren • Körper und Gedanken durch eine bewusste Bewegung entspannen • innere Ruhe stärken und Konzentration verbessern • den Körper und eine Alltagsbewegung (Gehen) in der Wahrnehmung verfeinern 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	15 - 20 Minuten	
Ort	<ul style="list-style-type: none"> • in einem großen, möglichst unmöblierten Raum oder an einem ruhigen Ort in der Natur, an dem jede bzw. jeder genug Platz hat und sich auf sich selbst konzentrieren kann • Kreis im Uhrzeigersinn oder • festgelegter, gerader Streckenabschnitt (max. 10 m) 	
Vorbereitung/ Material	Klangsignal	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Meditationen und deren Wirkung hast du bereits kennengelernt. Wir wollen ausprobieren, wie wir mithilfe des bewussten Gehens innere Ruhe, Entspannung und Verbesserung der Konzentration erfahren können.</p> <p>Das achtsame Gehen ist eine aktive Form der Meditation, die uns dabei helfen kann, uns zu entspannen und zu fokussieren sowie die Gedanken zu beruhigen.</p>	

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn darüber, ob dich Gehen entspannt und zur Ruhe bringt.

Schülerinnen und Schüler versuchen, das Gehen genau zu beschreiben und berichten von Situationen, in denen sie das Gehen entspannt hat.

Sammele mit deiner Gesprächspartnerin bzw. deinem Gesprächspartner Ideen, wie bewusstes Gehen zur Meditation werden könnte. *Die Kinder bzw. Jugendlichen stellen Überlegungen an, wie sie eine meditative Haltung beim Gehen einnehmen können.*

3. Übung

a) Vorbereitende Erklärung und erste Übung:

Ich erkläre dir nun, wie die Übung abläuft. Wir werden die Geh-Meditation in drei Etappen erproben.

Zuerst konzentrieren wir uns für eine Minute nur auf das Gehen selbst. Bewege dich bewusst und beobachte das Gehen genau. Sei so langsam, wie du kannst, und achtsam.

Beende deine Übung beim Klangsignal.

Die Lehrkraft klärt mit den Schülerinnen und Schülern die Gehrichtung und die räumlichen Möglichkeiten. Sinnvoll kann die Kreisbewegung sein.

Hinweis: Bei einer größeren Gruppe empfiehlt sich das Gehen auf mehreren Linien in eine Richtung und auf einer parallel liegenden Linie zurück oder in mehreren Kreisen. Wichtig ist, dass es ein sehr verlangsamtes Gehen ist (s. Abb. 1).

Nach der Erprobung werden die Wahrnehmungen kurz besprochen und Erklärungen ergänzt.

b) Geh-Meditation und Atmung:

Du hast nun eine weitere Möglichkeit, die Geh-Meditation auszuprobieren. Beobachte dabei auch deine Atmung. Du hast einhalb Minuten Zeit.

Nimm zuerst wahr, wie du stehst. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, sodass du den Atem gut im Körper wahrnehmen kannst.

Bewege dich nun so langsam und bewusst, wie du kannst, in der besprochenen Richtung. Konzentriere dich ganz auf deine Bewegung und deine Atmung.

In dieser Erprobungsphase wird das bewusste Gehen (Zeit: ca. 1,5 Minuten) gekoppelt mit der bewussten Wahrnehmung des Atems. Beim Klangsignal trifft sich die Gruppe zu einem Reflexionsgespräch. Die ersten Erfahrungen werden geteilt. Offene Fragen werden geklärt.

	<p>c) Geh-Meditation und Beobachten von Atmung und Gedanken: Du hast nun noch eine weitere Möglichkeit, die Geh-Meditation auszuprobieren. Beobachte deine Bewegung, deine Atmung und deine Gedanken. Beim ersten Klangsignal beginnt das stille, meditative Gehen, beim zweiten Klangsignal wird es beendet. Bleibe kurz an deinem Platz stehen und konzentriere dich ganz auf dich und deinen Körper. Geh dann langsam zu deinem Sitzplatz, richte dein Resi-Tagebuch her und notiere, was du dir merken willst. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen führen die Geh-Meditation durch und kehren anschließend ruhig zu ihrem Platz zurück. Sie verarbeiten die Erfahrung mit Notizen im Resi-Tagebuch.</i></p> <p>d) Erfahrungsaustausch: Teile deine wichtigste Erkenntnis oder Erfahrung mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen tauschen ihre Erkenntnisse und Erfahrungen aus.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren im Plenum ihre Erfahrungen mit der Geh-Meditation und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Beim bewussten Gehen habe ich wahrgenommen, dass ... Bei meiner Atmung konnte ich beobachten ... Eine Geh-Meditation kann mir helfen ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun eine aktive Form der Meditation kennengelernt. Gehen ist eine Bewegung des Alltags. Vielleicht hast du schon eine Idee, wann du die Meditation des bewussten Gehens nutzen möchtest. <i>Je nach Gruppensituation können die Ideen im Gespräch gesammelt werden. Es kann auch unterstützend sein, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Vorhaben in ihr Resi-Tagebuch schreiben.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Versuche das bewusste Gehen zunächst zu Hause und dann auch andersorts, wenn du die Zeit und die Möglichkeit hast, dich zu sammeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 - 10 Minuten • Wenn du durcheinander bist, kann das stabile Stehen und Gehen dich unterstützen, wieder mehr Klarheit zu gewinnen. • Bewusstes Gehen kann ein tägliches Ritual zu einer bestimmten Tageszeit sein (ca. 5 - 10 Minuten reichen schon). • Probiere es in einem Park, auf einer Wiese, auf Steinen, auf Sand, am Wasser etc. aus. Achte darauf, dass du nicht gestört wirst bzw. dass du dich nicht stören lässt.

	<ul style="list-style-type: none">• Du kannst in deinem Resi-Tagebuch konkrete Situationen sammeln, in denen du achtsames Gehen geübt hast und was dabei in deinem Körper, mit deinem Atem und in deinen Gedanken passiert ist.
Adaptionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Es kann Thema der Reflexionsrunde sein, dass die Kinder bzw. Jugendlichen beim achtsamen Gehen auch abgelenkt werden.• Die Kinder bzw. Jugendlichen könnten angeregt werden zu achtsamen Bewegungen und Beobachtungen weiterer Alltagshandlungen, z. B. Tisch decken, Garderobe aufräumen, ein Gedicht abschreiben etc..• Die Kinder bzw. Jugendlichen könnten auch versuchen, achtsam schneller zu gehen oder zu rennen. Sie können wahrnehmen, ab welchem Tempo das bewusste und genaue Wahrnehmen einer Bewegung nicht mehr möglich ist.

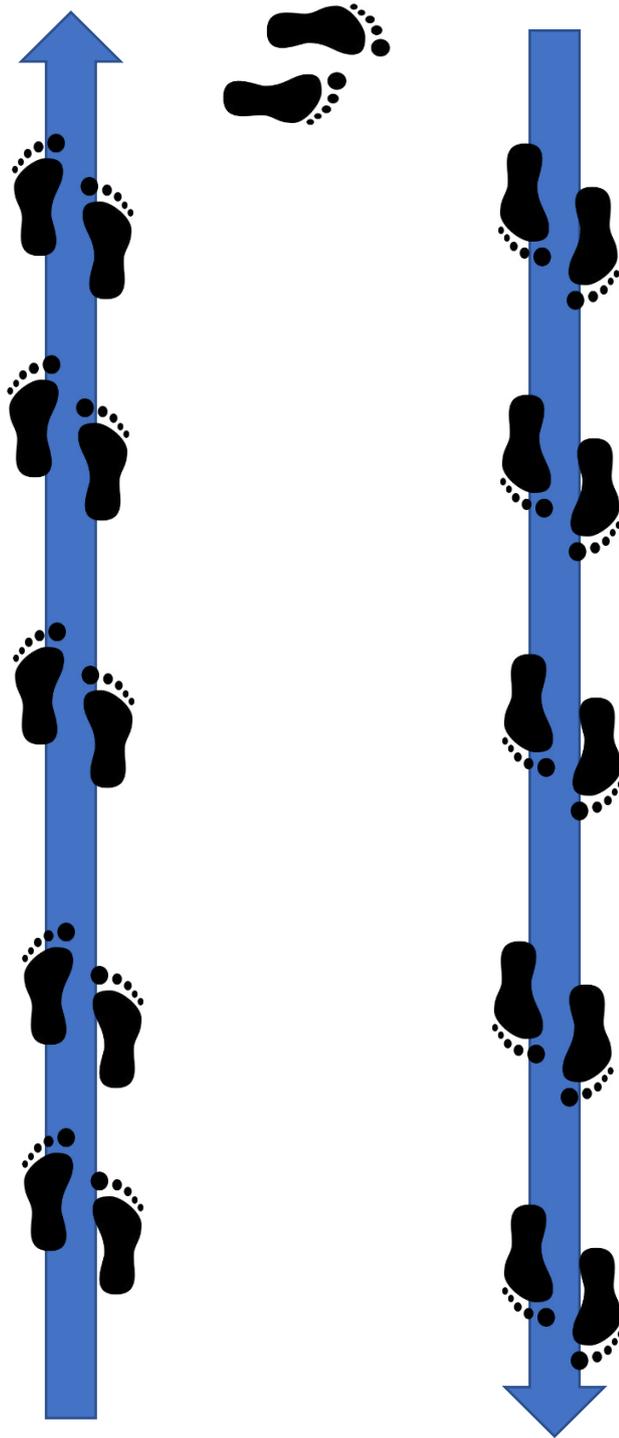


Abb. 1: Illustration der Geh-Meditation auf einem geraden Streckenabschnitt

5. Ressourcen

Baustein	Ressourcen	
Titel	5.1 Wertschätzende Komplimente (ressourcenorientierte Feedbacks)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	Die Schülerinnen und Schüler geben sich wertschätzende, positive Rückmeldung in Form von Komplimenten bzw. Feedbacks. Sie benennen die Ressourcen und Stärken des Gegenübers. Durch diese Übung nehmen die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Gegenüber bewusst positiv und konstruktiv wahr. Sie nehmen einen ressourcenorientierten Blickwinkel ihren Mitmenschen gegenüber ein. So lässt sich eine wertschätzende und positive Grundstimmung im Einzelnen und im Miteinander aufbauen.	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialkompetenz fördern • vertrauensvolle Beziehungen stärken • ressourcenorientierten Haltung im sozialen Umgang aufbauen • wertschätzendes Miteinander pflegen 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Fremdwahrnehmung • Selbstwert • soziale Kompetenz 	
Zeitbedarf	ca. 25 Minuten (erster Durchgang)	
Ort	grundsätzlich überall durchführbar	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • kleine Zettel mit den Namen aller Schülerinnen und Schüler • Behältnis (für die Namenszettel) • Lehrkraft überlegt sich vorab für jedes Kind bzw. jeden Jugendlichen ein individuelles Kompliment • ggf. Sprachmuster für das Formulieren der Komplimente bzw. Ressourcen 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung: Wir wollen heute andere mit Worten bestärken. Wir erproben, wie bestärkende Worte wirken, wenn du sie aussprichst und wenn du sie über dich hörst. Wir zeigen dem anderen durch ein aufrichtiges, wertschätzendes Kompliment seine Stärken und lösen uns davon, über die Schwächen des Gegenübers nachzudenken. Das ist eine Win-win-Situation für beide.</p>	

2. Lernerfahrung der Kinder und Jugendlichen

Besprich dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn, wie ein Kompliment oder ein Feedback sein muss, damit es dich bzw. dein Gegenüber bestärkt und wertschätzend ist.

Die Ideen der Schülerinnen und Schüler, wie ein Kompliment sein muss, und zum Begriff „wertschätzend“ kann die Lehrkraft auf Wortkarten aufschreiben und an der Tafel sammeln. Die Notizen an der Tafel unterstützen die Kinder und Jugendlichen bei der praktischen Übung.

Vielleicht hast du schon einmal ein wertschätzendes Kompliment bekommen oder anderen gemacht. Erzähle deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn von deinen Erfahrungen!

Nach dem Austausch über ihre Erfahrungen in Partnerarbeit tragen die Schülerinnen und Schüler anschließend im Plenum beispielhaft Komplimente zusammen.

Bestimmt kannst du dir vorstellen, wie man ein Kompliment formulieren könnte, damit der andere das Kompliment nachvollziehen kann. Besprich dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn. *Mögliche Sprachmuster, z. B.: „Wenn du ..., dann ...“ / „Ich habe erlebt, dass du ... / Das empfinde ich als ...“ / „Besonders schätze ich an dir ...“ / „Ich nehme wahr, dass du ...“, werden erarbeitet und an der Tafel auf Satzstreifen gesammelt.*

3. Übung

a) Komplimente im persönlichen Austausch:

Nun probieren wir aus, wie wir jemanden mit Worten bestärken bzw. wie wir mit Worten bestärkt werden. Ziehe einen Namen und geh zu deiner Mitschülerin bzw. deinem Mitschüler. Gebt euch gegenseitig ein bestärkendes, aufrichtiges Kompliment bzw. Feedback. Bedankt euch aufrichtig dafür. Wenn du zu deinem Platz zurückkehrst, schreibe dir die für dich wichtigste Aussage über dich in dein Resi-Tagebuch.

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler der einen Hälfte der Klasse zieht ein Namenszettelchen der anderen Hälfte der Klasse. Die Kinder bewegen sich frei im Klassenzimmer. Es entstehen kleine Gesprächsinseln. Die Kinder bzw. Jugendlichen erproben nicht nur das Geben von Komplimenten, sondern auch das Annehmen von Komplimenten.

b) Komplimente in der Gruppe:

Probiert das Gleiche nun in der Gruppe. Schreibt jeden Namen auf einen Zettel. Wer gezogen wird, bekommt von jedem ein Feedback bzw. ein Kompliment. Nimm dir nach der Komplimenterunde die Zeit, dir deine Stärken und Ressourcen in dein Resi-Tagebuch zu schreiben.

Die Kinder und Jugendlichen erproben in der Gruppenarbeit, wie es gelingt, dem anderen ein stärkendes Feedback bzw. ein aufrichtiges Kompliment zu sagen und in Gegenwart von anderen laut auszusprechen und wie es ist, es zu erhalten.

c) Komplimente im Plenum:

Ich werde aus der Schachtel gleich einen Namen ziehen und vorlesen. Überlege dir ein Feedback bzw. ein Kompliment für das Mädchen oder den Jungen. Sprich es wertschätzend aus, wenn du von deiner Mitschülerin bzw. deinem Mitschüler aufgerufen wirst.

Durchführung der Komplimenterunde (im Sitzkreis): Nacheinander zieht die Lehrkraft zufällig einen Namen und liest ihn vor. Das Kind bzw. der/die Jugendliche, dessen/deren Name gezogen wurde, ruft auf, von wem es bzw. er/sie etwas hören möchte. Falls die Komplimenterunde im Plenum stockt, kann die Lehrkraft mit einem Kompliment beginnen.

4. Reflexion

Die Kinder und Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:

Ein Feedback bzw. ein Kompliment zu geben bzw. zu erhalten ...

Als ich ein Feedback bzw. ein Kompliment gegeben habe, ...

Als ich selbst ein Feedback bzw. ein Kompliment bekommen habe,

...

Feedbacks bzw. Komplimente unterstützen ...

5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag

Du hast nun viel über die Stärken und Ressourcen anderer nachgedacht und deine Mitschülerinnen bzw. Mitschüler mit Worten bestärkt. Du selbst bist auch bestärkt worden.

Du kannst in anderen Situationen in der Schule oder in deinem Alltag den unterschiedlichsten Menschen Feedback geben bzw. aufrichtige Komplimente machen. Überlege dir, wie du diese Gesprächsmöglichkeit in den Alltag einbauen kannst. Denke auch an Gelegenheiten, in denen du dir selbst ein Kompliment machen kannst.

Je nach Gruppensituation kann man die Ideen im Gespräch sammeln. Die Kinder und Jugendlichen schreiben ihr Vorhaben zum wertschätzenden Feedback in ihr Resi-Tagebuch.

<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Lass keinen Tag vergehen, an dem du nicht ein Feedback gegeben oder ein Kompliment gemacht hast. Bestärke vor allem auch dich selbst. Schreibe in den nächsten Wochen täglich ein Kompliment für dich auf bzw. für was du an dir dankbar bist.</p> <p>Beziehe die Menschen um dich herum, deine Familie und deine Freunde ein in das Komplimente-Machen. Erprobe auch, einer fremden Person ein Kompliment zu machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: wenige Minuten • Komplimente kann man in allen Lebenslagen und an allen Orten machen. • Ein Kompliment bestärkt. • Mit Feedbacks kann man zeigen, was gelingt. • Anderen Komplimente zu machen, kann zu einem täglichen Ritual werden.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Komplimente-Ritual könnte regelmäßig (Tagesbeginn, Wochenausklang etc.) in den Unterricht integriert werden. • Im Klassenzimmer könnte ein Briefkasten (großes Kuvert an Pinnwand, s. Abb. 1) aufgehängt werden, den die Mitschülerinnen und Mitschüler jederzeit mit anerkennenden Botschaften füllen können. • Die Kinder bzw. Jugendlichen legen in ihrem Resi-Tagebuch eine (ständig wachsende) Sammlung von Komplimenten für sich selbst an. Sie sammeln auch eigene Ressourcen, um sich selbst zu stärken.



Abb. 1: Eine neunte Klasse hat einen Komplimente-Briefkasten eingerichtet.

Baustein	Ressourcen	
Titel	5.2 Ich stecke voller Stärken (Vornamen-Akrostichon)	
Grundlegende Information und Kurzbeschreibung	<p>Die Resilienzforschung zeigt, dass Menschen, die auf ihre Ressourcen zurückgreifen können, besser Herausforderungen und sog. Schicksalsschläge überstehen oder auch meistern können. Es scheint wichtig zu sein, dass Menschen zuversichtlich, dass sie Herausforderungen bewältigen können und ihr Tun eine Bedeutung hat.</p> <p>Im Übungsbeispiel setzen sich die Kinder bzw. Jugendlichen anhand der Buchstaben ihres Vornamens mit ihren Ressourcen auseinander. Sie gestalten mit den Buchstaben ihres Vornamens ein Stärken-Akrostichon. Sie finden Adjektive zu den Buchstaben, die möglichst ihre individuellen Stärken beschreiben.</p> <p>Auf diese Weise werden die Kinder bzw. Jugendlichen sich ihrer Ressourcen bewusster, stellen ihre Einzigartigkeit fest und nehmen sich selbstwirksam wahr.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • eigener Ressourcen bewusst werden • das Selbstbewusstsein stärken • Selbstwahrnehmung fördern 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbstwert • Kreativität 	
Zeitbedarf	20 - 30 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Wortkarte („Stärken und Ressourcen von Personen“) • weißes oder farbiges Papier und Stifte • ggf. vorbereitete Wörterliste (alphabetische Liste mit Adjektiven zu Ressourcen, s. Abb. 3) • Duden, Kinderlexikon, digitale Recherchemöglichkeit 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Jeder Mensch hat Stärken und Talente, die Ressourcen genannt werden. Es ist wichtig, sie zu kennen, um sein Selbstvertrauen aufzubauen. Leider neigen wir Menschen häufig dazu, uns selbst zu kritisieren.</p>	

Mithilfe dieser Übung wirst du einen Teil der Stärken entdecken, die in dir stecken. Du suchst Adjektive, die dich und deine Ressourcen beschreiben und machst dir deine Stärken und Talente bewusst.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Die Lehrkraft hängt die Wortkarte „Stärken und Ressourcen von Personen“ an die Tafel.

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn (deiner Gruppe) über diese Begriffe und finde Beispiele.

Die beiden Begriffe werden anhand der Beispiele der Schülerinnen und Schüler im Plenum geklärt.

3. Übung

a) Vorbereitung:

Du wirst jetzt ein Stärken-Akrostichon mit deinem Vornamen gestalten.

Die Lehrkraft hat ggf. ein eigenes Akrostichon mit ihrem Vornamen dabei und zeigt es. Die Kinder bzw. Jugendlichen kommentieren kurz, was sie sehen.

Schreibe die Buchstaben deines Vornamens (linksbündig) untereinander auf ein Blatt.

b) Begriffssammlung:

Wir sammeln nun Begriffe für Stärken, die mit den Buchstaben eurer Vornamen beginnen. Voraussichtlich sind bei diesen Begriffen viele Adjektive dabei. Im Klassenzimmer stehen Schachteln bereit mit den Buchstaben der Namen der Klasse. Es liegen an verschiedenen Orten auch Duden und Lexika.

Wenn es einen Internetzugang gibt bzw. digitale Recherchemöglichkeiten werden diese genutzt.

Schreibe auf die Wortkarten je eine Stärke mit dem Buchstaben und lege sie in die entsprechende Schachtel.

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Stärken bzw. Ressourcen von Menschen. Sie schreiben passend zu den Buchstaben Adjektive auf.

c) Verfassen des Akrostichons:

Nun haben wir ein großes Ressourcenangebot im Klassenzimmer. Finde nun zu jedem Buchstaben deines Namens ein passendes Adjektiv, das dich beschreibt. Nutze die passenden Wortkarten aus der Schachtel, um dein Akrostichon zusammenzustellen. Wenn deine Stärke nicht dabei ist, schlage im Duden nach.

An dieser Stelle kann auch noch ggf. die von der Lehrkraft vorbereitete Wörterliste genutzt werden (s. Abb. 3).

Gestalte dein Stärken-Akrostichon im Anschluss farbig oder mit Symbolen und Zeichnungen.

Die Kinder bzw. Jugendlichen bewegen sich im Klassenzimmer und suchen geeignete Wörter. Sie können die Wortkarten mit zu ihrem Platz nehmen und abschreiben.

Während die Schülerinnen und Schüler arbeiten, unterstützt die Lehrkraft individuell und führt mit den Kindern bzw. Jugendlichen individuelle Gespräche über ihre Ressourcen.

d) Powerwalk:

Zeige dich anderen mit all deinen Stärken in einem Powerwalk. Dazu stellst du dich zunächst deiner Partnerin bzw. deinem Partner vor. Anschließend versuchst du, auch anderen von deinen Ressourcen zu berichten. Bewege dich durchs Klassenzimmer.

Schließlich treffen wir uns im Stehkreis und, wer möchte, stellt sich der ganzen Klasse vor.

Einzelne berichten im Stehkreis der ganzen Klasse von ihren Stärken (z. B. „Ich heiße Lisa und ich bin lebendig, ideenreich, sympathisch und anspruchsvoll.“; s. Abb. 2).

e) Abschluss:

Kehre mit deinem Akrostichon an deinen Platz zurück und schreibe die stärkendste Erfahrung in dein Resi-Tagebuch. Wenn du möchtest, kannst du noch Stärken bzw. Ressourcen aufschreiben, die nicht als Buchstabe in deinem Namen vorkommen.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten ca. 5 - 10 Minuten Zeit, um die Erfahrung mit dem Akrostichon im Resi-Tagebuch zu verarbeiten.

4. Reflexion

Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:

Über meine Stärken bzw. Ressourcen nachzudenken, war für mich

...

Mich mit meinen Stärken bzw. Ressourcen vorzustellen war ...

Meine besondere Stärke ist ...

5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag

Du hast dir heute bewusst gemacht, welche Stärken und Ressourcen in dir stecken. Auf deinem Akrostichon kannst du das jederzeit nachlesen. Dies ist hilfreich in herausfordernden Situationen. Berate dich über dein Vorhaben mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn.

Je nach Gruppensituation kann man die Ideen im Gespräch sammeln. Es kann auch unterstützend sein, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Vorhaben für sich aufschreiben.

<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Deine eigenen Fähigkeiten kannst du dir in allen möglichen Situationen ins Gedächtnis rufen. Probiere es aus! Besonders hilfreich ist es, an die eigenen Stärken zu denken, wenn du das Gefühl hast, überfordert zu sein oder etwas nicht zu schaffen. Versuche dann, dir deine Ressourcen bewusst zu machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 Minute • Hänge dein Akrostichon über dein Bett. Überprüfe in den nächsten Tagen, ob du noch etwas ergänzen möchtest. • Lies deine Stärken auch laut vor: Mein Name ist ... Ich bin ... (z. B. ideenreich, höflich, lustig). • In einem täglichen Ritual zu einer festen Tageszeit (z. B. am Morgen) kannst du dir (z. B. vor dem Spiegel) die eigenen Stärken vorsagen. • Diese Übung hilft dir gerade vor herausfordernden, scheinbar überfordernden Situationen. Versuche dann, dir deine Ressourcen bewusst zu machen.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wörterliste ist erweiterbar. Daraus könnten auch Ressourcen-Texte entstehen. • Möglich wäre eine Weiterarbeit im Fach Deutsch (z. B. Kreatives Schreiben). Die Kinder bzw. Jugendlichen könnten sich in einer Art Poetry-Slam vorstellen. • Das Akrostichon kann als kleiner Hosentaschenzettel gestaltet werden. • Es ist nicht unbedingt erforderlich, dass jede Stärke mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt. Der Buchstabe des Vornamens kann auch mitten im Wort vorkommen (z. B. hilfssbereit). • Falls die Buchstaben X und Y benötigt werden, müsste man bereits Wörter vorbereitet haben. Es wäre z. B. denkbar, diese besonders seltenen Buchstaben mit adäquaten Adjektiven wie etwa „unbeschreiblich, einzigartig etc.“ Rechnung zu tragen. Alternativ könnte das X auch im Wort eingebunden sein, z. B. „eXtrem schlau“. • Es ist möglich, neben Adjektiven auch andere Wortarten zu nutzen (Eishockey oder Fußball spielen, töpfern etc.). • Die Schülerinnen und Schüler können auch ein Nachnamen-Akrostichon mit ihren Stärken aufschreiben. • Das entstandene Stärken-Akrostichon kann im Resi-Tagebuch verewigt und kontinuierlich ergänzt bzw. überarbeitet werden. • Ein Akrostichon mit dem Namen eignet sich auch als Geschenk für andere (z. B. Geburtstag, Adventskalender etc.).



Abb. 1: Eine Schülerin der dritten Klasse, Marianne, gestaltet farbenfroh ihr Akrostichon.



Abb. 2: Lisa benennt ebenso mithilfe des Akrostichons einen Teil ihrer Stärken.

Ich stecke voller Stärken!

Wörterliste

A: abenteuerlustig, ambitioniert, angenehm, anspruchsvoll
 B: bärenstark, begeisterungsfähig, belesen, bequem, bereitwillig, bunt
 C: charmant, chic, clever, cool
 D: dankbar, demokratisch, detailverliebt, duldsam
 E: echt, effizient, ehrgeizig, ehrlich, einfallsreich
 F: facettenreich, fair, fantasievoll, fantastisch, fröhlich
 G: geduldig, gelassen, gescheit, gutmütig
 H: herzlich, hilfsbereit, höflich, humorvoll
 I: ideenreich, individuell, intelligent, interessant
 J: jugendlich, jung
 K: klug, kompromissbereit, konsequent, kritisch
 L: lautstark, lebendig, liebevoll, lustig
 M: menschlich, munter, musikalisch, mutig
 N: nachsichtig, nett, neugierig, neutral
 O: objektiv, offen, optimistisch, organisiert
 P: pfeilschnell, pfiffig, pflichtbewusst, pünktlich
 Q: querdenkend, quirlig
 R: realistisch, respektvoll, risikofreudig, ruhig
 S: sachlich, schwungvoll, sportlich, sympathisch
 T: tapfer, teamfähig, temperamentvoll, tierlieb
 U: ulkig, umgänglich, umweltfreundlich, unabhängig
 V: verantwortungsbewusst, vernünftig, verständnisvoll, vielseitig
 W: wachsam, warmherzig, willensstark, witzig
 X:
 Y:
 Z: zäh, zielstrebig, zufrieden, zuverlässig

Abb. 3: Sammlung von Ressourcen-Adjektiven (AB mit Wörterliste, auch für die Hand der Lernenden)

Baustein	Ressourcen	
Titel	5.3 Meine Stärken-Flagge (Sammlung und Bewusstwerden eigener Ressourcen)	
Grundlegende Information und Kurzbeschreibung	<p>Antonovsky betont in seinem Salutogenese-Konzept, dass persönliche Ressourcen gesund erhalten und eine Quelle der inneren Kraft sind. Auch Werner, die Pionierin der Resilienzforschung, zeigt das auf. Die individuellen Kompetenzen, Potenziale und Begabungen treten im herausfordernden Alltag hin und wieder in den Hintergrund. Um selbstwirksam bei Stress und Belastung zu agieren, ist der Aufbau einer selbstbewussten inneren Haltung wichtig. Damit sich Menschen ihrer eigenen, individuellen Stärken bewusst sind, ist eine Innenschau wichtig. Jeder Mensch verfügt über persönliche Ressourcen, die in herausfordernden Situationen helfen.</p> <p>Im Übungsbeispiel werden sich die Lernenden ihrer Ressourcen bewusst und machen diese im Rahmen der Gestaltung ihrer Stärken-Flagge sichtbar. Die Sichtbarmachung schärft das Bewusstsein für die vorhandenen persönlichen Ressourcen in herausfordernden Situationen.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstbewusstsein aufbauen • eine ressourcenorientierte Haltung bei Herausforderungen entwickeln • Selbstwert und Selbstwirksamkeit stärken • Unterstützung erfahren in herausfordernden Momenten 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Selbstwert • Stressbewältigung • Kreativität 	
Zeitbedarf	etwa 30 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer und an jedem anderen Ort, an dem geschrieben werden kann	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage Flagge • Blankwortkarten (für die Sammlung von Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken in der Gruppe) 	

<p>Ablauf</p>	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Es gibt Forscherinnen und Forscher, die zeigen, dass für den Aufbau von Stresskompetenz die Wahrnehmung der eigenen besonderen Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken wesentlich ist. Wenn Menschen sich auf ihre Stärke konzentrieren, sind sie in herausfordernden Situationen vertrauensvoll und suchen nach Lösungen. Sie sind zuversichtlicher, Herausforderungen zu bewältigen. <i>Je nach sprachlicher Kompetenz der Schülerinnen und Schüler kann auch der Begriff „Ressource“ verwendet werden.</i></p> <p>2. Lernerfahrung der Kinder und Jugendlichen</p> <p><i>Die Lehrkraft schreibt den Begriff „Stärken“ an die Tafel.</i> Unterhalte dich in deiner Lerngruppe, was besondere Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken von Menschen sind. Schreibe je eine Stärke auf eine Blankowortkarte. <i>Die Lehrkraft berät und gibt Impulse. Die Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken werden an der Tafel geclustert.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Selbst- und Fremdwahrnehmung bezüglich der Stärken: Heute machst du dir deine Stärken bewusst, notierst sie und gestaltest im Anschluss deine persönliche Flagge mit deinen wichtigsten Stärken. <i>Die Lehrkraft zeigt die Vorlage und erläutert ggf. die Bedeutung von Flaggen: Die Farben und Symbole von Flaggen symbolisieren eindrücklich das Bemerkenswerte eines Landes oder Staates.</i></p> <p>Deine Flagge wird dich vor allem bei Herausforderungen an deine Stärken und besonderen Fähigkeiten erinnern. Denke nun über deine Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken nach. Überlege, was Personen aus deinem Familien- und Freundeskreis besonders an dir schätzen. Was haben andere dir mitgeteilt und was möchtest du selbst über dich hervorheben? Denke auch an die Stärken, die du anderen noch nicht gezeigt hast. Die Ideen an der Tafel unterstützen dich, dass du dich an deine Stärken erinnerst. <i>Die Schülerinnen und Schüler machen sich Notizen und tauschen sich ggf. mit der Partnerin oder dem Partner aus.</i></p> <p>b) Gestaltung der persönlichen Flagge: Mit deinen Notizen kannst du nun deine persönliche Flagge gestalten. Das Arbeitsblatt zeigt dir eine Möglichkeit für die Gestaltung deiner Stärken-Flagge. <i>Das AB (s. Abb. 2) wird erläutert und die Fragen bzw. Impulse werden kurz besprochen.</i></p>
----------------------	---

	<p>c) Begegnung und Aussprache: Im Gallery Walk werden wir nun die verschiedenen Flaggen kennenlernen. Mache dir bewusst, wie viel Chancen und Möglichkeiten in jedem Einzelnen stecken und was das für eine Gruppe bedeutet. Wenn du Anregungen entdeckst, nutze sie für deine persönliche Stärken-Flagge. <i>In der Aussprache nach dem Gallery Walk könnten die Kinder bzw. Jugendlichen eine Struktur nutzen: „Besonders beeindruckt hat mich ...“ Es ist eine Art Feedback-Gespräch.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich aus, welche Bedeutung es hat, sich seiner eigenen Ressourcen bewusst zu sein. Sie nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Meine Stärken-Flagge zeigt mir ... Mir ist bewusst geworden, dass ... Die Stärke ... hilft mir bei ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Überlege, wo du deine Flagge aufbewahren möchtest, damit du dich immer an deine Stärken erinnerst! <i>Die Schülerinnen und Schüler sammeln Ideen im Plenum (z. B. Resi-Tagebuch, Schatzkiste, Pinnwand etc.).</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Heute ging es darum, dass du dir deiner besonderen Fähigkeiten und Stärken bewusst wirst, damit du dich auch den Herausforderungen des Alltags gewachsen fühlst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: weniger als 1 Minute • Deine Flagge zeigt dich mit deinen Möglichkeiten und deinen Stärken. Sie soll dir in den täglichen Herausforderungen bewusst machen, dass ganz viel in dir steckt zur guten Bewältigung von Situationen. • Gestalte deine persönliche Flagge immer wieder neu oder weiter, denn du sammelst in deiner Entwicklung weitere Fähigkeiten. Die kannst du in deiner Flagge ergänzen. • Erkläre anderen Menschen deine Flagge in der Ich-Form, z. B. „Ich bin voller Ideen“, „Ich kann gut Witze erzählen“. Es ist wichtig und stärkend, dass du positiv über dich sprichst.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die einzelnen Flaggen können mit Zustimmung der Schülerinnen und Schüler auch im Klassenzimmer aufgehängt werden. • Sie können mit einem Zeichenprogramm am Computer gestaltet werden.

- Die Flaggen-Vorlage kann variieren und an die Klassensituation angepasst werden.
- Die Beschriftung erfolgt in einer Fremdsprache (s. Abb. 1).
- Die Entwicklung der Flagge für einen anderen Menschen (Familie, Freunde) kann auch als Geschenk dienen, z. B. zum Geburtstag, zum Muttertag.
- In höheren Klassen könnte über den Begriff „Identität“ philosophiert werden.

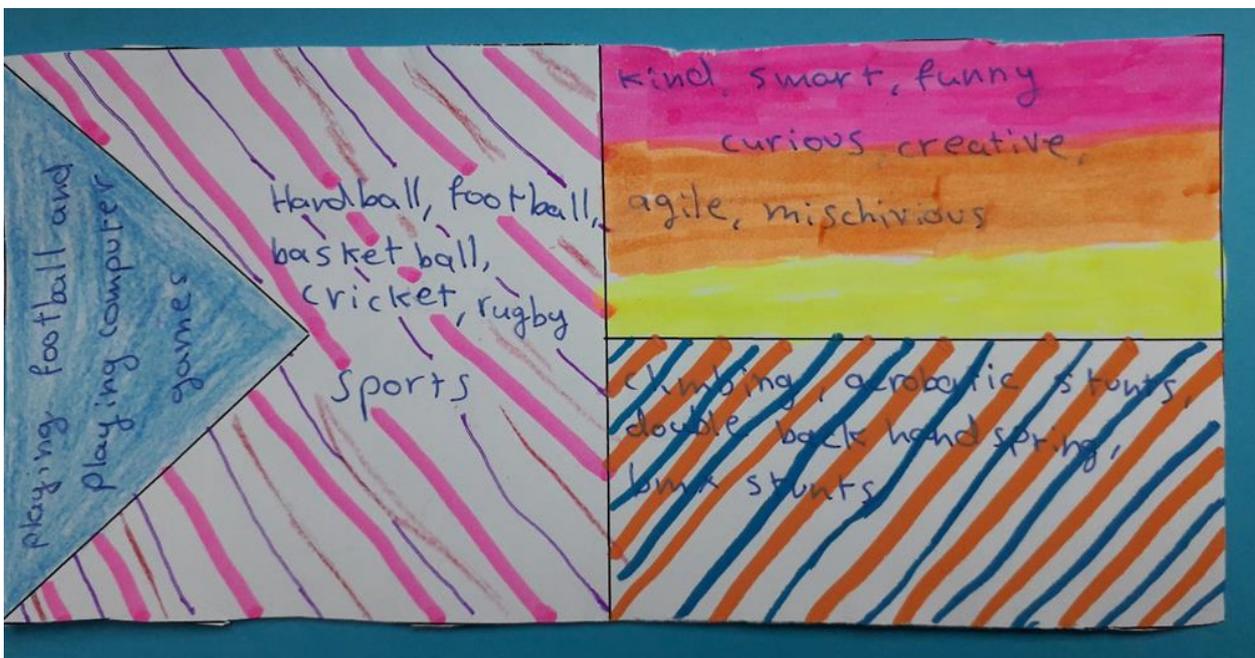


Abb. 1: Schülerarbeit: Meine Stärken-Flagge – sogar auf Englisch!

Meine Stärken-Flagge

Sammle deine Fähigkeiten, Eigenschaften und Stärken.

Entwirf eine Flagge, die zeigt, wer und wie du bist und die deine Stärken sichtbar macht. Mit deiner Stärken-Flagge kannst du dich bei Herausforderungen an deine Möglichkeiten erinnern.

1. Meine Fähigkeiten

2. Diese Stärke/n gibt/geben mir besondere Kraft

3. Meine Eigenschaften

4. Das sagen andere über mich

5. Diese Farben wähle ich für meine Flagge. Das bedeuten die Farben für mich.

Zeichne und/oder schreibe deine Antworten nach folgendem Muster in die große Flagge unten! Male die Felder dann in den Farben an, die zu dir und deiner Stärke passen!

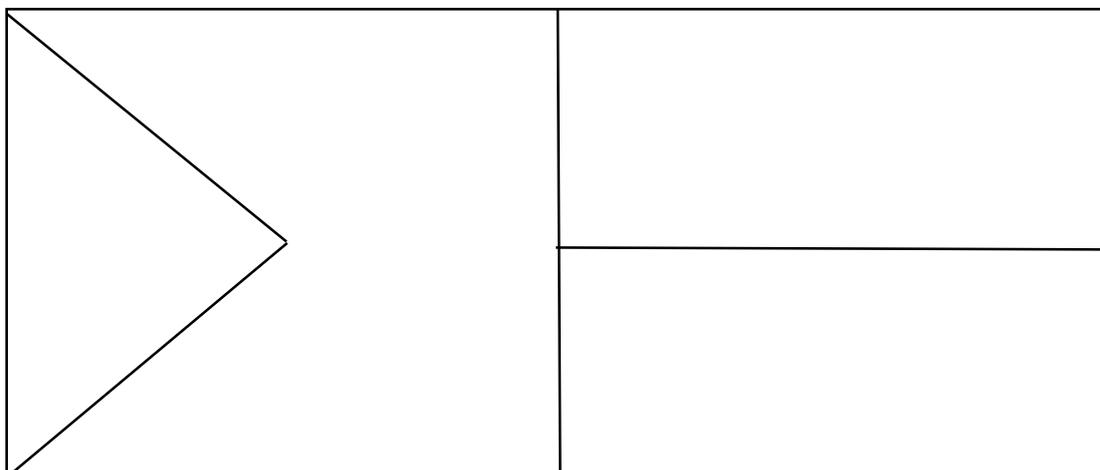
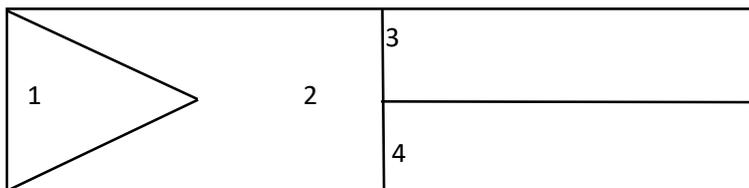


Abb. 2: Vorlage Arbeitsblatt „Stärken-Flagge“

Baustein	Ressourcen	
Titel	5.4 Worte, die mich stärken – meine Kraftkarte (ressourcenorientierter Blickwinkel)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Bei Herausforderungen und Belastungen neigen Menschen dazu, in einen negativen, manchmal sogar destruktiven inneren Dialog zu gehen. Eine positive, optimistische Grundhaltung lässt sich mithilfe eines konstruktiv ausgerichteten, inneren Dialogs stärken. Es ist möglich, Herausforderungen gegenüber eine lösungs- und ressourcenorientierte innere Haltung aufzubauen.</p> <p>In der Übung lernen die Schülerinnen und Schüler, den lösungs- und ressourcenorientierten Blickwinkel einzunehmen. Sie machen sich bewusst, dass sie ihre Gefühls- und Gedankenwelt aktiv beeinflussen und sich selbst bestärken können. Aus einer Auswahl suchen sie einen stärkenden Spruch heraus, der sie eine Zeit lang begleitet.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Gedanken- und Gefühlslage eigenaktiv beeinflussen • eine positive innere Haltung aufbauen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	ca. 30 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer, wenn möglich in einer gemeinsamen Runde	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • vorbereitende Hausaufgabe: Schülerinnen und Schüler bringen eigene Sprüche mit, die sie stärken • Sprüche zur Auswahl (jeweils für jede Gruppe kopiert): Eine große Auswahl an Sprüchen findet man auf Postkarten oder im Internet (Beispiele dazu s. Abb. 1). • festes Schmuckpapier in Postkartengröße 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung.</p> <p>Du kannst dich durch deine eigene innere Haltung positiv und auch negativ beeinflussen. Jeder Mensch kann seine innere Einstellung selbst verändern. Wenn du zu sehr negativen Gedanken nachhängst, erzeugst du auch einen negativen Gefühlszustand. Um herausfordernde Situationen zu meistern, ist es wichtig, positiv zu bleiben.</p>	

Heute denken wir darüber nach, wie du dich selbst mit Worten positiv beeinflussen und dir Mut zusprechen kannst. Du hast Sätze mitgebracht und auch ich habe Sätze dabei, manche nennen sie auch Sprüche, die dazu da sind, die Gedankenwelt des Lesenden positiv zu verändern.

Du wählst dir heute Worte aus, die momentan zu dir passen und dich im Alltag unterstützen und stärken.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Vielleicht kannst du dich an Worte erinnern, die dir oder anderen in einer schwierigen Situation bereits geholfen haben.

Die Schülerinnen und Schüler erzählen von diesen Situationen im Plenum.

3. Übung

a) Abruf der vorbereitenden Hausaufgabe:

Die Kinder bzw. Jugendlichen bringen als vorbereitende Hausaufgabe Worte (Sprüche, Aphorismen etc.) mit, die ihnen guttun.

Du hast Worte dabei, die dich stärken. Sprich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn und tauscht euch aus, in welchem Moment diese Worte helfen.

Lege deine mitgebrachten Worte aus. Gehe nun durchs Klassenzimmer und lies dir die anderen Sätze durch. Merke dir Worte, die dir zusagen. Wenn gleichzeitig mit dir jemand etwas liest, tauscht euch über die persönliche Bedeutung aus.

Die Schülerinnen und Schüler gehen ca. zwei Minuten durchs Klassenzimmer, sammeln stärkende Worte und tauschen sich über ihre persönlichen Deutungen aus. Im Plenum werden exemplarische Äußerungen abgeholt. Die Kinder und Jugendlichen bekommen Zeit, ihren eigenen und ggf. einen neu entdeckten Spruch in ihr Resi-Tagebuch zu schreiben.

b) Vorstellung der Weisheitssprüche:

Ich habe weitere Sprüche auf Karten für dich dabei (s. Abb. 1).

Man nennt sie auch Weisheitssprüche. Jede Gruppe bekommt die gleichen Sätze. Zieht abwechselnd einen Satz, lest ihn vor und erklärt euch gegenseitig, wie ihr ihn versteht und was er für euch bedeutet.

Schüleraktivität in der Gruppe

c) Auswahl eines persönlichen Weisheitsspruchs:

Suche nun ganz für dich einen Weisheitsspruch aus, der dir momentan Kraft gibt und zu dir passt. Schreibe ihn zu deinem anderen Spruch in dein Resi-Tagebuch. Vielleicht kannst du aus beiden Sprüchen deinen ganz eigenen Satz bilden und aufschreiben.

	<p><i>Die Schülerinnen und Schüler finden ihren Spruch. Die Lehrkraft unterstützt und berät, auch bei einer möglichen Adaption des Spruches bzw. bei der Zusammenführung beider gewählter Sätze.</i></p> <p>d) Kreative Gestaltung (Kraftkarte): Schreibe nun deinen stärkenden Satz bzw. die Sätze auf festes Schmuckpapier. Gestalte dir eine Kraftkarte mit stärkenden Worten, die du immer dabei hast und die du im geeigneten Moment lesen kannst. Überlege, wie du diese Worte im Alltag nutzen möchtest. Vielleicht magst du sie in deinem Mäppchen aufbewahren oder auf deinen Schreibtisch kleben.</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen wählen das Papier aus und schreiben den im besten Fall selbst zusammengestellten Satz bzw. die Sätze auf.</i></p> <p>Du hast Worte für dich gefunden, die dich momentan stärken. Wenn es für dich möglich ist, stelle sie uns vor und nenne eine Situation, in der sie dich unterstützen können.</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen stellen ihren persönlichen Satz bzw. ihre Kraftkarte vor und begründen die Zusammenstellung.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren im Plenum über die Übung und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster.</i></p> <p>Mir ist bewusst geworden, dass ... Eine positive innere Haltung aufzubauen ... Bestärkende Worte sind für mich ... Ich habe bemerkt, dass meine Gedankenwelt ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun gelernt, dass es wichtig ist, aktiv positive Gedanken aufzubauen und dass man es vermeiden sollte, in eine negative Gedankenspirale zu kommen. Einen dich stärkenden Satz hast du bereits. Überlege dir, wie du deine positive Gedankenwelt weiterhin aufbauen kannst.</p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler notieren in ihr Resi-Tagebuch, in welchen Situationen sie noch positiver denken wollen und notieren sich Ideen dazu. Bei Bedarf tauschen sie sich mit ihrer Nachbarin bzw. ihrem Nachbarn aus.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast den Satz gefunden, der dich momentan bestärkt und dir Mut macht. Du hast auch erfahren, dass man seine eigenen Erfahrungen positiv beeinflussen kann.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: gering • Dieser Satz kann dich nun im Alltag begleiten. Du kannst ihn dir regelmäßig (laut) sagen, z. B. morgens vor dem Spiegel oder immer dann, wenn du Herausforderungen erlebst. Er stärkt dich und macht dir Mut. • Suche dir einen neuen Spruch, wenn du merkst, dass er dir nicht mehr so viel sagt. • Gestalte auf deinem Smartphone dein Hintergrundbild mit einem Foto und deinem Spruch. Dann hast du die stärkenden Gedanken immer wieder im Blick. • Achte in deinem Alltag darauf, dass du eher positiven Gedanken als negativen Gedanken folgst.
Adaptionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Größere Schülergruppen könnten alle Sprüche auf einem Arbeitsblatt erhalten und spontan markieren, welche Sprüche sie ansprechen. • Fotos, Farben, Symbole und Bilder (ohne Text) können ebenso eine stärkende Wirkung haben. • Statt der Sprüche liegen Bilder und einzelne Worte (z. B. Frieden, Freiheit, Schönheit) aus. • Die Sätze können in ansprechender Schrift gelayoutet werden (siehe Schülerbeispiel). • Übung, die die vorliegende Übung erweitert: Sätze, die sie oft denken, können die Kinder bzw. Jugendlichen konstruktiv umformulieren (z. B. statt: <i>Ich bin immer so langsam</i>, eher: <i>Ich mache alles mit Bedacht und genau</i>, statt: <i>Ich bin nicht gut genug</i>, eher: <i>Ich bin mein bester Freund</i>).

Beispiele für Sprüche:

Ich wachse täglich.

Ich bin geboren, um täglich mutiger zu werden.

Glück ist in jedem Moment an meiner Seite.

Wenn ich im Regen stehe, dusche ich gerade unter Wolken.

Jeder Sturm macht mich stärker.

Klar kann ich mich aufregen, ich muss aber nicht.

Nicht ärgern, nur wundern!

Manchmal gewinne ich – aber oft lerne ich auch dazu.

Meine Erfahrungen und meine Kräfte werden von Tag zu Tag größer.

Ein Stück des Weges liegt hinter mir, ein anderes Stück noch vor mir. Ich verweile kurz, um mich zu stärken, und nicht, um aufzugeben.

Fehler sind Helfer, ich lerne immer dazu!

Jeder Tag schenkt mir eine neue Chance.

Ich bin geboren, um immer mehr Mut und Freude aufzubauen.

Abb. 1: Angebot an möglichen Sprüchen, die von der Lehrkraft selbst zusammengestellt werden können



Ein Stück des Weges liegt hinter mir, ein anderes Stück noch vor mir.
Ich verweile kurz, um mich zu stärken, und nicht, um aufzugeben.

Abb. 2: Mögliches Schülerprodukt „Meine Kraftkarte“ (selbst gewählter und bearbeiteter Spruch mit selbst gemachtem Foto)

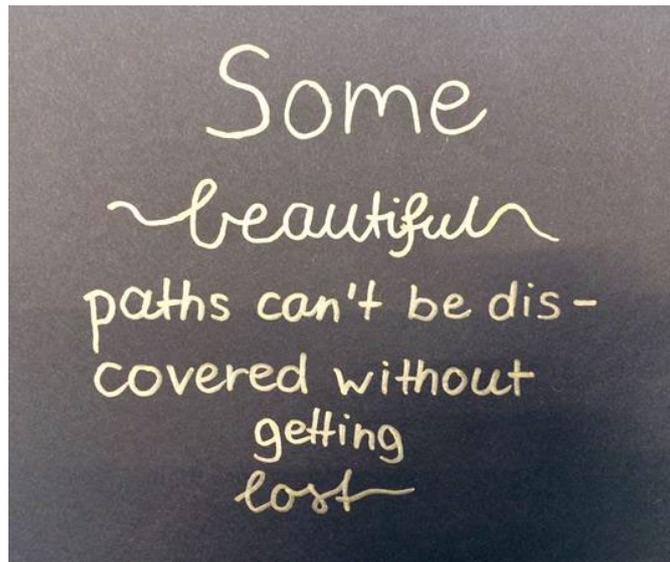


Abb. 3: Eine Schülerin einer siebten Klasse formuliert kräftigende Worte auf Englisch.

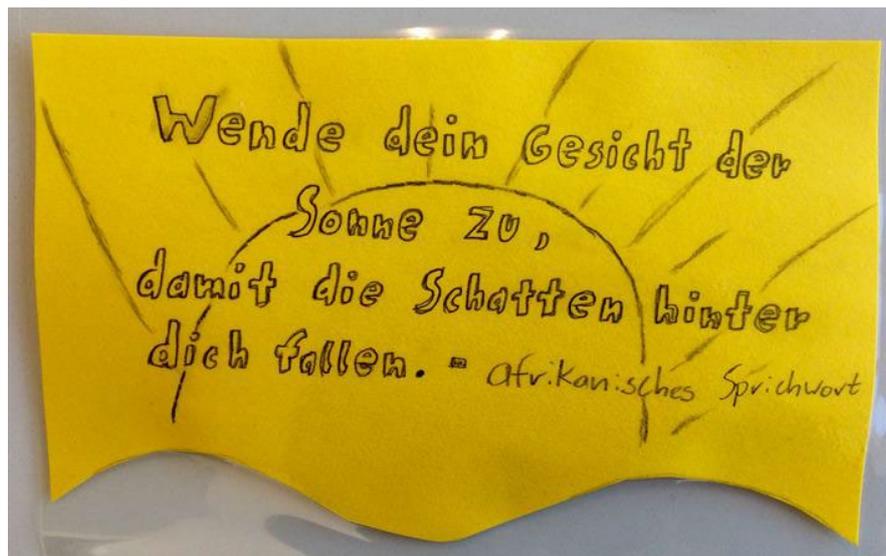


Abb. 4: Eine Schülerin der achten Klasse passt die Farbe der Karte an den Inhalt ihres stärkenden Spruches an.

Baustein	Ressourcen	
Titel	5.5 Die Kraft meines inneren Lächelns (Ressourcenorientierung)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Wenn Menschen glücklich sind, lächeln sie. Unabhängig davon, ob sie absichtsvoll oder situationsbedingt lächeln, werden bestimmte Gesichtsmuskeln aktiviert. Durch diese Aktivierung der Muskeln wird im Gehirn ein Glücksgefühl ausgelöst.</p> <p>In der zeitlich sehr überschaubaren und in nahezu jeder Alltagssituation einsetzbaren Ressourcenübung richtet die Person die Aufmerksamkeit auf sich selbst und lächelt. Die Mundwinkel werden dabei leicht nach oben gezogen. Die bzw. der Übende lächelt sich selbst an. Bewusstes Atmen trägt zur Entspannung und zur Stressregulierung bei.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler lernen eine einfache, effektive Übung, um in einer angespannten Situation eigenaktiv und positiv auf ihren Körper und ihre Stimmung einzuwirken.</p>	
Wirkung/Effekt	<p>Die Übung wirkt primär innerlich. Auch das Gegenüber profitiert von der positiven Ausstrahlung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsfähigkeit erhöhen • eine selbst bestärkende Grundhaltung aufbauen • Anspannung lösen durch aktives Einwirken auf die eigene Mimik • Ausgeglichenheit stärken 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	erster Durchgang: 15 Minuten im Klassenzimmer	
Ort	weitere Durchgänge: wenige Sekunden an jedem beliebigen Ort	
Vorbereitung/ Material	---	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>In dieser Übung wirst du dich bewusst selbst anlächeln. Das kann dich im Alltag entspannen und bestärken. Es geht heute um eine Alltagsmeditation, mit der du dich auf dich selbst konzentrieren und deine Ausgeglichenheit stärken kannst. Aktives Lächeln hilft dir, dich zu sammeln und bei dir zu bleiben. Wenn du gestresst bist, spannt sich der Körper an. Beim bewussten, fast unmerklichen Lächeln</p>	

cheln ziehen sich deine Mundwinkel leicht nach oben. Körper und Geist beruhigen sich und du kommst mehr in deine Kraft. Die Übung nennt sich „Die Kraft meines inneren Lächelns“.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Denke an eine Situation, die dich zum Lächeln gebracht hat. Tausche dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn darüber aus, was die Erinnerungen in dir auslöst.

Die Schülerinnen und Schüler sammeln die unterschiedlichsten Situationen, die sie lächeln lassen, z. B. wenn sie zufällig ihre Freundin bzw. ihren Freund in der Stadt treffen oder wenn das Haustier lustige Bewegungen macht oder wenn es ihr Lieblingsessen gibt ... Auf diese Weise erfahren sie, dass das Lächeln mit angenehmen Situationen verbunden ist.

3. Übung

a) Vorbereitung:

Nimm eine bequeme Haltung auf deinem Stuhl ein. Atme entspannt ein und aus. Komm zur Ruhe und konzentriere dich auf dich selbst. Halte die Augen möglichst offen.

Sprechpause

b) Durchführung:

Lass in deinem Gesicht ein Lächeln entstehen.

Bewege deine Mundwinkel leicht nach oben. Vielleicht spürst du auch in deinen Augen das Lächeln.

Nimm wahr, was das Lächeln in deinem Körper auslöst. Lass dir ein wenig Zeit dafür.

Sprechpause

Stelle dir vor, wie sich dein Lächeln im ganzen Körper verteilt.

Sprechpause

c) Nachspüren:

Nimm nochmal einen tiefen Atemzug und spüre nach, was in dir passiert ist.

Sprechpause

d) Austausch:

Tausch dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn aus und überlege, in welchen Situationen deines Alltags du die Übung anwenden kannst.

e) Nachbereitende Aufgabe:

Du kannst die Übung heute in der Pause auf dem Schulhof oder auch auf deinem Weg von der Schule nach Hause ausprobieren. Notiere anschließend die Wirkung der Übung in deinem Resi-Tagebuch.

	<p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen, die sie durch das innere Lächeln gemacht haben. Sie nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster (s. Abb. 1):</i> Im Körper habe ich bemerkt, dass ... Ich fühlte mich bei der Übung, als ob ... Jetzt nach der Übung fühle ich mich ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Durch regelmäßiges Wiederholen dieser Übung erhältst du Sicherheit und findest schnellen Zugang zu deinem inneren Lächeln. Du kannst es auf körperlicher und geistiger Ebene spüren, weil dein Körper beim Lächeln Glückshormone ausschüttet. Dadurch hast du ein wertvolles Werkzeug, das dir dabei hilft, den Alltag ausgeglichener zu erleben. <i>Zum Abschluss des Tages notieren sich die Lernenden ein geeignetes Vorhaben zum besprochenen Tool in ihr Resi-Tagebuch.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du kannst die Übung an jedem Ort machen. Dein Lächeln kann ein körperliches Wohlbefinden bewirken und zu einer spürbaren Entspannung führen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 Minute • Du kannst die Übung überall und jederzeit in deinem Alltag durchführen (sowohl im Sitzen als auch im Stehen oder im Liegen). • Wenn du dich selbst anlächelst, bestärkt das nicht nur dich, sondern strahlt auch nach außen. So wirkt dein Lächeln auch positiv auf deine Umgebung. Vielleicht magst du es zu einem täglichen Ritual für dich machen, Menschen in deiner Umgebung ein Lächeln zu schenken. • Wir lernen auch leichter, wenn wir häufig lächeln. Unser Gehirn steigert dadurch seine Leistungs- und Merkfähigkeit.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lächeln führt aufgrund der positiven Reize, die durch ein Lächeln an das Gehirn weitergegeben werden, zu mehr Zuversicht und Zutrauen. Daher ist diese Übung sehr geeignet für den Einsatz vor einer Prüfung oder Klassenarbeit. • Alternativ: Wenn die Kinder bzw. Jugendlichen möchten, legen sie eine Hand auf ihr Herz, um die Vorstellung des inneren Lächelns zu erleichtern. • Da nachgewiesen ist, dass Lächeln aufgrund der Gesichtsaktivität die Ausdauer fördert und rasches Ermüden verhindert, passt die Übung gut am Ende eines Schultags, um erschöpfte Schülerinnen und Schüler wieder zu aktivieren.

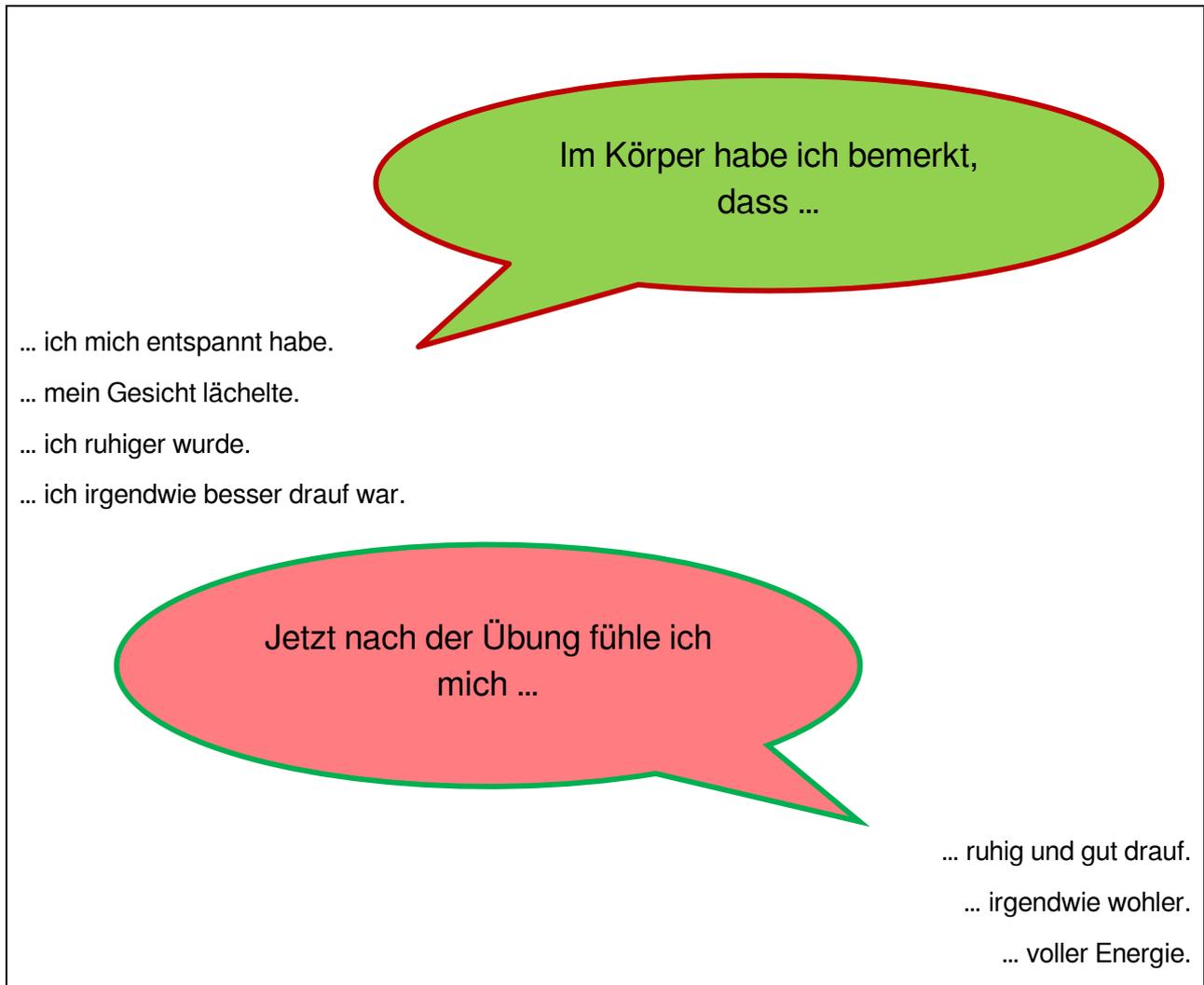


Abb. 1: Zitate der Schülerinnen und Schüler einer neunten Klasse während der Reflexion der Übung „Inneres Lächeln“



Baustein	Ressourcen	
Titel	5.6 Glück ist eine Entscheidung (ressourcenorientierte Stärkung der persönlichen Glückswahrnehmung)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Glücksforscher beschäftigen sich mit der Untersuchung des individuellen und länderspezifischen Glücksempfindens. Sie haben festgestellt, dass Glücksempfinden subjektiv und erlernbar ist. Die Forschenden haben Faktoren gefunden, die zum individuellen Glück beitragen (z. B. Gesundheit, Familie, Freundschaft). Glück basiert demnach vor allem auf ideellen Gütern, wie z. B. Freude über die kleinen Dinge des Lebens. Glücksgefühle führen zu einer Ausschüttung verschiedener Glückshormone, u. a. Serotonin, und beeinflussen dadurch die Gesundheit positiv.</p> <p>Seit 2013 wird jedes Jahr am 20. März auf der ganzen Welt der Weltglückstag gefeiert.</p> <p>Im Übungsbeispiel wird in einem Dialog zum Thema Glück über persönliche Glückswahrnehmung nachgedacht. Durch den Austausch erkennen die Kinder und Jugendlichen, dass die Glückswahrnehmung individuell beeinflussbar und eine aktiv vorgenommene, persönliche Entscheidung ist. Sie reflektieren ihr Glücksempfinden und erweitern, angeregt durch den Austausch, ihr Repertoire, Glücksmomente wahrzunehmen.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • sich das persönliche Glück und entsprechende Momente bewusst machen • sich für positive Empfindungen (hier: Glück) entscheiden • die eigene Wahrnehmung von Glück überdenken und weiterentwickeln • Stressempfinden vorbeugen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Selbstwert 	
Zeitbedarf	30 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Klebezettel für alle Kinder bzw. Jugendlichen in zwei verschiedenen Farben • Sprechblase („Ich bin glücklich, wenn ...“) 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Wortkarte („Glück ist ...“) • Wortkarte („Ich bin in diesem Moment glücklich, weil ...“) • Blankoplakate (verschiedenfarbig in der Anzahl der Gruppen; für die Gruppenarbeit zum Thema „Glück ist ...“)
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung Heute beschäftigen wir uns mit dem Thema Glück. Forscherinnen und Forscher haben herausgefunden, dass das Empfinden von Glück gesund ist und es erlernbar ist, sich ganz bewusst für Glück zu entscheiden. Dabei geht es nicht um andauerndes Glücksempfinden, sondern um die Wahrnehmung von Glücksmomenten (s. Abb. 1 und 2). Du kannst es im Alltag trainieren, dich vermehrt glücklich zu fühlen. Wir tauschen uns nun über unser Glücksempfinden aus und sammeln Momente, die uns im Alltag Glücksgefühle schenken.</p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen „Ich bin glücklich, wenn ...“: Vervollständige den Satz und unterhalte dich mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner darüber. <i>An der Tafel hängt eine Sprechblase mit dem Satz, über den sich die Kinder bzw. Jugendlichen austauschen. Der Schwerpunkt des Gesprächs liegt auf der spontanen Wahrnehmung von Glück im Alltag.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Glück erklären: Überlege, wie du erklären würdest, was Glück für dich ist. <i>An der Tafel hängt die Wortkarte „Glück ist ...“</i> Schreibe jeden Gedanken auf einen Klebezettel. Tausche dich dann mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner, danach mit deiner Gruppe aus. Clustert eure Klebezettel mit den Ideen auf eurem Gruppenplakat. Hängt das Plakat dann für den Gallery Walk bzw. Museumsgang auf. <i>Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in einer Think-Pair-Square-Share-Phase. Im Gallery Walk werden die verschiedenen Glückserklärungen auf den Plakaten der Gruppen für alle sichtbar gemacht. Die Kinder und Jugendlichen betrachten die Plakate und informieren sich über die Gedanken ihrer Lernpartnerinnen und -partner zum Thema „Glück ist ...“.</i></p> <p>b) Glück im Moment wahrnehmen: Überlege nun, was für dich jetzt gerade Glück ist und was dich glücklich macht. Es kann dein bequemer Stuhl sein, das Zusammensein mit der Klasse, und vieles mehr. Schreibe es auf einen andersfarbigen Klebezettel und ergänze bzw. clustere es auf eurem Plakat. Tauscht euch anschließend über eure Ergänzungen aus.</p>

	<p><i>Der Austausch erfolgt in der Gruppe und im Plenum. Im Gespräch wird herausgearbeitet, dass Glück im alltäglichen Leben zu finden ist und die kleinen Dinge des Lebens glücklich machen. Betont wird, dass es eine bewusste Entscheidung ist, das Glück im Moment wahrzunehmen.</i></p> <p>c) Glücksideen sammeln: Betrachte nun noch einmal für dich allein alle Plakate (s. Abb. 3 und 4) und sammle neue, dir bedeutsame Glücksideen ein. Notiere sie in deinem Resi-Tagebuch. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen konzentrieren sich in einem weiteren Gallery Walk auf sich und notieren sich Ideen zum Thema Glück, die für sie wichtig und bemerkenswert sind, im Resi-Tagebuch.</i></p> <p>d) Eine Glücksseite gestalten: Gestalte jetzt eine Glücksseite mit allen Gedanken und Erkenntnissen, die dir für eine bewusste Entscheidung, glücklich zu sein, wichtig sind, in dein Resi-Tagebuch. Sei kreativ, schreibe, male oder zeichne. <i>Die Schülerinnen und Schüler gestalten eine Seite im Resi-Tagebuch, in der sie sich vermerken, wie es im Alltag gelingt, sich für Glück zu entscheiden. Die Glücksseite kann im Alltag eine Anregung sein, die Glücksmomente wahrzunehmen.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder und Jugendlichen reflektieren ihre Erkenntnisse im Zusammenhang mit dem Thema „Sich bewusst für Glück entscheiden“ und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster.</i> Damit ich mich glücklich fühle ... Mein eigenes Glücksempfinden kann ich beeinflussen, indem ich ... Glück im Alltag ist für mich ... Weil Glück eine Entscheidung ist, möchte ich ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast heute erfahren, dass du dir Glücksmomente bewusst machen kannst und dass in jedem Moment Glück vorhanden ist. Glücksmomente im Alltag zu erkennen, liegt in deiner Verantwortung. Du entscheidest selbst, ob du ein eher glücklicher Mensch bist. Schreibe nun den für dich wichtigsten Satz zum Thema „Glück ist eine Entscheidung“ in dein Resi-Tagebuch.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Nimm dir Zeit, um glückliche Momente wahrzunehmen und sie bewusst zu erleben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: ca. 5 Minuten

	<ul style="list-style-type: none"> • Trainiere täglich, Glück in jedem Moment zu sehen. Frage dich immer wieder: Was macht mich jetzt gerade glücklich? • Schreibe dir täglich Glücksmomente des Tages auf bzw. was dich gerade glücklich macht. • Wenn es für dich gerade keinen Glücksmoment gibt, dann frage dich: Was brauche ich jetzt, um glücklich zu sein? Das kann z. B. eine Tasse heiße Schokolade oder das Hören deines Lieblingssongs sein. • Vervollständige den folgenden Satz mit mehreren Möglichkeiten: Ich bin glücklich, wenn ... • Du kannst in deinem Resi-Tagebuch nachlesen, was dich glücklich macht. Ergänze bzw. aktualisiere regelmäßig deine Glücksseite(n).
Adaptions- möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder und Jugendlichen erhalten die Aufgabe, eine Woche lang Glücksmomente zu dokumentieren (schriftlich oder digital als Foto). Diese können im Plenum vorgestellt werden oder es findet ein Gallery Walk bzw. Museumsgang dazu statt, um die Vielseitigkeit und Fassbarkeit des Glücks zu vergegenwärtigen. • Individuelle Glücksmomente der Woche bzw. des Tages werden ritualisiert auf Notizzettel an einer Glückswand (bzw. auf einem Glücksplakat oder in einem Glücksheft der Klasse) festgehalten. • Die Schülerinnen und Schüler entwerfen und gestalten Glückskarten mit ihrer persönlichen Definition, ihren favorisierten Zitaten, Redewendungen, Lebensweisheiten über Glück. Die Karten dienen der persönlichen Erinnerung oder eignen sich als Geschenk. • Die Schülerinnen und Schüler diskutieren bzw. philosophieren über die Aussage Abraham Lincolns (amerikanischer Präsident 1809 - 1865): „Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie sich es selbst vorgenommen haben“. Oder über das Zitat von Pearl S. Buck (Schriftstellerin 1892 - 1973): „Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten“. Fazit: Von hoher Wichtigkeit ist die Perspektive auf das, was ich als Glück bezeichne und wahrnehme. • Die Schülerinnen und Schüler diskutieren über die Redewendung „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Zentrale Aussage ist, dass jeder mit persönlichem Einsatz sein Schicksal selbst in die Hand nehmen und glücklich werden kann. • Gemeinsam wird vermutet, wo die glücklichsten Menschen leben. In Gruppen setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit den von ihnen genannten Ländern und Menschen auseinander und versuchen zu begründen, warum diese Menschen glücklich, sogar am glücklichsten sein könnten. In einer Diskussion findet ein Austausch über mögliche Faktoren für

Glück statt (z. B. ein großes Haus oder Auto, viel Urlaub, viel Geld). Herausgestellt werden sollte, dass Glücksempfinden subjektiv ist und nicht von hohem materiellem Wohlstand abhängt. (Anregung dazu findet man z. B. bei einer Internetrecherche zu „Bruttonationalglück“ in Bhutan, das die Idee eines ganzheitlichen Konzepts zu Glück darstellt. Dort sind die Menschen sehr arm, gelten aber größtenteils als glücklich.)

- Inhalt des Unterrichts kann der „Glücksatlas“, eine deutsche Studie zur Lebenszufriedenheit der Menschen in Europa werden. Die Studie stellt ihre Ergebnisse in Form eines Glücksrankings der europäischen Länder dar. Diese Rankings könnten im zeitlichen Verlauf verglichen werden. Zudem könnte man auch die Auswertung innerhalb Deutschlands diskutieren.
- In Zusammenarbeit wird ein Plakat erstellt, auf dem Definitionen von Glück festgehalten werden. Dieses kann jederzeit ergänzt werden, sodass die Aufmerksamkeit auf Glücksmomente langfristig erhöht und die bewusste Wahrnehmung erweitert wird. Möglich ist auch eine Klassen-Mindmap rund um den Begriff Glück.
- Die Schülerinnen und Schüler schreiben ihr persönliches Glücksrezept. Sie notieren dabei ihre persönliche „Anleitung zum Glücklichsein!“. Daraus entsteht eine motivierende Sammlung für die Klassengemeinschaft oder ein ermutigender Ratgeber.
- Die Schülerinnen und Schüler schreiben mit dem Wort „Glück“ oder „Glücksmomente“ ein Glücks-Akrostichon.



Abb. 1: Ein Glücksmoment können Seifenblasen sein, die man in die Luft bläst.



Abb. 2: Foto der Lehrerin: Glück ist oft ein kurzer, sehr erfüllender Moment.

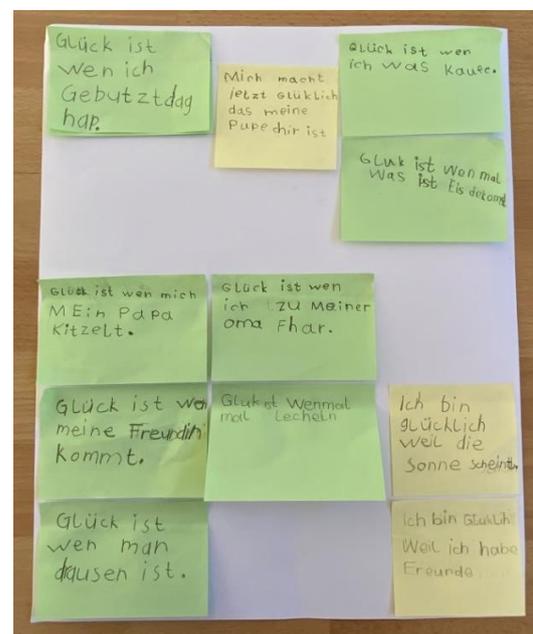
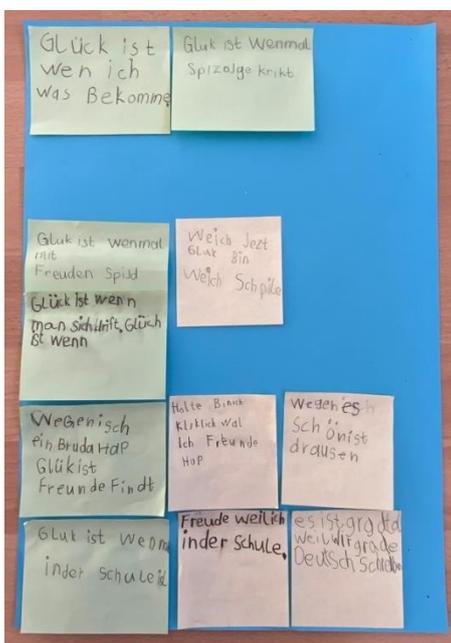


Abb. 3 und 4: Ergebnisse der Übung: Die Schülerinnen und Schüler einer ersten Klasse erklären, was Glück allgemein ist (grüne Klebezettel) und was für sie gerade jetzt Glück ist bzw. was sie gerade jetzt glücklich macht (gelbe Klebezettel).

6. Dankbarkeit

Baustein	Dankbarkeit	
Titel	6.1 Dankbarkeit im Alltag (Dankbarkeitsübung)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Dankbarkeitsübungen beeinflussen das Wohlbefinden eines Menschen positiv und sind präventiv wirksam gegen Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen. Dankbare Menschen kommen besser mit Veränderungen im Leben zurecht, sind gelassener und zufriedener. Mit dieser Übung lernen Schülerinnen und Schüler, die Aufmerksamkeit auf Positives zu fokussieren.</p> <p>Sie erfahren Dankbarkeit als psychische Ressource und stellen fest, dass viele Aspekte ihrer Alltagswelt nicht selbstverständlich und daher schätzenswert sind.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcen aufbauen • einen konstruktiven Blickwinkel einnehmen • Selbstwertgefühl stärken • sich bewusst werden, dass für das Wesentliche gesorgt ist (frisches Wasser, frische Luft, ein Zuhause ...) 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Selbstwert • soziale Kompetenz • Akzeptanz 	
Zeitbedarf	ca. 10 - 15 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Blankowortkarten (für Partnerarbeit zum Thema Dankbarkeit im Alltag) 	

<p>Ablauf</p>	<p>1. Vorbereitende Erklärung Wir führen heute eine Dankbarkeitsübung durch. Das bedeutet, dass ihr euch überlegt, wofür ihr dankbar sein könntet. Menschen, die sich regelmäßig bewusst machen, wofür sie in ihrem Leben dankbar sind, sind zufriedener, ausgeglichener und gesünder. Dankbarkeit hilft in herausfordernden Situationen und wenn du unausgeglichen ist.</p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen <i>Vorbereitende Hausaufgabe (Wochenaufgabe):</i> <i>Für was bist du in deinem Leben dankbar? Schreibe drei Dinge auf oder male sie!</i> Unterhalte dich kurz mit deiner Lernpartnerin bzw. deinem Lernpartner über die Dinge, für die du in deinem Leben dankbar bist. <i>Schülerinnen und Schüler tauschen sich anschließend im Plenum aus.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Wahrnehmung von Dankbarkeit: Wir denken nun über Dinge nach, die uns selbstverständlich erscheinen, wie z. B. frische Luft zum Atmen oder täglich sauberes Wasser. Dafür können wir dankbar sein. Welche weiteren Dinge fallen dir ein? Mache dir Notizen. Tausche dich anschließend mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn aus. Schreibt je eine Idee auf eine Wortkarte (s. Abb. 1 und 2). <i>Im Plenum werden die Ideen an der Tafel festgehalten und ggf. geclustert.</i></p> <p>b) Momentaufnahme Dankbarkeit: Dankbarkeit im Moment abzurufen, unterstützt in herausfordernden Situationen. Du bekommst nun eine Minute Zeit, alles aufzuschreiben, wofür du genau in diesem Moment dankbar bist. <i>Die Kinder und Jugendlichen schreiben in ihr Resi-Tagebuch, wofür sie dankbar sind.</i></p> <p>c) Tägliche Dankbarkeitsübungen: Überlege dir mit deiner Lernpartnerin bzw. deinem Lernpartner, wann und wie du die Dankbarkeitsübung täglich durchführen kannst. <i>Die Schülerinnen und Schüler treffen sich im Kreisgespräch und sammeln ihre Ideen für die Gestaltung der Dankbarkeitsübung im Alltag.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder und Jugendlichen reflektieren die Übung und denken darüber nach, wie sich Dankbarkeit auf ihre Stimmung auswirkt</i></p>
----------------------	--

	<p><i>und was sie durch diese Übung erfahren haben. Sie nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Beim Nachdenken über den Alltag habe ich bemerkt, dass ... Im Gefühl der Dankbarkeit war für mich überraschend ... Als ich hörte, wofür die andern dankbar sind, war ich ... Dankbarkeit hilft mir ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Untersuchungen haben gezeigt, dass es eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden hat, einmal am Tag eine Dankbarkeitsübung zu machen. Expertinnen und Experten empfehlen, täglich für drei Dinge dankbar zu sein. Versuche, in den nächsten beiden Wochen jeden Morgen oder jeden Abend drei Dankbarkeitssätze zu formulieren. <i>Je nach Gruppensituation können Ideen im Gespräch gesammelt werden. Die Kinder und Jugendlichen schreiben ihr persönliches Vorhaben in das Resi-Tagebuch.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Das Einüben der Dankbarkeit kann dich dabei unterstützen, dass du dich wohlfühlst, auch wenn das Leben gerade herausfordernd ist. Menschen, die sich regelmäßig bewusst machen, wofür sie dankbar sein können, sind ausgeglichener und fühlen sich zufriedener.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: eine Minute • Versuche, Dankbarkeit zu einer Haltung werden zu lassen und dich immer wieder daran zu erinnern, dass du täglich für Selbstverständliches dankbar sein kannst. • Versuche, auch in schwierigen Situationen etwas zu finden, wofür du dankbar sein kannst. • Bedanke dich täglich bei den Menschen um dich herum, z. B. wenn der Postbote ein Paket zu deiner Haustür bringt, wenn deine Mama dir am Morgen die Tür aufhält, wenn dich jemand auf dem Gehweg vorbei lässt etc.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Dankbarkeitsübung kann ergänzt werden durch bewusstes Atmen und bewusstes Lächeln. • Die stille Dankbarkeitsübung kann in den Schultag eingebaut werden. Sie kann beispielsweise zu Beginn eines Schultages oder auch am Ende des Unterrichts durchgeführt werden. • Die Lehrkraft kann ein einmonatiges Dankbarkeits-Training anregen: Die Schülerinnen und Schüler versuchen, einen Monat lang jeden Tag drei Dankbarkeitssätze aufzuschreiben, in denen sie ausdrücken, wofür sie dankbar sind. Die Herausforderung ist, an jedem Tag etwas anderes aufzuschreiben.

- weitere Übungen zur Dankbarkeit in dieser Publikation: Dankbarkeit visualisieren, Dankbarkeitstagebuch

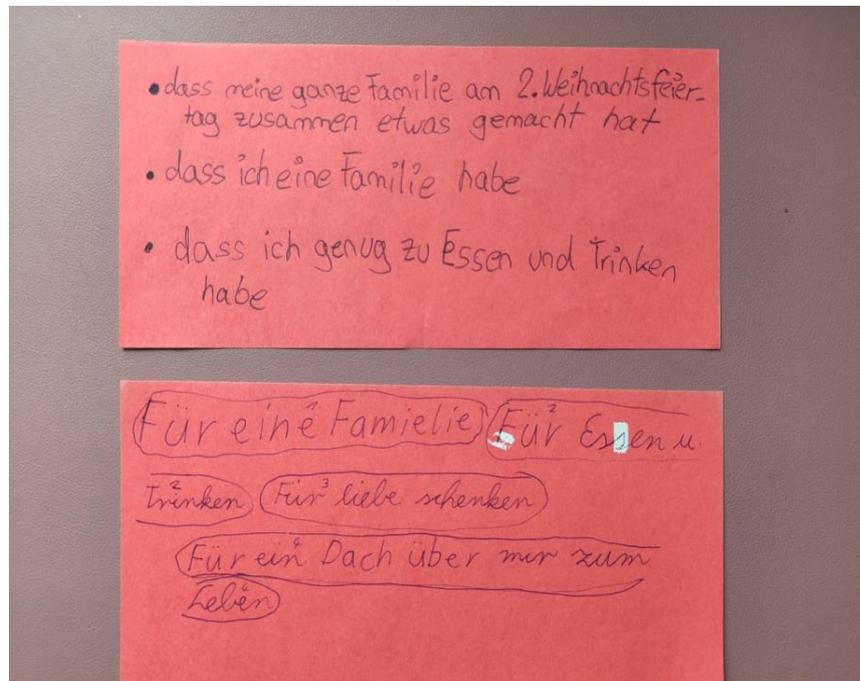


Abb. 1 und 2: Schülerbeispiele aus einer sechsten Klasse: Notizzettel mit der Antwort auf die Frage „Wofür bin ich dankbar?“

Baustein	Dankbarkeit	
Titel	6.2 Dankbarkeitstagebuch (Dankbarkeitsübung)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Dankbarkeitsübungen wirksam sind gegen Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen. Sie beeinflussen das Wohlbefinden eines Menschen positiv. Regelmäßig durchgeführte Übungen zur Dankbarkeit sind auf neuronaler Ebene messbar. Weitere Informationen sind im Übungsbeispiel „Dankbarkeit im Alltag“ nachzulesen.</p> <p>Eine Dankbarkeitsroutine erfahren die Schülerinnen und Schüler in dieser Übung am Beispiel des Dankbarkeitstagebuchs. Sie bauen eine Haltung der Dankbarkeit auf und erfahren, dass sie diese Haltung stärkt und ausgeglichener macht. Das Dankbarkeitstagebuch hat sich als effektive Trainingsmethode erwiesen. Im Übungsbeispiel wird der Umgang damit erprobt.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Förderung von Dankbarkeit vertiefen • in Stresssituationen gelassen bleiben • Selbstbewusstsein stärken • sich auf das Positive im Leben fokussieren 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Selbstwert • soziale Kompetenz • Akzeptanz 	
Zeitbedarf	erster Durchgang: 30 Minuten	
Ort	weitere Durchgänge: 5 - 10 Minuten im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Dankbarkeitstagebuch bzw. Heft mit leeren Blättern • Wortkarten (mit Strukturen für die Formulierung von Dank) • Blankowortkarten 	

<p>Ablauf</p>	<p>1. Vorbereitende Erklärung Du hast die Haltung der Dankbarkeit als unterstützenden Effekt schon erfahren. Um deine Dankbarkeit weiterzuentwickeln, lernst du heute das Dankbarkeitstagebuch kennen und wie du es führen kannst.</p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen Unterhalte dich mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner über Erfahrungen mit dem Tagebuchschreiben oder was du über Tagebücher weißt. Wenn ihr fertig seid, überlegt ihr, was ein Dankbarkeitstagebuch im Unterschied zu einem gewöhnlichen Tagebuch ist. <i>Die Schülerinnen und Schüler erklären sich die Funktion eines Tagebuches (monologisches Schreiben, Sorgen loswerden, Tagesereignisse aufschreiben etc.). Es wird geklärt, dass ein Tagebuch nicht öffentlich ist und nur dann Einblick für andere möglich ist, wenn die Schreiberin bzw. der Schreiber es ausdrücklich gewährt. Sie besprechen miteinander, dass im Dankbarkeitstagebuch der Dank über Momente des Tages oder auch vergangener Tage steht.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Einstimmung: Du erhältst gleich dein Dankbarkeitstagebuch. Wir wollen für die nächsten beiden Wochen einen Zeitpunkt am Tag festlegen, an dem du fünf Minuten Zeit hast, in dieses Tagebuch deinen Dank zu schreiben. Überlege für dich, wann ein geeigneter Zeitpunkt für alle sein könnte. <i>Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich im Plenum aus und einigen sich auf einen festen Zeitpunkt (z. B.: morgens, 7:55-8:00 Uhr)</i></p> <p>b) Formulierungshilfen für Dankbarkeit: Besprich dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn, wie ihr Dank in eurem Tagebuch formulieren könntet. Schreibt eure Formulierungen auf Wortkarten. <i>Die Wortkarten mit den Strukturen (z. B.: Ich danke für ... / Ich bin dankbar, weil ... Besonders dankbar bin ich für ...) hängen an der Tafel. Die Ideen der Schülerinnen und Schüler werden an der Tafel geclustert, Beispielsätze werden vorgelesen.</i></p> <p>c) Vorbereitender Austausch: Tausche dich nun im Marktplatz über Dinge aus, für die du in diesem Moment dankbar bist. Nutze die Formulierungshilfen.</p> <p>d) Eintrag ins Dankbarkeitstagebuch: Nimm dir nun zehn Minuten Zeit, dein Dankbarkeitstagebuch zu beschriften und deinen ersten Eintrag zu machen. Schreibe drei</p>
----------------------	---

	<p>Dinge auf, wofür du in diesem Moment dankbar bist (s. Abb. 1 - 3).</p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre ersten Erfahrungen mit dem Dankbarkeitstagebuch und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Beim Aufschreiben der Dinge, für die ich dankbar bin, habe ich gemerkt, dass ... Das Dankbarkeitstagebuch hilft mir ... Beim Schreiben war mir besonders wichtig, dass ... Wenn ich Dank aufschreibe, dann ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast das Dankbarkeitstagebuch nun kennengelernt. Überlege, wie du es in deinen Alltag einbauen kannst. <i>Die Ideen der Kinder bzw. Jugendlichen werden im Plenum gesammelt.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Das Dankbarkeitstagebuch kann dich in allen Lebenslagen begleiten, es kann für dich zu einer Ressourcenbox für Dank werden (s. Abb. 1 - 3).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 - 5 Minuten • Es ist sinnvoll, einen festen Zeitpunkt am Tag festzulegen, an dem du in dein Dankbarkeitstagebuch schreibst. Du kannst auch Dinge einkleben, die dich an Situationen erinnern, für die du dankbar bist (z. B.: eine getrocknete Blume, eine Kinokarte, einen Posterausschnitt, ein Foto etc.). • Du kannst dir eine Struktur für dein Dankbarkeitstagebuch überlegen, z. B. Dafür bin ich heute besonders dankbar: ... Diesem Menschen bin ich besonders dankbar, ... In dieser schwierigen Situation finde ich etwas, wofür ich dankbar bin: ...
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn du Zettel mit Sätzen der Dankbarkeit in einer Box (Ressourcenbox, Schatzkiste, o. Ä.) sammelst, kannst du immer darauf zurückgreifen. • Teile Dankbarkeitsgeschichten mit deiner Freundin bzw. deinem Freund oder auch mit deinen Eltern oder Großeltern. • Wenn du zusammen mit Freundinnen bzw. Freunden Fotos von schönen Erinnerungen anschaut, kann dies auch Dankbarkeit her-

	<p>vorrufen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schreibe in dein Dankbarkeitstagebuch auch, wenn du für bestimmte Personen dankbar bist (s. Abb. 2). • Du kannst die Personen aber auch direkt wissen lassen, dass du für sie dankbar bist, indem du Dankbarkeitszettel an andere schreibst (z. B. Ich bin dankbar, dass du ...). • Es ist auch hilfreich, wenn du deinen Dank in herausfordernden Situationen aufschreibst, um in das Gefühl der Dankbarkeit zu kommen und so mit der Situation besser umzugehen.
--	---

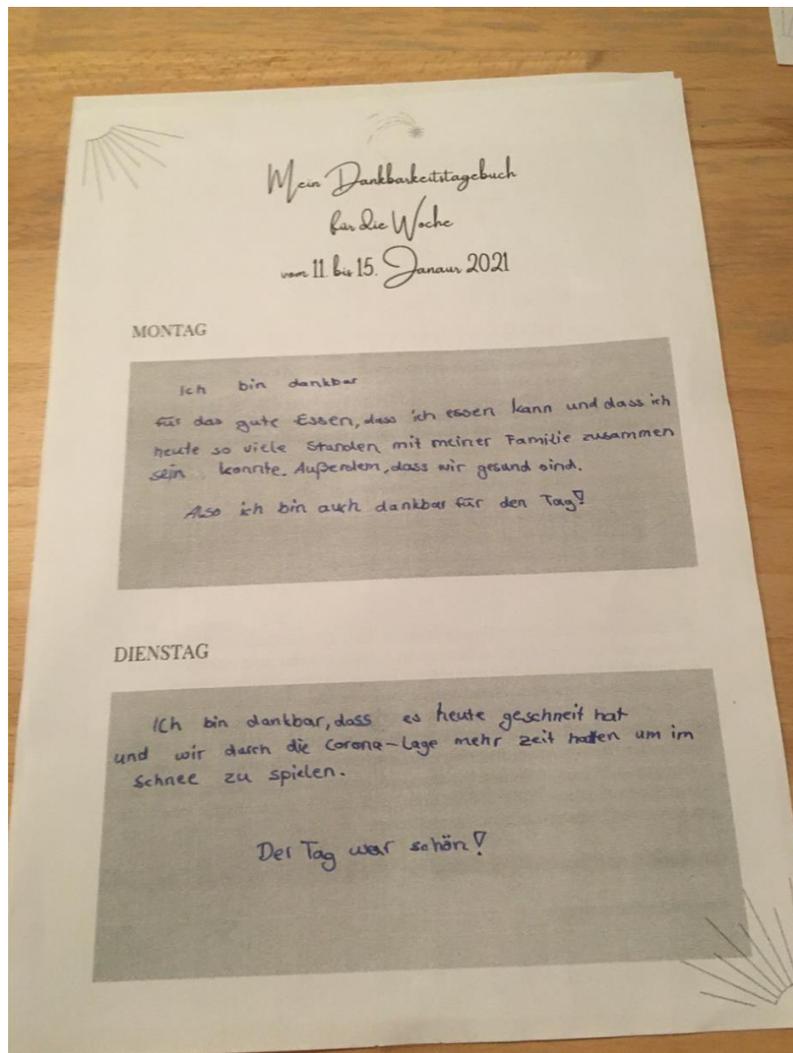


Abb. 1: Die Schülerin der neunten Klasse dankt für das Essen, für die gemeinsame Zeit in der Familie und den Schneefall.

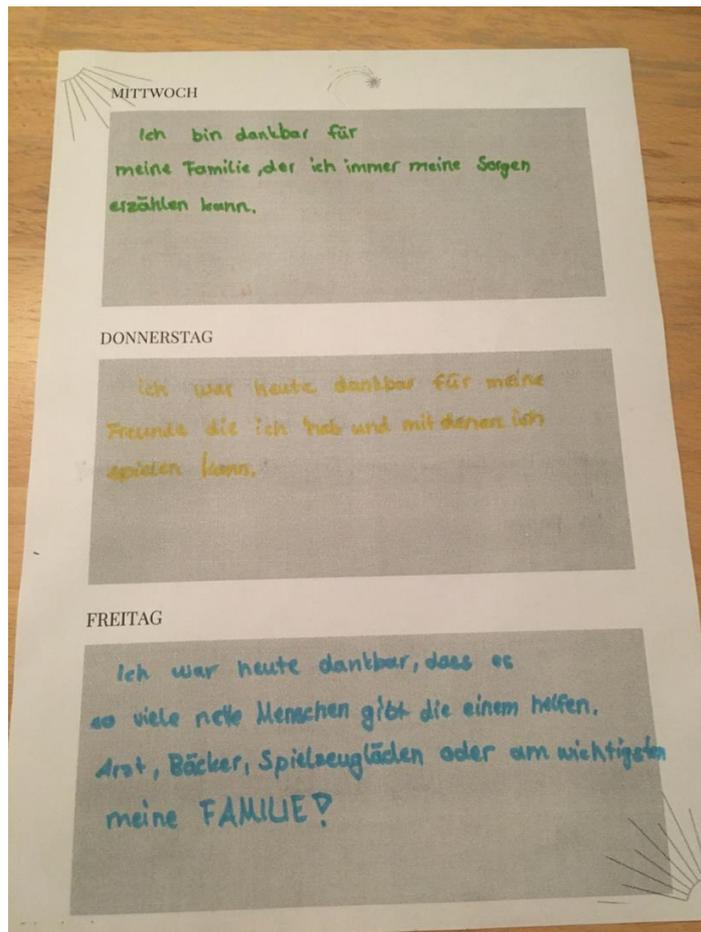


Abb. 2: An jedem Tag der Woche kann in das Dankbarkeitstagebuch ein Satz geschrieben werden.

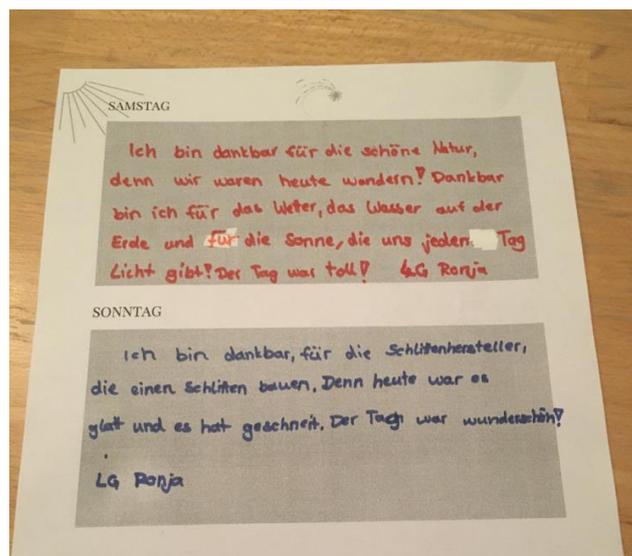


Abb. 3: Auch am Wochenende kann das Tagebuch weitergeführt werden.

Abb. 1 - 3: Schülerbeispiele für ein Dankbarkeitstagebuch, geschrieben von Mädchen und Jungen einer siebten Klasse

Baustein	Dankbarkeit	
Titel	6.3 Visualisierung und Veröffentlichung von Dankbarkeit (Dankbarkeitsübung)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die Wirkung einer dankbaren Haltung. Sie wirkt sich positiv auf die Psyche des Menschen aus und beugt Depressionen, Angststörungen oder anderen psychischen Erkrankungen vor. Dankbarkeit hat auch eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden eines Menschen. Die Wirkung einer regelmäßig durchgeführten Dankbarkeitsübung ist auf neuronaler Ebene messbar. Weitere Informationen sind im Übungsbeispiel „Dankbarkeit im Alltag“ nachzulesen.</p> <p>Dankbarkeit lässt sich visualisieren und schriftlich ausdrücken. Kreativ gestaltet kann Dankbarkeit täglich sichtbar sein und auch für andere sichtbar werden. An die erbauliche Haltung der Dankbarkeit wird auf diese Weise täglich erinnert.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • auf das Positive im Leben fokussieren • den Alltag durch visuelle Bewusstmachung positiv beeinflussen • Dankbarkeit im Alltag verankern 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • soziale Kompetenz • Akzeptanz • Kreativität 	
Zeitbedarf	30 - 45 Minuten (einmaliger Durchgang, der eigenständige Aktionen der Schülerinnen und Schüler anregen soll)	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Blankowortkarten (Ideensammlung zur Visualisierung von Dankbarkeit) • verschiedenfarbiges Papier, Tonpapier, Schmuckblätter, • ggf. Vase mit Zweigen (zum Anhängen von Dankeskärtchen) 	

<p>Ablauf</p>	<p>1. Vorbereitende Erklärung Wir wenden uns heute wieder einer Dankbarkeitsübung zu und wollen Dankbarkeit für uns und andere sichtbar machen, dadurch dass wir sie aufschreiben. Dankbare Menschen empfinden weniger Stress und sind ausgeglichener. Es ist immer wieder wichtig, sich bewusst vor Augen zu führen, wie viele Gründe im Schulalltag es gibt, dankbar zu sein. Wir wollen heute Gründe der Dankbarkeit ausdrücken und veröffentlichen. Einerseits laden wir andere ein, die dankbaren Momente wahrzunehmen, und andererseits danken wir bewusst Personen im Schulumfeld.</p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen Menschen drücken ihren Dank oft auch in schriftlicher Form aus. Bestimmt hast du schon einmal eine Danksagung oder ein Dankeschreiben gelesen. <i>Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über ihre Erfahrungen mit schriftlich ausgedrücktem illustriertem Dank, z. B. Dankeskarten, Notizzettel, WhatsApp-Nachrichten, E-Mails mit Dank Sprüchen an der Wand etc. aus.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Ideensammlung: Sammelt gemeinsam in der Gruppe Möglichkeiten, wie wir hier in der Schule und im Klassenzimmer Dankbarkeit zeigen und ausdrücken können. Ich habe Materialien dabei. Bitte notiert Ideen auf den Wortkarten. Überlegt entweder, wie ihr einzelnen Menschen in der Schule danken könnt oder denkt über Aushänge oder Darstellungen für das Klassenzimmer und/oder Schulhaus nach, die Dankbarkeit zeigen. <i>Die Schülerinnen und Schüler sammeln Ideen in der Gruppe, die an der Tafel geclustert werden. Es entstehen einzelne Arbeitsgruppen (z. B. eine Gruppe, die farbige Aushänge gestaltet mit Worten der Dankbarkeit; eine Gruppe, die für den Dankbarkeitszweig in der Vase Dankeskärtchen ausschneidet und eine Erläuterung dazu schreibt, s. Abb. 1, etc.). Es können auch einzelne Kinder bzw. Jugendliche allein an einer Aufgabe (z. B. Dankeskarte an die Sekretärin, die Schulleiterin bzw. den Schulleiter etc.) arbeiten.</i></p> <p>b) Gestalterischer Ausdruck: <i>Arbeit in arbeitsteiligen Gruppen, paarweise oder individuelle Einzelarbeit:</i> Du hast nun 15 Minuten Zeit, Dankbarkeit gestalterisch mit Worten, Farbe und Illustration auszudrücken. <i>Die Lehrkraft berät die Schülerinnen und Schüler. Ggf. gibt es</i></p>
----------------------	---

	<p><i>eine Zwischenpräsentation mit ersten Ergebnissen, die als Anregung für die Weiterarbeit dienen.</i></p> <p><i>Im Rahmen der Wertschätzungskultur an Schulen könnten die Gestaltungen und die Ideen der Schülerinnen und Schüler zur Dankbarkeit bei schulinternen und -externen Veranstaltungen vorgestellt werden.</i></p> <p>c) Vorstellen der Ergebnisse: Ihr habt nun Zeit, die Ergebnisse zu sichten. Bitte gebt euch gegenseitig Feedback und plant, wie ihr Dankbarkeit regelmäßig schriftlich ausdrücken könnt.</p> <p><i>Im Plenum oder im Rahmen eines Markplatzes werden alle Ideen vorgestellt. Es könnte besprochen werden, welche Gestaltung von den Schülerinnen und Schülern eigenständig und selbständig weitergeführt wird. Es könnte auch ein Ritual geplant werden, z. B. der „Dankbarkeitssatz der Woche“, der an der Klassenzimmertür ausgehängt wird und für den immer eine andere Schülerin bzw. ein anderer Schüler zuständig ist.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit dem Verschriftlichen und Visualisieren von Dankbarkeit und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i></p> <p>Beim Schreiben von Dankesworten habe ich gemerkt, dass ... Jemandem einen Dank aufzuschreiben ist ... Illustrierte Dankesworte anzusehen ist ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Überlege dir, wie du weiterhin Dankbarkeit im schulischen Alltag schriftlich ausdrücken kannst. Vielleicht findest du täglich oder wöchentlich ein Ritual.</p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler schreiben sich ein Vorhaben zur Visualisierung und Verschriftlichung von Dankbarkeit in ihr Resi-Tagebuch oder planen ihre begonnenen Verschriftlichungen weiter.</i></p>
<p>Weitere Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Dankbarkeit schriftlich auszudrücken und sichtbar zu machen, kann ein stärkendes Ritual im Alltag sein. Man kann täglich Dankbarkeit gestalterisch ausdrücken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 - 10 Minuten • Nimm dir vor, täglich einen Dank schriftlich auszudrücken. • Lege einen Platz in deinem Zimmer fest, an dem du einen kraftvollen Dankbarkeitssatz aufhängst (z. B. Türeingang, Wand über dem

	<p>Schreibtisch etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedanke dich bei digitalen Kontakten per WhatsApp, SMS etc. auch für kleine Aufmerksamkeiten.
Adaptionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Im Kunstunterricht könnten Alltagsgegenstände mit Dankessprüchen gestaltet werden (Tassen, T-Shirts, Leinentaschen etc.). • Es könnte ein Dankbarkeitsbuch der Klasse entstehen, in dem jede Schülerin bzw. jeder Schüler eine Doppelseite gestaltet mit einem für den Einzelnen bedeutungsvollen Dankbarkeitssatz (z. B. „Ich danke für die saubere Luft, die ich täglich atme“, „Ich danke dafür, dass ich täglich lernen darf“). • weitere Übungen zur Dankbarkeit in dieser Publikation: Dankbarkeit im Alltag, Dankbarkeitstagebuch



Abb. 1: Dankbarkeitsstrauss, gestaltet von Schülerinnen und Schülern

7. Imagination

Baustein	Imagination	
Titel	7.1 Mein Wohlfühlort (Fantasiereise)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Fantasiereisen sind eine Vorform des Autogenen Trainings. Sie sind angeleitete Übungen zur Entspannung. Positive Auswirkungen haben sie auf Konzentration, Kreativität und Selbstbewusstsein. Fantasiereisen gehören zu den Entspannungstechniken und können eine kurze Auszeit vom Alltag vermitteln. Sie tragen zur Lösung von Alltagsgedanken bei.</p> <p>Die Kinder bzw. Jugendlichen entdecken im Rahmen dieser Fantasiereise ihren inneren Kraftort (persönlicher Wohlfühlort). Die Schülerinnen und Schüler sollen an diesem Ort mithilfe ihrer Vorstellungskraft Entspannung, Ruhe, Geborgenheit und Kraft erfahren. Sie stellen fest, dass sich sowohl ihr Körper als auch ihr Geist durch die imaginierte Reise entspannen und sie dadurch innere Stärke erfahren können.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstregulation bzw. Selbststeuerung erfahren • Körper und Geist entspannen • Stress abbauen • innerer Stärke aufbauen 	
Resilienzfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbststeuerung • Stressbewältigung • Kreativität 	
Zeitbedarf	<p>erster Durchgang: 20 - 25 Minuten</p> <p>weitere Durchgänge: 10 - 15 Minuten</p>	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	Papier und Malstifte	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Wir unternehmen heute zusammen eine besondere Reise, nämlich eine Fantasiereise. Fantasiereisen sind dazu da, uns zu entspannen. Sie fördern Kreativität, die Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit. Manche sagen sogar, dass sie das Selbstbewusstsein stärken. Sie dienen dazu, Stress und Ängste abzubauen und helfen, Kraft aufzubauen. Wir unternehmen heute eine Fantasiereise zu deinem Wohlfühlort. Manche nennen ihn auch den Ort der Kraft.</p>	

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Vielleicht hast du schon einmal erlebt, dass dich deine Fantasie an einen anderen Ort geführt hat und du dich nach dieser Reise in Gedanken ganz zufrieden und entspannt gefühlt hast. Unterhalte dich kurz mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn über so eine Erfahrung.

Die Kinder bzw. Jugendlichen stimmen sich mit ihren Lernpartnerinnen bzw. Lernpartnern ein. Im Plenum werden exemplarisch Erfahrungen geteilt.

Überlege kurz für dich: Gibt es Orte, an denen du dich besonders wohlfühlst? Oder: Wie muss ein Ort sein, an dem du dich wohlfühlst?

Die Kinder bzw. Jugendlichen machen sich ggf. Notizen in ihrem Resi-Tagebuch.

3. Übung

a) Vorbereitung:

Mach es dir auf dem Stuhl bequem. Stelle die Füße auf den Boden und lege die Hände auf den Oberschenkeln ab. Sitze aufrecht. Du kannst dich auch anlehnen. Schließe deine Augen und konzentriere dich auf meine Worte.

b) Fantasiereise:

In Gedanken stehst du auf und gehst aus dem Klassenzimmer den Gang entlang. Du verlässt die Schule. Hinter der Schule liegt ein Pfad, dem folgst du. Du triffst auf eine grün leuchtende Wiese. Ein Pfad zieht sich quer über die Wiese. Du folgst dem Pfad.

Du kommst an eine Hecke. Sie ist so dicht bewachsen, dass du nicht sehen kannst, was sich dahinter befindet. Du schiebst einige Äste zur Seite. Schließlich schiebst du dich durch den schmalen Spalt zwischen den Ästen.

Hinter der Hecke erwartet dich etwas Unglaubliches. Du kannst deinen Augen kaum trauen.

Vor dir liegt ein Ort, der Ort deiner schönsten Vorstellung. Schau dich um. Versuche, alles so genau wie möglich zu erkennen.

Sprechpause

Wie sieht die Landschaft aus? Gibt es Bäume, Berge oder Gewässer?

Sprechpause

Welche Geräusche hörst du?

Sprechpause

Geh spazieren und schau dich weiter um. *Sprechpause*

Sammele alle deine Eindrücke.

Sprechpause

	<p>c) Abschluss: Nun ist es Zeit, deinen Wohlfühlort zu verlassen. Merke dir alles, was du gesehen hast, damit du immer wieder in Gedanken zurückkehren und noch mehr entdecken kannst. <i>Sprechpause</i> Du machst dich auf den Rückweg. Du gehst wieder durch die Hecke, über die Wiese und folgst dem Pfad zurück zur Schule. <i>Sprechpause</i> Nun sitzt du wieder auf deinem Platz im Klassenzimmer. Bewege deinen Körper, strecke dich und öffne deine Augen. Tue das alles in deinem Tempo.</p> <p>d) Kreative Nacharbeit: Male oder zeichne nun deinen Wohlfühlort, den du gerade entdeckt hast. <i>Beispiele für Zeichnungen des Wohlfühlortes, s. Abb. 1 und 2 unten</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre Erfahrungen mit der Fantasiereise und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Die Fantasiereise hat mir geholfen, Mein Wohlfühlort ist ein Ort, der ... Besonders wichtig an meinem Wohlfühlort ist ... Bei der nächsten Reise zu meinem Wohlfühlort möchte ich ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast gerade in Gedanken eine Reise zu deinem Wohlfühlort unternommen. Diese Fantasiereise kannst du immer und überall machen. Sie kann dir helfen, dich bei Stress zu beruhigen. Vielleicht hast du schon eine Idee, wann du dich wieder auf die Reise machen und an deinen Wohlfühlort zurückkehren möchtest. <i>Je nach Gruppensituation kann man die Ideen im Gespräch sammeln. Es ist auch unterstützend, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen ihr Vorhaben für sich aufschreiben.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Nach einem Tag mit Stresserfahrungen oder zu Beginn eines herausfordernden Tages kann die Fantasiereise zu deinem Wohlfühlort stärkend und beruhigend wirken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: zwei Minuten bis zu einer halben Stunde • Eine Fantasiereise ist in fast allen Situationen und an vielen Orten möglich. • Unternimm die Reise zu deinem Wohlfühlort auch zu Hause. Mach es dir dazu bequem. Du kannst dich z. B. auf dein Bett legen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Sieh dich an deinem Wohlfühlort genauer um und entdecke noch mehr Einzelheiten. • Die Reise zum Wohlfühlort kann zu einem täglichen Ritual werden. Du kannst dich zum Beispiel, wenn du morgens aufwachst, direkt an den Ort erinnern. • Dein Wohlfühlort wird sich in den verschiedenen Reisen verändern. Manchmal ist bspw. anderes Wetter. Lass dich überraschen.
Adaptionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Das entstandene Bild des Wohlfühlorts kann in das Resi-Tagebuch geklebt werden. • Das Bild kann nach jeder Reise an den Wohlfühlort weitergemalt werden. • Die Schülerinnen und Schüler können ihren skizzierten Wohlfühlort im Kunstunterricht kreativ ausgestalten und verändern. • Alternativ zu einem Wohlfühlort kann die Lehrkraft in der Fantasie-reise auch zu einem persönlichen Krafttier oder zu einem fabelhaften Wesen führen, das einzigartige Fähigkeiten besitzt.



Abb. 1: Der Schüler malt eine Wiese mit roten Blumen vor einem Wasserfall.



Abb. 2: Die Schülerin malt sich selbst inmitten vieler Tiere.

Baustein	Imagination	
Titel	7.2 Schwimmen mit Delfinen (Fantasiereise)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Fantasiereisen sind imaginierte Reisen für Erwachsene und Kinder, meist an einen ruhigen Ort, die durch fantasieanregende Texte Assoziationen wecken und zur Regeneration von Körper, Geist und Seele beitragen. Eine Aktivierung innerer Ressourcen und Kräfte wird angestrebt.</p> <p>In der vorliegenden Fantasiereise entdecken die Kinder bzw. Jugendlichen das Meer und gehen mit Delfinen schwimmen. Sie stellen fest, dass sich sowohl ihr Körper als auch ihre Seele durch die imaginierte Reise entspannen und sie innere Stärke durch Imagination erfahren.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken • Geborgenheit erleben • Nervensystem und Muskulatur entspannen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Stressbewältigung • Selbststeuerung • Kreativität 	
Zeitbedarf	20 - 30 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • ggf. Oceandrum • Blankopapier (DIN A4) • Farbstifte 	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung Wir unternehmen heute zusammen eine besondere Reise, nämlich eine Fantasiereise. Fantasiereisen sind dazu da, uns zu entspannen. Sie fördern unsere Kreativität, unsere Wahrnehmung und unsere Aufmerksamkeit. Manche sagen sogar, dass sie das Selbstbewusstsein stärken. Auch Erwachsene machen zum Stressabbau Fantasiereisen. Auf dieser Reise führe ich dich nun ans Meer.</p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen Vielleicht hast du schon Erfahrungen mit Fantasiereisen gemacht. Tausche dich kurz mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn aus. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen unterhalten sich mit ihren Lernpartnerinnen bzw. Lernpartnern. Im Plenum werden exemplarische Erfahrungen geteilt.</i></p>	

Vielleicht warst du schon am Meer und kannst darüber erzählen und dich austauschen.

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über ihre Erlebnisse aus.

3. Übung

a) Vorbereitung:

Mach es dir auf deinem Stuhl bequem. Entspanne dich und atme gleichmäßig.

Konzentriere dich auf meine Worte und versuche, dir das Gesagte so gut es für dich möglich ist vorzustellen.

Sprechpause

b) Durchführung:

Stelle dir vor, du bist am Meer und läufst den Sandstrand entlang. Du spürst den Sand unter deinen Füßen und atmest die salzige Luft ein. Schau auf das Meer.

Lausche den Wellen. Du weißt, dass du in Sicherheit bist.

Wenn es an der Schule eine Oceandrum gibt, könnte sie an dieser Stelle 1 - 2 Minuten lang gespielt werden.

Am Horizont kannst du auf dem Meer eine Bewegung erkennen. Eine kleine Gruppe von Delfinen nähert sich dem Strand. Du läufst behutsam vom Strand ins Meer. Langsam gewöhnst du dich an das frische Wasser und gehst vorsichtig auf die Delfine zu.

Sprechpause

Das Meer trägt dich. Du schwimmst und tauchst. In deiner Fantasie ist alles möglich. So bemerkst du, dass du über und unter Wasser atmen kannst.

Einer der Delfine nähert sich dir. Du schwimmst mit ihm. Du lässt dich auf seinem Rücken tragen und vertraust dich ihm an. Du genießt das zügige Treiben durch das Wasser.

Sprechpause

Die Wellen werden höher. Es macht Spaß, sich von ihnen schaukeln zu lassen. Du springst auf dem Rücken des Delfins aus dem Wasser und tauchst wieder in das Meer ein. Du bist frei und vollkommen sicher.

Ertönen der Oceandrum, falls vorhanden oder

Sprechpause

Der Delfin trägt dich nun zum Ufer zurück. Bedanke dich bei deinem Delfin für das Erlebnis und verabschiede dich. Laufe zum Strand zurück und wirf einen letzten Blick auf das Meer.

Sprechpause

c) Nachspüren:

Kehre langsam in dieses Klassenzimmer zurück. Fühle deine Füße, die auf dem Boden stehen.

	<p>Richte dich auf, nimm einen tiefen Atemzug, öffne deine Augen und strecke dich ein wenig. <i>Sprechpause</i></p> <p>d) Austausch: Nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst oder welche Stimmung jetzt in dir herrscht. Tausche dich mit deiner Nachbarin oder deinem Nachbarn darüber aus. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen unterhalten sich mit ihren Lernpartnerinnen bzw. Lernpartnern. Im Plenum werden exemplarische Erfahrungen geteilt.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit der Fantasiereise am Meer und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Bei der Fantasiereise am Meer habe ich erlebt, dass ... Die Fantasiereise hat mir geholfen ... Am besten konnte ich mir vorstellen, dass ... Die Vorstellung, mit einem Delfin zu schwimmen, war für mich ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun in Gedanken eine Reise ans Meer unternommen. Du kannst auch für dich selbst eine Fantasiereise zum Meer unternehmen. Deine Fantasie kann sich die Situation weiter oder anders ausmalen. Versuche es zu Hause, wenn du merkst, dass du dich entspannen möchtest. Überlege gemeinsam mit deiner Lernpartnerin bzw. deinem Lernpartner, wie das gelingen kann. <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen tauschen Ideen aus, wie und wann sie die Fantasiereise zu Hause ausprobieren werden.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Wenn dir Fantasiereisen liegen, kannst du sie überall ohne Hilfsmittel durchführen. Es gibt auch Hörmedien mit Fantasiereisen. Das kann dich unterstützen. Bei Fantasiereisen können angenehme Gefühle entstehen. Dabei werden Glückshormone ausgeschüttet, die Körper und Geist entspannen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: kann selbst bestimmt werden • Die Erinnerung und Wiederholung der Übung ist an allen Orten möglich, an denen du wenig Ablenkung erfährst. • Viele Fantasiereisen führen in die Natur. Vielleicht gibt es Landschaften, in denen du dich besonders wohlfühlst, wie Berge oder Seen etc. Begib dich in deiner Fantasie selbst dorthin und male dir alles so genau wie möglich aus.

Adaptions- möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Ältere Schülerinnen und Schüler können eingeladen werden, in ein Tagebuch zu schreiben, welches Gefühl und welche Erfahrungen sie am meisten bestärkt oder ihnen gutgetan haben.• Jüngere Schülerinnen und Schüler können von ihren inneren Bildern während der Fantasiereise ein Bild malen (s. Abb. 1).• Eine Fantasiereise kann an viele verschiedene Orte führen.• Interessierte Schülerinnen und Schüler können selbst eine Fantasiereise schreiben und sie mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern erproben.• Die Kinder bzw. Jugendlichen können auch eingeladen werden, sich mit einem weiteren Tier, das sie sehr mögen, eine Fantasiereise auszudenken.
-------------------------------------	---



Abb. 1: Zeichnung einer Siebtklässlerin nach der Fantasiereise

Baustein	Imagination	
Titel	7.3 Goldene Kugel (Imagination einer persönlichen Schutzhülle)	
Grundlegende Informationen mit Kurzbeschreibung	<p>Über geführte Meditationen können wir uns innere Bilder vorstellen. Die innere Welt eines jeden Menschen ist eine häufig verborgene Ressourcen- und Energiequelle. Über innere Bilder können wir Zugang zu uns selbst, zu den eigenen Gedanken und Emotionen finden.</p> <p>Bei der vorliegenden Übung geht es darum, sich eine goldgelbe Schutzkugel vorzustellen, die einen umhüllt und schützt. Die Schülerinnen und Schüler erleben, dass innere Bilder wirksam sind. Sie erfahren, dass sie selbst Einfluss auf ihren Gemütszustand und ihre Gefühlslage nehmen können, indem sie ihre Vorstellungskraft aktivieren und innere Bilder entstehen lassen.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Zugang zur eigenen inneren Welt erhalten • Gedanken beruhigen • Gefühlslage verändern • Ängste abbauen • Wohlbefinden verbessern • Selbstwirksamkeitserfahrung erhöhen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Akzeptanz 	
Zeitbedarf	5 - 10 Minuten	
Ort	Klassenzimmer oder im Freien	
Vorbereitung/ Material	---	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung Bei dieser Übung brauchst du deine Vorstellungskraft. Dein Gehirn kann zwischen Realität und innerer Vorstellung nicht unterscheiden.</p>	

Daher hast du mit deiner Fantasie eine große Kraftquelle in dir. Denn mithilfe deiner Vorstellung kannst du eine bestimmte Stimmung und auch Gefühle in deinem Körper auslösen, die dir in herausfordernden Situationen helfen.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Kannst du dich an eine herausfordernde Situation erinnern, in der du dir eine schützende Hülle gewünscht hättest? Tausche dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn darüber aus.

Die Schülerinnen und Schüler sammeln zunächst zu zweit, dann im Plenum Situationen, in denen sie sich unsicher fühlen, und erfahren auf diese Weise, dass alle dieses Gefühl der Unsicherheit und vielleicht auch Angst kennen.

3. Übung

a) Vorbereitung:

Nimm für diese Übung eine bequeme Haltung auf deinem Stuhl ein. Stelle die Füße auf dem Boden ab, lege die Hände locker auf die Oberschenkel und schließe die Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Nimm wahr, wie du dich über den Atem mehr und mehr mit dir selbst verbinden kannst.

b) Durchführung:

Sieh vor dir ein goldgelbes Licht. Es strahlt und leuchtet hell und kraftvoll.

Sprechpause

Stelle dir nun vor, dass dein ganzer Körper von diesem strahlenden goldgelben Licht, ähnlich wie eine Kugel, umhüllt ist. Es ist wie eine Schutzhülle, die sich – für andere unsichtbar – um dich legt.

Sprechpause

Das goldene Licht hüllt dich ein und durchdringt dich. Du kannst von innen nach außen schauen und bist gleichzeitig geschützt durch die unsichtbare goldene Kugel.

Sprechpause

Spüre nach, wie es sich anfühlt, von dieser goldenen Schutzhülle umgeben zu sein.

Sprechpause

Nun ist es an der Zeit, die Vorstellung von der goldenen Kugel zu verlassen. Langsam verschwindet das Licht.

Sprechpause

Fühle nun deine Füße, die auf dem Boden stehen, und deine Hände, die auf den Oberschenkeln liegen.

Nimm einen tiefen Atemzug, öffne deine Augen und, wenn du magst, strecke dich so wie es für dich angenehm ist.

	<p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit der Visualisierung der goldenen Kugel als Schutzhülle und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster (s. Abb. 1):</i> Als ich mir vorstellte, dass mich die goldene Schutzhülle umgibt, fühlte ich mich ... Die goldene Kugel um mich herum möchte ich mir dann vorstellen, wenn ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du kannst zu jeder Zeit in Gedanken die goldene Schutzhülle um dich herum aufbauen. Du hast ausprobiert, wie du dir vorstellen kannst, von einer Schutzhülle umgeben zu sein. Durch häufiges Wiederholen wirst du feststellen, dass du Sicherheit gewinnst und dein Selbstvertrauen stärkst. Reflektiere für dich, wo in deinem Alltag du diese Übung einsetzen möchtest.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du kannst die Übung überall machen. Sie hilft dir dabei, dich zu fokussieren und auf dich zu konzentrieren. Wenn viel Unruhe von außen kommt, kannst du dadurch innere Ruhe gewinnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 1 Minute • Wichtig ist, dass du dich nicht ablenken lässt. • Du kannst die Übung sowohl im Sitzen als auch im Stehen oder im Liegen durchführen.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder bzw. Jugendlichen können sich auch eine goldene Kugel vorstellen, die vor ihnen wie eine Seifenblase schwebt, die sie dehnen und in die sie dann einsteigen. • Die Kugel kann auch eine andere Farbe haben (z. B. regenbogenfarben etc.). • Es ist auch möglich, das Bild eines Schutzmantels zu visualisieren. Diesen legen sich die Schülerinnen und Schüler in Gedanken um die Schultern und wählen selbst die Farbe aus, die der Mantel für sie haben soll.

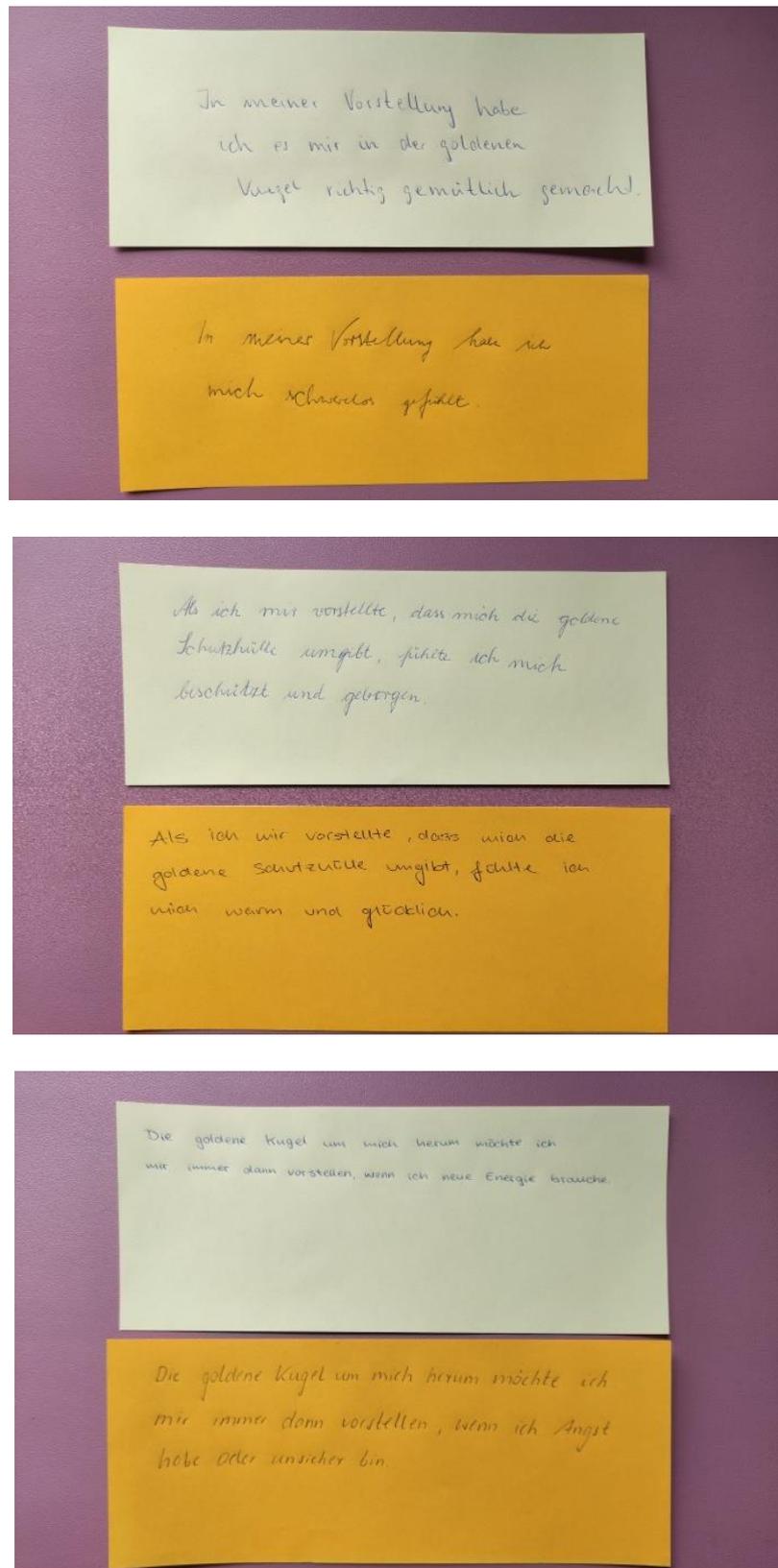


Abb. 1: Die Schülerinnen und Schüler einer zehnten Jahrgangsstufe reflektieren mithilfe der Reflexionsmuster die Übung „Goldene Schutzhülle“.

8. Kommunikation

Baustein	Kommunikation	
Titel	8.1 Bewusstes Zuhören und Erzählen (achtsamer Dialog)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Im achtsamen Dialog geht es um die Beziehung zum Gegenüber und das eigene Kommunikationsverhalten. Die bewusste Gestaltung eines persönlichen Dialogs wird erprobt.</p> <p>Kommunikation wird im Alltag häufig mithilfe der digitalen Medien gestaltet. Die schnelle, virtuelle Kommunikation ermöglicht viele Kontakte. Persönliche und wertschätzende Gesprächskontakte mit einer Person werden zu wenig gepflegt und finden nur noch selten Raum im schnelllebigen Alltag. Die konzentrierte und wertschätzende Zuwendung zu einer Gesprächspartnerin bzw. einem Gesprächspartner muss wieder geübt werden, damit Gespräche nicht Quelle von Stress und Missverständnissen werden. Im Rahmen des achtsamen Dialogs wird trainiert, sich auf den anderen einzulassen und ein Gespräch bewusst zu gestalten. Es wird geübt, Botschaften wertfrei wahrzunehmen, präsent zu sein und sich wertschätzend dem anderen gegenüber zu verhalten.</p>	
Wirkung/Effekt	<p>In dieser Übung gewinnen die Schülerinnen und Schüler einen Einblick in das bewusste Kommunizieren. Sie wenden sich der Gesprächspartnerin bzw. dem Gesprächspartner ruhig, konzentriert und aufmerksam zu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine wertschätzende Haltung in Dialogen aufbauen • auf das genaue Zuhören fokussieren • Achtsamkeit und Aufmerksamkeit im Gespräch aufbauen • Singletasking im Gespräch erproben • kommunikative Kompetenz schulen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Fremdwahrnehmung • Selbststeuerung 	
Zeitbedarf	erster Durchgang: 15 - 20 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitstoppuhr • Klangsignal 	

<p>Ablauf</p>	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Der Mensch ist auf Kommunikation ausgerichtet. Bereits Säuglinge, die noch nicht sprechen können, wenden sich anderen in kommunikativer Absicht zu. Jeder Mensch hat das grundlegende Bedürfnis, gehört und verstanden zu werden. Damit Gespräche nicht zu einer Quelle von Stress werden, ist es wichtig, sich dem anderen aufmerksam zuzuwenden und wertfrei zuzuhören. Die Übung, die du heute kennenlernen wirst, heißt achtsamer Dialog. Ziel ist es zu lernen, sich auf ein Gespräch zu konzentrieren, sich bewusst dem anderen zuzuwenden und eine wertschätzende Haltung im Gespräch aufzubauen.</p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen</p> <p>Vielleicht kannst du dich an Gespräche erinnern, in denen du dich nicht wahrgenommen gefühlt hast oder in denen du selbst nicht konzentriert warst und den anderen nicht verstanden hast. Vielleicht waren deine Augen und Ohren überall oder du hast mit dem Handy gespielt. Überlege, ob du solche Gespräche schon einmal erlebt hast.</p> <p><i>Sprechpause</i></p> <p>Unterhalte dich nun mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn über derartige Gesprächssituationen.</p> <p><i>Schülerinnen und Schüler tragen Situationen zusammen, in denen sie Derartiges erlebt haben. Dies kann an der Tafel gesammelt werden.</i></p> <p><i>Kurze Aussprache im Plenum</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Vorbereitung und Erklärung:</p> <p>Ihr werdet nun ein Gespräch über das vergangene Wochenende führen. Wähle zunächst eine Übungspartnerin bzw. einen Übungspartner. Setzt euch einander gegenüber. Nimm zu Beginn drei bewusste Atemzüge: Atme tief durch die Nase ein und tief durch die Nase aus. Betrachte dein Gegenüber. Derjenige, der das Gespräch beginnt, erzählt eine Minute lang von seinem letzten Wochenende. Der andere hört aufmerksam zu und unterbricht nicht. Mit dem Klangsignal endet die Mitteilung der erzählenden Person. Die bzw. der Zuhörende erzählt dann so genau wie möglich, was sie bzw. er gehört hat.</p> <p>b) Gesprächsphase:</p> <p>Die Minute beginnt jetzt.</p> <p><i>Klangsignal</i></p> <p><i>Die bzw. der Zuhörende gibt nun das Gehörte wieder. Sie bzw. er paraphrasiert. Das Gehörte wird möglichst genau wiedergegeben (s. Abb. 1).</i></p> <p><i>Zeitraumen: eine Minute</i></p> <p><i>Klangsignal</i></p>
----------------------	---

- c) Reflexion der ersten Gesprächsphase:**
 Ihr habt nun einen ersten achtsamen Dialog geführt. Denkt über die Übung nach und besprecht miteinander eure Erfahrungen. Zunächst reflektiert die Erzählerin bzw. der Erzähler, wie es ihr oder ihm beim Erzählen und mit dem genauen Zuhören des anderen gegangen ist. Danach teilt die ZuhörerIn bzw. der Zuhörer mit, wie es mit dem Zuhören und dem genauen Wiedergeben des Gehörten gegangen ist.

Klangsignal

- d) Zweite Gesprächsphase:**
 Nun ist der andere mit dem Erzählen über das Wochenende dran. Der Ablauf ist genau wie vorher. Ihr tauscht nach einer halben Minute die Rollen und die Person, welche aufmerksam zugehört hat, berichtet. Anschließend reflektiert ihr erneut die Gesprächssituation.

Klangsignal nach einer halben Minute. Die Gesprächspartnerinnen bzw. -partner tauschen ihre Rollen. Wieder gibt es eine halbe Minute Zeit.

- e) Reflexion der zweiten Gesprächsphase:**
 Ihr habt nun zum zweiten Mal achtsam miteinander gesprochen.

Weitere Arbeitsaufträge, s. o. 3c

Klangsignal

Überlegt nun gemeinsam im Plenum, was man durch diese Übung für Gespräche im Alltag lernen kann.

Kurzer Austausch im Plenum, z. B. genaues Zuhören ist wichtig

4. Reflexion

Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:

Eine Minute zu erzählen ohne Reaktion des anderen, war ...

Beim Erzählen habe ich ...

Während ich aufmerksam zugehört habe, ...

Still zu sein und nicht zu reagieren war ...

5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag

Du hast nun konzentriert gesprochen und zugehört.

Wann immer du ein Gespräch führst, kannst du das bewusste Zuhören üben. Du kannst zeigen, dass du zuhörst, indem du beispielsweise nickst und anderen in die Augen siehst. Es kann deine Gespräche verbessern.

Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft	<p>Versuche achtsam zu kommunizieren, wann immer du in nächster Zeit längere Gespräche führst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: je nach Gesprächssituation unterschiedlich • Bewusstes Kommunizieren, womit vor allem genaues Zuhören und dem anderen zugewandtes Sprechen gemeint ist, ist in allen Gesprächen möglich und von Vorteil. • Übe dich im Zuhören, ohne sofort zu reagieren oder was du hörst zu bewerten. • Beim Sprechen und Zuhören spielt auch die Körpersprache eine Rolle. Wir reden nicht nur mit Worten. Mit Körperhaltung, Mimik und Gestik werden im Gespräch auch Informationen ausgetauscht. Das bei sich wahrzunehmen und bei anderen zu beobachten unterstützt dabei, sich im Gespräch besser zu verstehen.
Adaptionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Für ein achtsames Gespräch bieten sich viele Themen an: der vergangene Urlaub, meine Familie, mein Haustier oder Lieblingstier, Hobbys, beliebte Speisen ...



Abb. 1: Kinder einer vierten Klasse trainieren einen achtsamen Dialog.

Baustein	Kommunikation	
Titel	8.2 Mein neuer Umgang mit Kritik (Kritikfähigkeit)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Kritikfähigkeit oder Kritikkompetenz bezeichnet den konstruktiven Umgang mit Kritik sowie die Fähigkeit, sachlich und unterstützend zu kritisieren. Im Übungsbeispiel geht es um eine offene Haltung Kritik gegenüber. Ziel ist der Erwerb einer lösungsorientierten Sicht auf subjektiv empfundene Angriffe und eine größere Gelassenheit in Gesprächen.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich exemplarisch mit Aussagen aus dem Schulalltag, die sie als negative Kritik oder als Angriff empfinden. Sie reflektieren über die Wirkung und lernen so ihre persönlichen Denk- und Kommunikationsmuster besser kennen. Sie machen sich andere Sicht- und Ausdrucksweisen bewusst. Dadurch nehmen sie eine konstruktive Sichtweise Kritik gegenüber ein. Mithilfe einer Übung, vermeintliche Kritik umzuformulieren, wird im Anschluss ein konkreter Umgang erprobt.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • eigene Bewertungen bewusst machen • eigene Kritikfähigkeit (Gedanken und Selbstkonzepte) hinterfragen • eine konstruktive Haltung im Gespräch aufbauen • durch Perspektivwechsel Situationen neu interpretieren • eine gelasseneren Haltung im Gespräch einnehmen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Fremdwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Selbstwert • Stressbewältigung • soziale Kompetenz 	
Zeitbedarf Ort	15 - 20 Minuten im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Satzstreifen (Satz „Du hast einen Fehler gemacht!“ und Struktur „Die Aussage macht mich ____, weil ____“) • Plakat (3-Schritte-Übung bei Kritik, s. Abb. 1) 	

Ablauf**1. Vorbereitende Erklärung**

Manchmal fühlst du dich in Gesprächen angegriffen. Kommunikationsforscher haben herausgefunden, dass Menschen ganz unterschiedlich auf Kritik reagieren. Das hängt sehr vom Typ und von den Erfahrungen ab. Experten zeigen, dass es erlernbar ist, mit Kritik umzugehen und in Gesprächen gelassener zu bleiben.

Heute findest du für dich selbst heraus, was in dir passiert, wenn du dich kritisiert fühlst. Du erfährst, wie du damit besser umgehst und ruhig bleibst.

Du wirst den Umgang mit Kritik in drei Schritten üben. Zuerst überlegst du, wie Kritik in dir wirkt. Dann suchst du nach neuen, hilfreichen Informationen in der Kritik. Anschließend erfährst du, wie man das Gesagte positiv nehmen kann.

Ggf. muss der Begriff „Kritik“ erklärt werden.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Wie verstehst du folgenden Satz und wie geht es dir, wenn du ihn hörst? Tausche dich mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner aus. „Du hast einen Fehler gemacht!“

Der Satzstreifen mit dem Satz hängt an der Tafel. Mehrere Schülerinnen und Schüler lesen den Satz vor. Danach unterhalten sie sich mit ihrer Nachbarin bzw. ihrem Nachbarn über ihr Verständnis und ihre Reaktion auf diesen Satz (s. Abb. 2 und 3).

Die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Reaktionen werden gesammelt und an der Tafel notiert. So wird deutlich, dass Aussagen individuell unterschiedlich empfunden werden und unbeabsichtigte Reaktionen hervorrufen können. Auch der Begriff „Interpretationen“ könnte hier genutzt werden.

Unterhalte dich nun in deiner Lerngruppe darüber, welche Gründe es geben kann, dass der gleiche Satz bei unterschiedlichen Menschen verschieden ankommt. Überlegt, warum manche ihn als Kritik empfinden und andere nicht.

Im Plenum werden die Erkenntnisse gesammelt. Herausgestellt wird, dass Aussagen subjektiv und personenabhängig aufgenommen und verstanden werden.

3. Übung**a) Vorbereitung:**

Einen stärkenden Umgang mit Kritik üben wir nun in drei Schritten.

Im ersten Schritt prüfst du, wie Kritik bei dir wirkt.

Im zweiten Schritt erkennst du eine hilfreiche Information in der Kritik.

Im dritten Schritt nimmst du die Kritik positiv.

Die drei Schritte werden als Plakat an die Tafel gehängt (s. Abb. 1).

b) Zum ersten Schritt:

Schreibe in dein Resi-Tagebuch eine Aussage, die für dich Kritik ist und die dir unangenehm ist. Vervollständige den Satz an der Tafel: „Die Aussage macht mich ____, weil ____“.

Die Struktur hängt als Satzstreifen an der Tafel.

Unterhaltet euch über eure Sätze.

Die Lernpartnerinnen bzw. die Lernpartner tauschen sich über ihre Sätze und Empfindungen aus. Im Anschluss findet im Plenum ein Austausch über unterschiedliche Erfahrungen mit Kritik statt.

c) Zum zweiten Schritt:

Überlege dir, ob in dem Satz auch eine oder mehrere hilfreiche Informationen für dich enthalten sind. Berate dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn. Notiere deine Gedanken in dein Resi-Tagebuch.

Am Beispiel des Satzes „Du hast einen Fehler gemacht!“ wird besprochen, dass eine hilfreiche Information eine Information ist, die unterstützend gemeint ist, um schnell richtig weitermachen zu können. Auch die Lehrkraft könnte ein eigenes Beispiel einbringen.

Anschließend tauschen sich die Schülerinnen und Schüler zu zweit über die Sätze aus und notieren sich die hilfreichen Informationen ihres Satzes im Resi-Tagebuch.

d) Zum dritten Schritt:

Formuliere den Satz mit der Kritik positiv um und schreibe ihn auf. Berate dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn. Ihr bzw. sein Blick darauf kann hilfreich sein.

Der Beispielsatz „Du hast einen Fehler gemacht!“ wäre folgendermaßen umzuformulieren: „Du kannst ... lernen.“ Die Schülerinnen und Schüler besprechen sich und versuchen, aus der Kritik einen positiven Aspekt zu schöpfen und einen hilfreichen Satz zu formulieren (s. Abb. 4 und 5).

e) Austausch:

Tauscht euch in der Gruppe über die drei Schritte, mit Kritik umzugehen, aus. Gebt euch gegenseitig Tipps, auch für weitere positive Formulierungen.

Im Plenum findet ein Austausch über die neuen Perspektiven sowie über die Umformulierungen statt. Im Mittelpunkt des Unterrichtsgesprächs stehen die konstruktiven Umformulierungen.

4. Reflexion

Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster.

	<p>Überlege dir, wie du dich das nächste Mal verhalten möchtest, wenn du dich kritisiert fühlst. Die Satzanfänge können dir helfen. Wenn ich mich kritisiert fühle, dann ... Über mich und meine Reaktion auf Kritik habe ich gelernt, dass ... Man kann Kritik auch ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast über deine Haltung zu Kritik nachgedacht. Du hast ausprobiert, Kritik positiv zu nehmen. Diesen Umgang mit Kritik kannst du in ähnlichen Situationen nutzen und trainieren. Vielleicht fällt dir schon eine für dich herausfordernde Situation ein, in der du versuchen möchtest, Kritik anders und gelassener zu nehmen. <i>Es kann unterstützend und nachhaltig sein, wenn sich die Kinder bzw. Jugendlichen herausfordernde Situationen bewusst machen und diese notieren.</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast heute erfahren, dass Kritik unterschiedlich aufgefasst werden kann und du verschiedene Reaktionsmöglichkeiten hast. Wenn Situationen passieren, in denen du dich kritisiert fühlst, nutze deine jetzige Erfahrung oder denke noch einmal darüber nach.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: je nach Situation • Wenn du vermeintlich kritisiert wirst, versuche, dir Zeit zu nehmen, innezuhalten und tief durchzuatmen, um anders zu denken. • Denke immer daran, dass Worte sehr unterschiedlich wahrgenommen werden können. • Reagiere im Gespräch erst, wenn du versucht hast, die Sache auch anders zu verstehen. • Versuche selbst, so zu kritisieren, dass du eine Information bzw. Hinweise gibst. Dann kann der andere einfacher damit umgehen und angemessener reagieren, z. B. anstatt zu sagen „Das ist schlampig geschrieben!“, könntest du sagen „Schreibe bitte leserlicher“. • Langfristig kann eine gelassenerere Haltung bei Kritik positive Auswirkungen auf Gespräche haben. • Manchmal hilft es, Kritik nicht zu ernst zu nehmen. Humor ist manchmal auch hilfreich.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Im Rollenspiel können Kommunikationssituationen mit Kritik und konstruktive Reaktionen erprobt werden. • Möglich ist, eine ritualisierte Ratgeberrunde (vergleichbar mit der kollegialen Beratung) einzuführen, in der sich die Kinder bzw. Jugendlichen austauschen können. Sie erhalten auf diese Weise immer wieder Anregungen zum Perspektivwechsel und erfahren bei-

	<p>spielhaft, wie Kritik angemessen genommen sowie geäußert werden kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es kann eine Kritikwand im Klassenzimmer eingerichtet werden. Regelmäßig wird eine kritische Äußerung angeheftet und die Kinder bzw. Jugendlichen heften Klebezettel dazu, wie man die Kritik hilfreich umdeuten kann. • In einer Übungseinheit erproben die Kinder bzw. Jugendlichen, wie sie Kritik konstruktiv äußern.
--	---

Plakat:

3-Schritte-Übung bei Kritik

1. Schritt:

Wirkung von Kritik: Die Aussage macht mich ..., weil ...

2. Schritt:

Hilfreiche Informationen in der Kritik

3. Schritt:

Positive Umformulierung

Abb. 1: Übungsschritte für einen stärkenden Umgang mit Kritik (als Plakat für die Tafel)

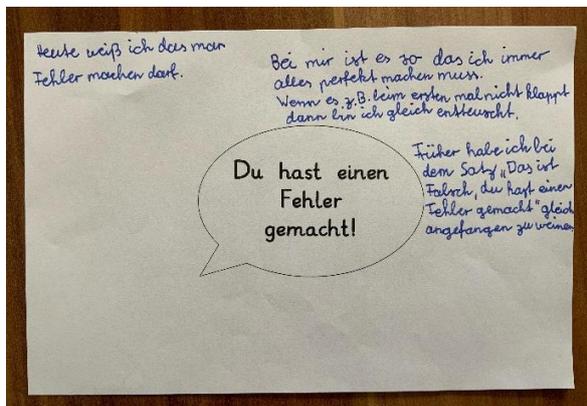


Abb. 2 und 3: Ausschnitte aus den Resi-Heften zweier Schülerinnen: Reaktion auf den Satz „Du hast einen Fehler gemacht!“

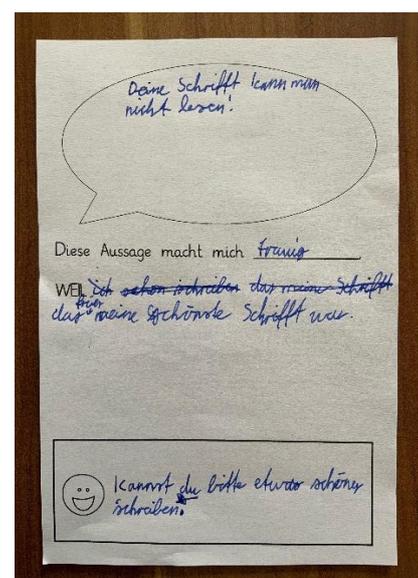
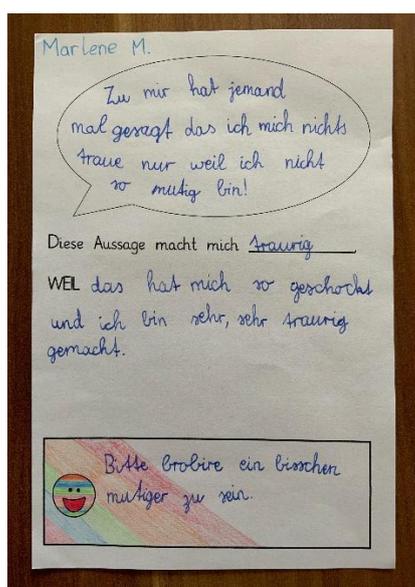


Abb. 4 und 5: Ausschnitte aus den Resi-Heften einer Schülerin und eines Schülers: kritische Aussage, deren Wirkung sowie positive Umformulierung

Baustein	Kommunikation	
Titel	8.3 ALI – Atmen, Lächeln, Innehalten! (Impulskontrolle in Gesprächssituationen)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Diese Übung ist für Kommunikationssituationen gedacht. In Gesprächen ist es wichtig, bei sich zu bleiben. Eine intensive, länger dauernde Kommunikationssituation strengt hin und wieder an und kann zu einem erhöhten Stresslevel führen. Eine zu schnelle, unüberlegte und unkonzentrierte Reaktion in Gesprächen kann für beide bzw. alle Gesprächspartnerinnen und -partner zur Belastung werden.</p> <p>Die Übung <i>ALI</i> ist ein Tool, um sich in Gesprächen schnell zu sammeln, neu zu fokussieren und gelassener zu bleiben. Es geht auch darum, in Gesprächssituationen konzentrierter zu sein. Diese Übung wird verinnerlicht, wenn man sie immer wieder nutzt.</p> <p><i>ALI</i> ist ein Akronym für <i>Atmen, Lächeln, Innehalten</i>: Bewusstes Atmen, bewusstes Lächeln und bewusstes Innehalten entspannen den Körper und damit auch den Geist.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • eine wohlüberlegte Kommunikation stärken • in Gesprächen bewusst innehalten und sich neu darauf ausrichten • den eigenen Körper und die eigene Stimmung in Gesprächen wahrnehmen • eigene Impulse in Gesprächen kontrollieren und überlegter steuern 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • Stressbewältigung 	
Zeitbedarf	20 Minuten	
Ort	im Klassenzimmer	
Vorbereitung/ Material	---	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Gespräche sind manchmal eine Quelle für Stress. Damit Gespräche gelassener und konzentrierter ablaufen, kannst du selbst über dein Gesprächsverhalten nachdenken.</p> <p>Heute lernst du eine Übung kennen, die dir ermöglicht, in Gesprächen ruhig, entspannt und konzentriert zu sein. Sie dient auch dazu, dass du in Gesprächen bei dir bleibst.</p> <p><i>ALI</i> ist ihr Name. Die Abkürzung steht für Atmen, Lächeln, Innehal-</p>	

ten: Atmung entspannt deinen Körper. Lächeln unterstützt die Ausschüttung von Glückshormonen und trägt ebenso zur Entspannung bei. Innehalten, das heißt eine kurze Pause machen, unterstützt dich dabei, dich zu sammeln und beim Gesprächsthema zu bleiben. Die Übung ist für alle Gesprächssituationen in deinem Alltag geeignet. Du kannst sie in jedem Gespräch unbemerkt anwenden.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Du kennst aus deinem Alltag bestimmt viele verschiedene Gesprächssituationen, auch herausfordernde oder aufregende. Manchmal kann man nicht konzentriert bei sich sein. Hin und wieder sind Gesprächssituationen anstrengend. Tausche dich darüber mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner aus.

Die Schülerinnen und Schüler sprechen über konkrete Gesprächssituationen, in denen sie sich zu wenig auf sich selbst konzentrieren können oder sich gestresst fühlen.

3. Übung

a) Vorbereitung: Atmen und Lächeln

Erprobe *ALI* ohne Gespräch.

Sitze entspannt auf deinem Stuhl gegenüber deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn. Schaut euch an, wie in Gesprächen üblich. Atme tief in den Bauch ein und aus und lächle einen Moment lang fast unmerklich. Sammle dich im Moment.

Sprechpause

Unterhalte dich anschließend über deine Wahrnehmung und über die Wirkung der Übung.

Kurze Aussprache mit der Partnerin bzw. dem Partner über die Wahrnehmungen und die Wirkungen.

b) Erste Erprobung von *ALI* im Gespräch:

Sprich nun mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn über ein Thema, auf das ihr euch einigt, z. B. wie ihr Hausaufgaben angeht. Übt in diesem Gespräch, *ALI* zu nutzen. Tauscht euch dann über eure Erfahrung mit *ALI* aus und notiert sie euch im Resi-Tagebuch (s. Abb. 1 und 2).

Die Lehrkraft bietet bei Bedarf Alltagsthemen (z. B. Hobby, Gestaltung eines Geburtstagsfests, Fahrradfahren etc.) an.

c) Anwendung am Schulvormittag:

Versuche heute, im Laufe des Schultags in einer Gesprächssituation, in der du besonders konzentriert sein möchtest, *ALI* zu nutzen.

Beobachte, wie es dir damit geht und mache dir in deinem Resi-Tagebuch Notizen.

Die Schülerinnen und Schüler erproben in den Gesprächen

	<p><i>(vor allem auch in Lerngesprächen) des Schultags das angebotene Tool. Der Eintrag im Resi-Tagebuch wird am Ende des Schultags vorgenommen, sodass die Kinder bzw. Jugendlichen die am Vormittag gesammelten Erfahrungen mit dem Tool reflektieren können.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder und Jugendlichen reflektieren am Ende des Schultags ihre Erfahrungen, die sie bei Nutzung des Tools ALI erlebt haben. Wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, können sie folgende Reflexionsmuster verwenden: ALI kann mir in einem Gespräch helfen, wenn ... Um ALI zu nutzen, muss ich ... Konzentriert im Gespräch zu sein, ...</i></p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag <i>ALI unterstützt dich in jeder Gesprächssituation, auch in denen, in denen du angespannt und gestresst bist. Durch das Atmen, das Lächeln und das Innehalten bist du wieder besser aufnahmefähig. Du konzentrierst dich wieder mehr auf das Gespräch und auf dich selbst. Durch Anwenden dieser Übung im Alltag wirst du in Gesprächen neue Erfahrungen sammeln. Bald wendest du ALI selbstverständlich an. Notiere das für dich Wichtige in deinem Resi-Tagebuch. Eintrag im Resi-Tagebuch, s. o. 3c</i></p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Die Übung ist in allen Gesprächen, die du führst, umsetzbar. Die bewusste Atmung verbunden mit einem Lächeln und kurzem Innehalten führt zu einem gelasseneren Gesprächsverhalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: weit weniger als 1 Minute • Achte in Gesprächen grundsätzlich immer wieder auf deine Atmung. Wenn du ALI nutzt, versuche es mit tieferen und noch bewussteren Atemzügen. • Beim Lächeln wird mithilfe der Gesichtsmuskulatur das Gehirn angeregt, Glückshormone auszuschütten. Das hat positive Auswirkungen auf unsere innere Haltung. Du kannst dich entspannter fühlen und gelassener werden. Probiere die Wirkung bewusst in Gesprächen im Alltag aus. • Die kurze Unterbrechung durch ALI bietet eine Neuorientierung mit einem veränderten Blick auf die Gesprächssituation. • Die kurze Unterbrechung und Sammlung in Gesprächen verhindern eine unüberlegte Reaktion.

Adaptions- möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung ist auch in Lerngesprächen im Unterricht für die Schülerin bzw. den Schüler gewinnbringend. Sie ermöglicht eine aktive Ausrichtung und hilft bei Ermüdung oder Konzentrationseinschränkung. Durch eine einwöchige, morgendliche Erinnerung an die Anwendung der Übung im Laufe des Unterrichts wird sie gezielt erprobt. • Aufgrund der positiven Auswirkungen des Bauchatmens und Lächelns ist die Übung auch in Prüfungssituationen geeignet. Darauf könnte vor jeder Prüfungssituation aufmerksam gemacht werden. • Vor Referaten können die Kinder bzw. Jugendlichen daran erinnert werden, die Übung während des Referats anzuwenden. Sie kann nach außen wie ein rhetorisches Mittel und innerlich wie ein Konzentrationsbooster wirken. • Die Übung ist geeignet, sie nach der Übung „Verstehen und verstanden werden im Gespräch“ und der Übung „Mein neuer Umgang mit Kritik!“ zu nutzen. Sie ist ein weiteres Werkzeug, um herausfordernde Gesprächssituationen zu meistern.
-------------------------------------	---

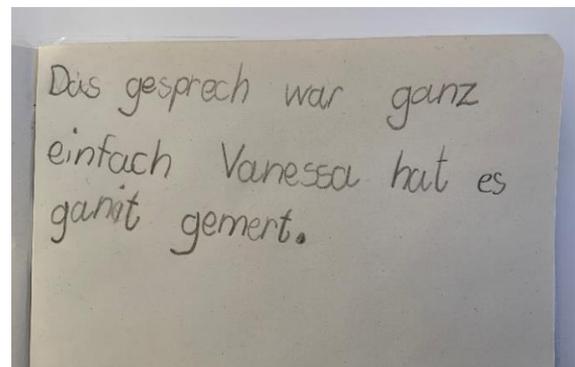
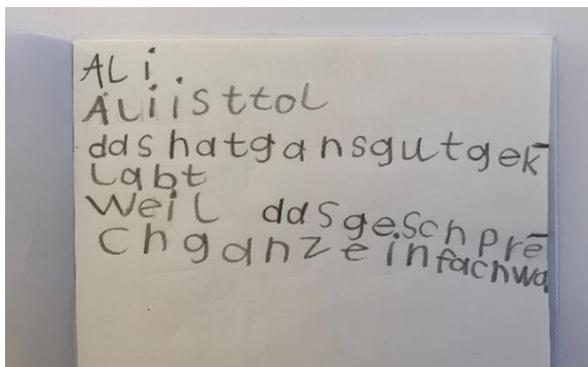


Abb. 1 und 2: Eine Schülerin und ein Schüler reflektieren im Resi-Tagebuch, ob ALI ihnen im Gespräch über die Hausaufgaben geholfen hat, entspannt und bei sich zu bleiben: „Das Gespräch war ganz einfach. Vanessa hat es gar nicht gemerkt.“ – „ALI ist toll. Das hat gut geklappt, weil das Gespräch ganz einfach war.“



Abb. 3: Zwischendurch Atmen, Lächeln und Innehalten entspannt Gesprächs- und Arbeitssituationen.

Baustein	Kommunikation	
Titel	8.4 Meine Wohlfühlhaltung (Sensibilisierung für die eigene Körpersprache als Bestandteil der nonverbalen Kommunikation)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Körpersprache ist Teil der nonverbalen Kommunikation und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung des Gesprochenen und die Informationsvermittlung.</p> <p>In dieser Übung erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, zu erfahren, dass Körpersprache eine kommunikative Wirkung hat. Die eigene Körpersprache bewusst wahrzunehmen, ist eine Möglichkeit, Kommunikation bewusster zu gestalten.</p> <p>Die Kinder bzw. Jugendlichen erproben, was durch Veränderung der Körperhaltung, auch im Gespräch, in ihnen passiert.</p> <p>Auch in angespannten Situationen ist eine bewusst veränderte Körperhaltung hilfreich für eine konstruktive Bewältigung.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstregulation bei Belastung erfahren • eigene Körpersprache in Gesprächssituationen bewusst wahrnehmen • die Selbstwahrnehmung bezogen auf die Körpersprache stärken 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Fremdwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Selbststeuerung • soziale Kompetenz 	
Zeitbedarf	<p>erster Durchgang: 20 Minuten weitere Durchgänge: 1 - 10 Minuten</p> <p>Übung zwischendurch kurzfristig einsetzbar (weniger als eine Minute)</p>	
Ort	im Klassenzimmer, in einer Sporthalle sowie in sämtlichen Räumen, sofern sie genügend Platz bieten	
Vorbereitung/ Material	---	
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Wir kommunizieren nicht nur mit Worten, sondern auch mit unserer Körpersprache, das heißt mit Mimik, Gestik, mit unserer Stimme</p>	

und unserer Haltung. Berichten wir von einer glücklichen Erfahrung, dann verhalten wir uns anders, als wenn wir eine traurige Botschaft übermitteln müssen.

Schülerinnen und Schüler geben dazu Beispiele (bei Nutzung der Stimme und Körpersprache)

Durch das aktive Einnehmen bestimmter Körperhaltungen lernen wir heute unsere Stimmung und unsere innere Haltung positiv zu beeinflussen. Wir können uns z. B. sicherer und selbstbewusster fühlen.

Bei älteren Schülerinnen und Schülern kann der Fachbegriff „non-verbale Kommunikation“ eingeführt werden.

2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen

Unterhalte dich mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn, ob du bereits etwas über das Thema Körpersprache weißt. Vielleicht hast du auch selbst Erfahrungen mit deiner Körpersprache in verschiedenen Gesprächssituationen.

Schülerinnen und Schüler tauschen sich über ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus. Sie zeigen den Zusammenhang zwischen Situationen und Körpersprache (z. B. Kopf senken, Schultern hängen lassen, Mundwinkel nach unten ziehen, einknicken ...).

Sie schreiben Stichpunkte über die Situationen auf Zettel.

3. Übung

a) Selbstwahrnehmung:

Nimm deine momentane Körpersprache wahr. Überprüfe deine Haltung genau. Wie sitzt du auf deinem Stuhl? Überprüfe, was dein gesamter Körper gerade zeigt.

Sprechpause

b) Selbstbeobachtung und Erprobungsphase:

Nimm nun eine aufgerichtete, gerade Haltung im Sitzen und im Stehen ein (s. Abb. 2). Stelle dich hüftbreit hin. Vergleiche deine Haltungen, die sitzende, die stehende, die gebeugte, die aufgerichtete Haltung. Was unterscheidet eine gebeugte von einer aufgerichteten Haltung, wenn du in dich hineinfühlst? Probier es aus!

Sprechpause

Tausche dich nun mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner über die verschiedenen Körperhaltungen aus. Finde eine Körperhaltung, in der du dich wohlfühlst.

Sprechpause

Austausch mit der Partnerin bzw. dem Partner über die erlebten Eindrücke in den unterschiedlichen Haltungen

c) Austausch und Vergleich:

Zeigt euch in der Gruppe eure Wohlfühlhaltung (s. Abb. 1). Deine Lernpartnerinnen bzw. Lernpartner drücken zunächst aus,

	<p>wie sie dich wahrnehmen. Anschließend erläuterst du selbst, wie sich deine Haltung für dich anfühlt. Im Plenum tauschen wir uns dann über die gesammelten Erfahrungen aus.</p> <p><i>Gesprächsphase in der Gruppe</i> <i>Austausch im Plenum über die erlebten Eindrücke und Gefühle</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Über Körpersprache habe ich heute erfahren, dass ... Bestimmte Körperhaltungen helfen mir ... Mein Gefühl in der aufgerichteten Haltung war ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun deine Körperhaltung beobachtet und über Körpersprache nachgedacht. Du hast gemerkt, dass unterschiedliche Haltungen unterschiedlich wirken. Nimm Körperhaltungen ein, in denen du dich wohlfühlst. Achte darauf, welche die geeignete Haltung für die jeweilige Situation ist. Schreibe dir deine wichtigsten Erkenntnisse zur Körperhaltung und Körpersprache in dein Resi-Tagebuch und nimm dir eine Situation vor, in der du deine Erfahrungen nutzen möchtest.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Überprüfe im Alltag immer wieder deine Körperhaltung und nimm kraftvollere Haltungen ein. Richte dich zwischendurch immer wieder auf. Vor allem vor besonders wichtigen Situationen wie Referaten, Vorstellungsgesprächen oder Prüfungen wird dich das unterstützen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: 2 - 10 Minuten • Achte im Alltag in allen Situationen darauf, dich immer wieder aufzurichten. Beobachte deine Körperhaltung zwischendurch, ggf. auch mal in einem Spiegel oder Schaufenster. • Wenn du dich aufrichtest, tut das auch deinen Organen, u. a. dem Zwerchfell, das für die Atmung zuständig ist, gut. Wenn du besser und leichter atmen kannst, kannst du auch besser und leichter sprechen. • Wenn du niedergeschlagen bist, versuche dich mit einer veränderten Körperhaltung positiv zu beeinflussen.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mit jüngeren Kindern muss der Begriff Haltung bzw. Körperhaltung besprochen werden. Vergleiche mit Körperhaltungen beim Ballett, Judo oder Boxen sind möglicherweise hilfreich.

- Unterschiedliche Körperhaltungen können als Übung nach Stillarbeitsphasen eingesetzt werden.
- Die Kinder und Jugendlichen können auch die Möglichkeit erhalten, sich gegenseitig zu beobachten und ihre Wahrnehmung über bestimmte Haltungen gegenseitig mitteilen.
- Rollenspiele bieten sich an sowie Techniken aus der Theaterpädagogik, wie z. B. Standbilder. Hier wird eine Körperhaltung eingefroren, die man interpretieren kann.



Abb. 1: Eine aufgerichtete Haltung kann auch die Stimmung positiv beeinflussen.



Abb. 2: Kinder einer vierten Klasse erproben unterschiedliche Körperhaltungen.

Ort	im Klassenzimmer
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • Blankowortkarten (Lösungsideen bei Missverständnissen) • Wortkarten (Gesprächsschritte für die Tafel und für die Schülerinnen und Schüler, s. Abb. 1)
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Wenn Menschen im Gespräch zusammenkommen, entstehen Missverständnisse, die manchmal zu Konflikten führen. Es ist normal, dass in Gesprächen Missverständnisse entstehen. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Manchmal fühlen und denken die Gesprächspartnerinnen und -partner unterschiedlich oder sie drücken sich nicht genau genug aus.</p> <p>Heute lernen wir eine Möglichkeit kennen, wie wir einfacher miteinander kommunizieren und Missverständnisse vermeiden oder rechtzeitig erkennen können. Auf diese Weise verlaufen Gespräche besser und entspannter.</p> <p><i>Die Begriffe „Kommunikation“ und „kommunizieren“ müssen mit den Kindern bzw. Jugendlichen kurz geklärt werden. Ggf. müsste auch beispielhaft besprochen werden, was „Missverständnisse“ sind.</i></p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen</p> <p>Bestimmt hast du bereits erlebt, dass du etwas sagst und missverstanden oder anders verstanden wirst als gemeint. Erinnerung dich an eine solche Situation. Notiere dir die Situation in dein Resi-Tagebuch und tausche dich darüber mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn aus.</p> <p>Überlegt auch, wie man in so einer Situation das Missverständnis vermeiden kann und schreibt eure Ideen auf die Blankowortkarten.</p> <p><i>Die Kinder bzw. Jugendlichen treffen sich abschließend im Halbkreis vor der Tafel um die Wortkarten mit den Ideen an der Tafel zu clustern. Im Plenum findet ein Austausch und eine Diskussion über die persönlichen Erfahrungen in Kommunikationssituationen mit Missverständnissen statt.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Vorbereitung:</p> <p>Ich zeige dir jetzt eine Möglichkeit, wie man im Gespräch Missverständnisse vermeiden kann. Wir wollen das üben und unsere Kommunikation verbessern.</p> <p>Bevor wir üben, ist eine Sache sehr wichtig: Nimm bei dieser Übung nichts persönlich. Denke daran, dass das Gesagte mit der anderen Person zu tun hat und nicht mit dir. <i>Die Schülerinnen und Schüler erzählen, ggf. angeregt durch ein Beispiel der Lehrkraft, im Plenum, welche Aussagen sie persönlich treffen. Was „persönlich nehmen“ bedeutet, müsste ggf. kurz geklärt werden.</i></p>

b) Erläuterung der Schritte:

Ich zeige dir nun die Schritte.

Die Lehrkraft heftet die Schritte (fett gedruckt, s. Abb. 1) an die Tafel.

1. Schritt: Höre genau zu. So zeigst du deinem Gegenüber Wertschätzung.

2. Schritt: Frage nach und/oder fasse Gehörtes zusammen. So zeigst du deinem Gegenüber, was du verstanden hast und wie seine Nachricht bei dir angekommen ist.

3. Schritt: Antworte passend. Du gehst auf die Äußerungen des anderen genauer ein und antwortest passend.

c) Erprobung:

Damit wir die Schritte in Gesprächen umsetzen können, üben wir die Anwendung zu zweit. Entscheidet euch für eine der Situationen, die ihr aufgeschrieben habt. Übt die Gesprächssituation in den genannten Schritten. Besprecht danach, was hilfreich war und woran ihr noch arbeiten könntet.

Bevor die Kinder bzw. Jugendlichen in Partnerarbeit die Kommunikationsschritte erproben, könnte eine Beispielsituation gemeinsam anhand der Wortkarten an der Tafel besprochen werden. Den Gesprächspartnerinnen und -partnern liegen auf dem Arbeitstisch die Schritte für das Gespräch vor (s. Abb. 1).

d) Weitere Erprobung mit Auswertung:

Übt noch eine weitere Situation und besprecht anschließend, was ihr euch in Bezug auf Gespräche merken wollt.

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich möglichst konstruktiv aus. Sie sammeln, wie man die Schritte am besten umsetzt und was sie sich für das nächste Mal vornehmen. Die Ideen werden im Plenum gesammelt. Fragen zum Vorgehen werden geklärt.

4. Reflexion

Die Kinder bzw. Jugendlichen reflektieren im Plenum die Methode. Dabei stehen ihnen Reflexionsmuster an der Tafel zur Verfügung.

Mir hat geholfen, dass ...

Gespräche laufen besser, wenn ...

Missverständnisse können vermieden werden, wenn ...

Wenn ich merke, dass Missverständnisse entstehen, werde ich ...

Schritt ... hat mir gezeigt, dass ...

	<p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag</p> <p>Heute hast du erfahren, wie du mit Missverständnissen im Gespräch umgehen und Gespräche verbessern kannst. Notiere dir in dein Resi-Tagebuch, was du dir für die nächste Zeit im Rahmen von Gesprächen vornehmen möchtest.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Du hast nun Schritte gelernt, die du im Gespräch nutzen kannst, auch falls Missverständnisse entstehen. Nutze alltägliche Gesprächssituationen, um die Schritte einzuüben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: abhängig von der Gesprächssituation • Entscheide dich in allen Gesprächssituationen, die herausfordernd sind, es nicht persönlich zu nehmen. Denke immer daran, dass Missverständnisse normal sind und dass man sie klären kann. • Wenn dir eine Situation passiert, in der du jemanden missverstehst oder du missverstanden wirst, versuche in den Schritten zu reagieren. Wenn es beim Missverständnis bleibt, nimm es nicht persönlich. • Wenn eine Gesprächssituation nicht gelingt, überlege für dich, was du beim nächsten Mal anders machen willst. • Nimm Gespräche als Trainingsfeld. Versuche, immer wieder die drei Schritte zu gehen. • Wichtig ist: Kommunizieren kann man lernen und Gespräche kann man verändern.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder Schritt ist auch in einer eigenen Übungseinheit durchzuführen. Das empfiehlt sich vor allem in der Grundschule. Hier ist es sinnvoll, zunächst das Zuhören zu trainieren. • Die Kinder bzw. Jugendlichen erhalten die Aufgabe, Situationen zu dokumentieren (Situation, Umgang damit), in denen sie ihr Gegenüber missverstanden oder diese sich missverständlich ausgedrückt haben. Diese Situationen werden im Unterricht in Vierergruppen reflektiert und erprobt. • Gemeinsam wird eine exemplarische Aussage, z. B. „Die Schule nervt.“ / „Streng dich an!“ auf unterschiedliche Interpretationsmöglichkeiten hin betrachtet und überlegt, wie man wertfreier kommunizieren könnte. • Die Kinder bzw. Jugendlichen sammeln im Alltag Gesprächssituationen, die unerwartet (bzw. auch enttäuschend) verliefen. Gemeinsam wird reflektiert und über eine lösungsorientierte Haltung bzw. über ein lösungsorientiertes Gesprächsverhalten nachgedacht.

Kommunikationsschritte kurz	
1. Schritt:	Höre genau zu.
2. Schritt	Frage nach und/oder fasse Gehörtes zusammen.
3. Schritt	Antworte passend.
Kommunikationsschritte (ausführlich)	
1. Schritt:	Höre genau zu. So zeigst du deinem Gegenüber Wertschätzung
2. Schritt	Frage nach und/oder fasse Gehörtes zusammen. So zeigst du deinem Gegenüber, was du verstanden hast und wie seine Nachricht bei dir angekommen ist.
3. Schritt	Antworte passend. Du gehst auf die Äußerungen des anderen genauer ein und antwortest passend.
<i>Abb. 1: Gesprächsschritte bei möglichen Missverständnissen kurz oder ausführlich (für die Tafel, als Plakat, als Handzettel für die Schülerinnen und Schüler)</i>	



Abb. 2: Der erste Schritt einer gelingenden Kommunikation: genaues Zuhören

Wie vermeide ich **Missverständnisse**?

- Ich antworte oft ungenau
- Ich höre bei manchen Sachen gar nicht mehr genau zu sondern bin schon dabei geräut

→ genau zuhören
→ mehr nachfragen

Übung Missverständnisse:

Ich nehme mir vor, in Gesprächen genauer nachzufragen, wenn ich mir nicht sicher bin, ob ich die andere Person richtig verstanden habe. Außerdem behalte ich im Kopf, dass es hilfreich sein kann, den Inhalt des Gesprächs noch einmal zusammen zu fassen, um Missverständnisse zu vermeiden.

Abb. 3: Zwei Schülerinnen der achten Klasse notieren sich ihre Vorhaben für kommende Gesprächssituationen im Resi-Heft: Eine nimmt sich für die nächsten Gespräche vor, genauer zuzuhören und nachzufragen. Der zweiten Schülerin ist die Zusammenfassung des Gesprächs wichtig.

9. Kunst

Baustein	Kunst	
Titel	9.1 Gestalten in der Natur – Werden und Vergehen (künstlerische Aktivität in der Natur)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Naturbegegnung hat eine gesundheitsfördernde Wirkung. Zeit in der Natur und das Betrachten von Landschaften fördern das Wohlbefinden und haben einen sowohl entspannenden als auch belebenden Effekt auf Geist und Körper. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Blick ins Grüne signifikant Stress reduziert. Naturbegegnung bewirkt anscheinend einen Entspannungseffekt. Besonders bekannt ist aktuell das Waldbaden. Handeln im natürlichen Umfeld vermittelt Verbundenheit und Selbstwirksamkeit.</p> <p>Gestaltende Beschäftigung mit den Händen und generell kreatives Gestalten haben eine wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele und stärken den Selbstaussdruck.</p> <p>In der Übung wird die Naturwahrnehmung mit dem kreativen Wirken verbunden. Auch werden weitere als die üblichen Handlungsräume erfahrbar gemacht.</p> <p>In der vorliegenden Übung gestalten die Kinder und Jugendlichen in und mit der Natur. Sie erfahren das eigenaktive, gestaltende Tun als Stärkung ihres Selbst. Das Werden und Vergehen in der Natur nehmen sie als gegeben wahr.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • natürliche Gegebenheiten bewusst wahrnehmen • durch Naturbegegnung beruhigen • Natur und Kreativität als Kraftquelle erfahren • beim gestaltenden Wirken entspannen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Stressbewältigung • Kreativität 	
Zeitbedarf	<p>erster Durchgang: ca. 45 Minuten</p> <p>weitere Durchgänge: 2 - 30 Minuten</p>	
Ort	Naturraum in der Nähe des Schulgeländes	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • vorab Ortsbegehung durch die Lehrkraft 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Ort mit nichtasphaltierter Erde und Naturfundstücken (z. B. verschieden große Steine, vertrocknete Blätter, Federn) • ggf. Kamera (Handy, o. Ä.) zur Dokumentation
Ablauf	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Untersuchungen haben gezeigt, dass die Begegnung mit der Natur Körper, Geist und Seele entspannt. Auch wenn Pflanzen in Räumen sind, wirken sie beruhigend auf die Menschen, die dort leben und arbeiten. Regelmäßige Naturerfahrung hat einen positiven und messbaren Effekt auf die Gesundheit und reduziert Stress. Kreatives Gestalten und Beschäftigung mit den Händen beruhigt und unterstützt Menschen, sich zu sammeln. Heute wollen wir beides verbinden, die Naturerfahrung und das Kreative. Du wirst in und mit der Natur gestalten und die entspannende Wirkung erfahren.</p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen</p> <p>Schau dich an diesem Ort um und nimm die Natur bewusst wahr. Beachte die Formen und die Farben. Schau, was dich anspricht und tausche dich dann mit deiner Lernpartnerin bzw. deinem Lernpartner über die Formen und Farben aus.</p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Lehrkraft im Naturraum und nehmen bewusst die Natur wahr. Sie begehen zunächst den Raum allein und unterhalten sich dann mit ihrer Lernpartnerin bzw. ihrem Lernpartner über ihre Naturwahrnehmung. Ggf. werden im Plenum exemplarische Wahrnehmungen geteilt.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Vorbereitung:</p> <p>Du gestaltest nun ein Kunstwerk, das dir die Natur ermöglicht. Nutze nur Materialien, die du wegnehmen kannst oder die auf dem Boden liegen, z. B. Blätter und Früchte, die ein Baum abgeworfen hat.</p> <p>Versuche, die Form, die du legst, an die Form und die Farbe der Natur anzupassen.</p> <p>Betrachte nun alleine oder mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn noch einmal den Naturraum und sucht Naturmaterialien, die für das Gestalten genutzt werden können. Lasst sie bitte zunächst dort liegen.</p> <p><i>Die Kinder und Jugendlichen begehen alleine oder mit der Lernpartnerin bzw. dem Lernpartner den natürlichen Raum. Sie kehren in den Stehkreis zurück, um sich über die Fundstücke auszutauschen. Ggf. zeigt die Lehrkraft einfache Legungen, z. B. ein farblich passendes Blatt wird mit einem Stein auf eine Wurzel gelegt. Es geht hier beim Gestalten um ein einfaches, naturnahes und den natürlichen Formen angepasstes Wirken.</i></p>

b) Gestaltung:

Verteilt euch nun und nutzt die Formen und Farben der Natur. Jede bzw. jeder gestaltet nun ein Naturkunstwerk ganz für sich. Du hast zehn Minuten Zeit. Bleibe in der Stille und lass dich von der Natur inspirieren. Wenn ich mit zwei Steinen aneinanderschlage, kehrst du wieder in den Stehkreis zurück.

Die Kinder bzw. Jugendlichen gestalten in Ruhe und für sich ein einfaches Naturkunstwerk, das sich in die Natur fügt (s. Abb. 2, Asteinbuchtung).

Im Stehkreis tauschen sie sich im Anschluss über ihr Tun aus.

c) Begegnung mit den Naturkunstwerken:

Zeige nun dein Kunstwerk und erkläre kurz, was dir wichtig ist. *Es findet eine kurze, gemeinsame Begegnung statt. Die entstandenen Kunstwerke (s. Abb. 1 - 4) werden achtsam gewürdigt.*

d) Werden und Vergehen:

Die Natur verändert sich jeden Tag. Deutlich sehen wir das an den Jahreszeiten. Überlege, wie sich dein Kunstwerk verändern wird.

Die Kinder und Jugendlichen unterhalten sich im Plenum. Die Veränderungen und auch die Vergänglichkeit der Natur werden verglichen mit dem Veränderungsprozess der Kunstwerke.

Je nach Situation und Möglichkeit können die entstandenen Kunstwerke bzw. Formen fotografiert und möglicherweise auch die Veränderungen dokumentiert werden.

4. Reflexion

Die Kinder und Jugendlichen reflektieren ihre Erfahrungen mit dem Gestalten in der Natur und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:

Beim Gestalten in der Natur habe ich gespürt, dass ...

In der Natur zu gestalten, war für mich ...

Natur ermöglicht mir ...

Mein Kunstwerk hat mir gezeigt, ...

5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag

Du hast nun erlebt, wie ein Naturaufenthalt und das Gestalten mit der Natur wirken. Überlege dir kurz mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn, wann und wo du das für dich selbst ausprobieren möchtest.

Die Kinder und Jugendlichen tauschen Ideen aus, wie und wann sie das Gestalten in der Natur in ihrer Freizeit ausprobieren werden.

<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Wenn dir das Gestalten in und mit der Natur liegt, kannst du es an verschiedenen Orten durchführen. Beim Gestalten mit der Natur und beim Aufenthalt in der Natur steigerst du dein Wohlbefinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: beliebig • Nimm dir Zeit in der Natur. Verweile an einem Ort und lass dich anregen. Fotografiere, was dich anspricht. Nimm Fundstücke und drapiere sie zu einer neuen Form. • An Flüssen gibt es häufig viele Steine. Du kannst Steine nach Farbe, Form, Größe oder Muster ordnen. Lege sie in einer Linie oder Spirale. Es gibt Menschen, die entspannt es sehr, wenn sie „Steinmandl“ bauen. Früher wurden sie von den Menschen als Wegzeichen errichtet. • Im Spätsommer oder Herbst bietet die Natur viele Fundstücke, mit denen man farbenprächtige und formreiche Kunstwerke gestalten kann. Gestalte zusammen mit einer Freundin bzw. einem Freund eine neue Form, die sich in die Natur fügt. Versucht, dabei nicht zu sprechen und durch die Stille euch ganz auf euer kreatives Tun zu konzentrieren.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der ausgewählte, schulnahe Naturraum wird zu verschiedenen Jahreszeiten und Witterungsbedingungen aufgesucht. Auch mit Schnee lässt sich bspw. gestalten. • Interessierte Schülerinnen und Schüler recherchieren, um sich über Land Art und die Künstlerinnen bzw. Künstler zu informieren. Sie greifen Ideen auf und geben sie an ihre Mitschülerinnen und Mitschüler weiter. • Jede Jahreszeit und verschiedene Orte bieten neue Gestaltungsmöglichkeiten. Diese können die Kinder und Jugendlichen nutzen. • Fundstücke der Natur dienen als jahreszeitlicher Schmuck des Schulhauses und werden von den Kindern bzw. Jugendlichen drapiert. • Es wird gemeinsam überlegt, wie man den Klassenraum und das Schulgebäude mit Natur (Pflanzen, Fundstücke wie Steine, getrocknete Samen und Blätter etc.) gestalten kann.



Abb. 1: Schülerin findet „leeren“ Baumstamm vor, der sie anspricht. In der Umgebung liegen viele Ahorn-, Buchen- und Eichenblätter.



Abb. 2: Schülerin schmückt die Asteinbuchtung am Baumstamm mit ähnlich farbigen, „gelochten“ Blättern, zunächst fächerartig. Das besonders farbige und glänzende Buchenblatt bietet den Abschluss.



Abb. 3: Schüler findet an einer Stelle viele Kiefernzapfen und andere Fundstücke. Mit den Kiefernzapfen erprobt er verschiedene Legungen.



Abb. 4: Schüler entscheidet sich für einen gebogenen Zweig und die nach der Größe geordnete Anordnung der Kiefernzapfen an dem Zweig.

Baustein	Kunst	
Titel	9.2 Kreislegung (Entspannen durch Gestaltung)	
Grundlegende Informationen und Kurzbeschreibung	<p>Kreatives Wirken und gestaltendes Tun vermitteln ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Kreativität aus dem Moment und verweilend im Moment stärkt das konzentrierte und gleichzeitig absichtsfreie Sein und ermöglicht einen individuellen Selbstaussdruck. Kreative Handlungen haben eine stärkende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.</p> <p>In dieser stillen Übung legen die Kinder und Jugendlichen mit verschiedenen Materialien einen Kreis. Die Kreisform, wie sie auch in Mandalas genutzt wird, ist ein Symbol der Ruhe. Durch das Legen von außen nach innen finden die Gestaltenden „zu ihrer Mitte“. Im verweilenden, gestaltenden Tun mit vorhandenen Materialien geschieht eine Fokussierung auf den Augenblick. Die Schülerinnen und Schüler erfahren sich durch das schöpferische Wirken als Gestalterin bzw. Gestalter ihrer Umgebung. Eine kurze entspannende „Auszeit“ aus dem Alltag ist möglich.</p>	
Wirkung/Effekt	<ul style="list-style-type: none"> • entspannen durch gestaltendes Wirken • Kreativität als Kraftquelle erfahren • durch gestaltendes Hantieren fokussieren • innere Balance herstellen 	
Resilienzfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Selbstwirksamkeit • Stressbewältigung • Kreativität 	
Zeitbedarf	<p>erster Durchgang: ca. 30 - 35 Minuten</p> <p>weitere Durchgänge: 2 - 15 Minuten</p>	
Ort	im Klassenzimmer (oder an jedem anderen Ort)	
Vorbereitung/ Material	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene, gesammelte Materialien (von den Lernenden und der Lehrkraft mitgebracht) <p>Naturmaterialien (z. B.: Zapfen, Steine, Schneckenhäuser, Stöckchen, Muscheln)</p> <p>Dekorationsmaterialien (z. B. Muggelsteine, Glasperlen, Holz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klangsignal • ggf. entspannende Musik • ggf. Handy bzw. Fotoapparat 	

<p>Ablauf</p>	<p>1. Vorbereitende Erklärung</p> <p>Kreatives Tun und gestalterisches Wirken beruhigt viele Menschen und unterstützt die Konzentration auf den Moment. Kreativität ist ein Prozess, in dem man sich auf etwas Neues einstellt und etwas Neues erschafft.</p> <p>Mit der Übung „Kreislegung“ sollst du unterstützt werden, zu deiner Mitte zu finden. Menschen, die in ihrer Mitte sind, sind ganz entspannt und nicht so beeinflusst von dem, was um sie herum ist. Die vorhandenen Materialien sollen dich anregen, fokussiert auf dein Tun und den Moment zu sein.</p> <p><i>Der Begriff „Kreativität“ und der Ausspruch „In der eigenen Mitte sein“ werden bei Bedarf geklärt. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrkraft haben verschiedene Fund- und Sammelstücke (Natur- und Dekomaterialien, s. Abb. 1 - 3) mitgebracht. Sie werden an verschiedenen Stellen im Raum bereitgestellt. Eventuell zeigt die Lehrkraft im Sitzkreis selbst eine sich aus dem Moment heraus ergebende Kreislegung. Dies am besten wortlos bzw. in Stille.</i></p> <p>2. Lernerfahrungen der Kinder und Jugendlichen</p> <p>Vielleicht hast du schon mal Erfahrungen mit dem Malen oder Ausmalen von Mandalas oder mit dem Legen von Steinkreisen oder dem Begehen von Labyrinthen gesammelt. Möglicherweise hast du schon mal gespürt, wie es ist, in seiner Mitte zu sein. Unterhalte dich kurz mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn. <i>Exemplarische Erfahrungen werden im Plenum abgeholt. Ggf. könnte man die Schülerinnen und Schüler in einer vorbereitenden Hausaufgabe darum bitten herauszufinden, was ein Mandala ist.</i></p> <p>3. Übung</p> <p>a) Vorbereitung:</p> <p>Bereite deinen Tisch vor. Bewege dich dann wortlos durch das Klassenzimmer und sammle bis zu 20 Gegenstände, die dich ansprechen und die du für deine Kreislegung nutzen möchtest.</p> <p><i>Die Kinder und Jugendlichen haben zwei Minuten Zeit und wählen verschiedene Materialien aus. Hilfreich ist, wenn sie kleine Behältnisse für die Materialien mitgebracht haben. Die Legung kann auch in der Aula oder im Schulhof erfolgen. Wenn das Klassenzimmer groß ist, können die Lernenden auch den Kreis auf den Boden legen.</i></p> <p>b) Gestaltung:</p> <p>Lege nun deinen Kreis. Du hast fünf Minuten Zeit. Bleibe in der Stille und lass dich von den Materialien inspirieren. Lege von außen nach innen und konzentriere dich ganz auf dich. Vielleicht gelingt es dir, in deiner Mitte anzukommen.</p>
----------------------	--

	<p>Wenn du das Klangsignal hörst, beende in Ruhe deine Kreislegung.</p> <p><i>Klangsignal</i> <i>Die Zeit kann auch verkürzt werden. Ggf. hilft entspannende Musik, noch mehr zur Ruhe und zu sich zu kommen.</i></p> <p>c) Begegnung mit den Kreislegungen: Gehe nun in Ruhe durch das Klassenzimmer und betrachte die Kreislegungen. Kehre beim Klangsignal zu deinem Platz zurück und tausche dich mit deiner Lernpartnerin bzw. deinem Lernpartner über deine Erfahrungen aus.</p> <p><i>Klangsignal</i> <i>Je nach Situation und Möglichkeit können die entstandenen Werke fotografiert werden (s. Abb. 1 - 3). Die Kreislegung ist eine Momentaufnahme und gehört zu den vergänglichen Kunstwerken. Falls sie im Klassenzimmer vorgenommen wurde, wird sie am Ende der Übung wieder aufgelöst. Die vorhandenen Materialien machen immer neue Kreislegungen möglich.</i></p> <p>4. Reflexion <i>Die Kinder bzw. Jugendliche reflektieren ihre Erfahrungen mit der Gestaltung eines Kreises und nutzen, wenn sie das bei der Versprachlichung unterstützt, Reflexionsmuster:</i> Von außen nach innen zu gestalten war für mich ... Beim Legen des Kreises habe ich gemerkt ... Zu meiner Mitte zu finden ...</p> <p>5. Individuelle Vorhaben für die Umsetzung des Tools im Alltag Du hast nun erlebt, wie das stille Gestalten eines Kreises zur Mitte hin mit verschiedenen Materialien wirkt. Überlege dir kurz mit deiner Nachbarin bzw. deinem Nachbarn, wann und wo du das für dich selbst ausprobieren möchtest. Schreibe dein Vorhaben dann in dein Resi-Tagebuch.</p>
<p>Weiterführende Hinweise und Anregungen der Lehrkraft</p>	<p>Das Gestalten eines Kreises zur Mitte hin mit Materialien ist immer möglich. Beim Gestalten mit Fundstücken und verschiedenen Materialien steigert du dein Wohlbefinden und kommst zur Ruhe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitbedarf: beliebig • Du brauchst nicht viele Materialien, um zu Hause einen Kreis zu legen. Von Lego-Steinen über Holzstücke bis zu Glasperlen, es eignet sich vieles. • Trage Materialien zusammen oder vielleicht hast du schon eine Sammlung an Fundstücken. Suche dir einen Platz und nutze, wenn du magst, eine schöne Unterlage für deine Kreislegung.

	<p>Nutze Materialien, die dich ansprechen und lege sie zu einer Mitte hin. Vergleiche, wie du dich vorher und nachher fühlst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • An allen Orten ist eine Kreislegung möglich: im Wald, am Meer, im Park, im Garten etc., überall, wo es Fundstücke gibt. Die Kreislegungen in der Natur aus Naturmaterialien kannst du dort liegen lassen. Sie werden dann wieder ein Teil der Natur.
<p>Adaptionsmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • An Wandertagen in der Natur ist die Kreislegung eine entspannende, stille Pause. Fotos der entstandenen Kunstwerke können der verweilenden bzw. meditativen Betrachtung im Klassenzimmer dienen. • Fundstücke werden kontinuierlich in einer Kiste im Klassenzimmer gesammelt, sodass, wenn die Gegebenheiten es zulassen, eine (individuelle) Kreislegung jederzeit möglich ist. • Das verweilende Betrachten von kreisförmigen Blüten wäre eine Art der Meditation. • Indische Mandalas können betrachtet werden und als Anregung genutzt werden, eigene Mandalas zu malen. Mandalas zum Anmalen gibt es auch als Druckvorlagen bei verschiedenen Verlagen.



Abb. 1: Schüler nutzt verschiedene Fundstücke, um seine Mitte zu stärken.



Abb. 2: Schülerin wählt eine Kerze als Mitte



Abb. 3: Fund- und Sammelstücke aus Naturmaterialien, Dekorationsteilen und Erinnerungsstücken finden sich immer zu Hause. Eine gestaltende Auszeit vom Alltag ist auf diese Weise jederzeit möglich.

Abbildungsverzeichnis: Fotos und Grafiken

- neun Grafiken bzw. Symbole für die Trainingsbausteine: Titelbild, S. 17, S. 25-29, sowie in jedem Übungsbeispiel ab S. 30: Ariane Sailer (Referentin Realschule ISB)
- S. 169 (Abb. 2), 224, 225, 230: Sybille Maiwald (Arbeitskreisleitung ISB)
- S. 7, 47, 53, 54, 55, 69, 70, 85, 94, 99, 117, 142, 152: Ulrike Kalmes (stellvertretende Leitung Arbeitskreis ISB)
- S. 34, 38, 39, 122 (Abb. 3), 126, 158, 168, 209 (Abb. 3), 213 (Abb. 1), 218 (Abb.2): www.ClipDealer.com
- S. 43, 64: Tanja Wengner (Schule für Kranke, München)
- S. 59, 80, 106, 133, 169 (Abb. 3 und 4), 199, 205, 209 (Abb. 1 und 2), 219 (Abb.3): Nelly Fehlert (Arbeitskreis ISB)
- S. 90, 121, 122 (Abb. 2), 129, 213 (Abb. 2): Jonas Offenhäuser (Arbeitskreis ISB)
- S. 138, 177, 178, 182, 191, 195: Alexandra Andersen (Arbeitskreis ISB)
- S. 147, 186, 187: Stephanie Dorfmeister (Arbeitskreis ISB)
- S. 159: Manuela Strehlein (Arbeitskreis ISB)
- S. 229: Karoline Hock (Arbeitskreis ISB)

Anhang

Plakat bzw. Handzettel für die Schülerinnen und Schüler

Wissenswertes über Resilienz

- Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen.
- Resilienz ist erlernbar. Das haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt.
- Resilienz kann nur eigenverantwortlich erlernt werden. Du bist nie zu jung und nie zu alt dafür, Resilienz zu trainieren.
- Für alle Menschen ist es wichtig, Kompetenzen zum Aufbau von Resilienz zu erwerben, weil diese dabei helfen, mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Viele Erwachsene trainieren in Kursen resilienter zu werden.
- Im Rahmen der Übungen zum Aufbau von Resilienz kannst du dich selbst besser kennenlernen: Es könnte eine Entdeckungsreise zu dir selbst sein. Du erfährst noch mehr über das eigene Denken, Fühlen und Handeln.
- Du solltest die Übungen genauso wie das Zähneputzen regelmäßig machen. Je mehr du übst, im Alltag achtsam und bewusst zu sein, desto ausgeglichener kannst du den „Stürmen“ des Lebens begegnen.
- Regelmäßiges Training der eigenen Wahrnehmung und Achtsamkeit wirken sich sehr positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden sowie auf Konzentration und Aufgeschlossenheit aus.

Weitere Informationen:

► www.isb.bayern.de



Achtsam durch den Ganzttag. Achtsamkeit für Pädagoginnen und Pädagogen im Ganzttag:

► www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/informationsbroschueren

Entspannungsideen. Ruhe und Entspannung – Einfache Techniken und Rituale für den Schulalltag im Ganzttag:

► www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/informationsbroschueren

Rhythmisierung durch Bewegungspausen. Allgemeine Überlegungen und praktische Beispiele für den Schulalltag:

► www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/informationsbroschueren

