

UMFASSENDES PROGRAMM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT, SOZIALES MITEINANDER UND PRÄVENTION IN DER GRUNDSCHULE.



EINFÜHRUNG

Teil 1 — Warum es wichtig ist, diese Räume in Schulen zu öffnen

Themen wie mentale Gesundheit, Emotionen, Rechte, Beziehungen, Identität, Mobbing, digitale Mediennutzung oder Krankheiten im Unterricht zu behandeln, ist kein optionaler Zusatz zum Lehrplan, sondern eine pädagogische und menschliche Notwendigkeit. Kinder und Jugendliche lassen ihre Erlebnisse nicht an der Schultür zurück. Sie kommen jeden Morgen voller Fragen, Ängste, unterschiedlicher Familiensituationen und unter ständigem sozialen Druck in die Schule. Zudem sind sie kontinuierlich Informationen ausgesetzt — die nicht immer kindgerecht sind —, welche die Art und Weise prägen, wie sie die Welt und sich selbst verstehen.

Wenn diese Themen verschwiegen werden, verschwinden sie nicht. Sie verwandeln sich in Schweigen, Missverständnisse, Verhaltensweisen, die „aus dem Nichts“ zu kommen scheinen, und Konflikte, die schwer zu deuten sind. Die Schule ist einer der wenigen Orte, an dem alle Kinder ohne Ausnahme einen sicheren Rahmen finden können, um das, was sie erleben, zu reflektieren, zu benennen und zu verstehen. Daher ist das Initiieren strukturierter und pädagogisch begleiteter Gespräche über diese Realitäten kein Eingriff in die Privatsphäre, sondern eine grundlegende präventive und formative Verantwortung.

Über Emotionen zu sprechen hilft, eine innere Sprache zu entwickeln; Debatten über mentale Gesundheit bauen Stigmata ab; das Nachdenken über Rechte stärkt das ethische Bewusstsein; die Auseinandersetzung mit Mobbing und Beziehungsdynamiken ermöglicht es, Risikosituationen frühzeitig zu erkennen und zu verhindern; und das Sprechen über familiäre Vielfalt oder Krankheit durchbricht das Gefühl der Isolation bei denjenigen, die zu Hause damit leben. Jedes dieser Themen baut ein Fundament für Wohlbefinden und Zusammenleben auf, das sich direkt auf das Klassenklima und den schulischen Lernerfolg auswirkt.

Während der Schuljahre formen viele Schülerinnen und Schüler ihre Identität und ihre Art, sich auf die Welt einzulassen. Wenn sie keine Erwachsenen finden, die ihre Fragen ernst nehmen und ihnen Werkzeuge zum Nachdenken an die Hand geben, werden sie Antworten woanders suchen: in sozialen Netzwerken, in ihren Gleichaltrigengruppen oder in unzuverlässigen Quellen. Ihnen einen begleiteten, respektvollen und evidenzbasierten Raum zu bieten, stärkt ihr Urteilsvermögen und ihr kritisches Denken.

In diesem Kontext ist die Rolle der Lehrkräfte von grundlegender Bedeutung. Dies bedeutet nicht, eine therapeutische Funktion zu übernehmen oder komplexe Probleme allein zu lösen, sondern Bildung in einem umfassenden Sinne zu verstehen: Entwicklungsprozesse zu begleiten. Für viele Schulkinder sind Lehrkräfte stabile und wichtige Bezugspersonen. Die Art und Weise, wie eine Lehrkraft zuhört, eine Debatte moderiert, einen Beitrag wertschätzt oder bei einem respektlosen Kommentar einschreitet, prägt die Schulerfahrung nachhaltig.

Lehrkräfte haben die Fähigkeit, das Klassenzimmer in eine Umgebung zu verwandeln, in der Meinungsverschiedenheiten ohne Feindseligkeit möglich sind, Verletzlichkeit ohne Lächerlichkeit gezeigt werden darf und Reflexion ohne Angst stattfinden kann. Eine solche Kultur entsteht nicht von selbst; sie muss bewusst aufgebaut werden. Strukturierte Materialien, klare Aktivitäten und definierte Ziele erleichtern die Schaffung dieser Räume, ohne dass man sich ausschließlich auf Improvisation oder individuelle Initiative verlassen muss.

Die Arbeit an diesen Themen unterstützt auch die Lehrkräfte selbst. Wenn eine Bildungseinrichtung innerhalb eines kohärenten und gemeinsamen Rahmens agiert, hängt der Umgang mit sensiblen Situationen nicht allein von der persönlichen Intuition ab, sondern stützt sich auf gemeinsame Kriterien. Dies stärkt das professionelle Vertrauen und die pädagogische Konsistenz.

Schließlich bewirkt das Engagement für diese Themen weit mehr als nur die Vermeidung von Schwierigkeiten: Es stärkt Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, Empathie, Selbstregulation, soziale Verantwortung und Dialogfähigkeit. Schulkinder auf das Leben vorzubereiten bedeutet, ihnen zu helfen, ihre Emotionen, ihre Rechte, ihre Beziehungen und ihre Umwelt zu verstehen.

Dieses Kompendium basiert auf der Überzeugung, dass eine ganzheitliche Bildung den Mut erfordert, das Benennenswerte beim Namen zu nennen, die Struktur besitzt, um es mit pädagogischer Sorgfalt

anzugehen, und die Bereitschaft mitbringt, bedeutsame Gespräche über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechtzuerhalten. In diesem Prozess sind Lehrkräfte keine Statisten, sondern das Fundament, das diese Räume überhaupt erst möglich macht und ihnen im Leben ihrer Schülerinnen und Schüler einen Sinn verleiht.

Teil 2 — Das Erasmus-Projekt "alles"

Das Projekt "Achtsam Lehren und Lernen" (ALLES) gibt eine Antwort auf diese Herausforderungen. Verortet als Kooperationspartnerschaft mit Bereich ERASMUS+ baut ALLES auf den positiven Erfahrungen der Vorläuferprojekte "Achtsame Schulen" (AS) und "Prima (r) Achtsame Schulen schaffen!" (PASS!) auf, die eine Auszeichnung als "ERASMUS+Success Story" mit Bereich Inklusion und Vielfalt erhielten.

Im Mittelpunkt steht dabei das Empowerment von Lehrkräften zum Aufbau einer inklusiven Schulkultur, die Lernhemmnisse abbaut und Ressourcen der Schüler:innen wie auch der Schule als sicherer Lernort fördert. Dabei wurden Lernerfahrungen aus den Vorläuferprojekten ebenso wie die unterschiedlichen Bedürfnisse – wie auch die Gemeinsamkeiten – der verschiedenen teilnehmenden Länder mit ihren regionalen und nationalen Besonderheiten berücksichtigt. Schulen und unterstützende Einrichtungen aus Deutschland, Island, Spanien, Österreich sowie später Italien flossen in den Aufbau eines Curriculums ein, das zunächst die besonders herausfordernde Situation der Young Carer (speziell Kinder psychisch erkrankter Eltern) in den Mittelpunkt stellt. Von dort aus wurden schrittweise weitere Themenbereiche erschlossen, um psychische Gesundheit und damit binodungssicheres Miteinander und Lernerfolge zu fördern.

Kennzeichnend für den Ansatz ist, dass die Schule als Lernort und die aktiven Lehrkräfte Expert:innen und Handelnde innerhalb des Projekts sind. Die koordinierende Einrichtung wie auch die unmittelbaren Projektpartner sind Akteure des Gesundheits- und Versorgungssystems, die die Schulen begleiten, Qualifizierungen und Informationen sowie Lernmaterialien zur Verfügung stellen und die Schulen auf ihrem Weg im Prozess begleiten. Dieser Ansatz folgt der Überlegung, dass ein nachhaltiges Empowerment nur erreichbar ist, wenn die Schule als Lernort und die dort handelnden Personen selbst Hauptakteure bleiben und Prozesse innerhalb der Schule selbst initiiert werden – im Gegensatz zu punktuell wirksamen externen Projektangeboten.

In diesem Sinne werden drei Bausteine angeboten:

- 01** ein "Awareness-Raising" als Informationstag für das gesamte Kollegium mit dem Ziel der Herausbildung eines "Kernteams" für die weitere Arbeit
- 02** Verfügbarmachung unterschiedlicher vorbereiteter Unterrichtsmodule zu relevanten psychosozialen Themen, basierend auf den schulischen Rückmeldungen der Vorgängerprojekte auf unterschiedlichen Niveaustufen (3./4. und 7.8. Klasse) in mehreren Sprachen
- 03** Prozessbegleitung zur Initiierung eines langfristig wirksamen und nachhaltigen Schulprojekts, das anknüpfend an die Erfahrungen und Ressourcen der Schule unterschiedlich ausgestaltet werden kann

In dem vorliegenden Handbuch möchten wir die Projekterfahrungen und die Materialien praxisnah zur Verwendung in Schul- und weiteren Lernkontexten zur Verfügung stellen und hoffen, damit einen weiteren Beitrag zum Abbau von Lernhemmnissen, zum Empowerment von Lehrkräften und Schüler:innen sowie zur Förderung von Inklusion und Vielfalt zu leisten.

Wir danken allen beteiligten Institutionen der EU und der jeweiligen Nationalen Agenturen für die Unterstützung im Projektzeitraum sowie insbesondere allen teilnehmenden Lehrkräften und Schüler:innen für das aktive Engagement und die offenen Rückmeldungen, ohne die das Projekt nicht über die Planungsphase hinausgekommen wäre.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Modul 1: Workshop zur emotionalen Bildung	S. 8
• Einleitung, Ziele, Kernpunkte und Schlüsselwörter	S. 9
• Tag 1: Emotionen erforschen	
◦ A1: Gesprächsrunde - Was sagen meine Emotionen?	S. 11
◦ A2: Übung „Atmen und spüren“	S. 13
◦ A3: Blickkontakt-Kreis mit Musik	S. 14
• Tag 2: Emotionen ausdrücken und regulieren	
◦ A1: Erinnerung an das Erlebte - Emotionen Tag 1	S. 16
◦ A2: Übung „Atmen und spüren“	S. 17
◦ A3: Gefühle mit dem Körper nachmachen	S. 18
◦ A4: Der emotionale Spiegel	S. 20
◦ A5: Die Hand der Emotionen	S. 22
◦ A6: Abschlussspiel / Was ich mitnehme	S. 24
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1: Der Gefühlswürfel	S. 25
◦ AE2: Das Gefühlsthermometer des Tages	S. 26
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 27
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ Tag 1	
▫ A1: Text und geleitete Lesung „Die eigenen Gefühle/Emotionen spüren“	S. 28
◦ Tag 2	
▫ A3: Bildkarten mit Gesichtsausdrücken von Kindern	S. 29-38
▫ A5: Vorlage der Silhouette für „Die Hand der Emotionen“	S. 39
◦ Ergänzende Aktivitäten	
▫ AE1: Bastelvorlage zum Ausschneiden für „Der Gefühlswürfel“	S. 40
▫ AE2: Farbige Vorlage der visuellen Skala für das „Gefühlsthermometer des Tages“	S. 41
▫ Schwarz-Weiß-Vorlage für das „Gefühlsthermometer“	S. 42
2. Modulo 2: Stress und Bewältigungsstrategien	S. 43
• Einleitung: Warum sollte man Stress in der Grundschule behandeln?	S. 44
• Tag 1 — Was stresst mich und wie merke ich das?	
◦ AP 1.1 — Einleitung und Vorstellung	S. 47
◦ AP 1.2 — Gefühlsmonster	S. 49
◦ AP 1.3 — Bewegungspiel „Alle, die...“	S. 51
◦ AP 1.4 — Head Picture — Was stresst mich?	S. 53
◦ AP 1.5 — Body Picture — Wie merke ich das in meinem Körper?	S. 55
◦ A 1.6 — Kernkonzepte von Stress	S. 57
◦ A 1.7 — Spiel „Dr. Beat“	S. 59
◦ A 1.8 — Das Modell des Gefühlstanks	S. 61
◦ A 1.9 — Pizzamassage	S. 64
◦ A 1.10 — Geleitete Visualisierung	S. 66
◦ AP 1.11 — Abschluss Tag 1	S. 68
• Tag 2 — Lernen, mich zu regulieren und für mich zu sorgen	
◦ AP 2.1 — Begrüßung und Rückblick auf Tag 1	S. 70
◦ A 2.2 — Spiel „Gewichtheben“ — Das Gewicht von Stress	S. 72
◦ AP 2.3 — Strategien zur Stressbewältigung	S. 74
◦ A 2.4 — Spiel „1-7“	S. 77
◦ AP 2.5 — Emotionale Schatztruhe	S. 79
◦ A 2.6 — Mein Stress-Poster	S. 81
◦ AP 2.7 — Visualisierung: Mein Planet / Mein innerer Kraftort	S. 83
◦ AP 2.8 — Abschluss des Moduls	S. 85
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1 — Stressampel	S. 87
◦ AE2 — Emotionale Erste-Hilfe-Box	S. 89
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 91
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ Tag 1.	
▫ AP 1.4 Head picture	S. 3
▫ AP 1.5 Body picture	S. 94
▫ A 1.6 Kernkonzepte von Stress	S. 96

◦ Tag 2	
◦ AP 2.3 Strategien zur Stressbewältigung	S. 97-103
◦ AP 2.5 Emotionale Schatztruhe	S. 104
◦ A 2.6 Mein Stress-Poster	S. 105
◦ Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1. Stressampel	S. 106
◦ AE2. Erste-Hilfe-Karten	S. 107
3. Modul 3: Leitfaden für mentale Gesundheit und Selbstfürsorge	S. 108
• Einleitung, Ziele, Kernpunkte und Schlüsselwörter	S. 109
• Aktivitäten	
◦ A1: Einführung in die mentale Gesundheit	S. 110
◦ A2: Emotionen identifizieren	S. 112
◦ A3: Der Wohlfühlbaum	S. 114
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AC1: Werkzeugkiste für Emotionen	S. 116
◦ AC2: Mein Baum und ich	S. 118
◦ AC3: Das innere Ich kartieren	S. 120
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 122
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ A2 Emotionen identifizieren	S. 123-132
◦ A3 Der Wohlfühlbaum	S. 133-134
◦ AC2 Mein Baum und ich	S. 135-137
◦ AC3 Das innere Ich kartieren	S. 138-139
4. Modul 4: Einführung in die mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen	S. 140
• Einleitung, Ziele, Kernpunkte und Schlüsselwörter	S. 141
• Tag 1: Gesundheit und Bedürfnisse	
◦ A1: Was ist mentale Gesundheit?	S. 143
◦ A2: Was beeinflusst meine mentale Gesundheit?	S. 144
◦ A3: POSTER — Faktoren, die die mentale Gesundheit beeinflussen	S. 145
◦ A4: Abschluss des Tages	S. 146
• Tag 2: Wie geht es mir und wie geht es den anderen?	
◦ A1: Emotionale Reise: eine kurze Meditation	S. 147
◦ A2: Wie könnten sich die anderen fühlen?	S. 149
◦ A3: Warum fühle ich mich manchmal schlecht?	S. 150
◦ A4: Abschluss des Tages + Freiwillige Hausaufgabe	S. 151
• Tag 3: Wer kann mir helfen?	
◦ A1: Wer kann mir helfen?	S. 152
◦ A2: Meine Hilfekarte (Help Card)	S. 153
◦ A3: Wie helfen wir jemandem, dem es nicht gut geht?	S. 154
◦ A4: Rollenspiel — Helfen üben	S. 155
◦ A5: Abschluss des Moduls	S. 156
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1: „Mein Gefühlsthermometer“	S. 157
◦ AE2: „Das Unterstützungsrad der Klasse“	S. 158
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 159-160
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ Tag 1. A1. Karten zu Emotionen und Gemütszuständen	S. 161-192
◦ Tag 2. A2. Zeichenblatt	S. 193
◦ Tag 3. A4. Karten mit Fallbeispielen	S. 195
◦ AE1. Skalierte Vorlage für „Mein Gefühlsthermometer“	S. 196
◦ AE2. Segmentierte Vorlage für „Das Unterstützungsrad der Klasse“	S. 197
5. Modul 5: Prävention von Mobbing und Cybermobbing	S. 198
• Einleitung, Ziele, Kernpunkte und Schlüsselwörter	S. 199-200
• Tag 1: Mobbing im Allgemeinen	
◦ A1: Einleitung und Vorstellung	S. 201
◦ A2: Vorstellungsrunde – Positive Eigenschaften	S. 202
◦ A3: Bewegungsspiel – „Alle, die...“	S. 203
◦ A4: Bewegungsspiel – „Ja / Nein“	S. 204
◦ A5: Input – Was ist Mobbing? (Definition nach Dan Olweus: Wiederholung und Dauer)	S. 206

◦ A6: Geschichte „Ich will nicht mit auf den Ausflug“ – Rollenidentifikation	S. 208
◦ A7: Körpersilhouetten – Emotionen und Folgen von Mobbing	S. 210
◦ A8: Brief an die Familien – Wir teilen das Gelernte	S. 212
• Tag 2: Digitale Umgebung, Cybermobbing und Unterstützungssystem	
◦ A1: Rückblick-Kreis – Erinnerung an den Vortag	S. 214
◦ A2: Aktivierungsspiel – Der imaginäre Ball	S. 215
◦ A3: Austausch über die Familien-Fragebögen	S. 216
◦ A4: Kurzer Input – Was ist Cybermobbing?	S. 218
◦ A5: Spiel – „Gemeinsame Nachrichten“	S. 220
◦ A6: Diskussion – Goldene Regeln im Internet (STOPP – BLOCKIEREN – ERZÄHLEN)	S. 222
◦ A7: Anti-Mobbing-Strategien – Klassenvereinbarung	S. 224
◦ A8: Abschlusskreis – „Der Kuchenteller des Lobs“	S. 226
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1: Der anonyme Briefkasten	S. 228
◦ AE2: Das Netz des Vertrauens	S. 229
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 230-231
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ Tag 1. A4. Bewegungsspiel „Ja / NEIN“	S. 232-233
◦ Tag 1. A6. Vollständiger Text der Geschichte „Ich will nicht mit auf den Ausflug“	S. 234
◦ Tag 2. A5. Spiel „Gemeinsame Nachrichten“	S. 235-238
◦ Tag 2. A6. Poster mit den Goldenen Regeln	S. 239-241
◦ Tag 2. A8. Basisdesigns für „Der Kuchenteller des Lobs“	S. 242-244
6. Modul 6: Scham erkennen und verstehen	S. 245
• Einleitung, Ziele, Kernpunkte und Schlüsselwörter	S. 246-249
• Tag 1: Scham – Das Gefühl erkennen und verstehen	
◦ A1: Abstimmung mit Karten – „Wäre es mir peinlich, wenn...?“	S. 250
◦ A2: Porträtspiel – „Wo versteckt sich die Scham?“	S. 252
• Tag 2: Schamauslöser und gegenseitige Unterstützung	
◦ A1: Brainstorming – „Wann empfinde ich Scham?“	S. 254
◦ A2: „Was mir hilft, wenn ich mich schäme“	S. 256
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1: Anonyme Schamgeschichten	S. 258
◦ AE2: Die Schamampel	S. 260
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 262
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ A1. und AE2. Antwortkarten für das Abstimmungsspiel und die Ampel	S. 263-264
◦ Tag 1. A2. Zweisprachige Bildkarten mit Gesichtern und vollständigen emotionalen Ausdrücken	S. 295
7. Modul 7: Junge Pflegende und familiäre mentale Gesundheit	S. 293
• Einleitung, Ziele, Kernpunkte und Schlüsselwörter	S. 294-295
◦ A1: Krankheiten, die man sieht, und Krankheiten, die man nicht sieht	S. 296
◦ A2: Leos Geschichte	S. 298
◦ A3: Was kann helfen? — Wir bauen ein Netzwerk	S. 300
◦ A4: Was wichtig ist, sich zu merken.....	S. 302
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1: Mythen und Wahrheiten	S. 304
◦ AE2. Sätze, die helfen	S. 305
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 306
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ AE1: Mythen und Wahrheiten	S. 307
8. Modul 8: Nutzung digitaler Medien und mentale Gesundheit	S. 308
• Einleitung, Ziele, Kernpunkte und Schlüsselwörter	S. 309
• Tag 1: Digitale Medien und Wohlbefinden	
◦ A1: Gesprächsrunde - Digitale Medien und Wohlbefinden	S. 311
◦ A2: Würfelspiel - Medienemtionen	S. 313
• Tag 2: Gesunde Nutzung digitaler Medien	
◦ A1: Nutzungszeiten digitaler Medien	S. 315
◦ A2: Gesunder oder ungesunder Umgang?	S. 317
• Tag 3: Reflexion und gesunde Mediengewohnheiten	

◦ A1: Medienerfahrungen	S. 319
◦ A2: Gruppenarbeit - Zonen und Zeiten frei von digitalen Medien	S. 320
◦ A3: Abschlussreflexion und persönliche Verpflichtung	S. 321
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1. Digitales Medientagebuch	S. 322
◦ AE2. Situationstheater zu digitalen Themen	S. 323
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 325
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ Tag 1. A1. Digitale Medien und Wohlbefinden	S. 326
◦ Tag 1. A2. Würfelspiel – Medienemotionen	S. 336
◦ Tag 2. Mediennutzungszeit	S. 339
◦ Tag 2. Zuordnung – Gesund oder ungesund?	S. 340
◦ Tag 3. Gruppenarbeit – Medienfreie Zonen und Zeiten	S. 351
◦ Tag 3. Mein persönliches Ziel im Umgang mit digitalen Medien	S. 352
◦ AE1. Digitales Medientagebuch	S. 353
9. Modul 9: Kinderschutz und Kinderrechte	S. 354
• Einleitung, Ziele, Kernpunkte und Schlüsselwörter.....	S. 355
• Tag 1: Was sind Kinderrechte?	
◦ A1: Wir betrachten ein Bild und entdecken Hinweise	S. 357
◦ A2: Wir entdecken, was Kinderrechte sind	S. 359
◦ A3: Wir platzieren die Rechte im Kreis	S. 362
• Tag 2: Warum brauchen wir Rechte und Regeln?	
◦ A1: Was würde passieren, wenn es keine Rechte gäbe? (Think-Pair-Share-Methode)	S. 364
◦ A2: Warum brauchen wir Regeln und wie hängen sie mit Rechten zusammen?	S. 366
◦ A3: Rollenspiel — Situationen zu Rechten und Regeln	S. 368
◦ A4: Wir erstellen eine Geschichte oder eine Zeichnung – Warum Rechte wichtig sind	S. 370
• Tag 3: Rechte an unserer Schule	
◦ A1: Wir präsentieren unsere Aufgaben und schlagen die Brücke zum echten Leben	S. 372
◦ A2: Wie können wir die Rechte an unserer Schule schützen?	S. 374
◦ A3: Abschlussreflexion – Welches Recht ist mir am wichtigsten?	S. 377
• Ergänzende Aktivitäten	
◦ AE1: Die Zeitmaschine der Rechte	S. 379
◦ AE2: Rechtedetektive in der Schule	S. 381
• Material-Checkliste für alle Aktivitäten	S. 383
• Kopiervorlagen und Druckmaterialien	
◦ Tag 1. A1. „Wir betrachten ein Bild und entdecken Hinweise“	S. 384
◦ Tag 1. A2. Text „Was sind die Rechte des Kindes?“	S. 387
◦ Grundrechte des Kindes	S. 388
◦ Tag 2. Aktivität 2.1 Karten mit ausgedachten Problemen	S. 398
◦ Tag 2. Aktivität 2.2 Karten mit Alltagssituationen	S. 402

Emotionen Workshop

Leitfaden für Lehrkräfte



AKTIVITÄTEN FÜR DIE GRUNDSCHULE

EINFÜHRUNG

Emotionen sind ein zentraler Bestandteil des Alltags von Schüler*innen der 3. und 4. Klasse.

Sie beeinflussen **Verhalten, Beziehungen und Lernprozesse**. Dennoch verfügen viele Kinder nicht über die notwendigen Werkzeuge, um ihre Emotionen zu erkennen, zu benennen oder angemessen auszudrücken.

Dieses Modul begleitet Schüler*innen dabei, **ihre Emotionen durch erfahrungsbasierte Aktivitäten, Bilderbücher und gemeinsame Reflexionen zu erkunden**.

Es verfolgt einen **praxisnahen und zugänglichen Ansatz**, der es Kindern ermöglicht, Emotionen **zu erleben, zu identifizieren und mitzuteilen** sowie erste **Strategien zur Emotionsregulation** zu entwickeln.

Darüber hinaus fördert das Modul **Empathie und gegenseitigen Respekt** und unterstützt ein Klassenklima, in dem sich alle Kinder **gesehen, verstanden und emotional angenommen** fühlen.

Die Rolle der Lehrkraft besteht darin, die Aktivitäten zu begleiten, **sichere Räume für Ausdruck zu schaffen** und Gespräche mit aktiver Zuhörhaltung zu moderieren.

Im Verlauf des Moduls können Lehrkräfte außerdem beobachten, **wie Kinder mit ihren Emotionen umgehen**, und wertvolle Hinweise für die **sozial-emotionale Entwicklung der Lerngruppe** gewinnen.

Ziele des Moduls

- Eigene und fremde Emotionen erkennen und benennen
- Wahrnehmen, wie Emotionen im Körper gespürt werden
- Verstehen, dass alle Emotionen gültig sind und eine Funktion haben
- Gefühle auf respektvolle Weise ausdrücken
- Erste Strategien zur Selbstregulation entwickeln
- Empathie, Gruppenzusammenhalt und Wohlbefinden im Klassenraum fördern



Die in diesem Workshop vorgestellten Ideen sind **Vorschläge**, wie das Material genutzt werden kann. Du kannst das Modul **an die Bedürfnisse deiner Lerngruppe anpassen**, z. B.: **auf mehrere Tage verteilen, in zwei Teile aufsplitten, oder in einer einzigen Einheit durchführen**.

Ebenso können die Materialien **gedruckt oder digital** verwendet werden – je nachdem, **was für dich und deine Klasse am besten passt**.

Du kennst deine Schüler*innen am besten.

Pass das Material so an, dass es **sicher, sinnvoll und unterstützend** für deine Gruppe ist.

Wichtige Leitlinien für Lehrkräfte

- Schaffe von Beginn an einen emotional sicheren Raum.
- Validiere alle Emotionen als legitime Erfahrungen, ohne sie als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten.
- Sei ein Vorbild für respektvollen emotionalen Ausdruck, sowohl verbal als auch nonverbal.
- Nutze die Aktivitäten als Ausgangspunkt für Dialog, nicht als Ziel an sich.
- Passe den Prozess an die Gruppendynamik, ohne emotionale Beteiligung zu erzwingen.
- Beobachte ohne zu urteilen: Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus im emotionalen Ausdruck.
- Nutze die Aktivitäten, um Widerstände oder Gruppendynamiken zu erkennen.
- Fördere Empathie und aktives Zuhören als Werkzeuge für Zusammenhalt und emotionale Unterstützung.
- Sorge für einen emotionalen Abschluss jeder Einheit, um offene Themen oder aktivierte Gefühle nicht stehen zu lassen.

Schlüsselbegriffe

- Grundlegende Emotionen
- Emotionale Sprache
- Aktives Zuhören
- Körperlicher Ausdruck
- Fürsorge in der Gruppe
- Empathie
- Spielerischer Umgang mit Gefühlen
- Gegenseitiger Respekt
- Regulation durch Atmung
- Zusammenleben

Erwartete Lernergebnisse – Modul 1

Am Ende dieses Moduls sollen Kinder:

- Ihre eigenen Emotionen besser erkennen und benennen können,
- respektvolle Wege kennen, um Gefühle auszudrücken,
- erste Strategien entwickeln, um Emotionen im Alltag zu regulieren.

A1

Tag 1 – Emotionen entdecken (ca. 45 Minuten)

Aktivität 1: Gesprächskreis – „Was sagen mir meine Emotionen?“

(ca. 15–20 Minuten – an Tempo und Bedürfnisse der Gruppe anpassbar)

1.1.1 Ziele:

- **Einen sicheren Raum schaffen**, in dem Kinder ihre Emotionen aus eigenen Erfahrungen **erkennen, benennen und teilen** können
- **Aktives Zuhören, Validierung und gegenseitige Neugier fördern**

Materialien

- ☐ Text „Gefühle / Emotionen“
- ☐ Emotionskarten (ein Set pro Kleingruppe)
- ☐ Stifte oder Bleistifte
- ☐ Whiteboard oder Flipchart mit Markern (optional, zur Dokumentation)
- ☐ Stühle im Kreis angeordnet (die Lehrkraft sitzt mit im Kreis)
- ☐ Sanfte instrumentale Musik (optional)

1.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg und Rahmung:** Erkläre, dass ihr heute darüber sprecht, wie wir uns fühlen, warum wir so fühlen und wie wir Emotionen respektvoll ausdrücken können.
2. **Leitfragen** (je nach Gruppe auswählen und variieren)
 - **Selbstwahrnehmung:** Woher weißt du gerade, wie du dich fühlst? Wo spürst du diese Emotion im Körper (Brust, Bauch, Kopf)?
 - **Emotion benennen:** Welche Emotion könnte das sein? Kann man mehrere Emotionen gleichzeitig fühlen?
 - **Validierung:** Alle Emotionen tragen eine Botschaft. Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle.
 - **Soziale Verbindung:** Fühlen andere manchmal ähnlich wie du? Woran merken wir, wie es jemandem geht, auch ohne Worte?
3. **Modellieren und emotionales Klima.** Wertschätze Beiträge, fasse zusammen und teile bei Bedarf eine eigene kurze Emotion als Beispiel.
4. **Visuelle Dokumentation (optional):** Schreibe genannte Emotionen, Situationen oder Körpersignale auf (z. B. Bauchkribbeln, Knoten im Magen, wirrer Kopf).
5. **Abschluss und Übergang**
 - Betone drei Kernbotschaften:
 - **Alle Emotionen sind wichtig.**
 - **Darüber zu sprechen hilft uns, uns selbst besser zu verstehen.**
 - **Jede Person hat ihr eigenes Tempo – und das ist in Ordnung.**



Text „Gefühle / Emotionen“

Die eigenen Gefühle und Emotionen wahrnehmen, sie benennen und ausdrücken können – und zugleich die Gefühle anderer Menschen erkennen und beachten.

Deine Gefühle sind wichtig.

Emotionen sind ein anderes Wort für Gefühle. **Gefühle sind sehr kraftvoll.**

- *Was bedeutet das Kribbeln in deinem Bauch?*
- *Was ist diese Verwirrung in deinem Kopf?*
- *Warum füllen sich deine Augen plötzlich mit Tränen?*
- *Verstehst du die Sprache deiner Gefühle?*
- *Was versuchen deine Gefühle dir zu sagen?*
- *Fühlst du Angst, Wut, Freude, Liebe oder Traurigkeit?*

Nimm deine Gefühle an.

Sie zeigen dir, was du brauchst. Wenn du deine Gefühle verstehst, kannst du besser für dich sorgen. Und du kannst über sie sprechen. Dann können andere dich besser verstehen – und für dich da sein.

Denk daran: Auch andere Menschen haben Gefühle. Genau wie du. **Versuche, sie zu verstehen.** Hilf ihnen.

Hinweis für den Lehrer

- **Achte auf ein sicheres emotionales Klima.** Niemand soll gezwungen werden zu sprechen; zuhören mit Respekt ist zentral.
- **Beobachte wiederkehrende Muster** (z. B. wiederholte Themen, nervöses Lachen, Schweigen); sie geben **wichtige Hinweise für zukünftige Einheiten.**
- **Wenn sensible Themen auftauchen,** versuche nicht, sie sofort zu lösen: **Nimm sie an und notiere sie,** um später darauf zurückzukommen.
- **Passe Fragen und Zeitrahmen an die Bedürfnisse der Gruppe an.**

A2

Aktivität 2: Übung „Atmen und Spüren“

(ca. 5–7 Minuten – kann je nach Bedarf der Gruppe wiederholt werden)

1.2.1 Ziele

1. Die Aufmerksamkeit auf den Körper und den gegenwärtigen Moment lenken durch bewusstes Atmen.
2. Diese Übung ist eine einfache Methode zur Emotionsregulation, die Kindern hilft, ihre Gefühle wahrzunehmen und ihr Nervensystem zu beruhigen.

Materialien

- ☐ Genügend Platz im Klassenraum, damit alle Lernenden in einem Kreis stehen können.
- ☐ Ruhige Umgebung, frei von Unterbrechungen.

1.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. Bitte die Lernenden, sich in einem Kreis aufzustellen, mit ausreichend Abstand, um sich frei bewegen und atmen zu können.
2. Handposition erklären:
 - Rechte Hand auf das Brustbein (Brustbereich).
 - Linke Hand auf den Bauch (Bauchbereich).
3. Übung anleiten (mit ruhiger Stimme):
 - Langsam und tief durch die Nase einatmen, dabei den Bauch sanft nach außen wölben.
 - Sehr langsam durch den Mund ausatmen, mit einem leisen „sssss“-Geräusch, als würde man die Luft vorsichtig loslassen.
4. Beruhigende Sätze verwenden, zum Beispiel:
 - „Es gibt keinen Zeitdruck. Jede Person wählt den Rhythmus, der sich gut anfühlt. Das ist kein Wettbewerb.“
5. Den Atemzyklus dreimal wiederholen, dabei selbst den Rhythmus vormachen.
6. Beobachtung und kurze Reflexion:
 - Stelle zum Abschluss einfache Fragen:
 - „Was hast du in deinem Körper bemerkt?“
 - „Hat sich im Vergleich zu vorher etwas verändert?“

Hinweis für den Lehrer

- Diese Übung kann mehrfach wiederholt werden, wenn Unruhe oder Anspannung in der Gruppe spürbar ist.
- Ermutige dazu, auf Körperempfindungen zu achten, nicht auf „richtiges“ oder „perfektes“ Atmen.
- Die Übung eignet sich zu Beginn oder am Ende des Unterrichts als Ritual für Verbindung und Ruhe.



A3 Aktivität 3: Augenkontakt-Kreis mit Musik

(ca. 5–8 Minuten – an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen).

1.3.1 Ziele

1. Die emotionale Verbindung innerhalb der Gruppe vertiefen durch bewussten Augenkontakt.
2. Präsenz, Empathie und gegenseitige Anerkennung fördern.

Materialien

- ☐ Klassenraum mit genügend Platz, um einen großen Kreis zu bilden.
- ☐ Gerät zur Musikwiedergabe und Lautsprecher.
- ☐ Sanfte, ruhige Instrumentalmusik (z. B. „Beautiful Relaxing Music – Peaceful Soothing Instrumental“ auf YouTube).

1.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg und Organisation:** Bitte die Lernenden, **einen großen Kreis zu bilden**, in dem alle Platz haben. **Du nimmst ebenfalls teil**, um die Erfahrung vorzuleben.
2. **Dynamik erklären:** Es handelt sich um eine **stille Übung mit Augenkontakt**. Ziel ist es, **einander aufmerksam und respektvoll anzuschauen**, ohne zu sprechen oder zu lachen – einfach präsent sein.
3. **Partnerwahl:** Jede Person wählt jemanden im Kreis als **„Augenpartner*in“**. Erkläre, dass **die Partner*innen später wechseln**.
4. **Musik starten:** Spiele die Musik **leise im Hintergrund**. Sie dient als **Unterstützung für Ruhe und Konzentration**, nicht als Hauptfokus.
5. **Erster Augenkontakt:** Die Paare schauen sich **ca. 3 Sekunden lang** still in die Augen, **achtsam und ruhig**, ohne Gesten oder Spielereien.
6. **Abschlussgeste:** Nach den Sekunden **nickt jede Person sanft** oder macht eine kleine Geste als Zeichen von **Respekt und Dankbarkeit**.
7. **Partner*innen wechseln:** Wiederhole den Ablauf, bis jede Person mehrere Begegnungen hatte.
8. **Optionale Reflexion im Plenum:**
 - Bei ausreichend Zeit, kurze Fragen:
 - „*Wie hat es sich angefühlt, still anzuschauen und angeschaut zu werden?*“
 - „*Gab es Momente von Unbehagen? Warum?*“
 - „*Wo im Körper hast du das am stärksten gespürt?*“



Hinweis für den Lehrer

- Manche Lernende empfinden direkten Augenkontakt als unangenehm. Erinnere sie daran, dass es in Ordnung ist, kurz wegzuschauen oder die Zeit zu verkürzen.
- Sprich ruhig und langsam, um eine entspannte Atmosphäre zu erhalten.
- Passe die Dauer des Augenkontakts an (z. B. mit 2 Sekunden beginnen und steigern).
- Die Musik darf nicht dominieren – sie unterstützt lediglich die meditative Stimmung..

A1

Tag 2. Gefühle ausdrücken und regulieren (45 Minuten Gesamtdauer)

Aktivität 1: Sich erinnern, was wir erlebt haben – Gefühle aus Tag 1

(ca. 10–15 Minuten. Anpassbar je nach Beteiligung der Gruppe)

2.1.1 Ziele

1. Das emotionale Gedächtnis der Gruppe aktivieren und sich an die vorherige Einheit erinnern.
2. Die erlernte emotionale Sprache festigen und vertiefe

Materialien

- ☐ Stühle im Kreis angeordnet
- ☐ Tafel oder Whiteboard und Stifte/Kreide (optional, zum Sammeln von Schlüsselwörtern)

2.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. Kreis bilden: Die Stühle wie an Tag 1 im Kreis anordnen
2. Mündliche Einführung: Beginne mit einem kurzen Satz zur Orientierung:
 - „Heute setzen wir unsere Entdeckungsreise zu den Gefühlen fort. Bevor wir starten, erinnern wir uns gemeinsam an das, was wir in der letzten Einheit erlebt haben.“
3. Offene Fragen zur Erinnerung und zum Austausch. Stelle einige der folgenden Fragen, um Reflexion anzuregen:
 - „An welches Gefühl erinnert ihr euch besonders?“
 - „Gab es eine Aktivität, die euch besonders gefallen hat? Warum?“
 - „Was habt ihr über Gefühle gelernt, das ihr vorher noch nicht wusstet?“
 - „Hat jemand diese Woche ein Gefühl bemerkt, das er oder sie teilen möchte?“
4. Wertschätzung und visuelle Sammlung: Alle Beiträge werden anerkannt. Wenn passend, Schlüsselwörter an die Tafel schreiben (z. B. Freude, Nervosität, Ruhe, Wut, Angst).
5. Kurzer Rückblick auf Tag 1. Erinnere mit einfachen Sätzen:
 - „Wir haben gemeinsam geatmet, um zu spüren, wie es uns innen geht.“
 - „Wir haben Gefühle mit dem Körper dargestellt.“
 - „Wir haben uns in die Augen geschaut, ohne zu sprechen, um Verbindung zu fühlen.“
6. Motivierender Abschluss. Bedanke dich und gib einen Ausblick:
 - „Heute lernen wir weiter, wie wir Gefühle ausdrücken und regulieren können – mit neuen Aktivitäten, die uns helfen, uns selbst besser zu verstehen.“

Hinweis für den Lehrer

- Nicht alle Fragen müssen beantwortet werden – wähle jene, die gut zur Gruppe passen.
- Wenn Stille entsteht, kannst du selbst kurz eine eigene Beobachtung aus dem Vortag teilen.
- Passe die Dauer an die Energie der Gruppe an – sie kann kürzer oder länger sein..

A2

Aktivität 2: Atemübung „Atmen und Spüren“ (ca. 5–7 Minuten. Kann bei Bedarf wiederholt werden)

2.2.1 Ziele

1. **Bewusstes Atmen als Werkzeug zur emotionalen Selbstregulation vertiefen.**
2. **Die Selbstständigkeit der Lernenden stärken,** damit sie die Übung bei Bedarf selbst anwenden können.

Materialien

- ☐ Ausreichend Platz im Klassenraum, um im Kreis zu stehen
- ☐ Ruhige Umgebung ohne Unterbrechungen

2.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kreis bilden:** Die Gruppe steht im Kreis – wie an Tag 1.
2. **Raum schaffen:** Bitte alle, etwas Abstand zu lassen, damit sie bequem atmen können.
3. Erinnerung an die vorherige Übung:
 - „Erinnert ihr euch, wie wir das letzte Mal geatmet haben, um ruhiger zu werden?“
4. **Handposition erklären:**
 - Rechte Hand auf das Brustbein
 - Linke Hand auf den Bauch
5. **Übung ruhig anleiten:**
 - **Langsam und tief durch die Nase einatmen**, spüren, wie sich der Bauch hebt.
 - **Langsam durch den Mund ausatmen**, mit einem **sanften „sssss“-Geräusch**, als würde Luft vorsichtig losgelassen.
 - **Diesen Atemzyklus drei Mal wiederholen.**
6. **Erinnerungen während der Übung:**
 - Jede Person folgt ihrem eigenen Rhythmus.
 - Es ist kein Wettbewerb.
 - Es muss nicht perfekt sein – wichtig ist, wahrzunehmen, wie der Körper ruhiger wird.
7. **Optionale Abschlussreflexion:**
 - „*Hat jemand eine Veränderung im Körper bemerkt?*“
 - „*Wie fühlt ihr euch jetzt?*“

Hinweis für den Lehrer

- Diese Atemübung kann zu Beginn oder am Ende emotional intensiver Einheiten genutzt werden.
- Durch Wiederholung wird sie zu einer eigenständigen Ressource für die Gruppe.



A3

Aktivität 3: Gefühle mit dem Körper darstellen

(Ca. 10–15 Minuten · Anpassbar an das Energieniveau der Gruppe)

2.3.1 Ziele

1. Emotionen durch Bewegung und Körpersprache **erkunden**, ohne sprechen zu müssen.
2. Bewusstsein dafür entwickeln, wie Gefühle körperlich ausgedrückt werden.
3. Empathie durch Beobachtung und Nachahmung fördern.

Materialien

- ☐ Ausreichend Platz im Klassenraum, um im Kreis zu stehen.
- ☐ (Optional) **Emotionskarten**, die zur visuellen Inspiration in die Mitte gelegt werden.

2.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kreis bilden.** Die Gruppe steht im Kreis. Lege die Emotionskarten in die Mitte, falls sie als Unterstützung genutzt werden.
2. **Hauptanweisung erklären:**
 - „*Wir nutzen unseren Körper, um Gefühle auszudrücken – so, als wären wir Statuen. Eine Person nach der anderen darf in die Mitte treten, zeigen, wie sie sich fühlt, und die anderen ahmen dies nach.*“
3. **Beginn der Übung**
 - Eine Person tritt in die Mitte des Kreises.
 - Sie schließen kurz die Augen, atmen ruhig und verbinden sich mit einem Gefühl.
 - Das Gefühl wird **ausschließlich durch den Körper** ausgedrückt (ohne zu sagen, welches Gefühl es ist).
 - Die Haltung wird für einige Sekunden gehalten.
 - Danach kehrt die Person an ihren Platz zurück.
4. **Nachahmung durch die Gruppe.** Die restliche Gruppe stellt die Haltung bzw. das Gefühl auf eigene Weise nach. Anschließend ein kurzer Austausch mit Fragen wie:
 - „*Was glaubst du, wollte diese Person ausdrücken?*“
 - „*Wie hast du dich beim Nachahmen gefühlt?*“
5. **Wiederholung:** Mehrere Freiwillige können teilnehmen. **Nicht alle müssen mitmachen** – Vielfalt an Gefühlen reicht aus.
6. **Alternative / Ergänzende Variante:**
 - Arbeit in Paaren:
 - Eine Person stellt ein Gefühl dar, die andere ahmt es nach.
 - Danach werden die Rollen getauscht.
7. **Abschluss:** Bedanke dich bei der Gruppe und erinnere daran: **Gefühle können auf viele Arten gefühlt, gezeigt und geteilt werden**

Hinweis für den Lehrer

- Ermutige die Lernenden, sich frei auszudrücken – ohne Bewertung oder Druck.
- Betone, dass dies kein Theater ist, sondern ein Raum, um Gefühle zu erforschen.
- Wenn Unsicherheit auftritt, kannst du die Übung zunächst selbst vormachen.

A4

Aktivität 4: Spiegelreflexionen – Der emotionale Spiegel

(Ca. 10–15 Minuten. Verlängerbar bei hoher Beteiligung)

2.4.1 Ziele

1. Aufmerksamkeit, Präsenz und nonverbale Empathie stärken.
2. Achtsames Beobachten und respektvolles Nachahmen üben.
3. Emotionale Verbindung ohne Sprache erleben.

Materialien

- ☐ Klassenraum mit ausreichend Platz, damit Paare sich gegenüberstehen können.
- ☐ (Optional) Sanfte instrumentale Musik, um die Dynamik zu begleiten.

2.4.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Paare bilden.** Die Lernenden bilden Zweiergruppen. Die Paare können frei gewählt oder bewusst zusammengestellt werden.
2. **Dynamik erklären:**
 - *„In jedem Paar ist eine Person die führende Person, die andere ist der Spiegel. Wie vor einem echten Spiegel wird die Bewegung ruhig und achtsam nachgemacht.“*
3. **Anleitung zum Start:**
 - Beide Personen stehen sich in angenehmen Abstand gegenüber.
 - **Blickkontakt wird gehalten**, ohne Zwang oder Druck.
 - Die führende Person beginnt, **eine Hand langsam zu bewegen**, mit ruhigen, fließenden Gesten.
 - Die spiegelnde Person **ahmt die Bewegung so genau wie möglich nach**, ohne zu sprechen.
4. **Fortschreiten der Übung:**
 - Nach einiger Zeit können **beide Arme bewegt werden**.
 - Wenn es sich stimmig anfühlt, kann der ganze Körper einbezogen werden (Schultern, Oberkörper, Beine).
 - **Nach 2–3 Minuten Rollenwechsel.**
5. **Optional. Leise Musik** kann helfen, einen ruhigen Rhythmus zu halten.
6. **Abschlussreflexion.** Stelle Fragen wie:
 - *„Wie hast du dich als Spiegel gefühlt? Und als führende Person?“*
 - *„War es leicht oder schwierig, der anderen Person zu folgen?“*
 - *„Was hast du aus dieser wortlosen Erfahrung gelernt?“*

Hinweise für Lehrkräfte

- **Betone, dass es nicht um Perfektion geht, sondern um Präsenz und Aufmerksamkeit.**
- **Unterstütze einen angenehmen Blickkontakt ohne Unbehagen.**
- **Eine kurze Demonstration kann helfen, Tempo und Haltung vorzuleben.**
- **Wenn die Gruppe unruhig ist, Musik im Hintergrund lassen und daran erinnern: Ziel ist emotionale Verbindung und Empathie – nicht exakte Nachahmung.**

A5

Aktivität 5: Die Hand der Emotionen (Ca. 10–15 Minuten)

Kann verlängert werden, wenn wertvolle Beiträge entstehen.

2.5.1 Ziele

1. Die Lernenden dabei unterstützen, **grundlegende Emotionen zu erkennen und zu unterscheiden**, mithilfe eines visuellen und körperbezogenen Hilfsmittels: **der eigenen Hand**.
2. Emotionen auf eine konkrete, zugängliche und symbolische Weise benennbar machen.
3. Den Austausch über Gefühle in einem geschützten Rahmen erleichtern

Materialien

- ☐ Ausreichend Platz, um einen Kreis zu bilden (auf dem Boden oder mit Stühlen).
- ☐ Hand-Vorlage oder Tafel.
- ☐ (Optional) Whiteboard und Stifte, um eine große Hand zu zeichnen.
- ☐ (Optional) Papier-Vorlagen mit einer Handkontur für jede lernende Person.
- ☐ (Optional) Abwaschbare Stifte, falls direkt auf die eigene Hand geschrieben wird.

2.5.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kreis bilden:** Die Gruppe sitzt im Kreis, auf dem Boden oder auf Stühlen.
2. **Zentrale Idee vorstellen:**
 - „Wir sprechen heute über fünf grundlegende Emotionen. Um sie uns besser zu merken, nutzen wir etwas, das wir immer bei uns haben: unsere Hände.“
3. **Jeden Finger einer Emotion zuordnen:**
 - **Daumen:** Scham
 - **Zeigefinger:** Freude
 - **Mittelfinger:** Wut
 - **Ringfinger:** Traurigkeit
 - **Kleiner Finger:** Angst
4. **Arbeitsform wählen** (eine oder mehrere Möglichkeiten):
 - Eine große Hand zeichnen und die Emotionen gemeinsam eintragen.
 - Hand-Vorlagen austeilen und individuell ausfüllen lassen.
 - (Optional) Direkt auf die eigene Hand schreiben, nur wenn sich alle damit wohlfühlen.
5. **Gemeinsame Reflexion** (offene Fragen):
 - „Fällt es dir leicht, diese Emotionen bei dir selbst zu erkennen?“
 - „Welche dieser Emotionen spürst du am häufigsten?“
 - „Welche Emotion fällt dir am schwersten mitzuteilen?“
 - „Gibt es Gefühle, die man deiner Meinung nach nicht fühlen sollte?“



6. Zentrale Botschaft verstärken:

- *„Alle Emotionen sind gut. Jede von ihnen sagt uns etwas Wichtiges. Auch Gefühle, die wir nicht mögen, haben einen Sinn. Wenn wir sie erkennen und teilen, fühlen wir uns besser – und andere können uns besser verstehen.“*

Hinweis für den Lehrer

- Diese Aktivität kann zu einem gemeinsamen Symbol für das ganze Schuljahr werden.
- Die Lernenden können zu Beginn oder am Ende des Tages mit der Hand zeigen, wie sie sich fühlen.
- Wenn auf die eigene Hand geschrieben wird, auf abwaschbare Materialien achten und Freiwilligkeit respektieren.

A6

Aktivität 6: Abschlusskreis – Was ich mitnehme (Ca. 10 Minuten – an die verfügbare Zeit anpassbar)

2.6.1 Ziele

1. Das Modul mit Bewusstheit und Dankbarkeit abschließen.
2. Persönliche Erfahrungen integrieren und den Gruppenprozess würdigen.
3. Den Zusammenhalt stärken und Raum für freiwilligen Ausdruck schaffen.

2.6.2 Ablauf der Aktivität:

1. Kreis bilden: Die ganze Gruppe kommt in einem Kreis zusammen (wie an den Vortagen).
2. Einführung mit einem einfachen Satz:
 - „Heute schließen wir unsere kleine Reise durch die Emotionen ab. Wenn du möchtest, kannst du etwas teilen, das du aus diesen Einheiten mitnimmst – ein Gefühl, eine Erkenntnis oder etwas anderes.“
3. Kurze Abschlussrunde – eine Option wählen:
 - „Ich nehme mit ...“
 - „Heute fühle ich mich ...“
 - „Eine Sache, die ich über Emotionen gelernt habe, ist ...“
4. Freiwilligkeit betonen: Wer nicht sprechen möchte, darf „passen“ sagen oder nicken.
5. Vorbild sein: Die Lehrperson kann zu Beginn oder am Ende selbst etwas teilen, um Offenheit zu zeigen.
6. Optionaler symbolischer Abschluss:
 - Einen Stein, ein Kuscheltier oder ein Symbol weitergeben – wer es hält, spricht.
 - Oder mit einem abschließenden Satz beenden, z. B.:
 - „Danke, dass ihr eure Gefühle geteilt habt. Gefühle sind nichts, was man beigebracht bekommt – wir lernen sie gemeinsam, Schritt für Schritt.“

Hinweis für den Lehrer

- Dieser Abschluss dient nicht der Bewertung, sondern der Würdigung des emotionalen Weges der Gruppe.
- Alle Rückmeldungen sind gleich wertvoll – „Das war schwierig“ ist genauso gültig wie „Ich fand es schön“.



3.1.1 Ziele

1. Die Identifikation und Verbalisierung von Emotionen fördern, auf eine spielerische, spontane und leicht zugängliche Weise für alle Kinder.

Materialien

- ☐ Ein großer Würfel (Schaumstoff, Holz oder Papier).
- ☐ Karten oder ein Poster mit 6 Grundemotionen: Freude, Traurigkeit, Angst, Wut, Ruhe, Liebe.
- ☐ (Optional) Bilder, die auf die Würfelseiten oder Karten geklebt werden, um die jeweilige Emotion visuell darzustellen.

3.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Würfels:** Weise jeder Seite eine Emotion zu (Wort oder Bild). Falls nichts aufgeklebt werden kann, **nutze Karten**, um die gewürfelte Emotion darzustellen.
2. **Kreis bilden:** Die Kinder setzen sich in einen Kreis im Klassenzimmer.
3. **Würfeln und antworten:**
 - Ein Kind würfelt, **schaut sich die angezeigte Emotion an** und beantwortet eine **passende Frage**, angepasst an das Niveau der Gruppe:
 - *Hast du diese Emotion diese Woche gespürt?*
 - *Was lässt dich so fühlen?*
 - *Wo spürst du diese Emotion in deinem Körper?*
 - *Was hilft dir, wenn du dich so fühlst?*
4. **Reflexion erweitern:** Andere Kinder dürfen kurze eigene Erfahrungen zur gewürfelten Emotion teilen.
5. **Dynamik fortsetzen:** Mehrere Kinder würfeln nacheinander, um einen **vielfältigen Dialog über Emotionen** zu ermöglichen.
6. **Varation:**
 - Der Würfel kann auch mit **Fragen statt Emotionen** vorbereitet werden. Jeder Wurf wird so zum Impuls für ein emotionales Gespräch.



3.2.1 Ziele

1. Emotionale Selbstbeobachtung fördern und eine **alltägliche Ausdrucksroutine** etablieren, die **regelmäßig im Klassenraum genutzt** werden kann.

Materialien

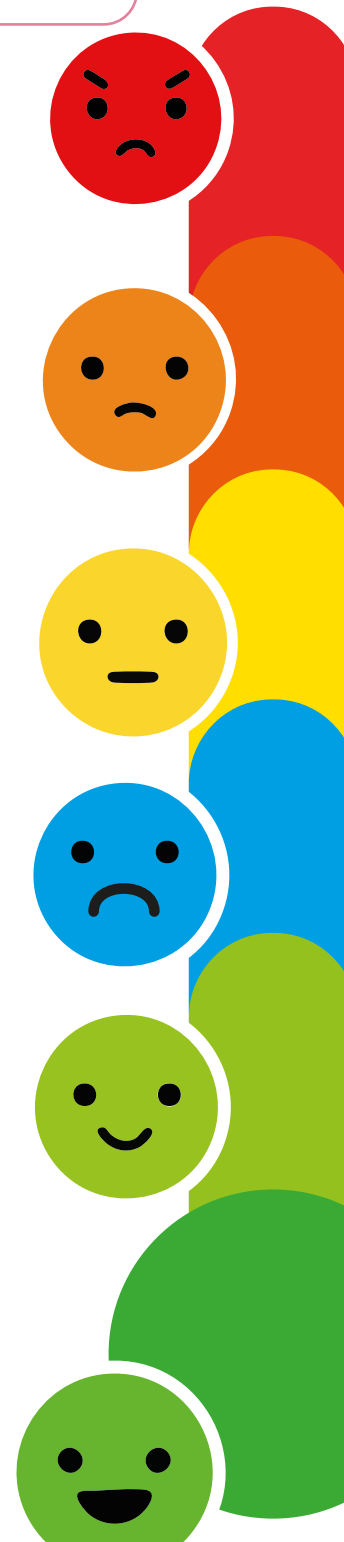
- ☐ Ein Klassenpanel mit einem visuellen Emotionsthermometer (z. B. traurig – neutral – glücklich – euphorisch – nervös).
- ☐ Wäscheklammern mit den Namen der Kinder oder abnehmbare Namensschilder.

3.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Einführung des Emotionsthermometers:** Erkläre der Gruppe, dass es sich um ein **Werkzeug** handelt, um **auszudrücken, wie man sich heute fühlt**.
2. **Positionierung:** Beim **Betreten oder Verlassen des Klassenzimmers** platziert jedes Kind seine Klammer **an der Stelle des Thermometers**, die **seinen momentanen Gefühlszustand** am besten widerspiegelt.
3. **Durchführungsoptionen:**
 - Still und **ganz privat**.
 - Oder mit **kurzem Gespräch**, in dem einzelne Kinder erklären:
 - **Wie sie sich fühlen**
 - **Warum sie diese Position gewählt haben**
4. **Beobachtung durch die Lehrkraft:** Die Lehrkraft achtet auf **emotionale Muster** und Veränderungen und erkennt, wenn ein Kind Unterstützung braucht.
5. **Fortlaufende Routine:** Das Thermometer bleibt **über den gesamten Zeitraum sichtbar**, damit es zu einer **Gewohnheit der emotionalen Selbstregulation** wird.

Hinweis für den Lehrer

- Das Emotionsthermometer kann auch **in Förderstunden oder bei Konfliktsituationen** eingesetzt werden.
- **Erinnere die Kinder daran:** Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Emotionen. Alle Gefühle sind gültig und dürfen gezeigt werden.



Checkliste der Materialien – alle Aktivitäten

Tag 1 – Emotionen entdecken

- ☐ Text „Gefühle / Emotionen“ (für angeleitetes Vorlesen)
- ☐ Emotionskarten (ein Set pro Kleingruppe)
- ☐ Stifte oder Bleistifte
- ☐ Whiteboard oder Flipchart, um gemeinsame Emotionen zu sammeln
- ☐ Freier Raum, um einen Kreis zu bilden und sich bequem zu bewegen
- ☐ Sanfte instrumentale Musik (optional, zur Schaffung einer ruhigen Atmosphäre)

Tag 2 – Emotionen ausdrücken und regulieren

- ☐ Emotionskarten (wiederverwendet von Tag 1)
- ☐ Whiteboard oder Flipchart
- ☐ Marker oder Kreide, um Emotionen auf die „Hand“ zu schreiben
- ☐ Vorlage „Hand der Emotionen“ (eine pro Kind oder eine große an der Tafel)
- ☐ Leise Hintergrundmusik (optional, für die Spiegelübung)
- ☐ Freier Raum für Bewegungs- und Spiegelübungen

Ergänzende Aktivitäten

Emotionswürfel

- ☐ Großer Würfel (Schaumstoff, Karton oder Papier)
- ☐ Karten mit Grundemotionen oder ausdrucksstarken Bildern
- ☐ Fragenliste zur Begleitung emotionaler Gespräche

Täglicher Emotionsmesser

- ☐ Visuelle Tafel mit Emotionsskala (z. B. Thermometer oder Gesichter)
- ☐ Wäscheklammern, Klett oder Namensetiketten für jedes Kind
- ☐ Sichtbarer Platz im Klassenraum, um den Emotionsmesser über das Modul oder Schulhalbjahr hinweg zu nutzen

Text „Gefühle/Emotionen“

Die eigenen Gefühle und Emotionen wahrnehmen, sie benennen und ausdrücken können – und zugleich die Gefühle anderer Menschen erkennen und beachten.

Deine Gefühle sind wichtig.

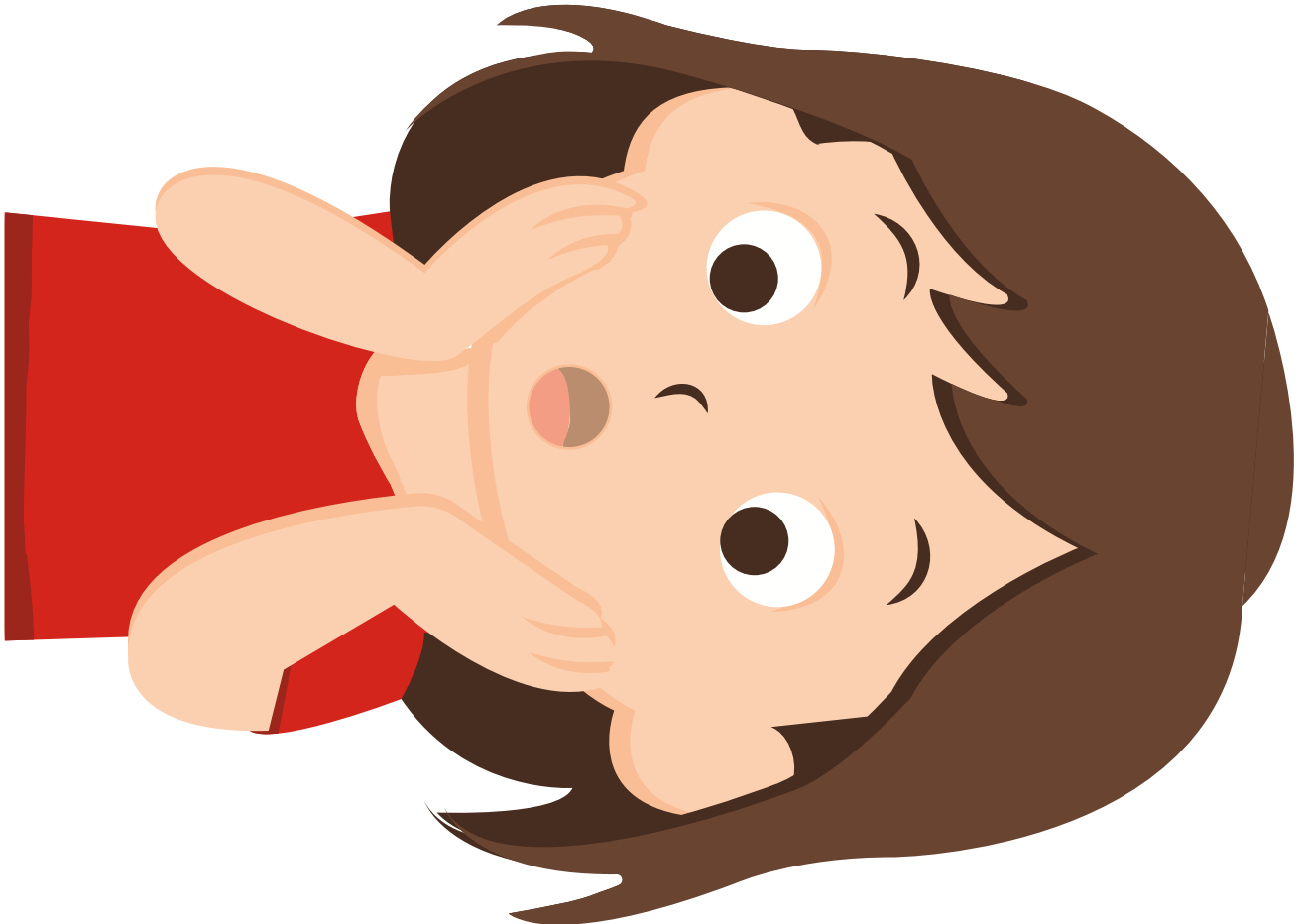
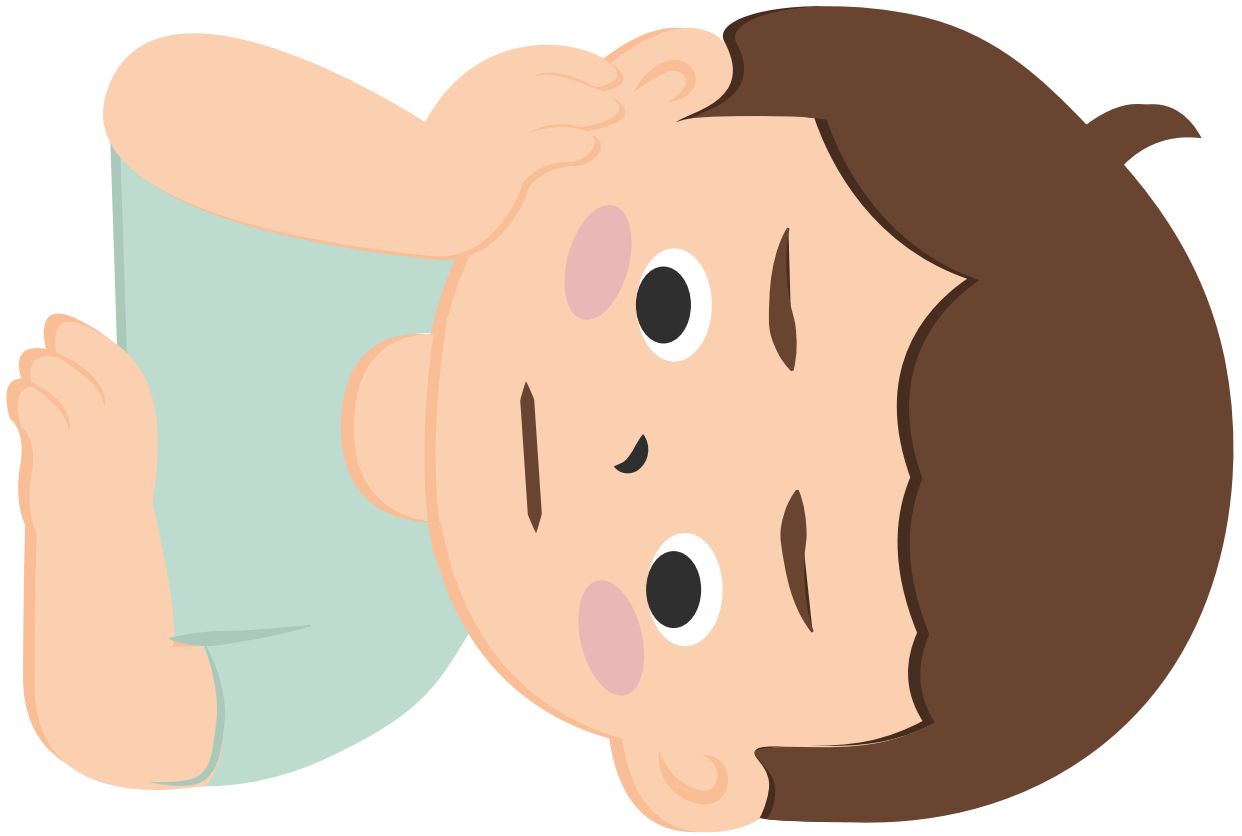
Emotionen sind ein anderes Wort für Gefühle. **Gefühle sind sehr kraftvoll.**

- *Was bedeutet das Kribbeln in deinem Bauch?*
- *Was ist diese Verwirrung in deinem Kopf?*
- *Warum füllen sich deine Augen plötzlich mit Tränen?*
- *Verstehst du die Sprache deiner Gefühle?*
- *Was versuchen deine Gefühle dir zu sagen?*
- *Fühlst du Angst, Wut, Freude, Liebe oder Traurigkeit?*

Nimm deine Gefühle an.

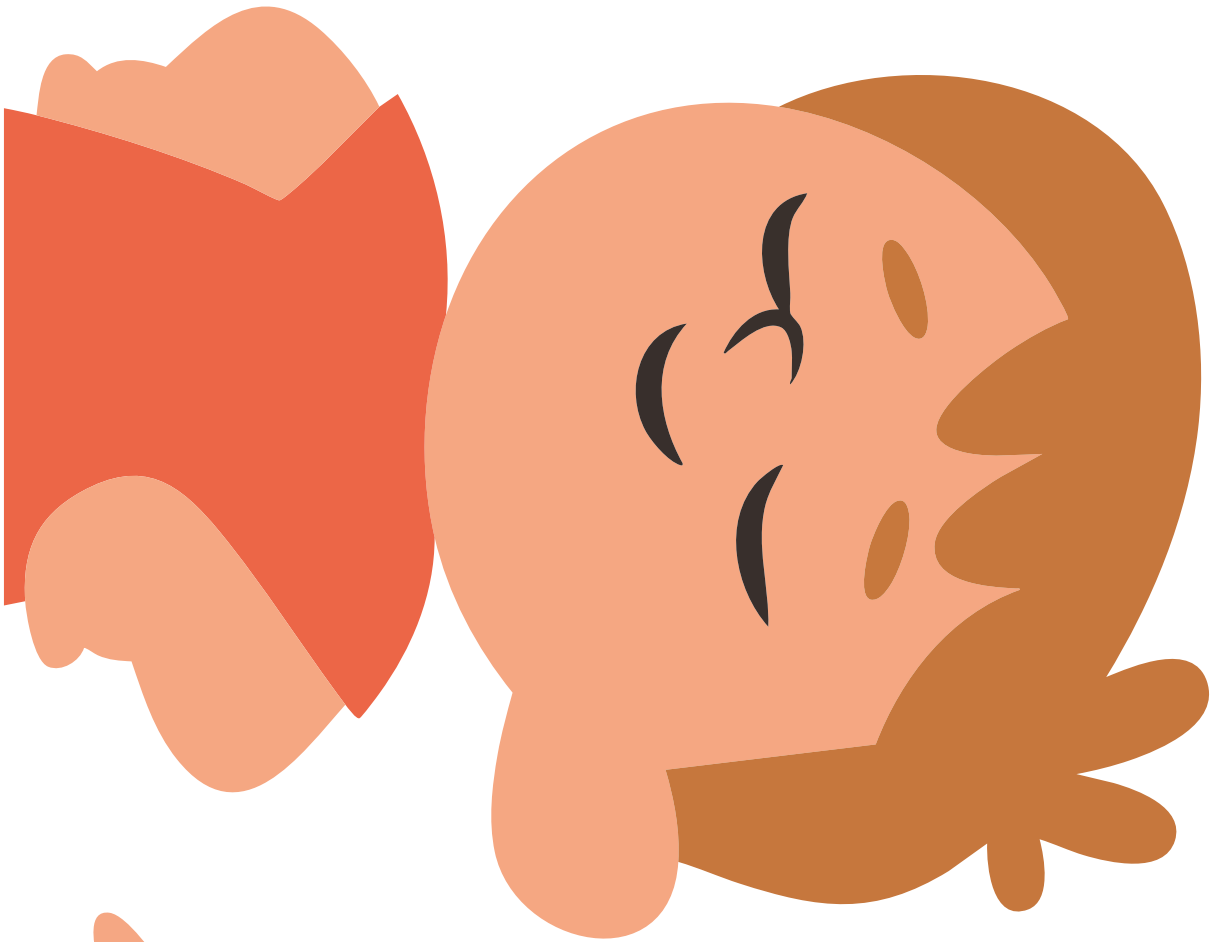
Sie zeigen dir, was du brauchst. Wenn du deine Gefühle verstehst, kannst du besser für dich sorgen. Und du kannst über sie sprechen. Dann können andere dich besser verstehen – und für dich da sein.

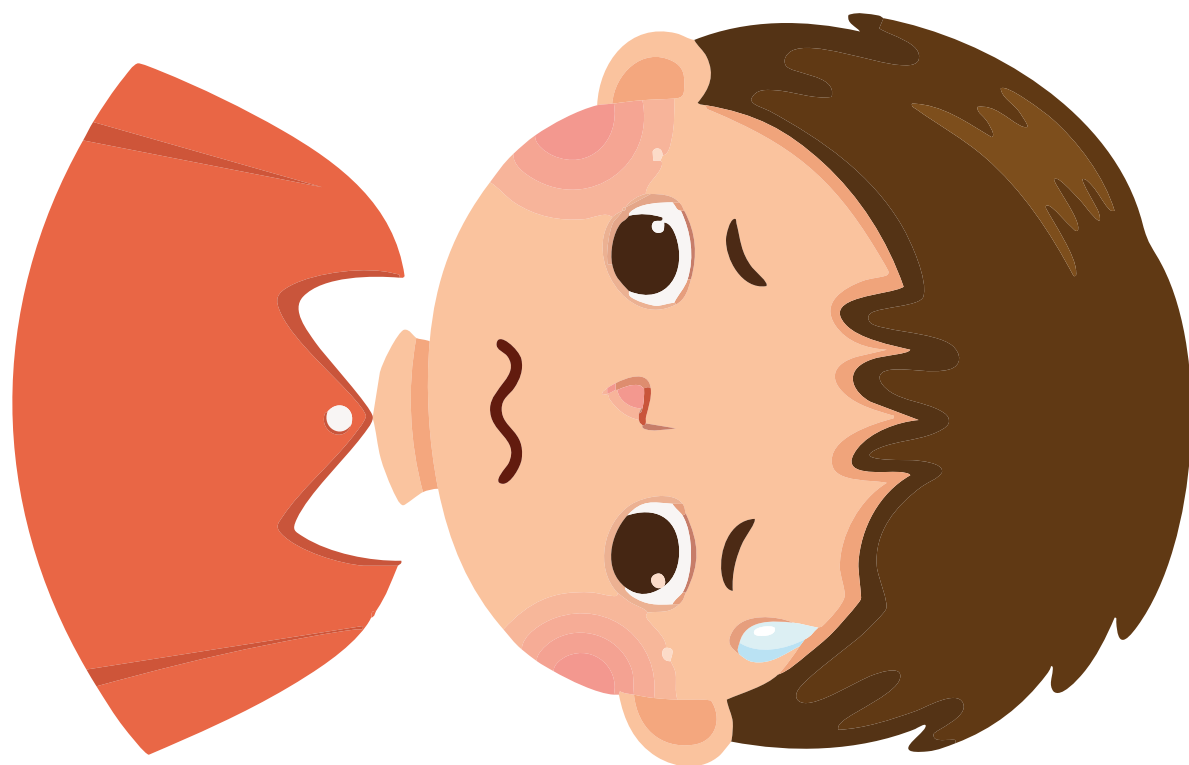
Denk daran: Auch andere Menschen haben Gefühle. Genau wie du. **Versuche, sie zu verstehen.** Hilf ihnen.



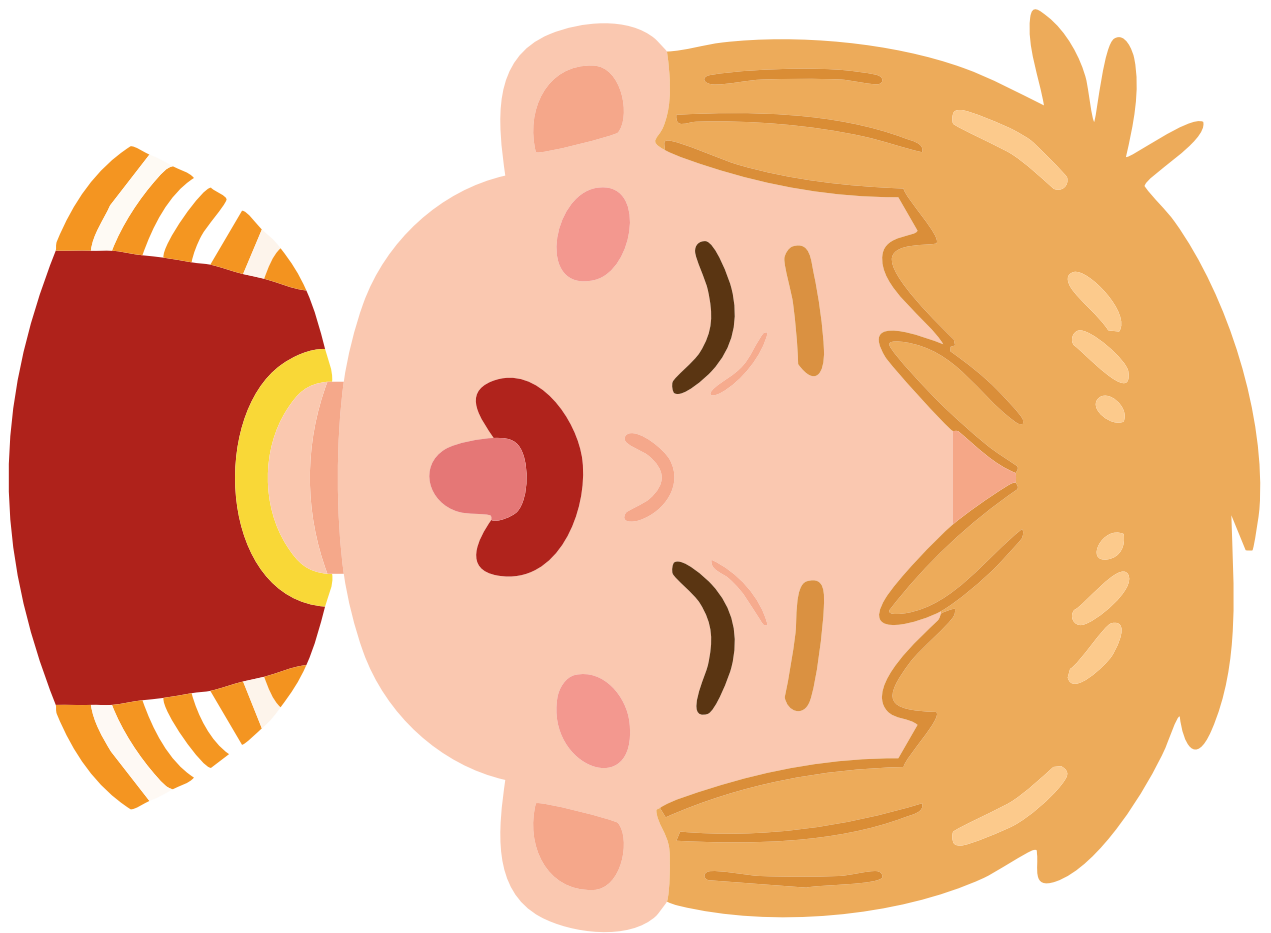










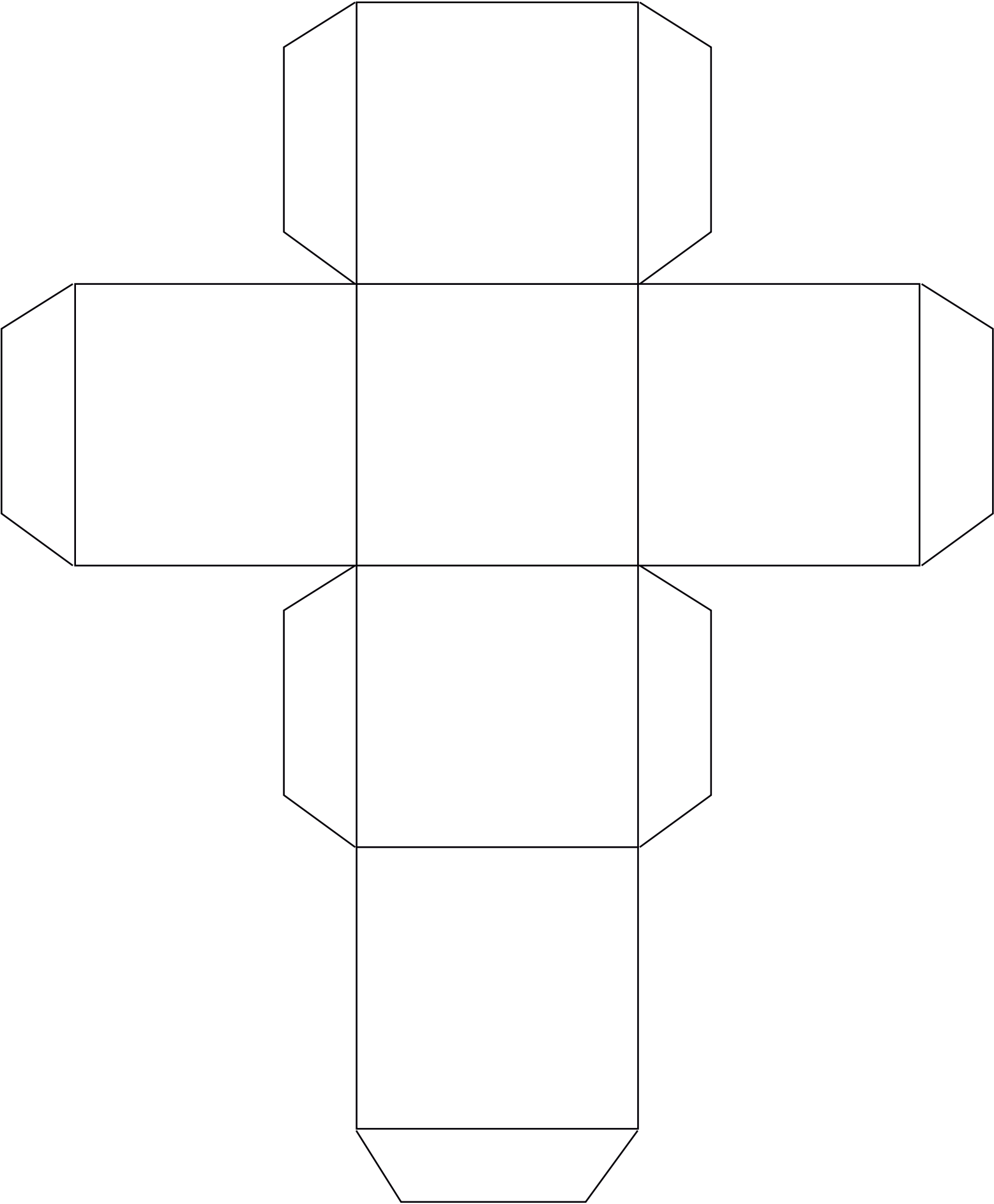




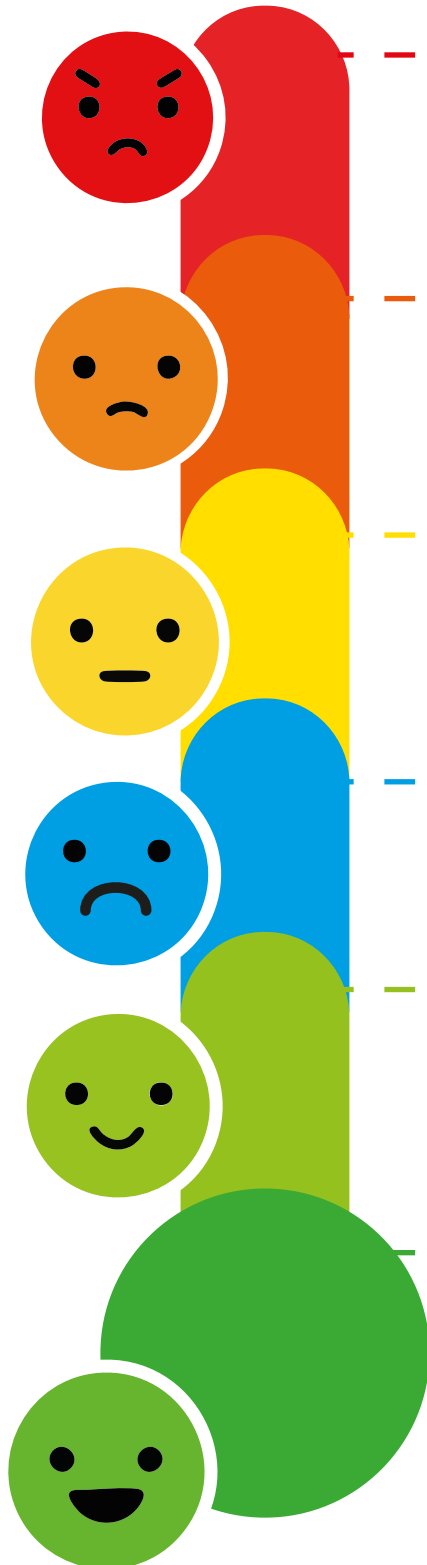








Wie fühlst du dich heute?



Wut

Ich fühle mich sehr wütend. Was kann ich tun?

Frustration

Ich fühle mich sehr gestresst. Was kann ich tun?

Sorge

Ich habe ein Problem. Was kann ich tun?

Traurigkeit

Ich fühle mich nicht gut. Was kann ich tun?

Ruhe

Ich fühle mich gut, ich bin sehr ruhig. Ich kann:

Glück / Freude

Mir geht es sehr gut! Ich werde diesen Moment genießen und teilen!

Wie fühlst du dich heute?

A vertical color bar with five segments, each representing a different emotion. From top to bottom: red (anger), orange (sadness), yellow (neutral), light green (calm), and dark green (happiness). Each segment has a corresponding face icon to its left and a dashed line of the same color extending to the right, pointing to a set of three horizontal lines for writing.

Emotion	Face Icon	Writing Lines
Anger	Red face with furrowed brows and a downward curve for a mouth.	Three horizontal lines.
Sadness	Orange face with a straight line for a mouth and a small frown.	Three horizontal lines.
Neutral	Yellow face with a straight line for a mouth.	Three horizontal lines.
Calm	Light green face with a slight upward curve for a mouth.	Three horizontal lines.
Happiness	Dark green face with a wide, open-mouthed smile.	Three horizontal lines.

Stress und Bewältigungsstrategien

Leitfaden für Lehrkräfte



Aktivitäten für die Primarstufe

EINFÜHRUNG

Stress ist eine alltägliche Erfahrung, die sowohl **Kinder als auch Erwachsene** betrifft – insbesondere in Lebensphasen, in denen **akademische, soziale und emotionale Anforderungen** zunehmen. In diesem Alter beginnen viele Schüler*innen, **mehr Leistungsdruck** zu empfinden, etwa durch schulische Anforderungen, Veränderungen in Freundschaften, außerschulische Aktivitäten oder familiäre Erwartungen, ohne dabei immer über geeignete Werkzeuge zu verfügen, um Stress zu verstehen oder zu bewältigen.

Dieses Modul ist so konzipiert, dass **die Lernenden erkennen, was Stress ist**, wie er sich im Körper und in den Emotionen zeigt und welche Strategien sie nutzen können, um sich auf gesunde Weise selbst zu regulieren. Durch körperorientierte Übungen, Reflexionsaktivitäten, Gruppenspiele, Diskussionen und Visualisierungsübungen lernen die Schüler*innen, frühe **Stresssignale zu erkennen** und **persönliche Ressourcen** zu entwickeln, um mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Der Ansatz des Moduls ist **praktisch, erfahrungsorientiert und entwicklungsangemessen** für Schüler*innen der 5. und 6. Primarstufe. Ziel ist es, dass die Lernenden **emotionale Bewusstheit, persönliche Autonomie und Selbstfürsorge-Kompetenzen** entwickeln und gleichzeitig **den Gruppenzusammenhalt und gegenseitige Unterstützung** stärken.

Ziele des Moduls

- Verstehen, was Stress aus einer klaren und zugänglichen Perspektive ist, und zwischen **funktionalem Stress** (der beim Lernen helfen kann) und **belastendem Stress** zu unterscheiden.
- **Alltägliche Situationen** erkennen, die Stress in der Schule, zu Hause oder im sozialen Umfeld auslösen können.
- Wahrnehmen, **wie sich Stress im Körper, in den Emotionen, in Gedanken und im Verhalten zeigt**.
- Praktische Regulationsstrategien erkunden (Atmung, Visualisierung, Bewegung, kognitive Strategien).
- Über die **Bedeutung von Hilfe holen** und das **Erkennen eigener Grenzen** reflektieren.
- Persönliche Ressourcen wie die „Schatzkiste der Emotionen“ oder das „Stress-Poster“ gestalten, um während des Kurses auf **leicht zugängliche Erinnerungen** zurückzugreifen.
- **Persönliche und gruppenbezogene Verantwortung** für emotionale Selbstfürsorge und ein positives Klassenklima fördern.

Schlüsselbegriffe

- Stress
- Aktivierung
- Physiologische Reaktion
- Gehirn im Notfallmodus
- Emotionaler Tank
- Selbstregulation
- Selbstfürsorge
- Bewältigungsstrategien
- Körpersignale
- Automatische Gedanken
- Unterstützung
- Aufmerksamkeit und Konzentration

Erwartete Ergebnisse – Modul 2

In diesem Modul **verstehen die Schüler*innen, was Stress ist**, wie er im Körper und im Geist funktioniert, und sie **erlernen praktische Werkzeuge**, um sich selbst zu regulieren, gut für sich zu sorgen und **Aktivierungszustände besser zu bewältigen**.



Orientierung für Lehrkräfte – Flexibler Einsatz des Moduls

Dieses Modul wurde als flexibler Aktivitätenpool konzipiert und nicht als starres Programm, das vollständig durchgeführt werden muss. Obwohl der Workshop für zwei Sitzungen à 60–90 Minuten geplant ist, enthält er mehr Aktivitäten als unbedingt notwendig, damit Lehrkräfte den Ablauf an das Gruppentempo, die verfügbare Zeit und die eigene pädagogische Erfahrung anpassen können.

Bitte beachten Sie:

- Es ist **nicht notwendig**, alle Aktivitäten durchzuführen.
- Einige Aktivitäten sind als **Schlüsselaktivitäten** konzipiert, da sie die **zentralen Modulziele** tragen.
- Andere dienen als **unterstützende, vertiefende oder alternative Aktivitäten**, sinnvoll bei schnellerem Gruppenfortschritt oder mehr Zeit.
- Aktivitäten können **ausgewählt, kombiniert oder ersetzt** werden, ohne die pädagogische Kohärenz zu verlieren.

Wenn Sie dieses Modul zum ersten Mal durchführen, empfehlen wir:

- **Priorisieren Sie die in der Anleitung markierten Schlüsselaktivitäten.** Diese sind als AP + Nummer (Hauptaktivität, rosa) und A + Nummer (Sekundäraktivität, blau) gekennzeichnet.
Beispiel: **AP1** o **A4**
- **Ein ruhiges Tempo beibehalten**, ohne den Druck, „alles schaffen zu müssen“.
- Sich daran zu erinnern, dass das Ziel **nicht das Abarbeiten von Aktivitäten**, sondern das **Fördern von Verständnis, körperlichem Bewusstsein und praktischen Stressregulationsstrategien** ist.

Das Modul funktioniert auch dann sinnvoll, wenn nur ein Teil des Materials umgesetzt wird.

Vertrauen Sie Ihrem professionellen Urteil und der Rückmeldung der Gruppe.

Empfehlungen für Lehrkräfte

- **Ein sicheres Klima schaffen:** Einige Schüler*innen können sich verletzlich fühlen, wenn sie über Stress sprechen. Stärken Sie stets das **aktive Zuhören** und verhindern Sie jede Form von Bloßstellung oder Lächerlichmachen.
- **Direkte persönliche Offenlegung vermeiden:** Statt „Was stresst dich?“ zu fragen, nutzen Sie **Gruppenübungen, anonyme Karten** oder **fiktive Beispiele**.
- **Körpersignale beobachten:** Übermäßiges Gähnen, Unruhe, nervöses Lachen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Reizbarkeit können auf **emotionale Aktivierung** hinweisen.
- **Aktivität und Ruhe abwechseln:** Der Wechsel zwischen Bewegung und **Atem- oder Visualisierungsübungen** hilft, die Aufmerksamkeit der Gruppe zu erhalten.
- **Alle Erfahrungen validieren:** Minimieren Sie Stress nicht („Das ist doch nicht so schlimm“). Für die Schüler*innen ist er **real**, und ihr Körper erlebt ihn auch so.
- **Zur Reflexion einladen, ohne zu zwingen:** Wenn eine Schülerin nicht teilnehmen möchte, darf er*sie **beobachten**.
- **Hilfe suchen normalisieren:** Erinnern Sie daran, dass **Bezugspersonen in der Schule** eine wichtige Unterstützung sind, und normalisieren Sie es, **Hilfe in Anspruch zu nehmen**, wenn sie gebraucht wird.

1.1.1 Ziele:

1. Begrüßung der Lernenden und Vorstellung des **Ablaufs des Workshops**.
2. Schaffung eines **vertrauensvollen, ruhigen Klimas**, das Beteiligung ermöglicht.
3. Einführung in das **Thema des Moduls: Stress** und wie wir damit umgehen können.

Materialien

- ☐ Klassenraum mit Stuhlkreis
- ☐ Freier Raum für Bewegung

1.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Den Kreis bilden**
 - Laden Sie die Schüler*innen ein, sich im Kreis zu setzen, sodass sich **alle sehen können**.
 - Erklären Sie, dass dies der **Arbeitsraum für den ersten Teil des Workshops** ist.
2. **Einstiegsvorstellung:** Begrüßen Sie die Gruppe kurz und erklären Sie das allgemeine Ziel:
 - *„Heute sprechen wir über Stress, ein Gefühl, das wir alle schon einmal erlebt haben. Wir schauen uns an, was Stress ist, wie er uns beeinflusst und welche Strategien uns helfen können, uns besser zu fühlen.“*
3. Machen Sie deutlich, dass es **Spiele, körperbezogene Übungen, Reflexionsmomente und kreative Aktivitäten** geben wird.
4. **Persönliche Vorstellung mit Geste**
 - Bitten Sie die Schüler*innen, sich nacheinander vorzustellen mit:



„Mein Name ist ____ und heute fühle ich mich ____.“
und die genannte Emotion mit einer kleinen Geste zu begleiten.

Die Gruppe antwortet gemeinsam:
„Hallo ____, du fühlst dich ____.“
und ahmt die Geste nach.

5. **Diese Dynamik:**
 - **Bricht das Eis**, ermöglicht eine erste **Beobachtung des emotionalen Klimas** der Gruppe und bereitet darauf vor, mit **Emotionen und Stress** zu arbeiten.

Hinweis für Lehrkräfte

- Bewahren Sie einen **ruhigen, zugewandten Ton**, um das gewünschte Klima vorzuleben.
- **Akzeptieren Sie jede Emotion**, die in der Vorstellungsrunde auftaucht (Müdigkeit, Nervosität, Freude, Langeweile – **alle sind gültig**).
- Vermeiden Sie **Interpretationen, Bewertungen oder das Erzwingen komplexer Gesten** – eine **kleine körperliche Bewegung** genügt.
- Gehen Sie noch **nicht detailliert darauf ein, was Stress ist**; diese Erklärung folgt später im Modul.
- Wenn **nervöses Lachen oder Scham** auftreten, **normalisieren Sie dies** – es sind typische **Reaktionen** zu Beginn eines emotionalen Workshops.

1.2.1 Ziele:

1. Dynamische Förderung der emotionalen Wahrnehmung.
2. Verknüpfung von Emotionen mit dem Thema Stress.
3. Unterstützung der Schüler*innen dabei, zu erkennen, wie sich Emotionen im Körper und im Verhalten ausdrücken.

Materialien

- ☐ Karten oder Papier zum Zeichnen (optional)
- ☐ Tafel zum Sammeln von Ideen (optional)

1.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. Vorstellung der Methode

- Erklären Sie kurz, dass Emotionen auf unterschiedliche Weise wahrgenommen und ausgedrückt werden können:
 - *„Wir stellen Emotionen durch kleine Gesten oder Bewegungen dar, so als wären sie ‚emotionale Monster‘. Die Idee ist, zu erkennen, wie sie aussehen, wie sie klingen oder wie sie sich innen anfühlen.“*
- Stellen Sie klar, dass es sich nicht um echte Verkleidungen, sondern um Metaphern handelt, um Emotionen besser zu verstehen.

2. Einladung zur Teilnahme

- Bitten Sie freiwillige Schüler*innen, ein „emotionales Monster“ auf Papier zu zeichnen oder es mit Worten zu beschreiben.
- Diese „Monster“ stehen für Emotionen wie:

Angst

Freude

Scham

Wut

Stress

Müdigkeit

Frustration



- Sie können selbst beginnen, um die Aktivität vorzuleben.

3. Pantomime oder kurze Darstellung

- Jede freiwillige Person stellt ihr „emotionales Monster“ durch eine Bewegung, Körperhaltung oder ein kurzes Geräusch dar.
- Die Gruppe versucht zu erraten, um welche Emotion es sich handelt.

4. Geführtes Gespräch

- Stellen Sie kurze Fragen zur Reflexion:
 - „*Wie zeigt sich diese Emotion im Körper?*“
 - „*Was macht dieses Monster, wenn es auftaucht?*“
 - „*Was verändert sich in unserer Art zu sprechen oder uns zu bewegen?*“
 - „*Verändern sich Emotionen im Laufe des Tages?*“

5. Einführung des Konzepts „Stressmonster“

- „*Wie stellt ihr euch das Stressmonster vor? Was macht es? Ist es schnell? Unruhig? Übt es Druck aus?*“
- Geben Sie den Schüler*innen Raum, ihre Vorstellungen frei zu beschreiben.

Hinweis für Lehrkräfte

- Diese Aktivität ist nicht kindisch, wenn sie über **symbolische und metaphorische Sprache** angeleitet wird (eine Form, die auch Jugendliche weiterhin nutzen).
- Achten Sie darauf, dass die **Teilnahme freiwillig** ist; einige Schüler*innen können sich beim Darstellen von Emotionen unwohl fühlen.
- Wenn die Gruppe schüchtern ist, können **Zeichnungen statt Pantomime** verwendet werden.
- Führen Sie das Gespräch stets aus einer **Haltung der Neugier**, ohne zu urteilen oder einzelne Beiträge zu analysieren.
- Diese Aktivität dient als **Brücke zum Thema Stress**, ohne bereits in **theoretische Erklärungen** einzusteigen.

1.3.1 Ziele:

1. **Gemeinsam geteilte emotionale Erfahrungen** innerhalb der Gruppe erkennen.
2. **Normalisieren**, dass alle Menschen in unterschiedlichen Momenten Stress oder intensive Emotionen erleben.
3. **Gruppenzusammenhalt stärken** und die Schüler*innen darauf vorbereiten, über das Thema zu sprechen, **ohne sich individuell zu exponieren**.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis mit einem Stuhl weniger als die Anzahl der Schüler*innen
- ☐ Freier Raum für Bewegung

1.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Den Kreis vorbereiten:** Stellen Sie einen Stuhlkreis auf, mit einem Stuhl weniger als Teilnehmende.
2. **Grundregeln erklären**
 - „Die Person, die in der Mitte steht, sagt einen Satz beginnend mit ‚Alle, die ...‘, und alle, auf die der Satz zutrifft, wechseln den Platz.“
 - Machen Sie klar, dass nicht auf den eigenen Stuhl zurückgekehrt werden darf und dass ohne Schubsen gewechselt wird.
3. **Als Lehrkraft beginnen**
 - Um das Eis zu brechen, starten Sie mit einem einfachen Satz, zum Beispiel:
 - „Alle, die heute mit viel Energie angekommen sind, wechseln den Platz.“
 - Dies gibt Sicherheit und Rhythmus vor.
4. **Übergabe an die Schüler*innen**
 - Die Person, die keinen Stuhl findet, geht in die Mitte und formuliert einen Satz zu **Emotionen oder Stresssignalen**.
 - Unterstützen Sie bei Bedarf mit Beispielen wie:
 - „Alle, die diese Woche vor einer Prüfung nervös waren ...“
 - „Alle, die manchmal schlechter schlafen, wenn sie sich Sorgen machen ...“
 - „Alle, die sich schon einmal über etwas geärgert haben, das ihnen wichtig ist ...“
 - „Alle, die Druck gespürt haben, Aufgaben rechtzeitig fertig zu machen ...“
 - „Alle, die sich Erholung gewünscht haben, aber nicht dazu gekommen sind ...“
 - Halten Sie die Sätze **offen und allgemein**, nie auf konkrete persönliche Situationen bezogen.

5. Ein dynamisches Tempo beibehalten

- Lassen Sie die Aktivität fließen, mit einem Wechsel aus **Emotion, Humor und Bewegung**.
- Ziel ist es zu erkennen, dass wir **ähnliche Erfahrungen teilen**, ohne ins Persönliche zu gehen.

6. Kurzer Abschluss

- Bevor Sie zur nächsten Aktivität übergehen, geben Sie eine kurze Reflexion:
 - *„Ist euch aufgefallen, dass fast alle von uns mehrmals den Platz gewechselt haben? Das zeigt uns, dass viele unserer Emotionen gemeinsam sind – und auch die Situationen, die uns Stress machen.“*



Hinweis für Lehrkräfte

- Vermeiden Sie **Formulierungen**, die einzelne Schüler*innen **bloßstellen oder auf konkrete Ereignisse im Klassenraum abzielen** (z. B. „Alle, die sich diese Woche gestritten haben ...“).
- Wenn die Gruppe zu **übermäßigem Humor** neigt, lenken Sie sie **behutsam** zu Aussagen, die **emotionale Information** enthalten.
- Beobachten Sie, **welche Emotionen besonders viel Bewegung auslösen**; dies gibt Hinweise auf den **allgemeinen Zustand der Gruppe**.
- Denken Sie daran, dass diese Aktivität als **Brücke zur Vertiefung des Themas Stress** dient, ohne es **bereits theoretisch zu behandeln**.

1.4.1 Ziele:

1. **Alltägliche Situationen** erkennen, die bei Schüler*innen **Stress auslösen**.
2. Verstehen, dass Stress **nicht immer von „großen“ Ereignissen** kommt, sondern oft aus **alltäglichem Druck** entsteht.
3. Eine **visuelle Grundlage** schaffen, die als Basis für den weiteren Verlauf des Moduls dient.

Materialien

- ☐ Plakatpapier oder große Tafel
- ☐ Filzstifte in verschiedenen Farben
- ☐ Zeichnung eines Kopfes in großer Größe (kann vorbereitet sein)

1.4.2 Ablauf der Aktivität:

1. Vorstellung des „Head Picture“

- Erklären Sie der Gruppe:
 - „Wir erstellen gemeinsam eine **Gedankenkarte** zu Dingen, die uns Stress machen. Wir sprechen nicht über **persönliche Fälle**, sondern über **allgemeine Situationen**, die vielen Kindern in eurem Alter passieren können.“
- Machen Sie deutlich, dass es **keine richtigen oder falschen Antworten** gibt.

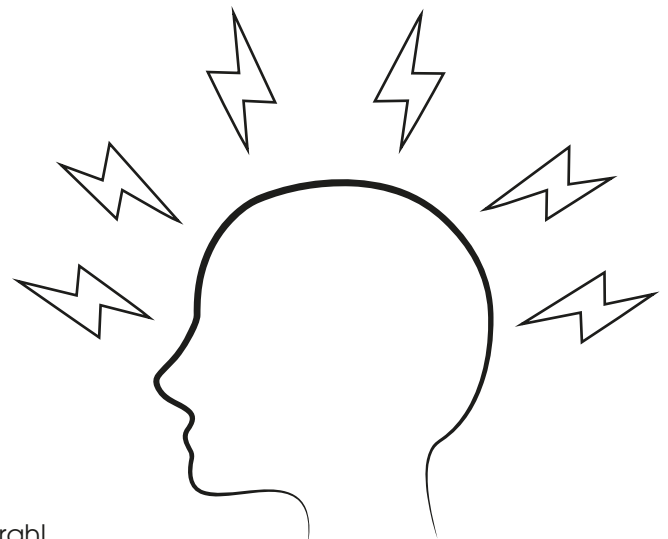
2. Den Kopf in der Mitte zeichnen

- Zeichnen Sie oder zeigen Sie einen **leeren, großen und einfachen Kopf**.
- Zeichnen Sie darum herum **„Strahlen“ oder Linien**, die vom Zentrum nach außen gehen.
- Erklären Sie:
 - „Jeder Strahl steht für etwas, das **Stress verursachen kann**. Wir schreiben diese Dinge gemeinsam auf.“

3. Leitfrage stellen: Stellen Sie die zentrale Frage der Übung:

- „**Welche Dinge verursachen in eurem Alltag häufig Stress?**“
- Zu allgemeinen Antworten einladen, zum Beispiel:

- Schule / Lernen
- Prüfungen
- Zeitdruck
- Streit oder Diskussionen
- Erwartungen von Erwachsenen
- Sport oder Wettbewerbe
- Probleme mit Freund*innen
- Unerwartete Veränderungen
- Lärm oder sehr volle Umgebungen
- Zu viele Aktivitäten
- Zu wenig Erholung



- Schreiben Sie jeden Beitrag auf einen eigenen Strahl.
- Wenn neue Kategorien entstehen, fügen Sie weitere Linien hinzu.

4. Behutsam vertiefen

- Vermeiden Sie persönliche Erfahrungen, stellen Sie aber Fragen wie:
 - „*Passiert das vielen Menschen?*“
 - „*Wie fühlt sich dieser Druck ungefähr an?*“
- Helfen Sie der Gruppe zu erkennen, dass **viele Erfahrungen geteilt werden**, was das **Gefühl von Alleinsein reduziert**.

5. Mit dem Modulziel verknüpfen

- Wenn die Karte vollständig ist, erklären Sie:
 - „*Was wir hier tun, ist, den Dingen einen Namen zu geben, die uns unter Druck setzen. Wenn wir unsere Stressoren erkennen, fällt es leichter, Strategien zu finden, um besser mit ihnen umzugehen. Diese Liste wird uns in den nächsten Aktivitäten helfen.*“

Hinweis für Lehrkräfte

- Wenn die Gruppe zu **sehr konkreten Beispielen tendiert** (z. B. „als X mir das gesagt hat ...“), lenken Sie behutsam auf **allgemeine Kategorien** (z. B. „Streit mit Freundinnen“)* zurück.
- Achten Sie auf einen **normalisierenden Ton**: Stress ist etwas **Menschliches**, kein persönliches Versagen.
- Diese Übung ist **zentral**, da sie hilft, **gemeinsame Muster** in der Klasse zu erkennen und **emotionale Bedürfnisse** für die nächsten Schritte abzuschätzen.
- Sie können das Plakat aufbewahren und **am Tag 2** bei der Erstellung des „**Stress-Posters**“ erneut verwenden.

AP5 Aktivität 5: „Body Picture“ – Wie spüre ich Stress in meinem Körper? (10 Minuten). An die Beteiligung der Gruppe anpassen.

1.5.1 Ziele:

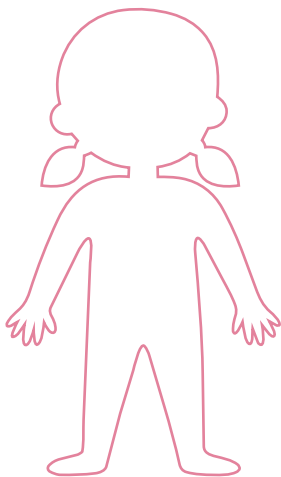
1. Die Schüler*innen dabei unterstützen, **körperliche Stresssignale** zu erkennen.
2. Verstehen, dass der **Körper Warnsignale sendet**, bevor eine Emotion überhandnimmt.
3. **Stress mit realen und gemeinsamen Körperempfindungen** verknüpfen.

Materialien

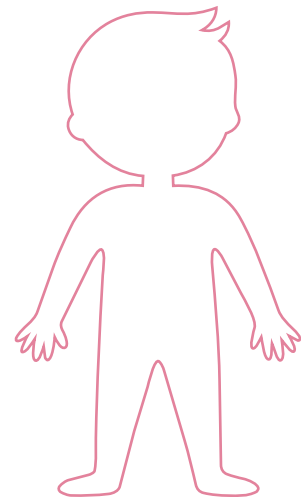
- ☐ Große Körpersilhouette auf Tafel oder Plakat
- ☐ Bunte Stifte
- ☐ (Optional) Post-its, auf die die Schüler*innen konkrete Empfindungen schreiben können

1.5.2 Ablauf der Aktivität:

1. Vorstellung der Körpersilhouette: Zeichnen Sie **eine einfache menschliche Figur** in großer Größe oder zeigen Sie sie.
 - Erklären Sie:
 - „**Jetzt schauen wir uns an, wie sich Stress in unserem Körper zeigt. Manchmal spüren wir etwas, bevor wir überhaupt merken, dass wir gestresst sind.**“
 - Machen Sie deutlich, dass **jeder Körper anders ist** – und dass das **völlig in Ordnung ist**.
2. **Leitfrage stellen.** Stellen Sie die Frage:
 - „**Wenn ihr gestresst seid, was spürt ihr in eurem Körper?**“
 - Notieren Sie die Antworten **direkt auf der Silhouette** und verwenden Sie **verschiedene Farben**, um unterschiedliche Empfindungen zu markieren.
 - Mögliche Antworten können sein:



Bauchschmerzen
kalte oder schwitzige Hände
Spannung in Schultern oder Kiefer
schnelle Atmung
schneller Herzschlag
Kloß im Hals
Lust zu weinen
Zittern
Hitzegefühl
Erschöpfung
Kopfschmerzen



- Bestätigen Sie alle Beiträge.

3. Die Erfahrung normalisieren

- Wenn die Silhouette ausgefüllt ist, erklären Sie:
 - *„All diese Zeichen sind Warnsignale des Körpers. So sagt er uns, dass wir eine Pause brauchen, durchatmen oder Hilfe holen sollten. Stress entsteht nicht plötzlich – er kündigt sich oft an. Wenn wir diese Signale früh erkennen, können wir uns leichter regulieren.“*

4. Verbindung zum „Head Picture“

- Stellen Sie eine kurze Verbindung her:
 - *„In der vorherigen Übung haben wir gesehen, was uns stresst. Jetzt sehen wir, wie wir das im Körper spüren. Beide Karten zusammen helfen uns, gute Strategien für Tag 2 zu finden.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Achten Sie auf ein **sicheres Lernklima**: Manche Schüler*innen könnten Symptome nennen, die mit **Angst** zusammenhängen. Reagieren Sie ruhig und lenken Sie behutsam zurück ins **Allgemeine**.
- Vermeiden Sie die **Analyse einzelner Fälle** – die Übung ist **gruppenzentriert und symbolisch**.
- Sie können den Schüler*innen erlauben, Empfindungen auf **Post-its** zu schreiben, statt sie laut zu benennen.
- Diese Körperkarte kann **während des gesamten Moduls sichtbar bleiben**, um das Lernen zu vertiefen.

1.6.1. Ziele:

1. **Grundlegende Stresskonzepte** klar und verständlich einführen.
2. **Unterscheiden**, was uns stresst, wie der Körper reagiert und welche Strategien bei der Regulation helfen.
3. Die Gruppe auf **körperbezogene Übungen und Selbstregulation** vorbereiten, die anschließend folgen.

Materialien

- ☐ Karten mit folgenden Begriffen:
 - „Belastende Situationen“
 - „Stressreaktionen“
 - „Positiver Stress / hilfreicher Stress“
 - „Stress-Killer“ (was hilft)
- ☐ Platz am Boden oder Tafel, um die Karten auszulegen
- ☐ Filzstifte (optional)

1.6.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Karten auslegen** (am Boden oder an der Tafel) in folgender Reihenfolge:
 - Belastende Situationen
 - Stressreaktionen
 - Stress-Killer (Hilfsmittel, die helfen)
 - Einführung erklären:
 - „Wir schauen uns jetzt drei zentrale Ideen an, um Stress besser zu verstehen. Das hilft uns zu erkennen, was ihn auslöst, was in uns passiert und was wir tun können.“

Frage 1: Belastende Situationen

Belastende Situationen

- „In welchen Momenten des Tages fühlt ihr euch unter Druck oder gestresst?“
- Beziehen Sie sich auf die zuvor erstellte „Head Picture“.
- Notieren Sie Antworten kurz oder sammeln Sie sie mündlich.
- Stellen Sie klar:
 - „Belastende Situationen sind für jede Person unterschiedlich. Was einen stresst, muss eine andere Person nicht stressen – und das ist völlig normal.“

Frage 2: Wie reagieren wir auf Stress?

Stressreaktionen

- „Was passiert in uns, wenn wir gestresst sind? Was spürt der Körper? Welche Gedanken tauchen auf? Welche Verhaltensweisen verändern sich?“
- Stellen Sie die Verbindung zum „Body Picture“ her:
 - schnelle Atmung
 - Anspannung
 - schneller Herzschlag
 - Sorgen
 - Reizbarkeit
 - Blockieren
- Erklären Sie in einfacher Sprache:
 - „Diese Reaktionen sind nicht schlecht. Der Körper versucht, uns zu schützen und leistungsfähig zu machen. Manchmal ist Stress hilfreich, um aktiviert zu sein. Was eine Person stresst, muss eine andere nicht stressen – und das ist normal.“

Frage 3: „Stress-Killer“ (was hilft)

Stress Killers

- *„Welche Dinge helfen euch, Spannung abzubauen, wenn ihr gestresst seid?“*
- Sammeln Sie spontane Ideen, zum Beispiel:
 - Bewegung
 - Atmen
 - Musik hören
 - Mit jemandem sprechen
 - Ausruhen
 - Wasser trinken
 - Etwas tun, das Freude macht
- Stellen Sie die Verbindung zum weiteren Modul her.
- Erklären Sie:
 - *„Stress-Killer sind wie Servicestationen: Dinge, die unseren emotionalen Tank auffüllen und uns helfen, ins Gleichgewicht zu kommen.“*



2. Abschluss der Aktivität

- Heben Sie hervor:
 - *„Bis hierher haben wir gesehen, was uns stresst, wie wir es spüren und was uns helfen kann. In den nächsten Aktivitäten werden wir das mit dem Körper erleben.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie das Gespräch **einfach und klar strukturiert**; diese Aktivität ist eine **Brücke** zwischen emotionaler Arbeit und körperlichen Übungen.
- Wenn es zu Verwirrung zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Stress kommt, nutzen Sie **alltagsnahe Beispiele**:
 - *„Vor einer Prüfung oder einem Spiel hilft ein bisschen Stress, sich zu konzentrieren.“*
 - *„Hält Stress jedoch zu lange an, wird der Körper müde und wir brauchen Werkzeuge zur Erholung.“*
- Achten Sie darauf, dass die Schüler*innen verstehen: Das Ziel ist **nicht**, Stress zu eliminieren, sondern **zu lernen, ihn zu regulieren**.

A7 Aktivität 7: Spiel „Dr. Beat“ – Wie verändert Stress meinen Herzschlag? (5 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

1.7.1 Ziele:

1. Praktisch verstehen, wie Stress den Körper aktiviert.
2. Veränderungen von Herzrhythmus und Atmung beobachten.
3. Körperliche Empfindungen mit Emotionen und Drucksituationen verknüpfen.

Materialien

- ☐ Freier Raum für Kniebeugen oder Bewegung
- ☐ Stoppuhr oder Uhr (optional)
- ☐ Relative Ruhe, um den Puls wahrnehmen zu können

1.7.2 Ablauf der Aktivität:

1. Kurze Einführung: Erklären Sie den Schüler*innen:
 - „Unser Körper reagiert sehr schnell auf Stress. Wir machen jetzt ein kleines Experiment, um zu spüren, wie sich Herzschlag und Atmung verändern.“

Erste Beobachtung: in Ruhe

- Bitten Sie die Schüler*innen:
 - sich **hinzusetzen oder still hinstellen**
 - **eine Hand auf die Brust oder den Hals zu legen,**
 - **und zu beobachten, ob sie ihren Herzschlag spüren.**
- Begleiten Sie mit Sätzen wie:
 - „**Atmet ganz normal und richtet eure Aufmerksamkeit nach innen. Spürt ihr euren Puls? Ist er schnell oder langsam?**“
- Geben Sie 30–40 Sekunden Zeit.



2. Körperliche Aktivierung

- Bitten Sie die Gruppe:
 - „**Jetzt machen wir 10 schnelle Kniebeugen. Danach hören wir wieder auf unseren Körper.**“
- Zählen Sie laut mit, damit alle im gleichen Rhythmus bleiben.



Zweite Beobachtung: nach der Anstrengung

- Weisen Sie an:
 - *„Bleibt jetzt ruhig stehen oder sitzen und legt wieder die Hand auf die Brust. Was bemerkt ihr? Schlägt das Herz anders? Und die Atmung?“*
- Geben Sie 20–30 Sekunden Zeit zum Beobachten.

3. Kurze Erklärung

- Stellen Sie den Zusammenhang zwischen Körper und Stress her:
 - *„Wenn wir ruhig sind, schlägt das Herz langsamer. Wenn wir gestresst, nervös oder angestrengt sind, schlägt es schneller und wir atmen rascher. Das ist nicht schlecht – der Körper bereitet uns darauf vor, zu handeln oder uns zu konzentrieren.“*

4. Klarstellung

- *„Stress hat einen Sinn: Er hilft uns, Leistung zu bringen, wenn wir sie brauchen. Hält Stress jedoch zu lange an, werden wir müde. Deshalb brauchen wir Strategien zur Beruhigung, so wie wir nach dem Laufen wieder langsamer werden.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Stellen Sie sicher, dass **alle Schüler*innen die Kniebeugen sicher ausführen** können. Bei körperlichen Beschwerden sind **sanfte Alternativen** möglich (z. B. Knie anheben, zügiges Gehen am Platz).
- Vermeiden Sie **Wettbewerbe** („Wer ist schneller?“); dies ist eine Übung zur **Körperwahrnehmung**, nicht zur Leistung.
- Wenn die Gruppe sehr aktiviert ist, lassen Sie vor der nächsten Aktivität **einige ruhige Atemzüge** zu.
- Verknüpfen Sie diese Übung mit dem, was später folgt (z. B. **Regulationstechniken und der emotionale Tank**).

A8

Aktivität 8: Das Modell des „emotionalen Tanks“ (10- 15 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

1.8.1 Ziele:

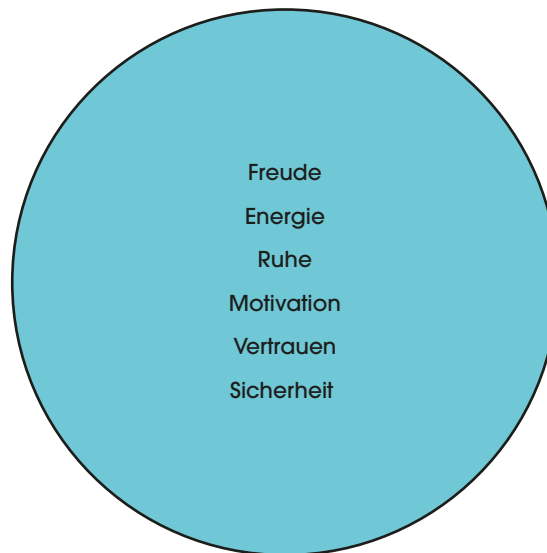
1. Den „emotionalen Tank“ als Metapher für **Wohlbefinden** verstehen.
2. Erkennen, **was den Tank füllt und was ihn leert**.
3. Diese Idee mit der **Bedeutung von „Stress-Killern“** (Regulationshilfen) verknüpfen.

Materialien

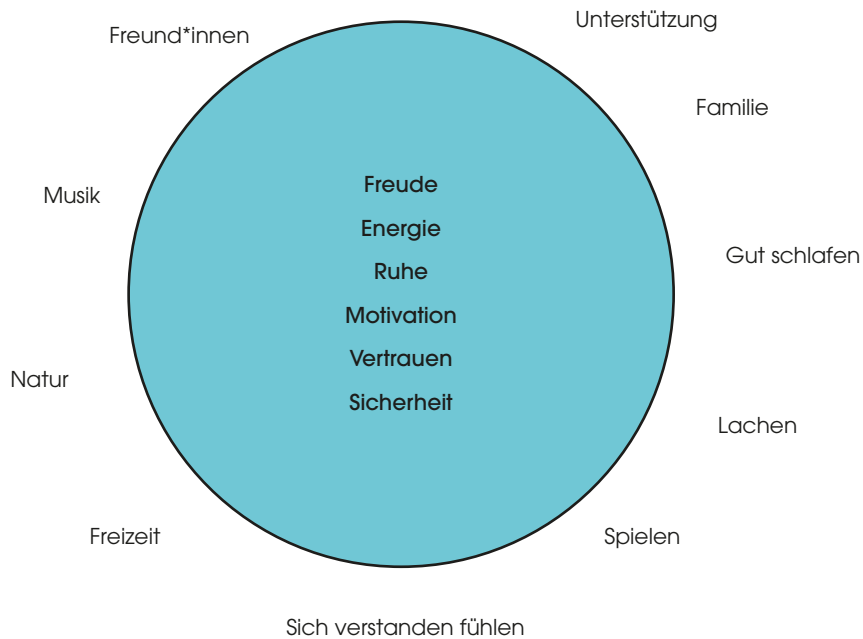
- ☐ Tafel oder großes Plakatpapier
- ☐ Kreide oder Filzstifte in verschiedenen Farben
- ☐ Ausreichend Platz, damit alle das Bild gut sehen können

1.8.2 Ablauf der Aktivität:

1. Das Konzept vorstellen: Erklären Sie:
 - *„So wie ein Auto Benzin braucht, um zu fahren, haben wir einen emotionalen Tank. Er füllt sich mit guten Erfahrungen und leert sich, wenn wir schwierige oder stressige Situationen erleben.“*
 - Kündigen Sie an, dass der Tank gemeinsam gezeichnet wird.
2. Zeichnen Sie einen großen Kreis an die Tafel. **Dieser Kreis steht für den emotionalen Tank.**
 - Stellen Sie die Frage:
 - *„Wenn unser Tank voll ist – wie fühlen wir uns dann?“*
 - Sammeln Sie Antworten und schreiben Sie sie in den Kreis, zum Beispiel:

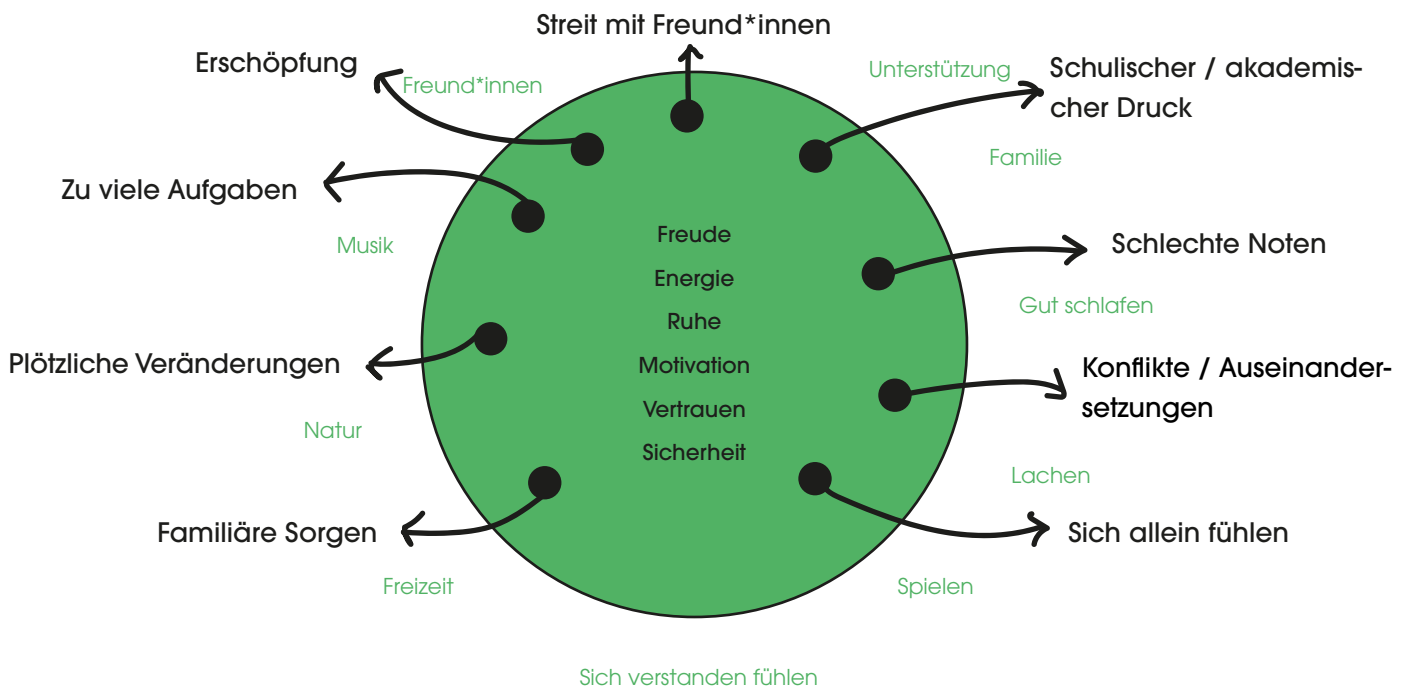


3. Erkennen, was den Tank füllt
 - Stellen Sie die Frage:
 - *„Welche Dinge helfen euch, euren emotionalen Tank zu füllen?“*
 - Schreiben Sie außerhalb des Kreises (rund um den Tank) die „Tankstellen“ des Wohlbefindens, zum Beispiel:



4. Erkennen, was den Tank leert oder „Löcher“ macht

- Stellen Sie nun die Frage:
 - „Welche Dinge machen Löcher in unserem emotionalen Tank oder leeren ihn?“
- Sammeln Sie allgemeine Beispiele, keine persönlichen Situationen.



- Zeichnen Sie diese Aspekte in einer anderen Farbe rund um den Tank ein, als „Löcher“.
- Erklären Sie:
 - „Wenn diese Dinge passieren, ist es normal, sich gestresst, traurig oder überfordert zu fühlen. Wichtig ist zu wissen, wie wir unseren Tank wieder auffüllen können.“

5. Kurzer Abschluss

- Geben Sie eine leicht verständliche Zusammenfassung:
 - *„Wir alle haben einen emotionalen Tank, und wir alle haben Tage, an denen er sich mehr füllt oder mehr leert. Es geht nicht darum, Stress komplett zu vermeiden, sondern darum zu wissen, welche Strategien uns helfen, unseren Tank wieder aufzuladen, wenn wir es brauchen. In den nächsten Aktivitäten lernen wir weitere Möglichkeiten, wie das gelingen kann.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Vermeiden Sie, dass Schüler*innen **sehr persönliche Situationen** schildern; lenken Sie behutsam auf **allgemeine Kategorien** zurück.
- Wenn jemand etwas **Sensibles** teilt, **validieren Sie die Emotion** und führen Sie den Fokus wieder zur Übung zurück (z. B. „Das erleben viele Menschen ...“).
- Dieses Modell ist **zentral für das Modul** und dient als Grundlage für die Regulationsarbeit an **Tag 2** (Schatzkiste der Emotionen und Stress-Poster).
- Nutzen Sie **verschiedene Farben**, um das visuelle Verständnis zu erleichtern (z. B. **Grün = gefüllt**, **Rot = leer**).
- Sie können das **Tank-Poster den ganzen Tag sichtbar lassen**, um das Konzept zu festigen.

1.9.1 Ziele:

1. Eine kurze, respektvolle Technik der körperlichen Entspannung erproben.
2. Wahrnehmen, wie sich Spannung verringert, wenn wir einen entspannenden Reiz erhalten.
3. Achtsamkeit füreinander, Grenzen und respektvolle Kommunikation fördern.

Materialien

- ☐ Stühle in Paaren oder Dreiergruppen angeordnet
- ☐ Sanfte Musik (optional)
- ☐ Kiste mit kleinen Massagehilfen (optional): weiche Bälle, Rollen, Federn usw..

1.9.2 Ablauf der Aktivität:

1. Kurze Einführung: Erklären Sie der Gruppe
 - „*Stress sammelt sich häufig im Körper an. Heute nutzen wir eine sehr einfache Technik, um Spannung im Rücken und in den Schultern zu lösen – immer unter Wahrung der Grenzen der anderen Person.*“
 - Stellen Sie klar, dass die Aktivität **freiwillig** ist: Wer keine Massage erhalten möchte, kann ein **Massageobjekt** nutzen, den eigenen Arm massieren oder ohne Körperkontakt teilnehmen.
2. Paare oder Dreiergruppen bilden: Ordnen Sie die Stühle so an, dass eine Person hinter der anderen sitzen kann.
 - Erklären Sie:
 - **Person A** erhält die Massage.
 - **Person B** führt sie aus.
 - Anschließend wird **gewechselt**.
 - Wichtige Anweisung:
 - „*Die Massage erfolgt auf den Schultern und im oberen Rücken, die Wirbelsäule wird nicht berührt. Alles geschieht sanft, respektvoll und achtsam.*“
3. Anleitung der „Pizza-Massage“
 - Führen Sie die Schritte ruhig und Schritt für Schritt an:
 1. Oberfläche reinigen
 - „*Stellt euch vor, der Rücken ist der Pizzaboden. Wir reinigen den Tisch, mit sanften Handbewegungen.*“
 2. Mehl streuen
 - „*Mit den Fingerspitzen streuen wir Mehl, damit der Teig nicht klebt.*“
 3. Teig kneten
 - „*Mit kleinen kreisenden Bewegungen oder sanftem Druck kneten wir den Teig.*“
 4. Teig ausziehen
 - „*Wir ziehen die Hände nach außen, vom Zentrum zu den Seiten, so als würden wir die Pizza ausformen.*“



5. Zutaten hinzufügen

- **Tomate:** sanfte Klopfbewegungen mit geschlossenen Fäusten.
- **Salami:** sanfter Druck mit der flachen Hand.
- **Paprika:** kurze Linien mit einem Finger.
- **Champignons:** sanfter Druck mit dem Daumen.
- **Zwiebel:** kleine Kreise mit den Fingern.
- **Käse:** sehr leichte Berührungen mit den Fingerspitzen.

Schritt 1

Pizza in den Ofen
schieben

*„Wir gleiten mit den
Händen langsam von
unten nach oben,
als würden wir die
Pizza in den Ofen
schieben.“*

Schritt 2

Pizza backen

*„Wir reiben die Hände, um
sie zu wärmen,
und legen sie sanft auf die
Schultern oder den oberen
Rücken
(die Wirbelsäule aussparen).“*

Schritt 3

Pizza aus dem Ofen
holen

*„Zum Abschluss
gleiten wir mit der
Hand sanft nach
unten.“*

4. Rollenwechsel

- Bitten Sie die Schüler*innen zu wechseln:
 - *„Jetzt wird A zur Pizzabäckerin und B zur Pizza.“*
- Halten Sie weiterhin ein ruhiges Tempo

5. Kurzer Abschluss

- Laden Sie zur Reflexion ein:
 - *„Was habt ihr vor und nach der Massage bemerkt?“*
 - *„Hat sich die Spannung im Körper verändert?“*
 - *„Wie fühlt es sich an, jemandem beim Entspannen zu helfen?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- **Körperliche Grenzen respektieren:** Erinnern Sie daran, dass die Schüler*innen sagen dürfen „bitte sanfter“, „weniger Druck“ oder „ich möchte aufhören“.
- Vermeiden Sie einen kindlichen Ton; präsentieren Sie die Aktivität als **Übung zur Körperregulation**.
- Erinnern Sie daran, die **Wirbelsäule nicht direkt zu berühren**.
- Wenn sich jemand mit Körperkontakt unwohl fühlt, bieten Sie **Alternativen** an:
 - Selbstmassage,
 - Massagehilfen,
 - Beobachten.
- Schaffen Sie eine **ruhige Atmosphäre**, ggf. mit **leiser Musik**.

A10 Aktivität 10: Geführte Reise zu deinem „inneren Kraftort“ (10 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

1.10.1 Ziele:

1. Eine **Erfahrung von Ruhe und innerer Verbindung** ermöglichen.
2. Eine **mentale Strategie** erlernen, um **Stress** in Phasen hoher Anspannung zu regulieren.
3. Die **Vorstellungskraft** als Werkzeug der **Selbstfürsorge** stärken.

Materialien

- ☐ Ruhiger Klassenraum
- ☐ Sanfte Musik (optional, entspannende Atmosphäre)
- * Die Schüler*innen können an ihren Plätzen oder auf dem Boden sitzen, so wie es für sie am bequemsten ist.

1.10.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung der Umgebung:** Erklären Sie kurz
 - „*Wir machen jetzt eine Visualisierungsübung, um einen inneren Ort zu finden, an dem ihr euch ruhig, sicher und entspannt fühlt. Dieser Ort kann euch helfen, wenn ihr sehr gestresst seid.*“
 - Laden Sie die Schüler*innen ein, bequem zu sitzen, mit aufrechter, aber entspannter Haltung. Die Augen können freiwillig geschlossen werden.
2. **Kurze Atemführung:**
 - „*Atmet tief ein ... durch die Nase ... und lasst die Luft langsam wieder heraus. Spürt, wie euer Körper nach und nach loslässt.*“
 - Führen Sie zwei bis drei ruhige Atemzüge an.
3. **Beginn der Visualisierung** (ruhig und mit Pausen lesen)

Wir suchen jetzt einen Ort, an dem ihr euch rundum wohl fühlt. Das kann ein realer Ort sein, den ihr kennt – ein Wald, ein Haus, ein Strand, euer Zimmer – oder ein Ort aus eurer Fantasie, den ihr euch selbst ausdenkt. Stellt euch vor, wie ihr euch auf diesen Ort zubewegt: zu Fuß, fliegend, mit dem Zug, mit dem Boot ... ganz wie ihr möchtet.

Wenn ihr dort angekommen seid, schaut euch um:

- „Was seht ihr?“
- „Welche Farben gibt es?“
- „Gibt es Licht, Schatten, Sonne, Wolken?“
- *Hört hin:*
 - „Welche Geräusche gibt es an eurem Ort?“
 - „Ist es still?“
 - „Gibt es Wasser, Wind, Musik ...?“
- *Spürt die Temperatur:*
 - „Ist es warm, kühl, sanft?“

Denkt daran, was euch an diesem Ort guttut. Das kann ein Gefühl sein, ein Gegenstand, eine Landschaft, ein Duft ... alles, was euch Sicherheit und Ruhe gibt.

Dieser Ort gehört nur euch. Niemand kann ihn ohne eure Erlaubnis betreten. Hier dürft ihr ausrufen, atmen, nachdenken oder einfach sein.



4. Die Erfahrung verankern:

- *„Um zu diesem Ort zurückzukehren, wenn ihr es braucht, sucht euch ein Wort, das ihn für euch beschreibt: zum Beispiel ‚Ruhe‘, ‚Zuhause‘, ‚Wald‘ oder euren eigenen Namen. Wiederholt dieses Wort leise in Gedanken, während ihr euch an den Ort erinnert. Dieses Wort ist wie ein Schlüssel, um dorthin zurückzukehren, wenn ihr gestresst seid.“*

5. Abschluss der Visualisierung

- *„Kommt nun langsam zurück ... bewegt die Finger ... atmet tief ein ... und wenn ihr bereit seid, öffnet die Augen.“*

6. Kurze Pause

- Lassen Sie einige Sekunden Stille, bevor es weitergeht.

Hinweis für Lehrkräfte

- Bewahren Sie während der gesamten Aktivität einen **neutralen, ruhigen Ton**.
- Vermeiden Sie es, die Visualisierungen der Schüler*innen zu **analysieren** oder nach **persönlichen Details** zu fragen (insbesondere in diesem Alter).
- Es ist **normal**, dass sich manche Schüler*innen nicht vollständig konzentrieren können; ermutigen Sie sie, die Übung **bei anderen Gelegenheiten** erneut auszuprobieren.
- Diese Übung kann **vor Prüfungen**, Bewertungen, Konflikten oder an **Tagen mit hoher Anspannung** wiederholt werden.
- Wenn jemand die Augen **nicht schließen möchte**, ist das **vollkommen in Ordnung**.
- Bei sehr unruhigen Gruppen kann die Dauer **problemlos auf 5–7 Minuten** verkürzt werden.

1.11.1 Ziele:

1. Das während der Einheit **Gelernte integrieren**.
2. Einen **emotionalen Abschluss** gestalten, der **Ruhe und Zusammenhalt** stärkt.
3. Die Schüler*innen auf die **nächste Modulsitzung (Tag 2)** vorbereiten.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Poster des „Head Picture“ und des „Body Picture“ sichtbar (optional)

1.11.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Zurück in den Kreis:** Laden Sie die Schüler*innen ein, zum Anfangskreis zurückzukehren und nach der Visualisierung eine ruhige Atmosphäre beizubehalten.
 - Erklären Sie:
 - *„Wir schließen nun den ersten Tag des Workshops ab, indem wir uns daran erinnern, was wir über Stress und über unseren Körper entdeckt haben.“*
2. Stellen Sie eine Frage, die mit einem Wort oder einem kurzen Satz beantwortet werden kann:
 - *„Was war heute für euch am hilfreichsten oder interessantesten?“*
 - Bieten Sie bei Bedarf Antwortstützen an:
 - *„Etwas, das ich besser verstanden habe ...“*
 - *„Etwas, das ich über Stress noch nicht wusste ...“*
 - *„Etwas, das mir beim Entspannen geholfen hat ...“*
 - Vermeiden Sie persönliche Details; halten Sie die Antworten allgemein.
3. **Verbindung mit den Aktivitäten:** Fassen Sie klar und verständlich zusammen
 - *„Heute haben wir gesehen, was uns stresst, wie der Körper Stress wahrnimmt und welche Signale er uns sendet. Außerdem haben wir eine Entspannungstechnik ausprobiert und unseren inneren Kraftort entdeckt.“*
 - Achten Sie darauf, mindestens diese **Schlüsselideen** zu benennen:
 - 01** Stress ist eine normale Reaktion des Körpers
 - 02** Körpersignale
 - 03** Belastende Situationen
 - 04** Das Modell des emotionalen Tanks
 - 05** Übungen zur Emotionsregulation
4. **Ausblick auf Tag 2:** Stellen Sie vor, was in der nächsten Einheit folgt
 - *„Beim nächsten Treffen lernen wir weitere Strategien, um Stress zu bewältigen, und gestalten etwas Besonderes: unsere Schatzkiste der Emotionen und ein Stress-Poster mit euren eigenen Werkzeugen für schwierige Momente.“*
 - Dies erzeugt **positive Erwartung**.

5. Emotionaler Abschluss

- Bieten Sie einen Satz an, der **Sicherheit** vermittelt:
 - *„Denkt daran: Wir alle fühlen uns manchmal gestresst. Wichtig ist zu lernen, was wir brauchen und wie wir uns selbst helfen können.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie den Abschluss **kurz, ruhig und wertschätzend**.
- Vermeiden Sie längere Diskussionen; dies ist ein Moment der **emotionalen Integration**, nicht der Analyse.
- Wenn eine Schülerin etwas Persönliches teilt, **bedanken Sie sich für das Vertrauen** und lenken Sie den Fokus zurück auf die Gruppe.
- Es ist empfehlenswert, die Poster des „**Head Picture**“ oder „**Body Picture**“ sichtbar zu lassen,
- damit sie **während der Woche als Erinnerung** dienen.

A1

Tag 2 – Was kann ich tun und wer hilft mir?

Aktivität 1: Begrüßung und Rückblick auf Tag 1 (10 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

2.1.1 Ziele:

1. Die **Lerninhalte von Tag 1** wieder aufgreifen und die Gruppe erneut mit dem Thema Stress verbinden.
2. Sichtbar machen, wer anwesend war und wer nicht, und einen **kurzen Überblick** geben.
3. Das **emotionale Klima** für den zweiten Arbeitsblock vorbereiten.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Tafel (optional) zum Festhalten zentraler Ideen
- ☐ Poster von Tag 1 sichtbar (falls aufbewahrt)

2.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg im Kreis:** Bitten Sie die Schüler*innen, sich **wie am Vortag** im Kreis zu setzen.
 - Schaffen Sie eine **ruhige Atmosphäre**, besonders wenn sie gerade vom Pausenhof oder aus einer anstrengenden Unterrichtsstunde kommen.
2. **Aktivierende Einstiegsfrage:** Laden Sie zu einer kurzen und konkreten Reflexion ein
 - „*Woran erinnert ihr euch aus dem letzten Workshop? Was haben wir über Stress gelernt?*“
 - Erlauben Sie **kurze Antworten**.
 - Wenn wenige Rückmeldungen kommen, geben Sie **Impulse**:
 - „*Welche Dinge können uns stressen?*“
 - „*Welche Körpersignale haben wir kennengelernt?*“
 - „*Was war der emotionale Tank?*“
 - Schreiben Sie **2–3 Schlüsselwörter** an die Tafel.
3. **Anwesenheit klären:** Fragen Sie
 - „*War jemand beim letzten Mal nicht dabei?*“
 - Wenn jemand gefehlt hat, geben Sie eine **30-sekündige Zusammenfassung**:
 - „*Wir haben gesehen, was uns stresst, wie der Körper Stress zeigt und eine Entspannungstechnik ausprobiert. Heute machen wir weiter und lernen weitere Werkzeuge, um besser mit Stress umzugehen.*“
 - Vermeiden Sie eine ausführliche Wiederholung – dieser Rückblick dient nur der Einordnung.



4. **Verbindung zum Tagesziel:** Erklären Sie kurz:

- *„Heute konzentrieren wir uns darauf, wie wir Stress im Alltag bewältigen können, welche Werkzeuge uns helfen und wie wir um Unterstützung bitten, wenn wir sie brauchen. Wir werden etwas gestalten, das euch für den ganzen Kurs begleiten wird.“*
- (Dies bereitet auf die Schatzkiste der Emotionen, das Stress-Poster und neue Strategien vor.)

5. **Leichte emotionale Aktivierung**

- Stellen Sie eine einfache Frage zur Verbindung mit der emotionalen Ebene:
 - *„Wer hatte diese Woche einen stressigen Moment?“ (Hand heben reicht – keine Erklärung nötig.)*
- Normalisieren Sie:
 - *„Stress kommt oft im Alltag vor, nicht nur bei Prüfungen oder großen Problemen. Heute schauen wir, wie wir damit umgehen können.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie diesen Einstieg **kurz und fokussiert**, um Zeit für den **Hauptteil von Tag 2** zu sichern.
- Vermeiden Sie, dass Schüler*innen **tiefe persönliche Erfahrungen** teilen; arbeiten Sie auf **allgemeiner Ebene**.
- Wenn die Gruppe sehr unruhig ist, machen Sie gemeinsam **zwei ruhige Atemzüge**, bevor Sie zur nächsten Aktivität übergehen.
- Lassen Sie die **Poster von Tag 1** sichtbar, falls vorhanden – sie unterstützen die **Kontinuität**.

A2 Aktivität 2: „Gewichte heben“ – Das Gewicht des Stresses (10 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

2.2.1 Ziele:

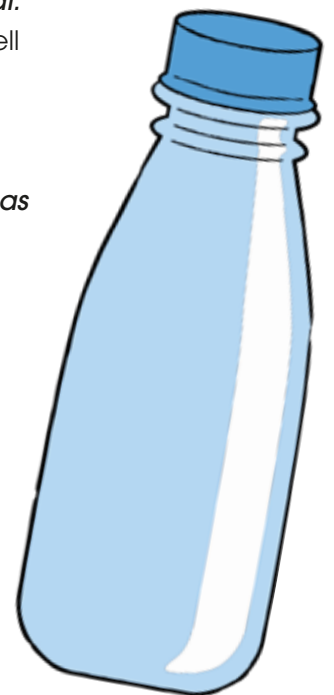
1. Verstehen, dass Stress **nicht nur von der Intensität**, sondern auch von der Dauer abhängt, in der wir ihn tragen.
2. Die **Metapher des „emotionalen Gewichts“** einführen und die **Notwendigkeit des Loslassens** verdeutlichen.
3. Die Schüler*innen auf eine **Reflexion über Stressbewältigungsstrategien** vorbereiten.

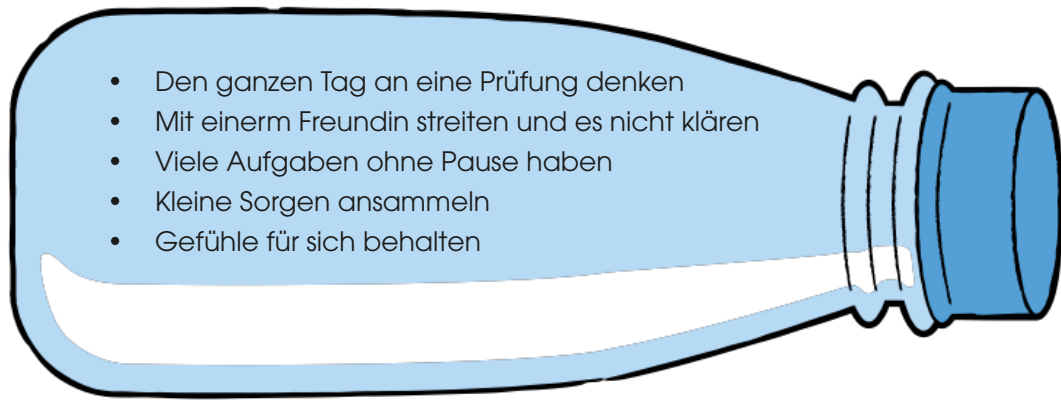
Materialien

- ☐ Kleine Wasserflaschen (ca. 500 g) oder ähnlich schwere Gegenstände
- ☐ Ausreichend Platz, damit alle den Arm ausstrecken können, ohne anzustoßen

2.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Gewicht verteilen:** Geben Sie jedem Schülerin eine Flasche oder einen ähnlichen Gegenstand.
 - Erklären Sie:
 - *„Wir probieren jetzt etwas Sehr Einfaches, um besser zu verstehen, wie Stress funktioniert.“*
2. **Einstiegsfrage:** Fragen Sie vor dem Start
 - *„Fühlt sich dieser Gegenstand leicht oder schwer an?“ (Meistens wird „leicht“ gesagt.)*
 - Erklären Sie:
 - *„Das Gewicht wirkt klein – aber schaut, was passiert, wenn wir es eine Zeit lang halten.“*
3. **Körperübung:** Bitten Sie die Gruppe
 - den Arm nach vorne auszustrecken, parallel zum Boden, die Flasche in der Hand zu halten.
 - Weisen Sie an:
 - *„Haltet den Arm gestreckt, ohne ihn abzuwinkeln. Atmet ganz normal.“*
 - Warten Sie 20–30 Sekunden. (in diesem Alter wird die Anstrengung schnell spürbar).
4. **Beobachtung:** Fragen Sie
 - *„Wie fühlt sich euer Arm jetzt an?“, „Müder als am Anfang?“, „Fühlt sich das Gewicht schwerer an?“*
5. **Reflexion anleiten:**
 - *„Der Gegenstand hat sich nicht verändert.“*
 - *„Er wiegt genau so viel wie vor einer Minute.“*
 - *„Warum ist es jetzt schwieriger, ihn zu halten?“*
 - Dies führt direkt zur **zentralen Botschaft**.
6. **Verbindung zum Stress:** Erklären Sie
 - *„Stress funktioniert genauso wie dieses Gewicht. Auch wenn eine Situation nicht sehr groß ist, wird sie immer schwerer, wenn wir sie lange festhalten.“*
 - Beispiele:





- Ergänzen Sie:
 - *„Es ist egal, wie stark man ist: Wenn man das Gewicht nie loslässt, wird der Arm müde. Deshalb müssen wir lernen, loszulassen, Pausen zu machen und um Hilfe zu bitten.“*

7. Gewicht loslassen

- Bitten Sie die Schüler*innen: den **Arm zu senken** und die Flasche **auf den Schoß oder auf den Boden** zu legen.
- Schließen Sie mit:
 - *„Was ist in eurem Körper passiert, als ihr losgelassen habt?“*
 - *„Habt ihr die sofortige Erleichterung bemerkt?“*
- Dies hilft, die **Metapher** zu verankern.

Hinweis für Lehrkräfte

- Stellen Sie sicher, dass **keine körperlichen Beschwerden** vorliegen; erlauben Sie **Alternativen** (z. B. mit **beiden Händen halten** oder **kürzer halten**).
- Vermeiden Sie, dass die Übung zu einem **Wettbewerb** wird.
- Halten Sie den Fokus auf der **Körperwahrnehmung**, nicht auf Leistung.
- Diese Aktivität bereitet **direkt** auf die nächste Übung vor (wie man **Stress loslässt** und welche **Strategien helfen** – z. B. Stress-Killer, 3-Finger-Methode usw.).

2.3.1. Ziele:

1. **Praktische Werkzeuge** zur Stressbewältigung vorstellen.
2. Die Schüler*innen anleiten, **lösungsorientiert zu denken**, wenn sie sich unter Druck fühlen.
3. **Personen oder Ressourcen** identifizieren, die in schwierigen Momenten **Unterstützung bieten** können.
4. Die **körperliche Erfahrung** der vorherigen Übung mit **mental und verhaltensbezogenen Strategien** verknüpfen.

Materialien

- ☐ Gedruckte oder projizierte Karten zu:
 - 3-Finger-Methode
 - Coping Skills (hilfreiche Strategien)
 - Helper Cards (wer hilft mir?)
- ☐ Tafel oder Fläche, um die Karten auszulegen
- ☐ Filzstifte

2.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung: „Wie lasse ich das Gewicht des Stresses los?“

- Knüpfen Sie an die vorherige Metapher an:
 - „So wie wir das physische Gewicht losgelassen haben, können wir lernen, auch emotionalen Stress loszulassen. Heute schauen wir uns Strategien an, die euch im Alltag helfen können.“
- Schreiben Sie an die Tafel:

Loslassen

Regulieren

Hilfe holen

2. Die 3-Finger-Methode

- Erklären Sie, dass dies ein **einfaches Werkzeug** ist, um stressige Situationen zu bewältigen.



Finger 1 – STOPP: Was ist das Problem?

- „Ich halte kurz inne und frage mich: Was passiert gerade? Was macht mir Sorgen?“

Beispiele:

- „Ich habe morgen eine Prüfung.“
- „Ich habe mich mit einem Freundin gestritten.“
- „Ich habe zu viele Aufgaben.“



Finger 2 – LÖSUNGEN: Was kann ich tun?

- „Ich denke an mehrere Möglichkeiten. Auch kleine Schritte zählen.“

Beispiele:

- Die Lehrkraft nachfragen
- Einen Mitschülerin um Hilfe bitten
- Einen Plan machen
- Die Aufgabe in Teile aufteilen
- Kurz Pause machen
- Zu Hause um Unterstützung bitten



Finger 3 – TESTEN: Hat es geholfen?

- „Ich wähle eine Option, probiere sie aus und prüfe, ob sie mir geholfen hat.“

Wenn es nicht funktioniert:

- „Ich probiere eine andere Option. Es ist okay, mehr als einen Versuch zu brauchen.“

Diese **Flexibilität** hilft, Frustration zu vermeiden.

3. Coping Skills: Was hilft mir, wenn ich gestresst bin?

- Legen oder projizieren Sie die Strategiekarten.
- Erklären Sie sie kurz:

01

Atmen & den Körper regulieren

- Dreiecksatmung
- Dreimal tief ein- und ausatmen
- Eine Minute gehen
- Wasser trinken

02

Gesunde Ablenkung / Erholung

- Musik hören
- Zeichnen
- Kurz die Aktivität wechseln
- Dehnen / Strecken

03

Positives, realistisches Denken

- „Ich habe schon Schwierigeres geschafft.“
- „Ich kann um Hilfe bitten.“
- „Das ist vorübergehend.“

04

Planung

- Aufgaben aufteilen
- Eine Liste erstellen
- Zeit strukturieren

05

Mit jemandem sprechen

- Sorgen ausdrücken
- Rat erfragen
- Begleitung erbitten

- Machen Sie deutlich:
 - „Jede Person hat unterschiedliche Strategien. Was der einen hilft, hilft der anderen vielleicht nicht. Wichtig ist, die eigenen Werkzeuge zu kennen.“

4. Helper Cards: Wer hilft mir, wenn es mir nicht gut geht?

- Stellen Sie diesen Teil als **natürlich und notwendig** vor:
 - „Um Hilfe zu bitten ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von emotionaler Intelligenz.“
- Verteilen Sie leere Karten oder zeigen Sie Beispiele.
 - Die Schüler*innen können überlegen:

Vertrauensfreund*innen
Familienmitglieder
Lehrkräfte
Tutorin oder Mentorin
Beratungslehrkraft
Trainer*innen
Mitschüler*innen

„Wie kann mir diese Person helfen?“



- Beispiele:
 - „Meine Schwester – sie hört mir zu.“
 - „Meine Lehrkraft – ich kann Fragen stellen.“
 - „Meine beste Freundin – sie beruhigt mich.“

5. Kurzer Abschluss

- Verbinden Sie alles:
 - *„So wie Stress viele Formen hat, gibt es auch viele Wege, ihn zu regulieren. Entscheidend ist, dich selbst zu kennen und zu wissen, was für dich funktioniert.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Wenn es der Gruppe schwerfällt, **Strategien zu verbalisieren**, arbeiten Sie mit **allgemeinen Beispielen, nicht mit persönlichen**.
- Achten Sie darauf, dass die **Helper Cards** nicht zu **sozialen Vergleichen** werden (z. B. „Alle schreiben X auf“).
- **Stärken Sie die Idee**, dass **um Hilfe zu bitten eine Fähigkeit** ist und **kein Zeichen von Schwäche**.
- Diese Werkzeuge werden später im **Stress-Poster** und in der **Schatzkiste der Emotionen** weiterverwendet.

A4

Aktivität 4: Spiel „1–7“ (10 -15 Minuten).

An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

2.4.1. Ziele:

1. Erleben, wie wir unter Druck in schnellen Situationen reagieren.
2. Beobachten, was passiert, wenn wir Entscheidungen treffen müssen, ohne viel nachzudenken.
3. Den plötzlichen Stress mit der Bedeutung verbinden, vorab Strategien zu haben.

Materialien

- ☐ Großer Raum, um einen großen Kreis zu bilden
- ☐ Kein zusätzliches Material

2.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Kreises:** Bitten Sie die Schüler*innen, stehend einen Kreis zu bilden.
 - Erklären Sie:
 - „In diesem Spiel geht es darum, Signalen schnell zu folgen. Der Schlüssel ist aufmerksam zu sein und zu beobachten, was passiert, wenn eine leicht stressige Situation entsteht.“
2. **Regeln erklären:** Beginnen Sie das Spiel, indem Sie die Signale zeigen:
 - Jede teilnehmende Person gibt das Signal im Rhythmus an die nächste weiter.

Signal geht nach rechts



Linke Hand auf die rechte Schulter der nächsten Person

Rechte Hand auf die linke Schulter der nächsten Person



Signal geht nach links

- **Zählen von 1 bis 7:** Die Person mit der Zahl 7 legt die Hand auf den Kopf statt auf die Schulter.
 - Das Signal kann:
 - die Richtung beibehalten oder die Richtung wechseln, je nachdem, wohin die Hand zeigt.
3. **Kurze, langsame Probe**
 - Erklären Sie:
 - „Wir machen es zuerst langsam, um es gut zu verstehen, danach werden wir schneller.“
 - Zuerst: Signal – Signal – Signal ...
 - Dann das Zählen hinzufügen:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (Hand nach oben)
 - Tempo schrittweise erhöhen.

4. **Ganzes Spiel:** Spielen Sie nun mit
 - höherem Tempo,
 - gelegentlichem Richtungswechsel,
 - voller Aufmerksamkeit.
 - Wenn sich jemand verirrt:
 - *„Wer sich verirrt, setzt sich kurz hin und beobachtet.“* (Keine Strafe – es gehört zum Spiel.)
 - Halten Sie den Ton locker und humorvoll, ohne Wettbewerb.

5. **Abschließende Reflexion:** Sammeln Sie die Gruppe und fragen Sie
 - *„Hat sich jemand während des Spiels gestresst gefühlt?“*
 - *„Was ist passiert, als wir versucht haben, das schnelle Tempo zu halten?“*
 - *„Was passiert, wenn wir unter Druck stehen und keinen Plan haben?“*
 - Erklären Sie kurz:
 - *„Plötzlicher Stress macht es schwerer, klar zu denken. Deshalb ist es wichtig, Strategien und Ressourcen zu kennen, bevor starker Stress auftaucht. So wissen wir, was wir tun können, auch wenn es hektisch wird oder viel Druck da ist.“*
 - Stellen Sie den **direkten Bezug** zur vorherigen Aktivität her (3-Finger-Methode, Coping Skills, Helper Cards).

Hinweis für Lehrkräfte

- **Passen Sie das Tempo** an die Energie der Gruppe an.
- Wenn **nervöses Lachen** aufkommt, **normalisieren** Sie es: Es ist Teil von **leichtem Stress** und vom **Spiel**.
- Achten Sie auf **Sicherheit**: keine Schläge, kein Rennen.
- Diese Übung ist eine **sehr gute Brücke** zu den kreativen Aktivitäten der **Schatzkiste der Emotionen** und des **Stress-Posters**, in denen die Schüler*innen ihren **eigenen Regulationsplan** entwickeln.

AP5 Aktivität 5: Gestaltung der „emotionalen Schatzkiste“ (30 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

2.5.1. Ziele:

1. **Persönliche Ressourcen** erkennen, die bei der **Stressregulation** helfen.
2. Ein **physisches Objekt** gestalten, das als **visuelle Erinnerung an Selbstfürsorge** dient.
3. Die erlernten **Strategien** mit dem **Alltag** der Schüler*innen verbinden.
4. **Emotionale Autonomie** und **persönliche Reflexion** fördern.

Materialien

- ☐ Vorlage der Schatzkiste für jeden Schülerin
- ☐ Scheren
- ☐ Klebestifte
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte
- ☐ Kleine Zettel oder Post-its zum Schreiben der „Schätze“
- ☐ (Optional) Sticker oder einfache Dekoration

2.5.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einführung in die Übung:** Erklären Sie
 - „*Wir alle haben Ressourcen, die uns helfen, wenn wir traurig, gestresst oder überfordert sind. Manche sind Menschen, andere Aktivitäten, Erinnerungen oder Orte. Heute gestalten wir eine Schatzkiste, in der wir diese persönlichen Ressourcen aufbewahren.*“
 - Stellen Sie klar, dass die Inhalte nur freiwillig geteilt werden: „Das ist ein persönlicher Raum.“
2. **Vorlage der Schatzkiste verteilen:** Geben Sie die Vorlage aus und erklären Sie
 - Entlang der äußeren Linien ausschneiden
 - An den gestrichelten Linien falten
 - Laschen ankleben, um die kleine Kiste zu formen
 - Unterstützen Sie Schüler*innen, die Hilfe beim Falten benötigen.
3. **Dekoration der Schatzkiste:** Lassen Sie jede*n die Kiste individuell gestalten
 - Lieblingsfarben
 - Symbole, die sie repräsentieren
 - Wörter, Zeichnungen oder Details, die Ruhe vermitteln
 - Empfehlen Sie einen **schlichten Stil**, damit dieser Teil **nicht zu viel Zeit** beansprucht.
4. **Geführte Reflexion: Was kommt in meine Schatzkiste?**
 - Verteilen Sie kleine Zettel oder Post-its.
 - Erklären Sie:
 - „*Auf diese Zettel schreiben wir Dinge, die euch helfen, wenn ihr gestresst seid. Das können Menschen, Aktivitäten, Gegenstände oder Gedanken sein, die euch Kraft geben.*“
 - Geben Sie **allgemeine Beispiele** (keine persönlichen):



Menschen, die helfen:

- Meine Mutter, weil sie mir **zuhört**
- Meine beste Freundin*, weil sie mich **beruhigt**
- Meine Trainerin*, weil sie mich **ermutigt**

Regulierende Aktivitäten:

- Sport
- Musik hören
- Zeichnen
- Spazieren gehen
- Atmen
- Mit meinem Haustier spielen

Orte oder Erinnerungen:

- Der Strand
- Mein Zimmer
- Eine Reise
- Ein Wald
- Mein „innerer Kraftort“ aus der vorherigen Übung

Schlüsselsätze:

- „Ich schaffe das.“
- „Das ist vorübergehend.“
- „Atmen. Denken. Handeln.“

5. Die Schätze in die Kiste legen

- Wenn 4–6 Zettel (oder mehr, je nach Zeit) geschrieben sind, sagen Sie:
 - *„Faltet eure Schätze und legt sie in die Kiste. Diese Schatzkiste ist ein persönliches Werkzeug, eine kleine Erinnerung an das, was euch hilft, wenn ihr euch nicht gut fühlt.“*
- Die Kiste kann **geschlossen oder offen** bleiben – je nach Wunsch.

6. Kurzer Abschluss der Aktivität

- Geben Sie eine **allgemeine Reflexion** (nicht individuell):
 - *„Wenn ihr euch im Laufe des Schuljahres gestresst fühlt, könnt ihr zu eurer Schatzkiste zurückkehren, um euch daran zu erinnern, was euch hilft. Manchmal vergessen wir in stressigen Momenten, was funktioniert – diese Kiste ist dafür da, uns daran zu erinnern.“*
- Stellen Sie klar, dass sie in der **nächsten Aktivität** (Stress-Poster) erneut genutzt wird.

Hinweis für Lehrkräfte

- Respektieren Sie den **individuellen Rhythmus** der Schüler*innen; manche schreiben viel, andere wenig.
- **Überprüfen oder bewerten** Sie die „Schätze“ nicht, es sei denn, die Schüler*innen möchten teilen.
- Wenn jemand nicht weiß, was er*sie schreiben soll, helfen **offene Fragen**:
 - *„Was beruhigt dich?“*
 - *„Was gibt dir Energie?“*
 - *„Wer unterstützt dich?“*
- Achten Sie darauf, dass **niemand das Design oder den Inhalt** anderer kommentiert oder lächerlich macht; fördern Sie ein **respektvolles Klima**.
- Die Schatzkisten können **im Klassenraum aufbewahrt** oder **mit nach Hause genommen** werden.

2.6.1. Ziele:

1. Alle Lerninhalte des Moduls visuell und strukturiert integrieren.
2. Die Schüler*innen dabei unterstützen, **eigene Stresssignale** und **Regulationsstrategien** zu erkennen.
3. Ein **praktisches Werkzeug** erstellen, das während des Schulalltags **konsultiert** werden kann.
4. Emotionale Autonomie fördern.

Materialien

- ☐ Vorlage „Stress-Poster“ für jeden Schülerin (Format A4 oder A3)
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte
- ☐ Scheren und Kleber (optional)
- ☐ Emotionale Schatzkisten aus der vorherigen Aktivität sichtbar zur Inspiration

2.6.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung in die Aktivität. Erklären Sie:
 - „Heute gestaltet ihr euer Stress-Poster. Dieses Poster hilft euch, einfach und übersichtlich zu erinnern, was euch stresst, wie euer Körper das zeigt, was euch hilft, um euch zu regulieren, und wer euch unterstützen kann.“
 - Zeigen Sie eine **Beispielvorlage**, damit der Aufbau klar wird.
2. Struktur des Posters
 - Erklären Sie, dass das Poster aus **vier Bereichen** besteht.
 - Weisen Sie darauf hin, dass **keine vollständigen Namen** nötig sind; **Initialen oder Rollen** sind ausreichend.

Was mich stresst ...

Inspiziert vom „Head Picture“ (Tag 1)

Beispiele:

- Prüfungen
- Konflikte mit Freund*innen
- Zu viele Aufgaben
- Perfektionsdruck
- Unerwartete Veränderungen

Wie ich es spüre ...

Inspiziert vom „Body Picture“

Beispiele:

- Schneller Herzschlag
- Spannung in den Schultern
- Bauchschmerzen
- Weinen wollen
- Beschleunigte Atmung

Wer mir hilft ...

Inspiziert von den Helper Cards

Beispiele:

- Familie
- Lehrkraft / Tutor*in
- Vertrauensfreund*in
- Beratungslehrkraft
- Trainer*in

Was mir hilft ...

Basierend auf Coping Skills und der Schatzkiste

Beispiele:

- Tief atmen
- Spazieren gehen
- Um Hilfe bitten
- Musik hören
- Eine Liste schreiben
- An einen ruhigen Ort gehen

3. Zeit zum Gestalten

- Geben Sie **10–15 Minuten**, um das Poster zu erstellen.
- Betonen Sie:
 - *„Das ist kein künstlerischer Wettbewerb, sondern etwas Persönliches. Es muss nicht perfekt sein – wichtig ist, dass es euch hilft.“*
- Die Schüler*innen können **zeichnen, Symbole verwenden** oder **kurze Sätze** schreiben.

4. Optional: Freiwilliges Teilen

- Erlauben Sie freiwilliges Teilen (niemals verpflichtend).
- Vorschläge zum Teilen:
 - **Eine Strategie, die gut funktioniert**
 - **Ein Körpersignal, das sie erkannt haben**
 - **Etwas Inspirierendes aus ihrem Poster**
- Bitten Sie **niemals** um das Teilen **sensibler persönlicher Situationen**.

5. Poster aufbewahren. Erklären Sie:

- *„Dieses Poster ist ein Werkzeug für euren Alltag. Ihr könnt es mit nach Hause nehmen oder in der Klasse lassen. Wichtig ist, dass ihr wisst, wo es ist, wenn ihr es braucht.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Betonen Sie: **Es gibt keinen „kleinen“ oder „großen“ Stress** – wenn der Körper ihn spürt, ist er real.
- Sorgen Sie für ein **respektvolles Klima**, in dem niemand über das Poster anderer lacht.
- Sie können diese Poster **später erneut aufgreifen** (z. B. im Tutorium), um den **Transfer** zu stärken.
- Das Stress-Poster eignet sich hervorragend, um **gemeinsame Muster in der Gruppe** zu erkennen, **ohne einzelne Personen hervorzuheben**.

AP7 Aktivität 7: „Mein Planet“ – Anti-Stress-Übung und kreative Visualisierung (15 Minuten).

2.7.1. Ziele:

1. Ein **starkes mentales Werkzeug** zur **Stressbewältigung** entwickeln.
2. Die Schüler*innen dabei unterstützen, einen **sicheren inneren Raum** zu imaginieren, in dem sie sich **„neu ausrichten / resetten“** können.
3. Die Fähigkeit fördern, **bewusste Entscheidungen** darüber zu treffen, **was sie zulassen und was nicht** in ihrer emotionalen Welt.
4. Das Modul mit einer **stärkenden und bedeutungsvollen Visualisierung** abschließen.

Materialien

- ☐ Ruhiger Klassenraum
- ☐ Sanfte Musik (optional)
- ☐ Platz zum bequemen Sitzen
- ☐ (Optional) Sticker oder kleine Klebpunkte als Erinnerung an den „Planeten“

2.7.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung (einfach erklärt).
 - *„So wie wir zuvor den inneren Kraftort genutzt haben, stellen wir uns heute vor, dass wir unseren eigenen Planeten haben. Es ist ein Planet, auf dem ihr alles entscheidet: wer hereinkommt, was bleibt, was geht und welche Regeln gelten.“*
 - Stellen Sie klar, dass **keine persönlichen Details** geteilt werden müssen (nur freiwillig).
2. Vorbereitung
 - Laden Sie die Schüler*innen ein, es sich **bequem zu machen**: auf Stühlen, auf dem Boden oder mit dem Kopf auf dem Tisch – je nach Bedarf.
 - **Augen schließen ist freiwillig.**

3. Beginn der Visualisierung (langsam lesen)

Stell dir vor, du hast deinen eigenen Planeten ... Du kannst ihm jeden Namen geben, den du möchtest. Dieser Planet ist nur für dich, und du entscheidest, wie er ist.

Schau dich um: Wie sieht die Oberfläche aus? Gibt es Berge, Wasser, Wälder, Städte, Wolken oder Licht? Welche Farben siehst du?

Hör jetzt genau hin: Welche Geräusche gibt es auf deinem Planeten? Ist es still? Gibt es Wind, Musik, sanfte Stimmen?

4. Wichtige Entscheidungen

Auf deinem Planeten tauchen Dinge auf, die dir gut tun, aber auch Dinge, die Stress auslösen können: Gefühle, Gedanken, Situationen oder schwere Emotionen.

Du schiebst es sanft vom Planeten weg.

Erinnern Sie:

A. „Du entscheidest, was du zulässt und was nicht.“

Wenn etwas auftaucht, das nicht guttut, können sie innerlich sagen:

A. „Danke fürs Vorbeikommen, aber ich brauche dich jetzt nicht. Du kannst gehen.“

Du schiebst es sanft vom Planeten weg. „Alles, was dir guttut, darf bleiben. Alles, was dir schadet, trittst du beiseite. Du musst nicht wütend sein – du entscheidest einfach.“

5. Erinnerung oder „Anker“ des Planeten

Um dich an diesen Planeten zu erinnern, wenn du gestresst bist, wähle ein kleines Symbol oder ein Wort, das ihn repräsentiert: ein Stern, eine Farbe, eine kurze Phrase oder der Name des Planeten.

- Bitten Sie sie, dieses **innerlich zu wiederholen**.

6. Sanfte Rückkehr

Atme tief ein ... Spüre deinen Körper hier sitzend ... und wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen.

7. (Optional) Erinnerungs-Sticker

- Wenn gewünscht: Verteilen Sie einen **kleinen Sticker oder Farbpunkt**.
- Bitten Sie die Schüler*innen, ihn an einen Ort zu kleben, den sie oft sehen (Mäppchen, Agenda, Ordner ...).
- Erklären Sie:
 - *„Dieser Punkt erinnert dich an deinen Planeten. Wenn du ihn siehst, denk daran: Du entscheidest, was du in deiner emotionalen Welt zulässt.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Lesen Sie **ruhig und mit Pausen**. Kürzen Sie den Text, wenn die Gruppe unruhig ist.
- Vermeiden Sie es, **einzelne Planeten zu analysieren**; die Übung ist **introspektiv und persönlich**.
- Achten Sie auf das **Klassenklima** – diese Übung erzeugt oft **tiefe Ruhe**.
- Diese Aktivität schließt das Modul mit einer **Botschaft emotionaler Autonomie** ab.

AP8 Aktivität 8: Modulabschluss (5 Minuten).

2.8.1. Ziele:

1. Das in beiden Sitzungen Gelernte integrieren und festigen.
2. Die **Autonomie** und die **Stressbewältigungsstrategien** der Schüler*innen stärken.
3. Das Modul mit einer **positiven und stärken-den Botschaft** abschließen.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Schatzkisten und Stress-Poster sichtbar (falls gewünscht, zur Lernverstärkung)
- ☐ Ruhige Atmosphäre

2.8.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Rückkehr in den Kreis:** Bitten Sie die Schüler*innen, wieder in den **Anfangskreis** zu kommen.
 - Erklären Sie:
 - *„Wir schließen dieses Modul, indem wir uns daran erinnern, was wir über Stress gelernt haben und wie wir gut für uns sorgen können.“*
2. **Reflexion mit einem Wort.** Bitten Sie um ein Wort oder einen kurzen Satz zum Abschluss:
 - *„Nenne ein Wort, das beschreibt, wie es dir jetzt geht: entspannt, müde, ruhig, neugierig, erleichtert ... oder etwas, das dir aus dem Modul besonders wichtig war.“*
 - Vermeiden Sie vertiefende Nachfragen; halten Sie den Abschluss **leicht und respektvoll**.
3. **Zusammenfassung des Moduls:** Geben Sie eine klare, strukturierte Zusammenfassung
 - *„Denkt daran, dass ihr eure Schatzkiste und euer Stress-Poster habt, die ihr nutzen könnt, wenn ihr sie braucht.“*



„In diesen zwei Tagen haben wir gelernt:“

1. Stress ist eine normale Reaktion des Körpers.
2. Unser Körper sendet Signale, um uns zu warnen.
3. Alle Menschen erleben Stress.
4. Es gibt viele Strategien, um Stress zu bewältigen.
5. Wir können um Hilfe bitten, wenn wir sie brauchen.
6. Jede Person hat eigene Ressourcen, die ihr helfen, sich besser zu fühlen.

4. **Abschlussfrage:** Stellen Sie eine gezielte Frage:
 - *„Was ist das Erste, das du tun kannst, wenn du merkst, dass du gestresst bist?“*
 - Erlaubte Antworten können sein:
 - *„Atmen“, „Um Hilfe bitten“, „Zu meinem sicheren Ort gehen“, „An meinen Planeten denken“, „Mein Poster anschauen“, usw.*
5. **Emotionale Abschlussbotschaft:** Beenden Sie mit einer ermutigenden Aussage
 - *„Stress gehört zum Leben dazu. Zu lernen, wie man damit umgeht, macht uns stärker. Ihr habt viele Werkzeuge in euch – nutzt sie, wenn ihr sie braucht.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie den Ton **nahbar und motivierend**; vermeiden Sie Themen, die **längere Interventionen** erfordern würden.
- Wenn jemand etwas Persönliches teilt, **bedanken Sie sich für das Vertrauen** und koordinieren Sie ggf. eine **Nachbesprechung außerhalb** des Moduls.
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, ihre **Schatzkiste** und ihr **Stress-Poster** an einem **gut zugänglichen Ort** aufzubewahren (z. B. im Ordner).
- Diese Aktivität sollte ein Gefühl von **Ruhe, Zusammenhalt und Abschluss** hinterlassen.

3.1.1. Ziele:

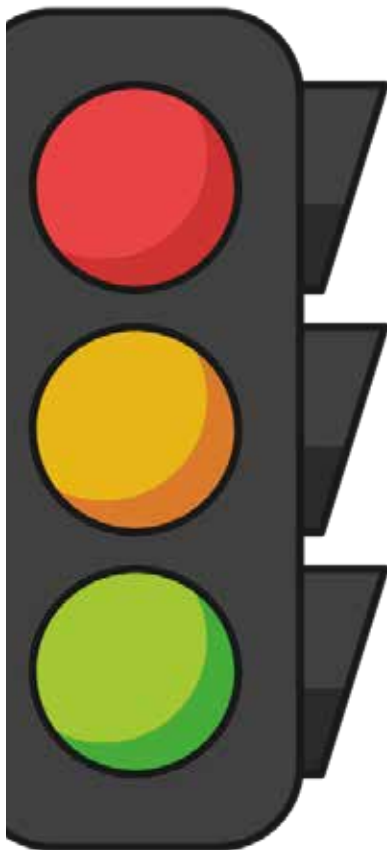
1. Den Schüler*innen helfen, ihr Stressniveau zu erkennen.
2. Verstehen, dass sich unser Verhalten je nach emotionaler Intensität verändert.
3. Visuelle Signale vermitteln, die sie während des Kurses nutzen können.

Materialien

- ☐ Drei Tonkartons: rot, gelb und grün
- ☐ Filzstifte
- ☐ Vorlage der Stressampel für jeden Schülerin (optional)
- ☐ Tafel

3.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einführung der Ampel.** Zeichne eine Ampel mit drei Stufen an die Tafel.
 - **Grün:** Ich fühle mich wohl, konzentriert und ruhig.
 - **Gelb:** Ich beginne mich angespannt, nervös oder besorgt zu fühlen.
 - **Rot:** Ich bin sehr gestresst, blockiert oder kurz davor zu explodieren.
 - Erkläre:
 - „*Stress kommt nicht plötzlich. Er hat verschiedene Stufen – genau wie eine Ampel.*“
2. **Einordnung (Klassifikation):** Leite die Gruppe an, Beispiele für jede Stufe zu nennen.
 - Schreibe die Beispiele an die Tafel.

**Ich bin sehr gestresst / blockiert / kurz vor dem Explodieren**

Ich kann nicht klar denken
 Ich habe das Gefühl, gleich zu explodieren
 Ich weine
 Ich bin völlig blockiert

Intensität senken

Den Raum verlassen, wenn möglich
 Tief durchatmen
 Mit einer erwachsenen Person sprechen
 Einen „Stresskiller“ aus dem Poster oder der Schatzkiste benutzen

Ich beginne mich angespannt / nervös / besorgt zu fühlen

Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren
 Ich bin nervös
 Ich bin noch nicht lockiert
 Ich spüre Spannung

Verhindern, dass es zu Rot wird

Eine kurze Pause machen
 Wasser trinken
 Um Hilfe bitten
 Eine Coping-Strategie anwenden
 Kurz die Aktivität wechseln

Ich bin ruhig, konzentriert und ausgeglichen

Ich fühle mich gut
 Ich weiß, was ich tun muss
 Ich bin ruhig

Wohlbefinden erhalten

Tief durchatmen
 Weiter konzentriert arbeiten
 Um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche

3. **Strategien für jede Farbe.** Stelle die Frage
 - „*Was kann ich tun, wenn ich mich in jeder Farbe befinde?*“
 - Leite die Antworten hin zu konkreten Strategien.

4. Persönliche Stressampel (optional)

- Gib die Vorlage der Stressampel aus.
- Jeder Schülerin schreibt seine/ihre eigenen Signale für jede Farbe und welche Strategie er/sie in jeder Phase nutzen kann.
- Sie können die Ampel im Heft oder in der Mappe aufbewahren.

Hinweis für Lehrkräfte

- Nutze diese Stressampel während des gesamten Kurses als Teil der Tutorien oder Routinen.
- Wenn eine Schülerin signalisiert, dass er/sie sich im **Gelb- oder Rot-Bereich** befindet, respektiere dieses Signal.
- Dieses Tool hilft, emotionale Eskalationen zu vermeiden.

AC2 Aktivität 2: „Emotionale Erste-Hilfe-Box“ – Werkzeuge für schwierige Momente (15-20 Minuten).

3.2.1. Ziele:

1. Eine persönliche „Notfallbox“ für stressige Momente erstellen.
2. Abstrakte Strategien in ein konkretes, zugängliches Objekt verwandeln.
3. Selbstregulation, Autonomie und Selbstfürsorge fördern.

Materialien

- ☐ Kleine Box (Beutel, recycelte Schachtel oder Umschlag)
- ☐ Kleine Karten oder Papierstreifen
- ☐ Filzstifte
- ☐ Optional: Sticker, Farben oder Dekoelemente

3.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Kurze Einführung. Erkläre:
 - „So wie wir einen Verbandskasten für körperliche Verletzungen haben, erstellen wir jetzt eine kleine Erste-Hilfe-Box für Stressmomente.“
2. Box gestalten. Die Schüler*innen dekorieren ihre Box mit beruhigenden Symbolen oder Worten, z. B.:
 - Stern
 - Welle
 - Berg
 - Wolke
 - Das Wort „atmen“
 - Eine Farbe, die ihnen Ruhe gibt
3. Emotionale Erste-Hilfe-Karten schreiben: Verteile kleine Karten.
 - Die Schüler*innen schreiben kurze, praktische Anweisungen (oder zeichnen Symbole).

Mach eine 1-minütige Pause

Trink Wasser

Atme 3-mal tief ein und aus

Zähle bis 10

- Schau dir dein Stressposter an
- Nutze die 3-Finger-Methode
- Bitte jemanden um Hilfe
- Schließe die Augen und denke an deinen Kraftort
- „Ich schaffe das.“
- „Das geht vorbei.“

4. Box füllen:
 - „Legt alle eure Strategien in die Box. Diese Box ist persönlich. Ihr könnt sie in der Schule lassen oder mit nach Hause nehmen.“
5. Abschluss: Frage:
 - „In welchen Momenten könnte euch diese Box helfen?“
 - Verstärke:
 - „Denkt daran: Ihr seid nicht allein. Um Hilfe zu bitten gehört zur Selbstfürsorge.“

Hinweis für Lehrkräfte

- Die Boxen können gut zugänglich im Klassenraum bleiben.
- Ideal für Tutorien, Konflikte oder vor Prüfungen.
- Ergänzt die Schatzkiste, ist aber schneller und für akute Situationen gedacht.

Material-Checkliste – Alle Aktivitäten

Tag 1. Was stresst mich und wie nehme ich es wahr?

1.1 Einführung und Präsentation

- ☐ Sitzkreis
- ☐ Freier, aufgeräumter Raum

1.2 Emotionale Monster

- ☐ Blätter oder Karten (optional, zum Zeichnen)
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte (optional)
- ☐ Tafel (optional, zum Sammeln von Ideen)

1.3 Spiel „Alle, die ...“

- ☐ Sitzkreis (ein Stuhl weniger als die Anzahl der Schüler/innen)
- ☐ Freier Platz zum Bewegen

1.4 „Head Picture“: Was stresst mich?

- ☐ Poster oder großes Tonpapier
- ☐ Zeichnung eines Kopfes (kann vorbereitet sein)
- ☐ Farbige Filzstifte

1.5 „Body Picture“: Wie spüre ich Stress in meinem Körper?

- ☐ Poster oder Tonpapier mit großer Körpersilhouette
- ☐ Farbige Filzstifte
- ☐ Post-its (optional)

1.6 Zentrale Stressbegriffe

- ☐ Karten mit den Begriffen:
 - „Stressauslösende Situationen“
 - „Stressreaktionen“
 - „Stress-Killer“
- ☐ Tafel oder Bodenfläche zum Auslegen

1.7 Spiel „Dr. Beat“

- ☐ Freier Raum für Kniebeugen oder Bewegung
- ☐ Stoppuhr (optional)

1.8 Modell des „Emotionalen Tanks“

- ☐ Tafel oder großes Tonpapier
- ☐ Kreide oder farbige Filzstifte

1.9 „Pizza-Massage“

- ☐ Stühle in Paaren oder Dreiergruppen
- ☐ Ruhige Musik (optional)
- ☐ Kiste mit Massagegegenständen (optional):
 - Weiche Bälle
 - Rollen
 - Federn

1.10 Reise zum „Inneren Kraftort“

- ☐ Ruhige Musik (optional)
- ☐ Gedämpftes Licht (optional)
- ☐ Ruhige, stille Atmosphäre

1.11 Abschluss – Tag 1

- ☐ Sitzkreis
- ☐ Poster von Tag 1 („Head Picture“ und „Body Picture“) sichtbar (optional)

Tag 2. Was kann ich tun und wer hilft mir?

2.1 Begrüßung und Rückblick

- ☐ Sitzkreis
- ☐ Tafel (optional)
- ☐ Poster von Tag 1 sichtbar

2.2 Spiel „Gewichte heben“

- ☐ Kleine, mit Wasser gefüllte Flaschen (eine pro Schüler/in) oder ähnliche Gegenstände
- ☐ Platz, um den Arm sicher auszustrecken

2.3 Strategien zur Stressbewältigung

- ☐ Karten oder Folien zu:
 - Drei-Finger-Methode
 - Coping Skills
 - Helper Cards
- ☐ Tafel
- ☐ Filzstifte

2.4 Spiel „1-7“

- ☐ Großer Raum für einen großen Kreis
- ☐ Kein zusätzliches Material nötig

2.5 Emotionale Schatzkiste

- ☐ Vorlage der Schatzkiste (eine pro Schüler/in)
- ☐ Schere
- ☐ Klebestift
- ☐ Farben / Filzstifte
- ☐ Kleine Zettel oder Post-its
- ☐ Sticker (optional)

2.6 Mein Stress-Poster

- ☐ Vorlage „Stress-Poster“ (A4 oder A3)
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte
- ☐ Schere und Kleber (optional)
- ☐ Schatzkiste vom Vortag

2.7 „Mein Planet“ – Visualisierung

- ☐ Ruhige Musik (optional)
- ☐ Runder Sticker oder Klebepunkt (optional)
- ☐ Ruhige Atmosphäre

2.8 Abschluss des Moduls

- ☐ Sitzkreis
- ☐ Poster und Schatzkisten sichtbar (optional)

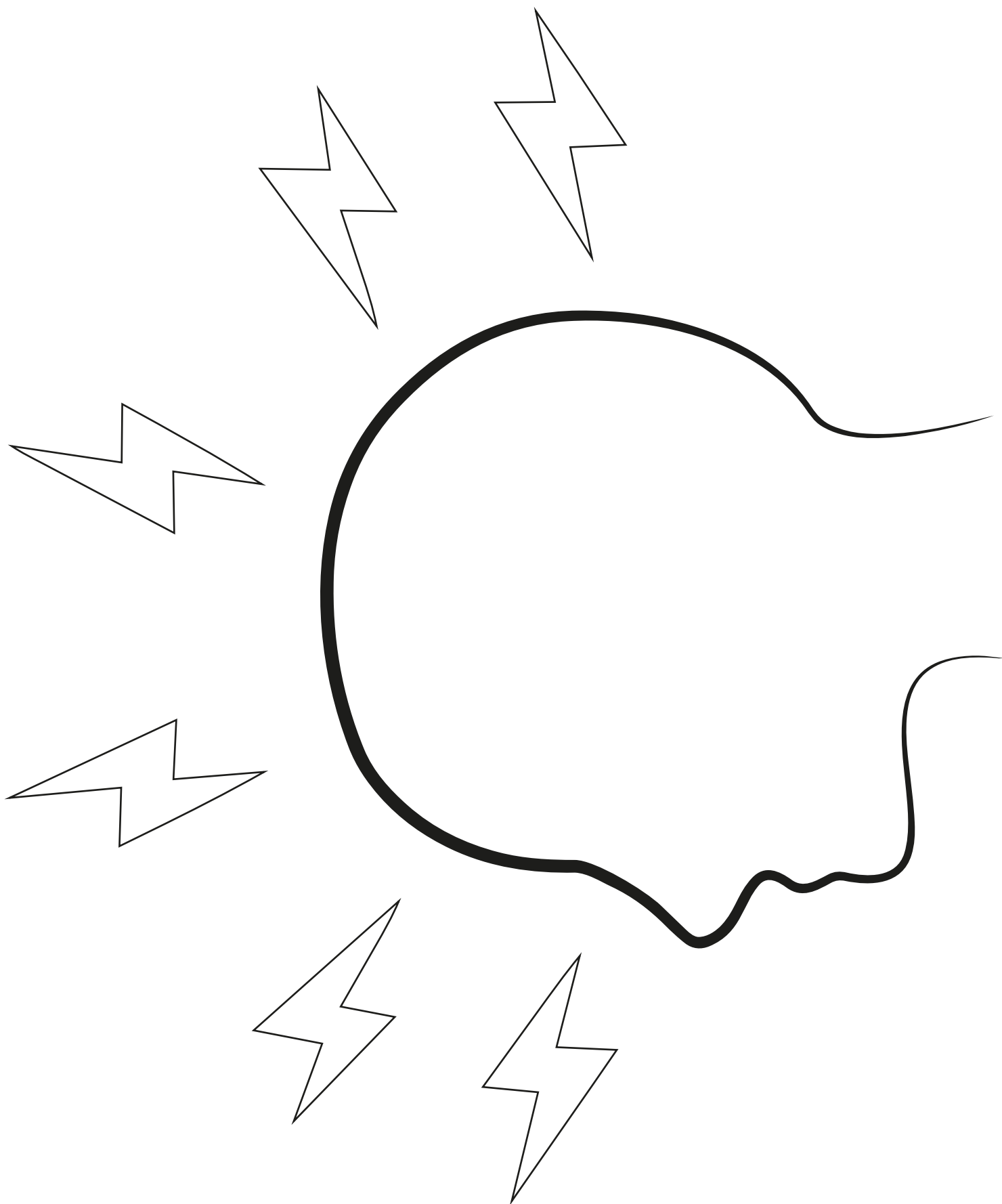
Ergänzende Aktivitäten

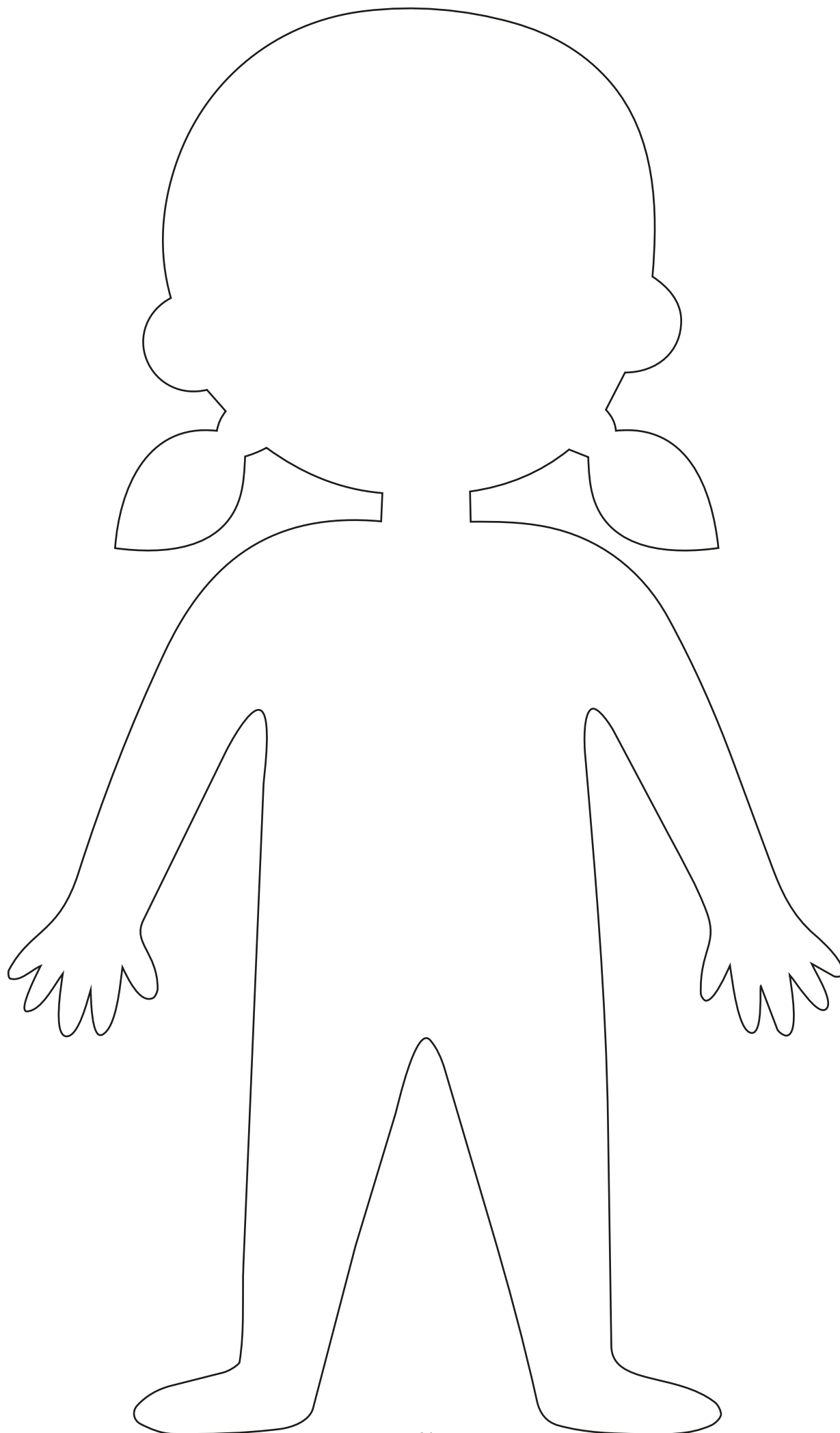
3.1 Stress-Ampel

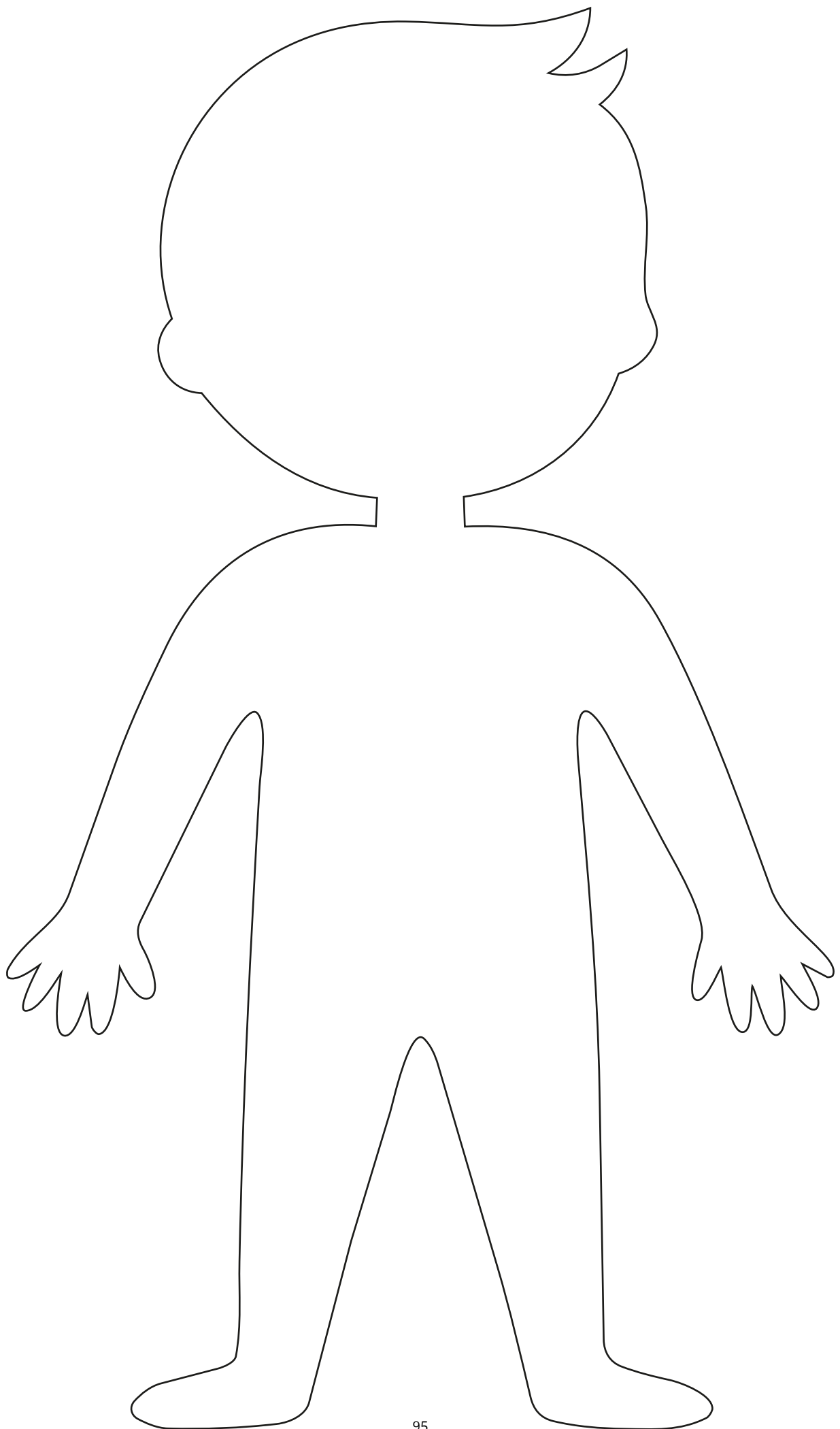
- ☐ Drei Tonkartons: rot, gelb und grün
- ☐ Filzstifte
- ☐ Stressampel-Vorlage für jede/n Schüler/in
- ☐ Tafel

3.2 Set für emotionale Erste Hilfe

- ☐ Kleine Schachteln / Umschläge
- ☐ Kleine Karten
- ☐ Filzstifte
- ☐ Sticker (optional)







**Stressauslösende
Situationen**

Stressreaktionen

Stress Killers

**Positiver Stress /
Nützlicher Stress**



Zähle bis 10

DBT printables



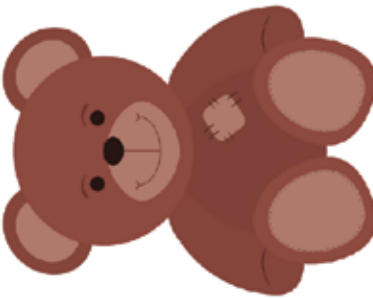
Bitte um Hilfe

DBT printables



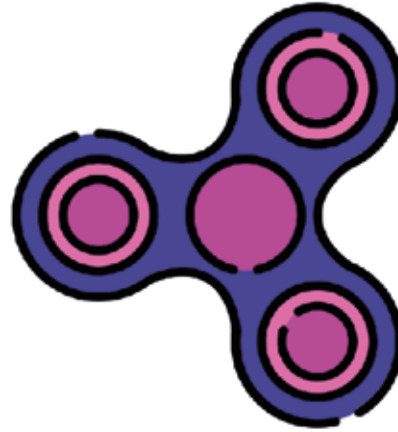
Kaugummi kauen

DBT printables



Umarme einen
Teddybären

DBT printables



Spiele mit einem
Anti-Stress-Spielzeug

DBT printables



Geh spazieren

DBT printables



Mach
Hampelmänner

DBT printables



Musik hören

DBT printables



Male aus

DBT printables

Karte mit
Bewältigungsstrategi
en für Kinder



DBT printables



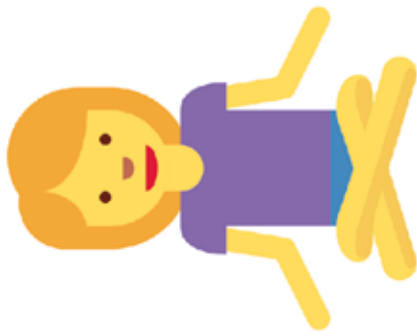
Atme tief ein

DBT printables



Lies ein Buch

DBT printables



Meditieren

DBT printables



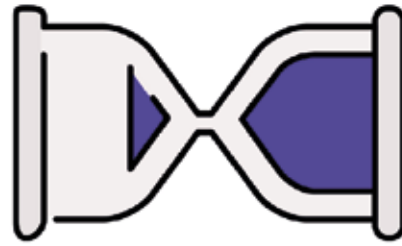
Lächle oder lache

DBT printables



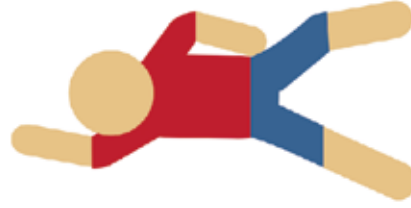
Ich male ein Bild
davon, wie ich mich
fühle

DBT printables



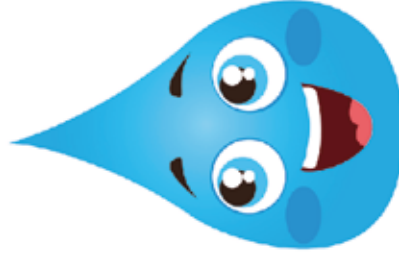
Mach eine
Pause

DBT printables



Dehnen

DBT printables



Trink etwas Wasser

DBT printables



Knete drücken
oder damit spielen

DBT printables



Denk an etwas
anderes.

DBT printables



Ich spanne alle
meine Muskeln an
und lasse dann los

DBT printables



Bitte um eine
Umarmung

DBT printables



Nach draußen gehen

DBT printables



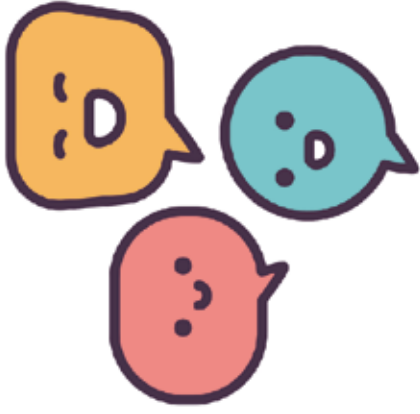
Mir selbst schöne
Dinge sagen

DBT printables



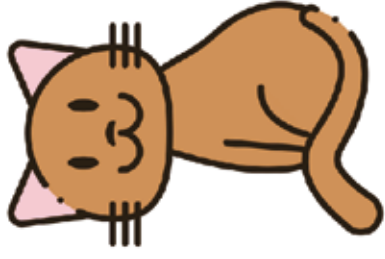
Seifenblasen
machen

DBT printables



Mir selbst schöne
Dinge sagen

DBT printables



Ein Tier
streicheln

DBT printables



Male ein Bild

DBT printables



Gib mir eine
Schmetterlingsumarmung

DBT printables



Benutze meine
Worte

DBT printables



Yoga machen

DBT printables



Sport machen

DBT printables



Eis halten

DBT printables



Sag: ,Ich
schaffe das

DBT printables



Mit einem Freund / einer
Freundin sprechen

DBT printables

4 Atemzüge lang einatmen

4 Sekunden halten

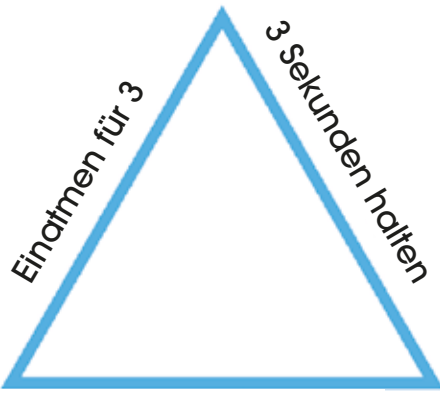


4 Sekunden halten

4 Atemzüge lang einatmen

Atemübungs-Box

DBT printables

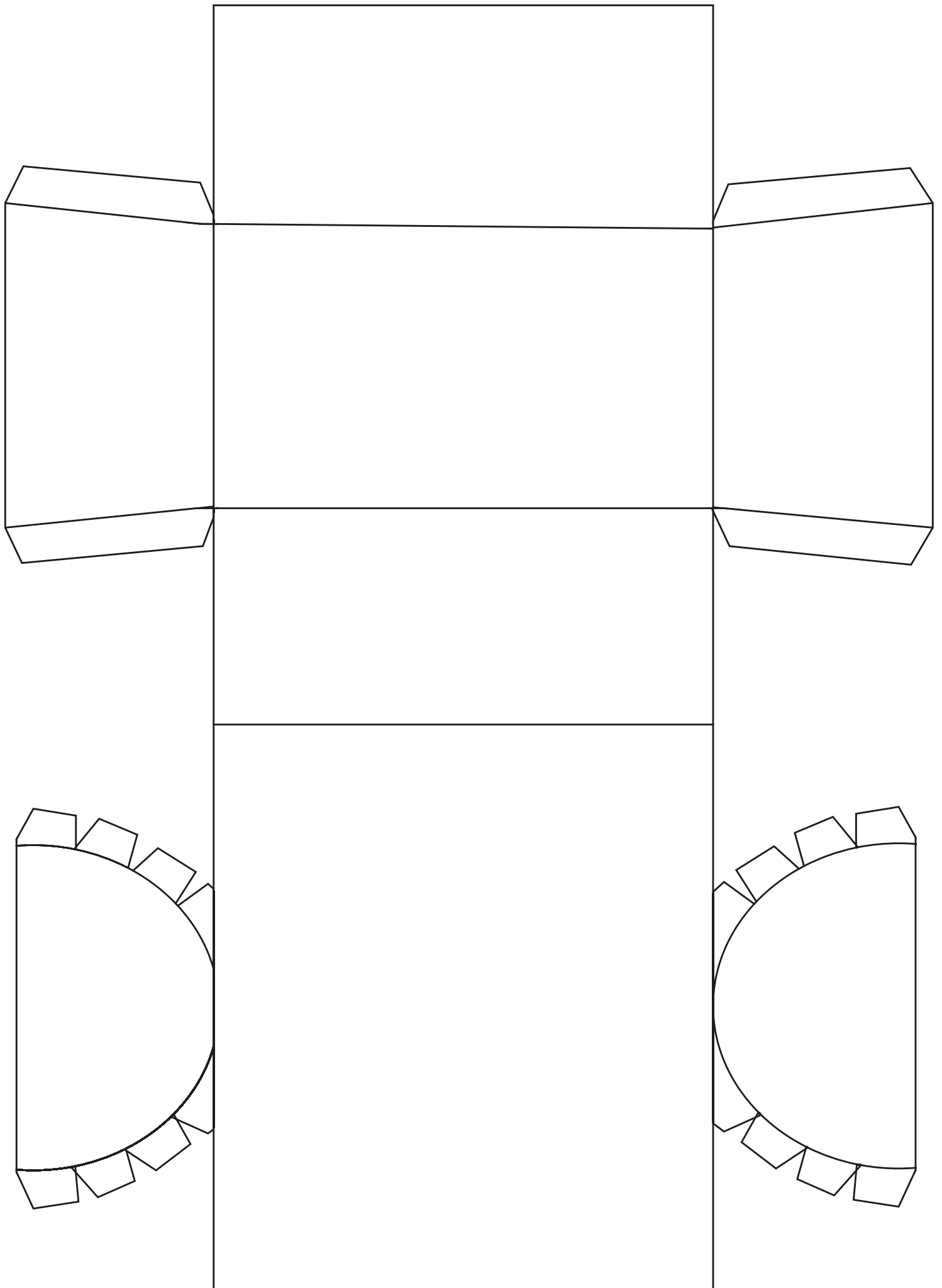


Beginne Ausatmen für 3
Fahre mit dem Finger ein
Dreieck nach, während du
atmest. DBT printables



„Iss einen
gesunden Snack“

DBT printables



Name: _____

Was verursacht bei mir Stress ...

Wie fühle ich mich?

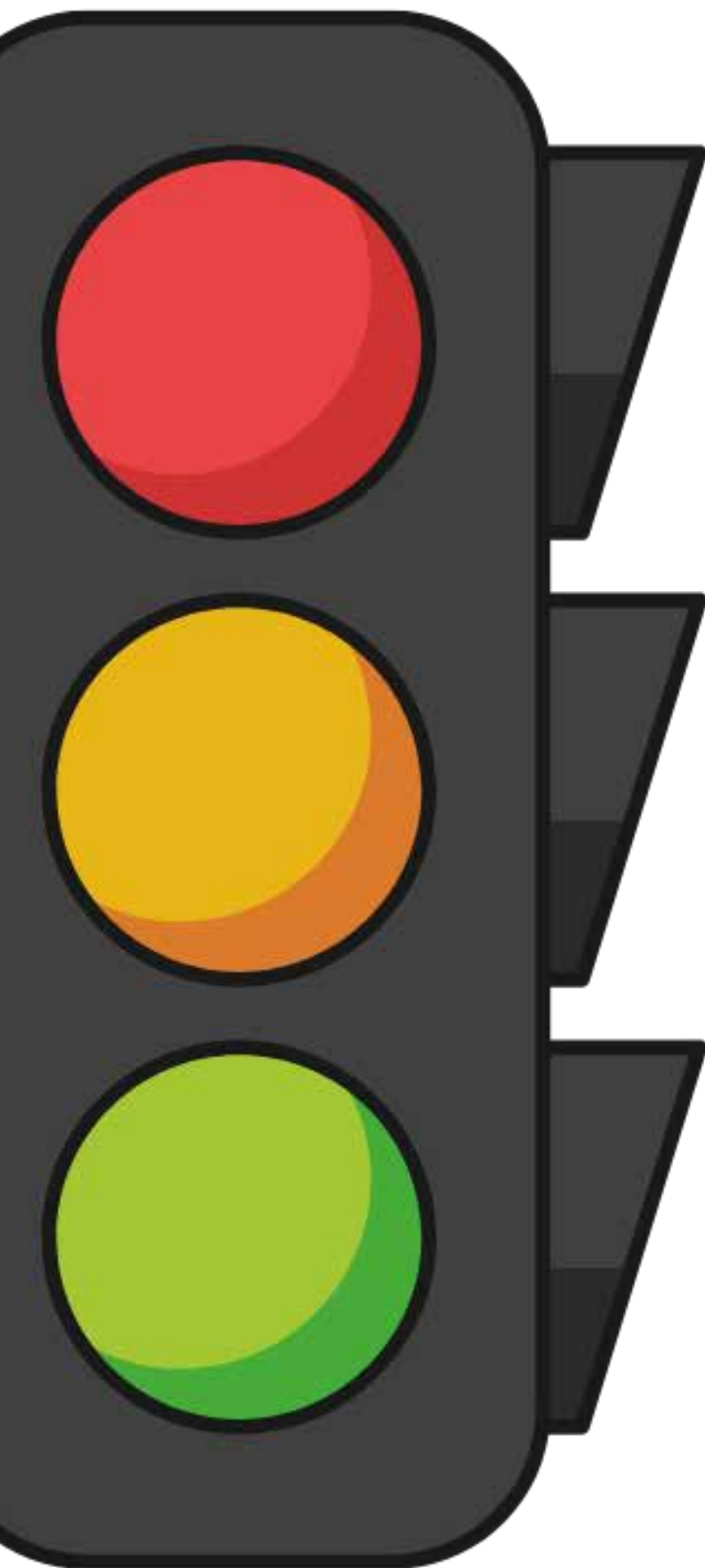
Wer hilft mir ...

Was hilft mir ...



Und atme ...

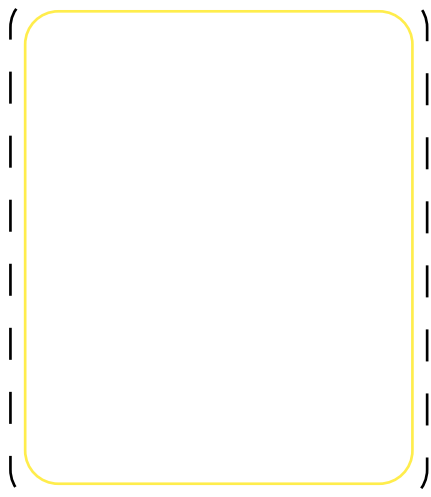
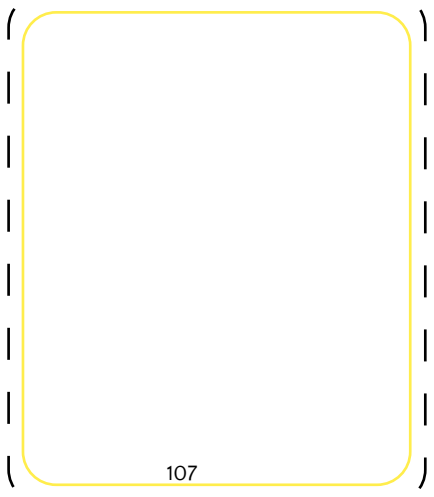
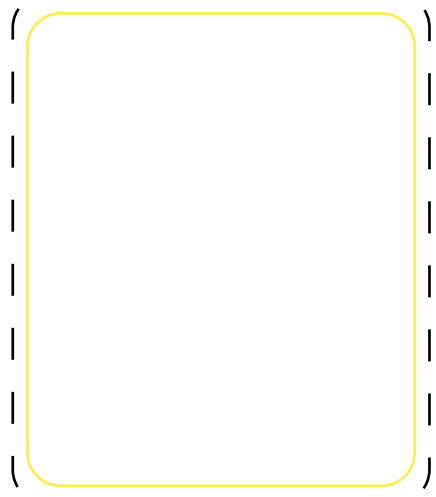
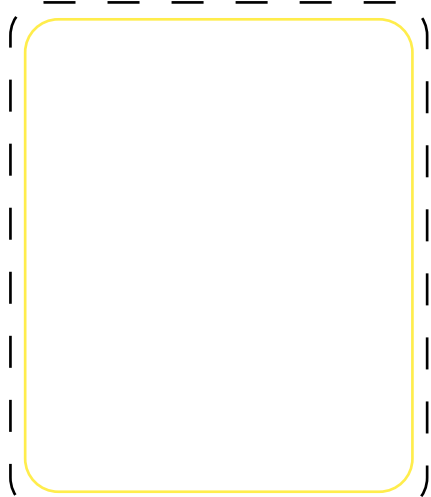
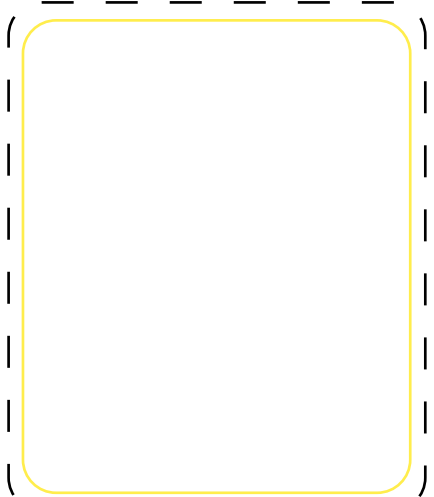
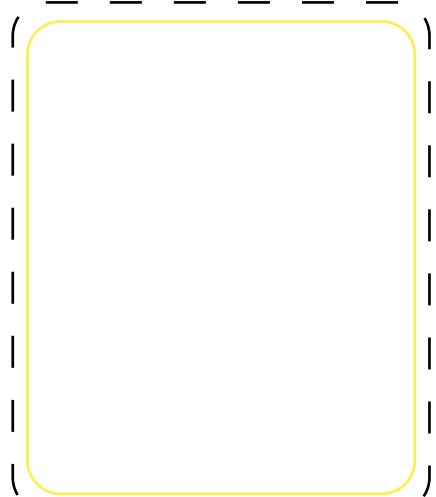
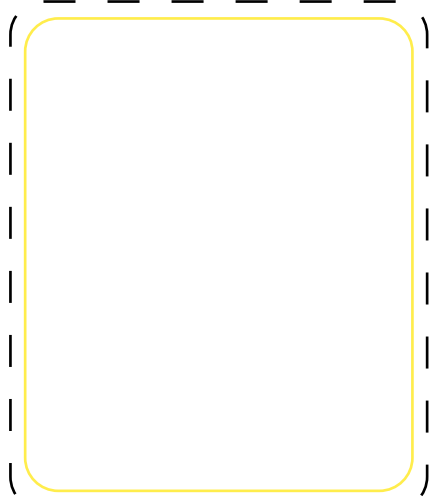
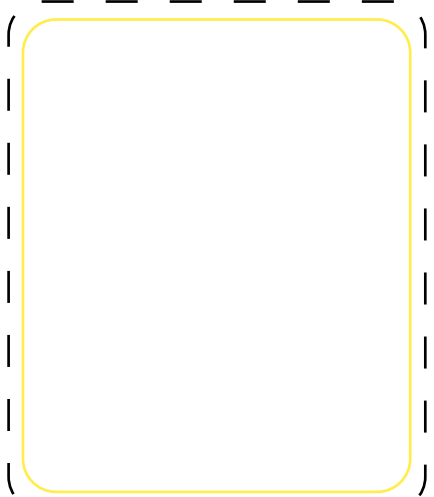
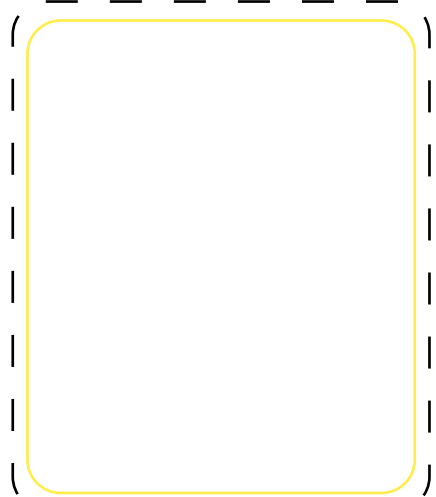
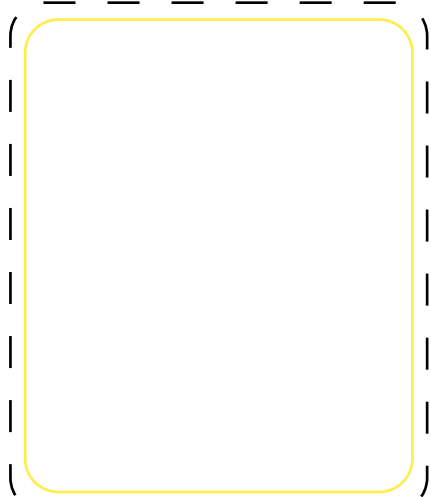
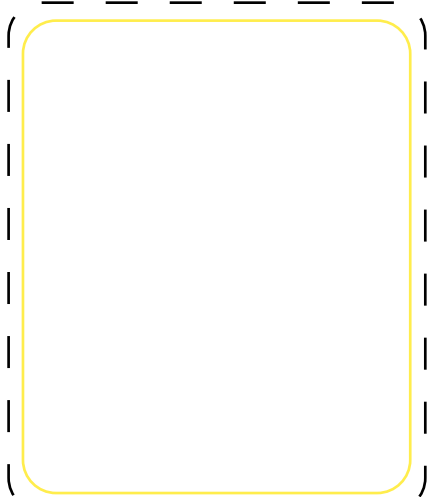
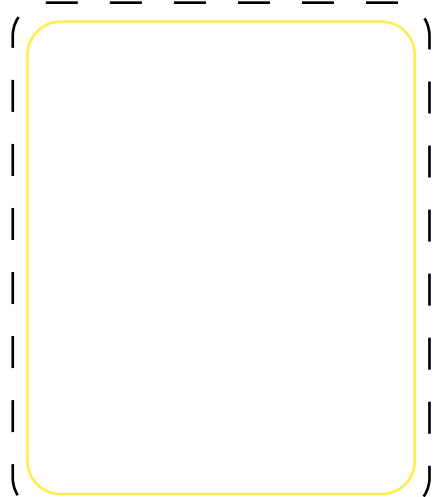




Ich bin sehr gestresst / blockiert / kurz davor zu explodieren

Ich beginne, mich angespannt, nervös oder besorgt zu fühlen

Mir geht es gut, ich bin konzentriert und ruhig



Psychische Gesundheit und Selbstfürsorge

Leitfaden für Lehrkräfte



Aktivitäten der Grundschule

EINFÜHRUNG

Die psychische Gesundheit ist ein grundlegender Teil des Wohlbefindens von Kindern, genauso wie die körperliche Gesundheit. Dieser Leitfaden wurde entwickelt, damit Lehrkräfte wichtige Themen über emotionales Wohlbefinden und Selbstfürsorge auf eine nahe und einfache Weise behandeln können, angepasst an die Bedürfnisse von Schüler*innen der Grundschule.

Die Aktivitäten sollen Reflexion, Dialog und das Erlernen praktischer Werkzeuge fördern, die Schüler*innen in ihrem Alltag nutzen können. Es ist wichtig, dass Kinder sich sicher fühlen, ihre Emotionen und Erfahrungen in einem vertrauensvollen Umfeld zu teilen.

Wir empfehlen, jede Sitzung mit einem einfachen „emotionalen Check-in“ zu beginnen, z. B. indem die Schüler*innen den Daumen heben, wenn sie sich gut fühlen, oder ihn in der Mitte lassen, wenn sie etwas besorgt sind. Dies ermöglicht der Lehrkraft, einen allgemeinen Eindruck vom emotionalen Zustand der Klasse zu gewinnen und den Schwerpunkt der Sitzung bei Bedarf anzupassen.

Schlüsselwörter

- Psychische Gesundheit
- Wohlbefinden
- Selbstfürsorge
- Emotionen
- Gefühle
- Emotionsregulation
- Stress
- Angst / Anspannung
- Stressbewältigung
- Emotionale Unterstützung
- Unterstützungsnetzwerk
- Um Hilfe bitten
- Vertrauenspersonen
- Gesunde Gewohnheiten
- Selbstwahrnehmung

Erwartete Ergebnisse Modul 3

Am Ende dieses Moduls werden die Schülerinnen ihre psychische Gesundheit besser verstehen, ihre Gefühle und Bedürfnisse klarer erkennen und konkrete Strategien zur Selbstfürsorge haben, um Stress zu bewältigen und Unterstützung zu suchen, wenn sie sie brauchen.



Die Ideen, die wir in diesem Workshop vorstellen, sind lediglich Vorschläge, wie Sie das Material einsetzen können. Sie können es gerne an Ihre Bedürfnisse anpassen: Sie können den Workshop in zwei Teile aufteilen, auf mehrere Tage verteilen oder in einer einzigen Sitzung absolvieren, ganz wie es Ihnen am besten passt. Sie kennen Ihre Schüler und wissen, was für sie am besten ist.

Ebenso können die Materialien sowohl in gedruckter als auch in digitaler Form verwendet werden, je nachdem, was für Sie am besten geeignet ist.

A1 Aktivität 1: Einführung in die mentale Gesundheit (15 Minuten)

Zentrale Konzepte der Aktivität:



01. Was ist mentale Gesundheit?

Erkläre, dass mentale Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche Gesundheit und dass sie uns hilft, uns gut zu fühlen, klar zu denken und besser mit anderen umzugehen.

02. Grundlegende und komplexe Emotionen

Führe grundlegende Emotionen wie Freude, Traurigkeit oder Wut ein sowie schwierigere Emotionen wie Frustration oder Angst.

03. Mentale Gesundheit zu pflegen ist normal

Hilf den Kindern zu verstehen, dass es ganz normal ist, sich um die eigene mentale Gesundheit zu kümmern – genauso wie wir unseren Körper pflegen.

04. Über unsere Emotionen sprechen

Erkläre die Bedeutung davon, darüber zu sprechen, was wir fühlen, besonders wenn wir schwierige Emotionen oder Situationen erleben. Sie sollen wissen, dass es immer in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten, wenn sie nicht wissen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen sollen.

1.1 Ziele:

1. Verstehen, was mentale Gesundheit ist und wie wichtig es ist, sie ebenso zu pflegen wie unsere körperliche Gesundheit, und erkennen, dass Emotionen – sowohl positive als auch negative – Teil unseres Wohlbefindens sind.
2. Förderung der Reflexion darüber, wie man Emotionen auf gesunde Weise bewältigt, indem einfache Strategien erkannt werden, wie mit einer erwachsenen Person zu sprechen, Selbstfürsorge zu üben oder Aktivitäten zu machen, die ihnen gefallen.

Materialien

- ☐ Präsentation mit Bildern.
- ☐ Tafel zum Notieren der Antworten.

1.2 Ablauf der Aktivität

1. Einstiegsgespräch:

- Beginne mit der Frage: „Wisst ihr, was mentale Gesundheit ist?“
- Erkläre, dass wir – genauso wie wir unseren Körper pflegen, wenn wir müde sind – auch unseren Geist pflegen müssen, wenn wir traurig, nervös oder wütend sind.

2. Visuelle Präsentation:

- **Zeige eine Präsentation mit Bildern**, die verschiedene Emotionen darstellen (Freude, Traurigkeit, Sorge), und frage:
 - „Wie fühlt ihr euch, wenn ihr traurig seid?“
 - „Und was macht ihr, um euch besser zu fühlen?“
- **Erinnere sie daran**, dass alle Emotionen normal sind.

3. Abschließende Diskussion:

- Beende die Einheit mit der Frage: „Was macht ihr, wenn ihr euch Sorgen macht oder traurig seid?“
- Ermutige sie, einfache Strategien zu teilen, wie mit einer erwachsenen Person zu sprechen oder etwas zu tun, das ihnen gefällt.

Hinweis für den Lehrer

- Halte das Gespräch nahbar und entspannt.
- Ermutige zur Teilnahme, ohne diejenigen zu drängen, die sich nicht wohl dabei fühlen, laut zu sprechen.
- **Denk daran: Alle Emotionen sind gültig, und um Hilfe zu bitten ist wichtig.**



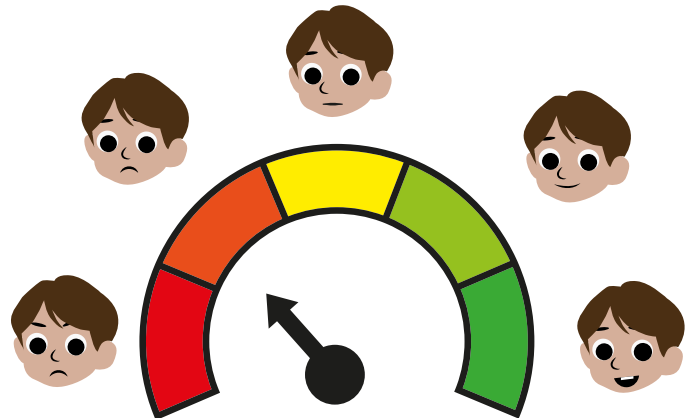
A2 Aktivität 2: Emotionen erkennen (15 Minuten)

Zentrale Konzepte der Aktivität:

- Die Emotionen erkennen, die Schüler*innen fühlen oder in Situationen erleben können, die sie selbst oder andere Personen betreffen.
- Die Ressourcen identifizieren, die sie nutzen können, um diese Emotionen auf gesunde Weise zu bewältigen.
- Verstehen, dass alle Emotionen gültig sind, dass es keine negativen oder positiven Emotionen gibt und dass wir lernen können, mit ihnen umzugehen.

Materialien:

- ☐ Visuelle Emotionsliste
- ☐ Fotos aus Alltagssituationen



2.1. Ziel:

1. Den Schüler*innen dabei helfen, ihre Emotionen zu erkennen und zu verstehen sowie zu lernen, sie auf gesunde Weise zu bewältigen.

2.2. Ablauf der Aktivität

1. Einführung in die Emotionen:

- Frage: „Welche Emotionen kennt ihr?“
- Erkläre kurz den Unterschied zwischen einfachen Emotionen (Freude, Traurigkeit) und komplexeren (Frustration, Angst). **Betone, dass alle Emotionen normal sind und einen Sinn haben.**

2. Praktische Übung:

- **Zeige eine Liste von Emotionen** (du kannst die Liste aus dem druckbaren Material verwenden oder sie an die Tafel schreiben) und bitte die Schüler*innen, zu erzählen, wann sie einige davon gefühlt haben.
- Stelle Fragen wie: „Was machst du, wenn du wütend oder traurig bist?“

3. Bildanalyse:

- Zeige die Fotos aus Alltagssituationen, die im druckbaren Material enthalten sind.
 - Frage: „Was glaubst du, fühlt diese Person?“ und „Was würdest du tun, um dich in dieser Situation besser zu fühlen?“
- Fördere Empathie, indem du den Antworten aufmerksam zuhörst.

Hinweis für den Lehrer

- Ermutige zu respektvoller Teilnahme und erinnere daran, dass es keine falschen Antworten gibt.
- Wenn eine Schülerin nicht teilen möchte, ist das in Ordnung. Ermutige sie, zuzuhören und von anderen zu lernen.

A3

Aktivität 3: Der Wohlfühl-Baum (30 Minuten)

Zentrale Konzepte der Aktivität:

- Den Kindern helfen, Ressourcen zu erkennen, die sie nutzen können, um sich selbst zu regulieren, wenn sie begrenzende Emotionen erleben.
- Die Bedeutung von Aktivitäten stärken, die das mentale und emotionale Wohlbefinden fördern.

3.1. Ziele:

1. Den Schüler*innen helfen, Handlungen und Ressourcen zu identifizieren, die ihnen dabei helfen, ihre mentale Gesundheit zu pflegen, und eine visuelle Erinnerung an die Selbstfürsorge im Klassenraum zu erstellen.

Materialien:

- ☐ Großes Papier oder Tafel zum Zeichnen des Baumes
- ☐ Papierblätter in Blattform (oder Post-its)
- ☐ Filzstifte, Buntstifte

3.2. Ablauf der Aktivität:

1. Vorbereitung des Baumes:

- Zeichne einen großen Baum auf ein großes Blatt Papier oder auf die Tafel, der das Wohlbefinden darstellt.
- Erkläre: *„Dieser Baum ist wie wir – wir brauchen Pflege, um uns gut zu fühlen. Wir überlegen jetzt gemeinsam, was wir tun können, um unsere mentale Gesundheit zu pflegen.“*

2. Gestaltung der Blätter:

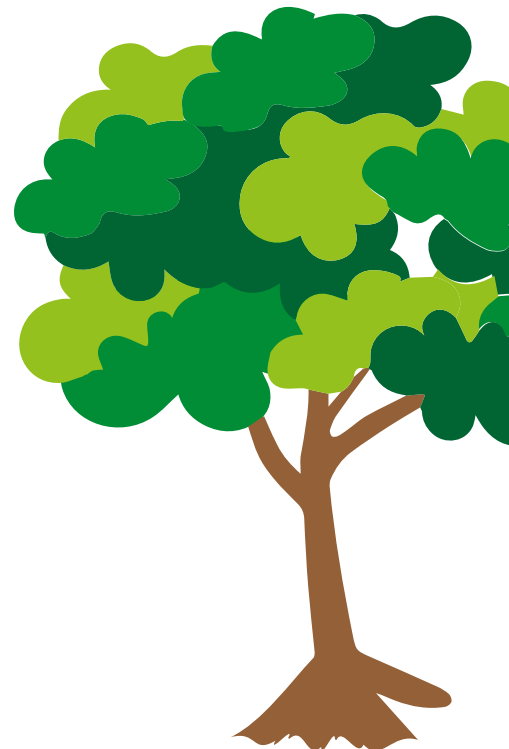
- Verteile ausgedruckte Papierblätter in Blattform (oder Post-its) an die Schülerinnen.
- Bitte sie, auf das Blatt etwas zu schreiben oder zu zeichnen, das ihnen hilft, wenn sie traurig oder besorgt sind und füge selbst einige Vorschläge aus den ausgedruckten Materialien hinzu.
 - (z. B. „mit einer/einem Freund*in sprechen“, „Musik hören“, „Sport machen“)

3. Bau des Wohlfühl-Baumes:

- Jeder Schülerin kommt nach vorne und klebt sein/ihr Blatt an den Baum.
- Am Ende sehen alle den Baum voller Ideen und Ressourcen, um die mentale Gesundheit zu pflegen.

4. Reflexion

- Frage:
 - *„Welche Dinge können wir alle tun, um unser Wohlbefinden zu pflegen?“* und lasse die Schüler*innen ihre Lieblingsstrategien laut teilen.
- Erkläre, dass dieser Baum eine Erinnerung daran ist, dass wir alle auf uns achten und uns gegenseitig helfen können, wenn wir uns schlecht fühlen.



Hinweis für den Lehrer:

- Ermutige die Schüler*innen, kreativ zu sein bei dem, was sie auf die Blätter schreiben oder zeichnen, und **erinnere daran, dass es keine falschen Antworten gibt.**
- Lass den Baum während des gesamten Schuljahres gut sichtbar im Klassenraum hängen, damit er eine ständige Erinnerung an das Wohlbefinden bleibt.

Abschließende Reflexion:

- Am Ende jeder Sitzung widme einige Minuten der Reflexion darüber, was die Schüler*innen gelernt haben und wie sie diese Strategien im Alltag anwenden können.
 - Fragen wie: „*Was hast du heute über dich selbst gelernt?*“ können hilfreich sein, damit sie eine Selbsteinschätzung vornehmen.

Wir möchten euch eine zusätzliche Aktivität vorschlagen, damit ihr dieses Material erstellen könnt und es als dauerhaftes Hilfsmittel im Klassenraum zur Verfügung steht.

1.1 Ziele:

1. Den Schüler*innen helfen, praktische Werkzeuge zu erkennen und zu sammeln, die ihnen dabei helfen, ihre Emotionen zu regulieren und ein emotionales Wohlbefinden im Klassenraum zu fördern.



Materialien:

- ☐ Eine dekorierte oder einfache Kiste für die „Emotionale Werkzeugkiste“
- ☐ Kleine Zettel oder leere Karten
Filzstifte, Stifte und Farben zum
- ☐ Schreiben oder Zeichnen

1.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung in emotionale Werkzeuge:

- Erkläre, dass wir – genau wie wir Werkzeuge für körperliche Aufgaben brauchen (z. B. einen Hammer oder Schraubenzieher) – auch Werkzeuge benötigen, um unsere Emotionen zu regulieren.
 - Frage die Gruppe:
 - „Welche Dinge helfen euch, wenn ihr traurig oder wütend seid?“
 - „Was macht ihr, um euch zu entspannen oder zu beruhigen, wenn ihr nervös seid?“
- Lass sie ihre Antworten teilen und betone, dass jede Person unterschiedliche Wege hat, mit ihren Emotionen umzugehen.

2. Ideen für die ‚Emotionale Werkzeugkiste‘ entwickeln:

- Verteile kleine Zettel oder leere Karten an jeden Schülerin.
- Bitte die Schülerinnen, eine Handlung aufzuschreiben oder zu zeichnen, die ihnen hilft, ihre Emotionen zu regulieren.
 - Beispiele: „mit einer/einem Freund*in sprechen“, „zeichnen“, „tief atmen“, „Musik hören“.
- Ermutige sie, an Aktivitäten zu denken, die ihnen helfen, sich besser zu fühlen, wenn sie traurig, ängstlich oder frustriert sind.

3. Gemeinsame Nutzung der Werkzeugkiste:

- Stelle im Klassenraum eine dekorierte (oder einfache) Kiste auf, in die jede*r Schüler*in seine/ihre Karte mit dem emotionalen Werkzeug hineinlegt.
- Erkläre, dass diese „Emotionale Werkzeugkiste“ das ganze Schuljahr über verfügbar sein wird und dass die Lehrkraft in Momenten des Bedarfs eine Karte herausnehmen kann – sei es, um über emotionales Wohlbefinden zu sprechen oder um Schüler*innen in schwierigen Situationen zu unterstützen.

4. Reflexion

- Reflektiert gemeinsam darüber, wie diese Werkzeuge dabei helfen können, sich emotional gut um sich selbst zu kümmern.
 - Frage:
 - *„Wie können uns diese Werkzeuge in schwierigen Momenten helfen, uns besser zu fühlen?“*
- Betone, dass wir alle Werkzeuge nutzen und miteinander teilen können, um unser emotionales Wohlbefinden zu unterstützen.

Hinweis für den Lehrer

- Ermutige die Schüler*innen, **kreativ und ehrlich zu sein, wenn sie über ihre emotionalen Werkzeuge nachdenken, und erinnere daran, dass es keine falschen Antworten gibt.**
- Die Kiste sollte während des gesamten Schuljahres zugänglich sein, damit die Schülerinnen jederzeit darauf zurückgreifen können.
- Nutze die Werkzeuge der Kiste in Situationen, in denen die Schüler*innen eine Erinnerung an Selbstfürsorge brauchen.

2.1. Ziele:

1. Den Kindern helfen, über ihre Identität und Selbstwahrnehmung auf eine visuelle und einfache Weise nachzudenken.
2. Werte, Emotionen und wichtige Aspekte ihres Lebens durch die Metapher des Baumes erkunden.
3. Die Bedeutung von emotionalem Wohlbefinden und Zugehörigkeit stärken.

Materialien:

- ☐ Bilder von verschiedenen Baumarten
- ☐ Weiße Blätter zum Zeichnen
- ☐ Bleistifte, Buntstifte oder Filzstifte
- ☐ Satz für die schriftliche Reflexion



2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung:

- In der Aktivität „Der Wohlfühl-Baum“ haben wir gelernt, dass wir – genau wie Bäume – Pflege brauchen, um stark und gesund zu wachsen. Jeder Baum ist anders und besonders, genauso wie jeder Mensch. „Lass uns entdecken, welcher Baum du bist!“

2. Wahl des Baumes:

- Schau dir die Bilder verschiedener Baumarten an und wähle den Baum aus, der dir am meisten gefällt oder mit dem du dich am meisten identifizierst.
- Es gibt keine falschen Antworten – wähle einfach den Baum, der dich am besten repräsentiert.

3. Zeichnen und Reflexion über den gewählten Baum:

- Zeichne auf deinem Blatt den Baum, den du ausgesucht hast. Betrachte danach deine Zeichnung genau und beantworte:
- Wenn es einen Teil des Baumes gibt, der zeigt, wie du dich gerade fühlst, mache ihn größer oder hebe ihn mit einer besonderen Farbe hervor.
- Schreibe oder zeichne neben diesem Teil: Warum repräsentiert er dich? Was bedeutet er für dich?

4. Schriftliche Reflexion:

- Vervollständige den folgenden

Mein Baum repräsentiert mich:

*„Wenn ich mich traurig oder unsicher fühle, erinnere ich mich daran, dass ich Stärken und Dinge habe, die mich besonders machen. Ich verbinde mich mit meiner Familie, meinen Freund*innen und allem, was mir gut tut. Ich erinnere mich daran, dass ich wichtig bin und zu etwas Größerem gehöre.“*

5. Schlussfolgerungen:

- Ihr habt nun eine „Karte“ eures emotionalen Zustands in diesem Moment.
- Könnt ihr Wörter hinzufügen, die beschreiben, was ihr gefühlt habt?
- Wenn ihr wollt, könnt ihr Uhrzeit und Datum auf eure Zeichnung schreiben, um zu dokumentieren, wie ihr euch in diesem Moment gefühlt habt.

Hinweis für den Lehrer

- Erkläre den Schüler*innen, dass es keine falschen Antworten gibt und dass jeder einzigartig ist wie sein Baum.
- Ermutige die Schüler*innen, ihre Zeichnung und Reflexion in der Gruppe zu teilen, wenn sie sich wohl fühlen.
- Stärke die Idee, dass alle ihre Stärken erkennen müssen, um zu wachsen und sich gut zu fühlen.
- Die Aktivität kann mit einem kurzen Gespräch über die Bedeutung von Selbstfürsorge und das Erkennen dessen, was uns glücklich und sicher macht, abgeschlossen werden.

3.1. Ziele:

1. Den Schüler*innen helfen, über „eine automatische Zeichnungs- Übung/ Zeichen Übung mit ihren Emotionen in Kontakt zu treten.
2. Die Erforschung von Gefühlen und deren Ausdruck im Körper fördern.
3. Selbstreflexion über den emotionalen und körperlichen Zustand anregen.

Materialien

- ☐ Leere Blätter oder Notizbuch
- ☐ Bleistifte, Stifte oder Farben

3.2. Ablauf der Aktivität:

1. Vorbereitung:

- Bevor ihr beginnt, sollte jeder Schülerin prüfen, wie er/sie sich fühlt und ob er/sie bereit ist, die Aktivität durchzuführen. Tief einatmen und entspannen

2. Erste Zeichnung:

- Auf einem leeren Blatt eine einfache Kontur ihres Körpers zeichnen.

3. Erforschung der Empfindungen:

- Die Augen schließen und einen Moment von den Gedanken lösen.
- Sich mit den Gefühlen des eigenen Körpers in diesem Moment verbinden.
- Ohne zu viel nachzudenken, den Bleistift frei innerhalb der Kontur bewegen und die Körperbereiche markieren, in denen Empfindungen oder Emotionen wahrgenommen werden.

4. Reflexion:

- Die Augen öffnen und die Zeichnung betrachten.
 - *Hat euch überrascht, was in der Zeichnung erschienen ist?*
 - *Hilft es euch, besser zu verstehen, wie ihr euch gerade fühlt?*
- Schreibt einige Wörter oder Sätze in die Bereiche, in denen ihr Empfindungen oder Emotionen markiert habt.

5. Schlussfolgerungen:

- Ihr habt nun eine „Karte“ eures emotionalen Zustands in diesem Moment.
- Könnt ihr Wörter hinzufügen, die beschreiben, was ihr gefühlt habt?
- Wenn ihr wollt, könnt ihr Uhrzeit und Datum auf die Zeichnung schreiben, um zu dokumentieren, wie ihr euch gerade gefühlt habt.



Hinweis für den Lehrer

- Erkläre den Schülerinnen, dass es keine falschen Antworten gibt und dass jede Zeichnung eine einzigartige Darstellung dessen ist, was jeder fühlt.
- Ermutige die Schüler*innen, die Übung ohne Urteil oder Druck durchzuführen.
- Du kannst einen Raum schaffen, in dem sie ihre Reflexionen teilen können, wenn sie möchten – in einer respektvollen Atmosphäre.

Checkliste der Materialien – alle Aktivitäten

Aktivität 1. Einführung in die psychische Gesundheit

- ☐ Präsentation mit Bildern.
- ☐ Tafel zum Notieren der Antworten.

Aktivität 2. Emotionen erkennen

- ☐ Visuelle Liste von Emotionen
- ☐ Fotografien von Alltagssituationen (druckbares Material)

Aktivität 3. Der Baum des Wohlbefindens

- ☐ Großes Papier oder Tafel, um den Baum zu zeichnen
- ☐ Ausgeschnittene Papierblätter in Blattform (oder Post-its)
- ☐ Filzstifte und Buntstifte

Ergänzende Aktivität 1. Meine Werkzeugkiste für emotionale Kompetenzen

- ☐ Eine dekorierte oder schlichte Box für die „Werkzeugkiste für emotionale Kompetenzen“
- ☐ Kleine Papierstücke oder leere Karten
- ☐ Filzstifte, Kugelschreiber und Farben zum Schreiben oder Zeichnen

Ergänzende Aktivität 2. Mein Baum und ich

- ☐ Bilder von verschiedenen Baumarten
- ☐ Weiße Blätter zum Zeichnen
- ☐ Bleistifte, Farben oder Filzstifte
- ☐ Satz / Impuls für eine schriftliche Reflexion

Ergänzende Aktivität 3. Mein inneres Selbst kartieren

- ☐ Weiße Blätter oder Heftseiten
- ☐ Bleistifte, Kugelschreiber oder Farben

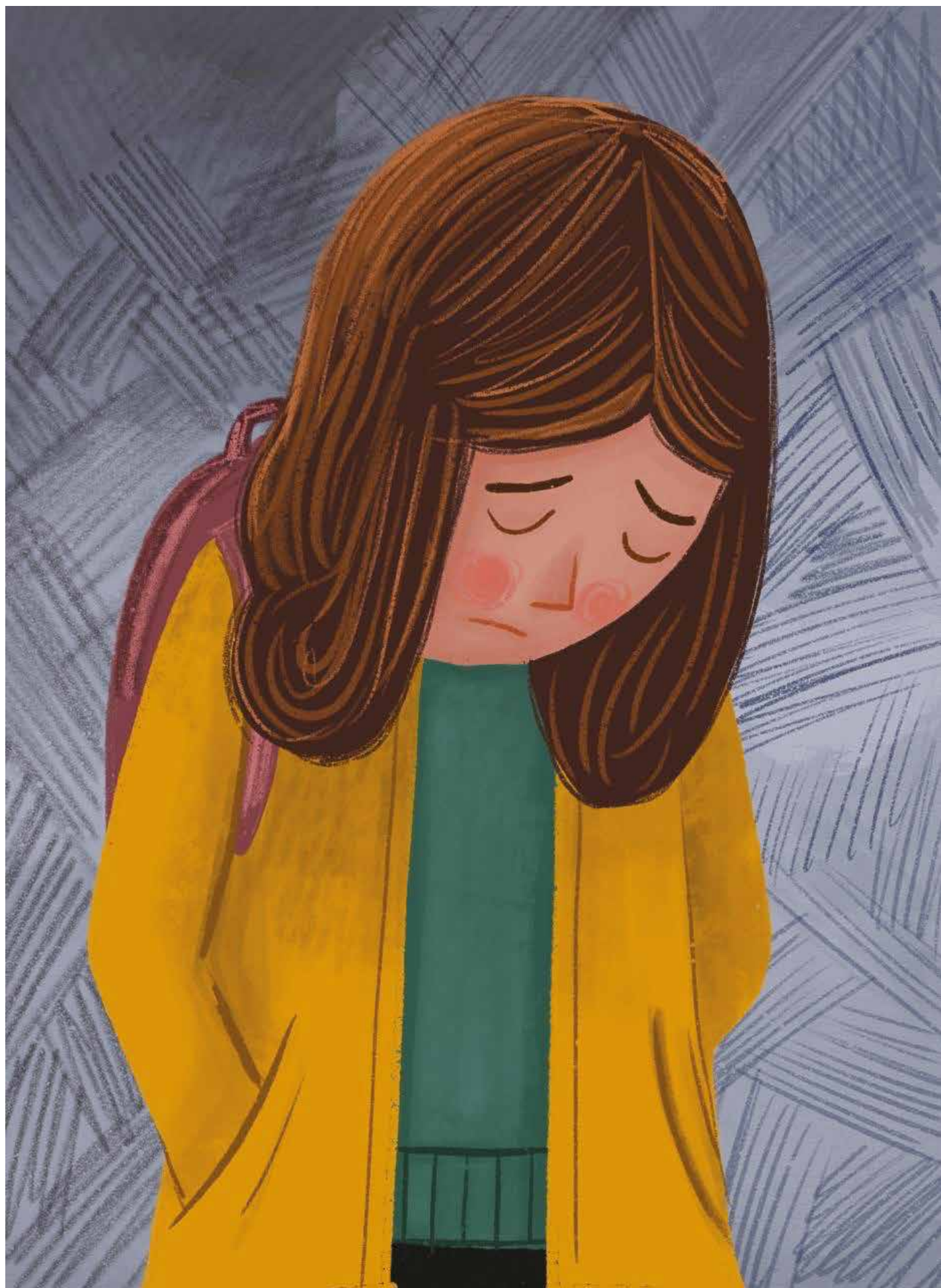
Was würdest du tun oder könntest du tun, um
das, was du fühlst, zu regulieren?

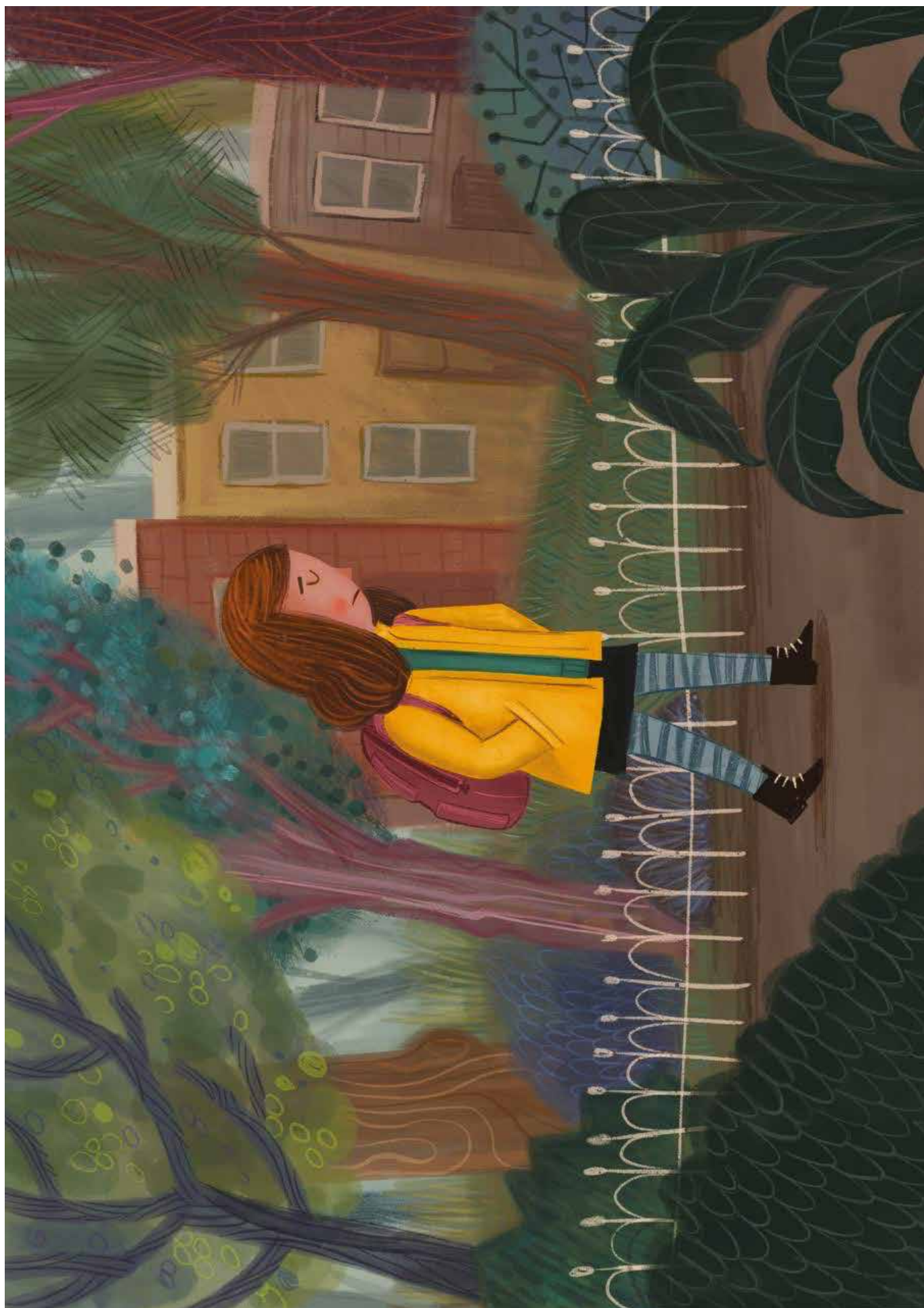
Was passiert auf dem Bild?

Was könnten die Personen auf dem Foto fühlen?

Welche Emotion würdest du fühlen, wenn du diese
Situation erleben würdest?

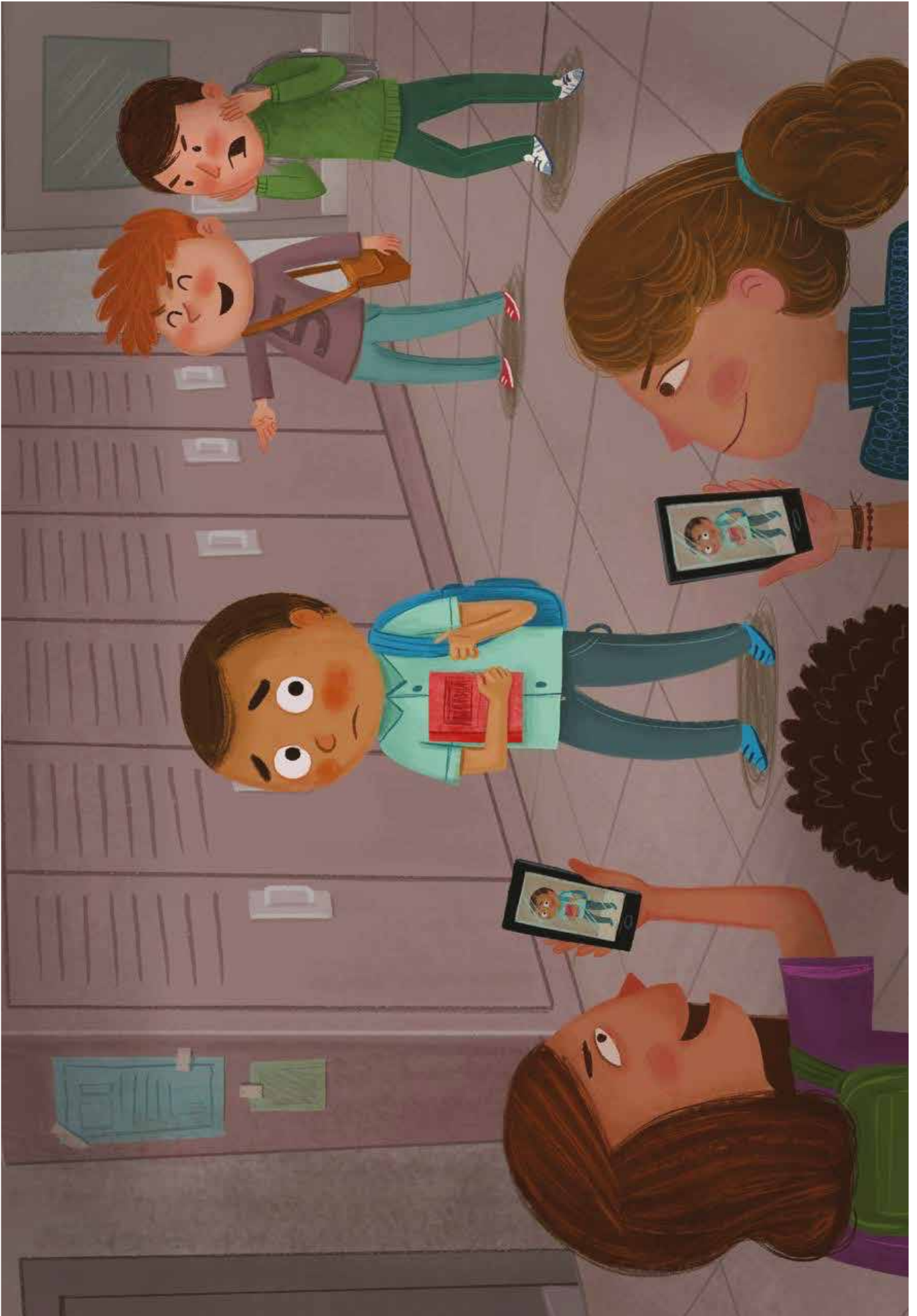




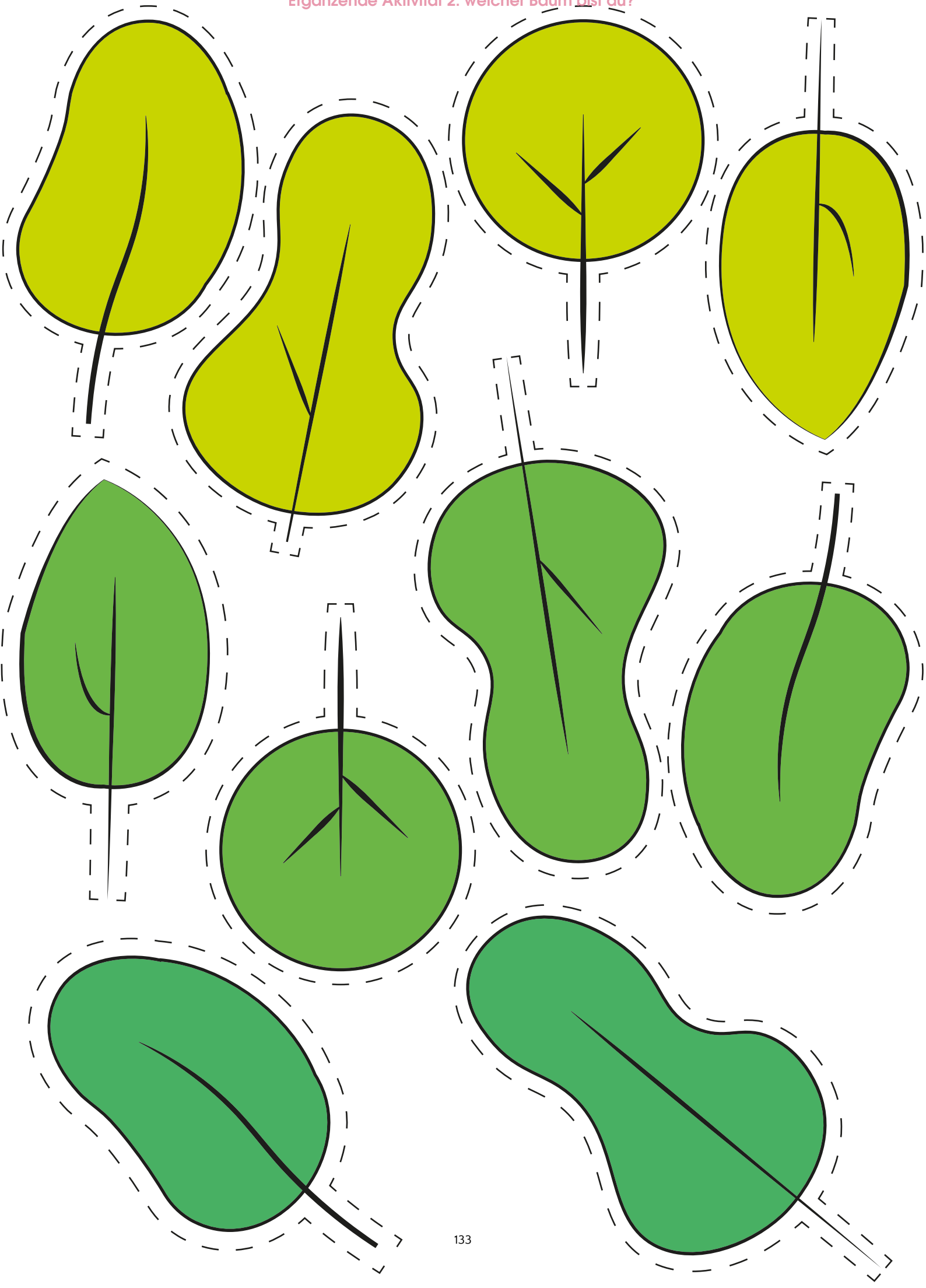


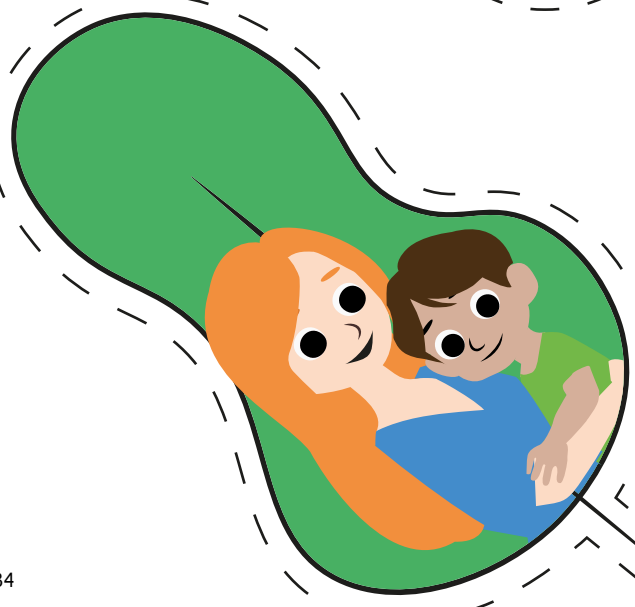
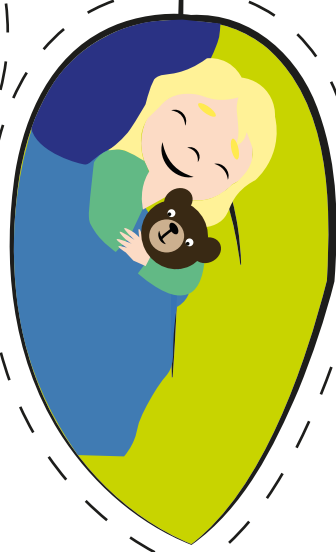


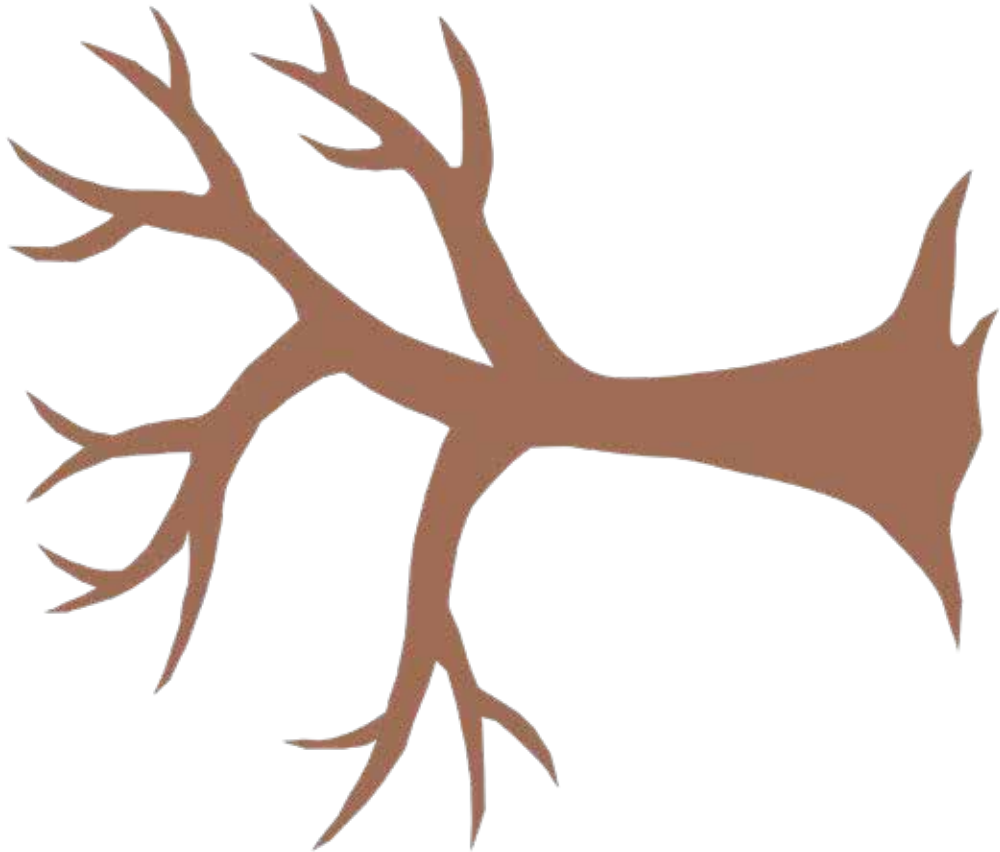
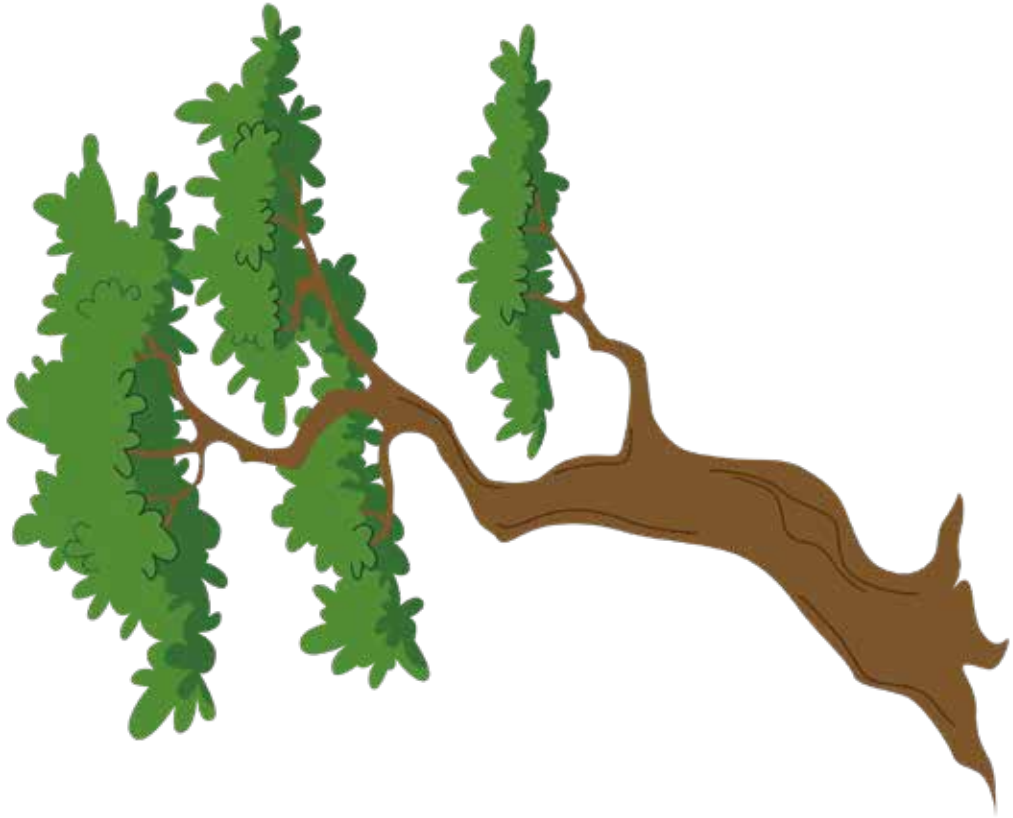


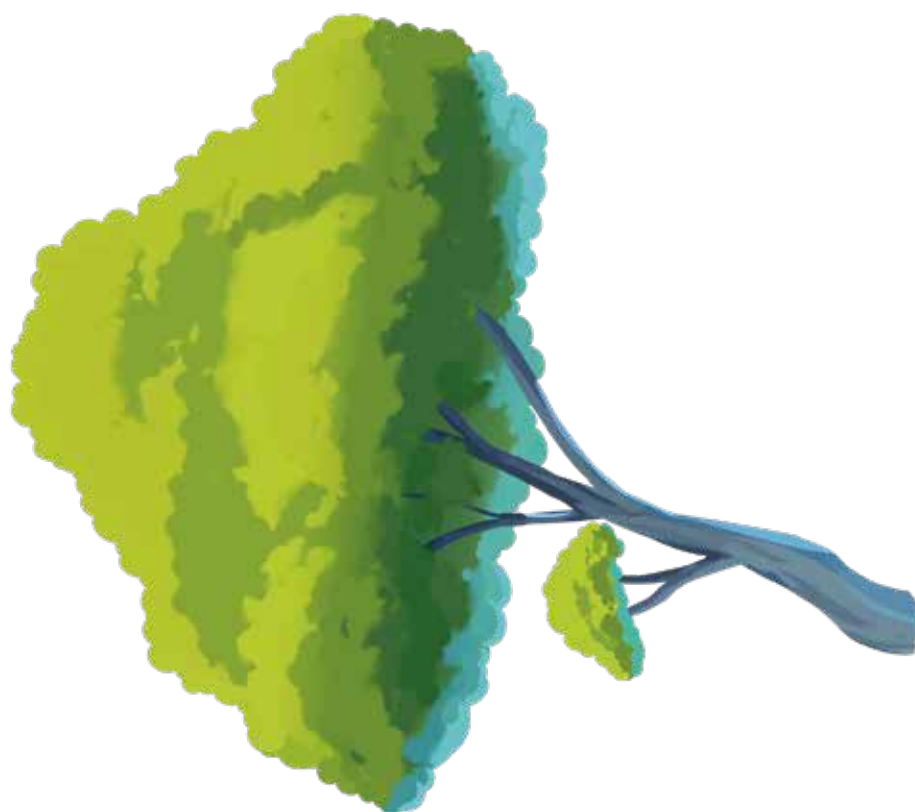
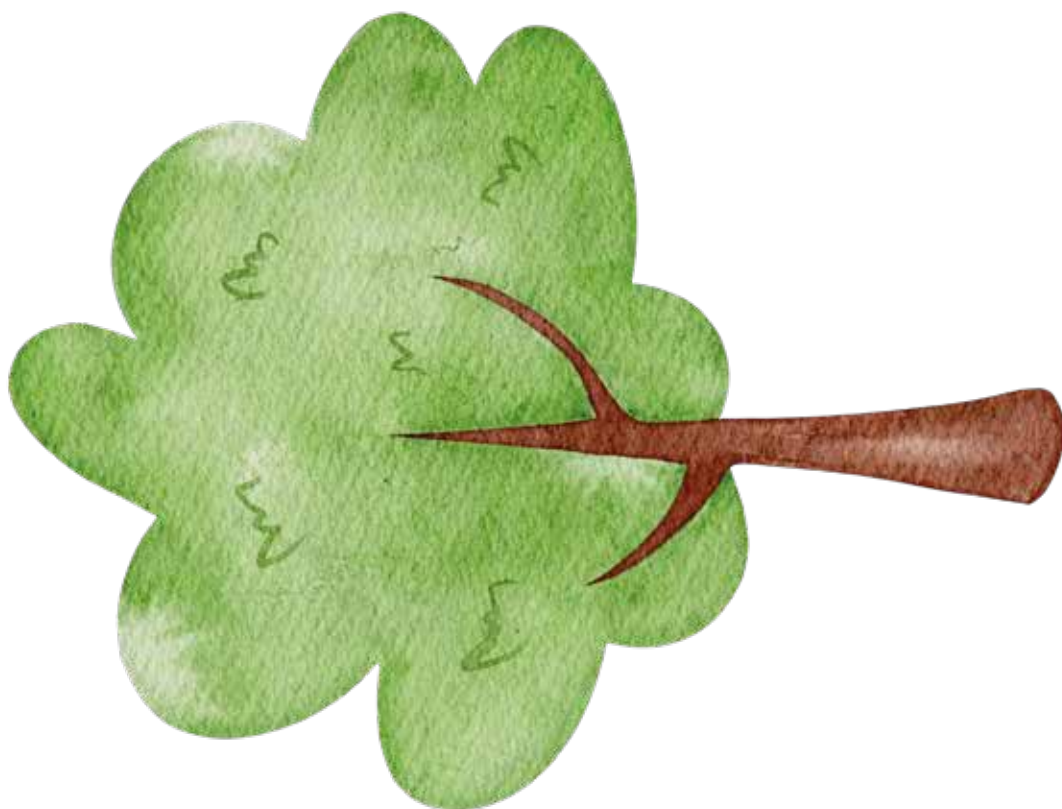


Ergänzende Aktivität 2: welcher Baum bist du?

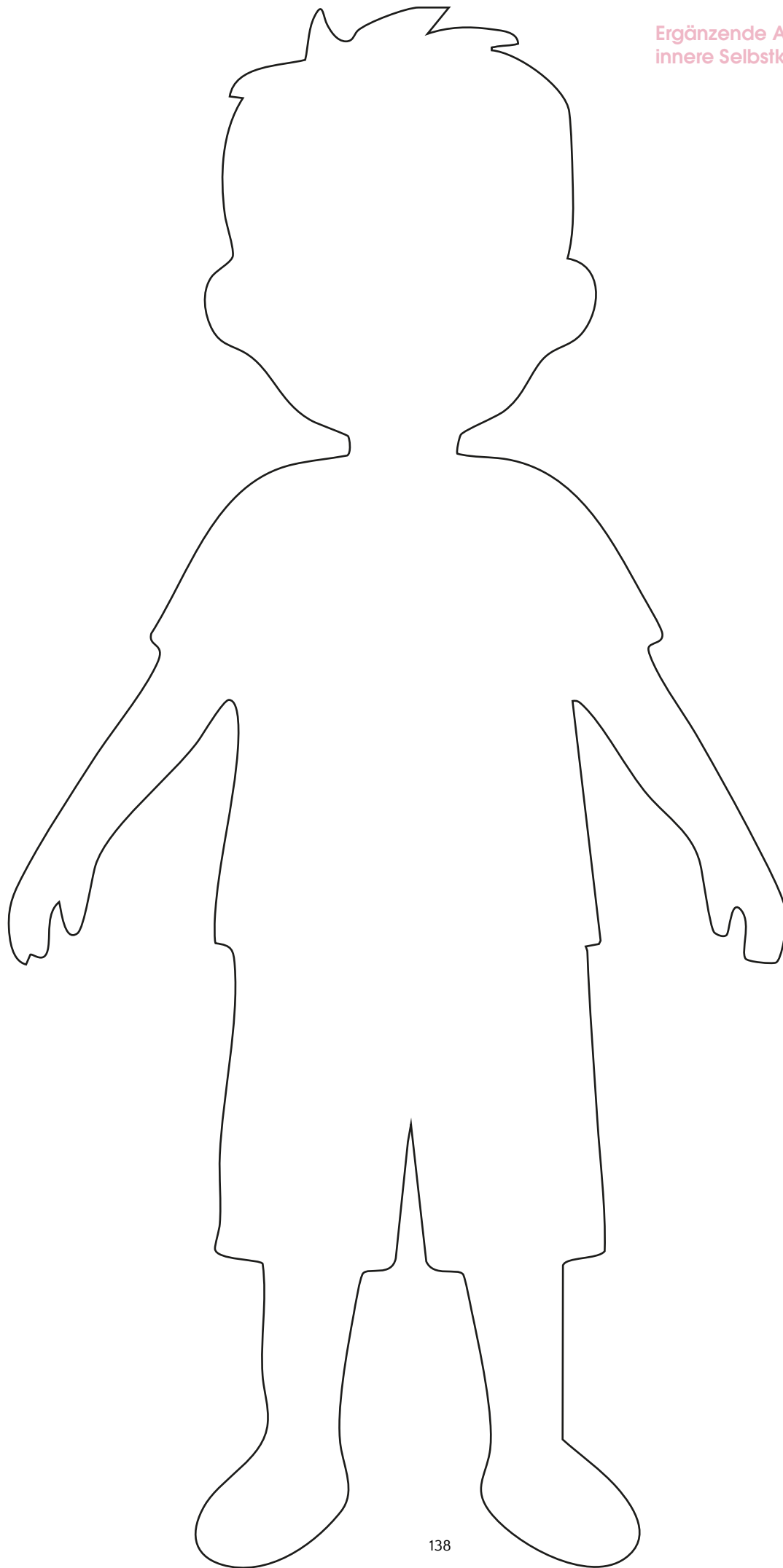


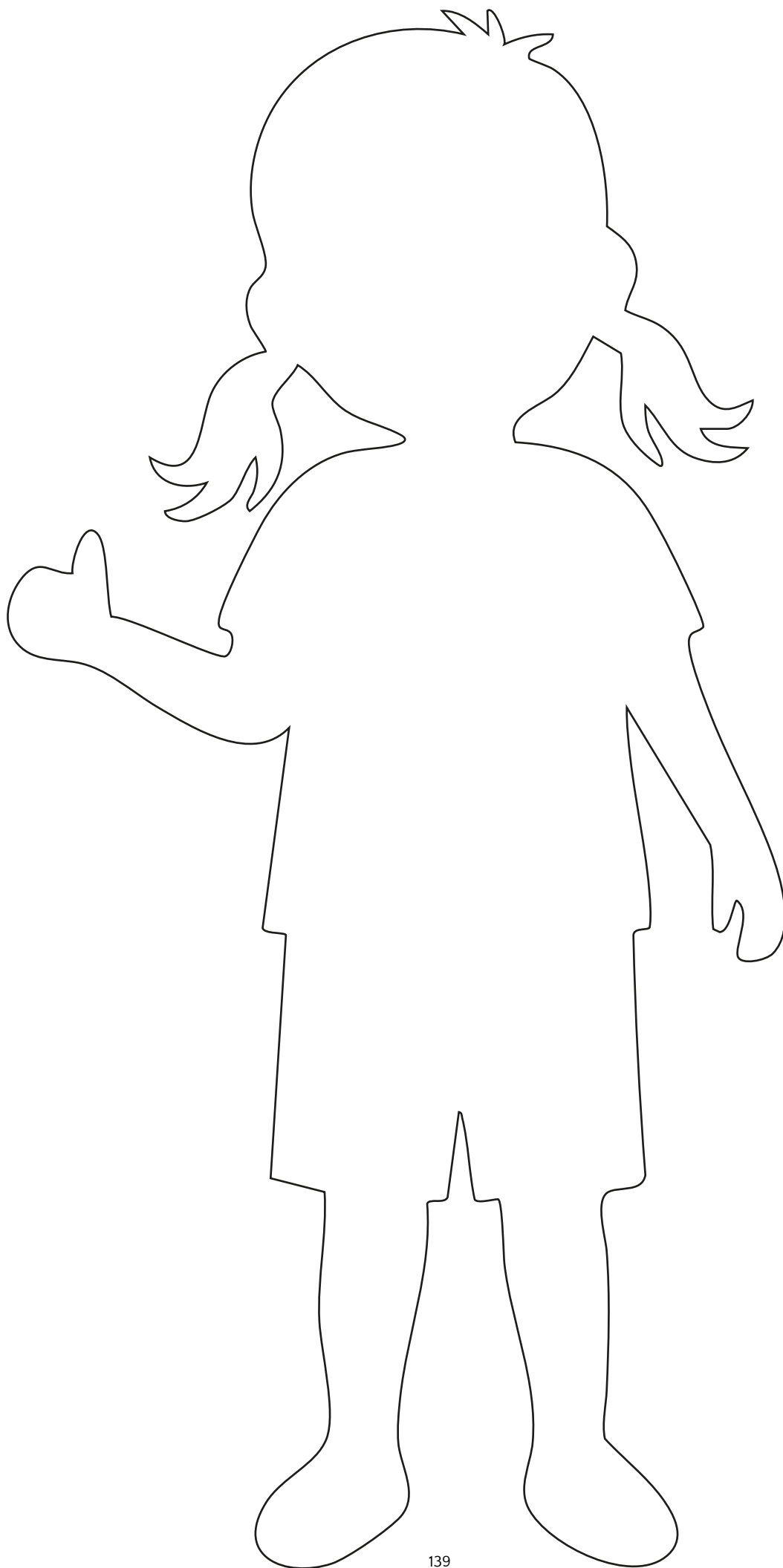






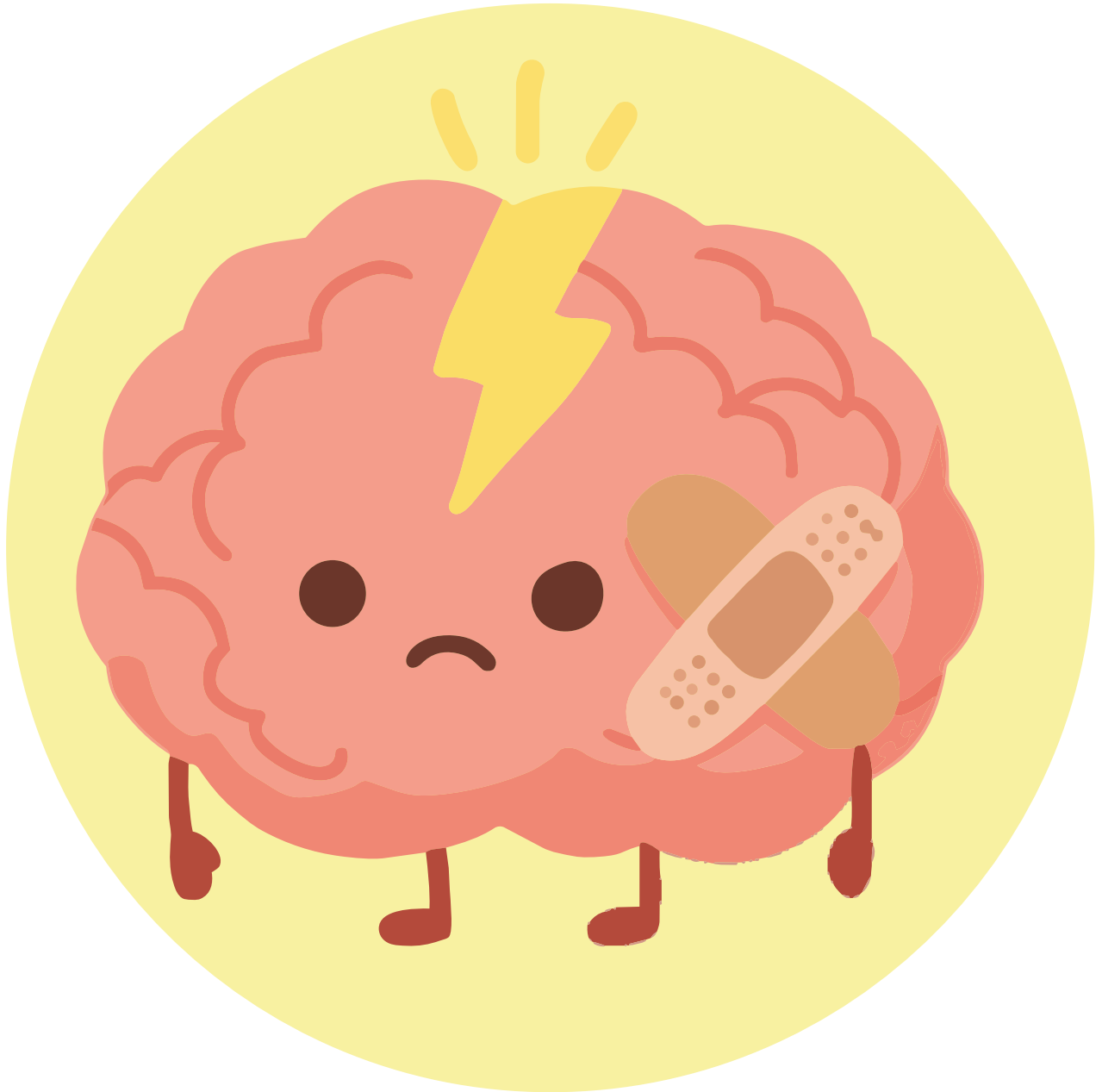






Psychische Erkrankungen

Leitfaden für Lehrkräfte



AKTIVITÄTEN FÜR DIE GRUNDSCHULE

EINLEITUNG

Die psychische Gesundheit ist Teil des ganzheitlichen Wohlbefindens von Kindern der **3. und 4. Klasse der Grundschule**, auch wenn nicht immer direkt darüber gesprochen wird. So wie der Körper Pflege braucht, um gesund zu bleiben, benötigt auch der Geist Aufmerksamkeit, Ruhe, Unterstützung und Räume, in denen Gefühle ausgedrückt werden können. In dieser Entwicklungsphase bauen die Schüler*innen ihre emotionale Identität, ihre soziale Sensibilität und ihre Fähigkeit auf, sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch die der anderen zu verstehen.

Dieses Modul hat zum Ziel, den Begriff der psychischen Gesundheit auf eine zugängliche, respektvolle und altersangemessene Weise zu vermitteln. Es soll den Kindern ermöglichen zu lernen, wie sie sich fühlen, innere Signale zu erkennen, die auf Wohlbefinden oder emotionales Unwohlsein hinweisen, und zu verstehen, dass um Hilfe zu bitten eine legitime und notwendige Handlung ist. Durch erlebnisorientierte Aktivitäten, angeleitete Reflexionen, kooperative Arbeit und kleine expressive Dynamiken können die Schüler*innen erkunden, was ihnen hilft, wenn sie sich nicht gut fühlen, und wer die Vertrauenspersonen sind, an die sie sich wenden können.

Darüber hinaus zielt dieses Modul darauf ab, Gespräche über emotionales Unwohlsein zu normalisieren, Gefühle von Scham oder Schuld abzubauen und Empathie gegenüber Menschen zu fördern, die Schwierigkeiten durchleben. Die Kinder sollen verstehen, dass alle Menschen zu bestimmten Zeitpunkten Unterstützung benötigen und dass es unterschiedliche Arten von Hilfe gibt: von Freund*innen und Familie bis hin zu Fachpersonen wie Psycholog*innen oder Ärzt*innen.

Die Rolle der Lehrkräfte ist dabei zentral: ein sicheres Umfeld zu schaffen, in dem jede*r Schüler*in ohne Druck teilen kann, Gespräche sensibel zu begleiten und bei Bedarf als Brücke zu anderen Fachpersonen zu fungieren. Im Verlauf des Moduls kann die Lehrkraft beobachten, wie die Schüler*innen ihre eigenen Bedürfnisse verstehen, wie sie die Emotionen anderer interpretieren und wie sie respektvolle Formen des Begleitens einüben.

Ziele des Moduls

- Verstehen, dass Gesundheit sowohl den Körper als auch den Geist umfasst.
- Innere Anzeichen von Wohlbefinden und emotionalem Unwohlsein erkennen.
- Eigene Bedürfnisse identifizieren und angemessen ausdrücken.
- Verschiedene Emotionen kennenlernen und anerkennen, dass alle normal und nützlich sind.
- Sensibilität entwickeln, um zu erkennen, wie es anderen geht.
- Lernen, was zu tun ist, wenn man sich nicht gut fühlt, einschließlich grundlegender Strategien der Selbstfürsorge.
- Erkunden, wer Unterstützung anbieten kann (Freund*innen, Familie, Lehrkräfte, Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich).
- Das Bitten um Hilfe und das Anbieten von Hilfe auf respektvolle und sichere Weise üben.
- Ein Klima des Vertrauens, der Empathie und der gegenseitigen Fürsorge im Klassenraum fördern.

Schlüsselbegriffe

- Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Bedürfnisse
- Emotionen
- Gefühle
- Wohlbefinden
- Unterstützung
- Um Hilfe bitten
- Gesundheitsfachpersonen (Psychologin, Ärztin)
- Vertrauenspersonen / vertraute Erwachsene
- Respekt
- Vertraulichkeit

Erwartete Ergebnisse – Modul 4

Am Ende dieses Moduls werden die Kinder verstehen, dass Gesundheit auch mit dem zusammenhängt, was wir fühlen. Sie werden ihre Bedürfnisse und Emotionen besser erkennen können und wissen, an welche Personen sie sich wenden können, um Hilfe zu bitten, wenn es ihnen selbst oder anderen nicht gut geht.

Empfehlungen für die Lehrkraft

- Ein sicheres Klima schaffen, in dem das Teilen von Emotionen weder Scham noch Spott auslöst.
- Sicherstellen, dass die Kinder verstehen, dass es nicht um Diagnosen geht, sondern darum, über Wohlbefinden und Unterstützung zu sprechen.
- Alle emotionalen Erfahrungen anerkennen, ohne sie zu verharmlosen oder zu dramatisieren.
- Aktives Zuhören unter Mitschülerinnen fördern und vorleben, wie Unterstützung angeboten werden kann.
- Reflexionen behutsam anleiten, ohne emotionale Offenlegung zu erzwingen.
- Beobachten, wie die Schüler*innen über ihre Bedürfnisse sprechen und welche Strategien sie bei Unwohlsein benennen.
- Die Idee stärken, dass um Hilfe zu bitten ein Akt der Fürsorge ist und keine Schwäche.
- Daran erinnern, dass nur spezialisierte Fachpersonen Schwierigkeiten bewerten oder diagnostizieren können.
- Jede Sitzung ruhig abschließen und sicherstellen, dass die Kinder reguliert und ruhig aus dem Unterricht gehen.



Die Vorschläge dieses Moduls sind als flexible Orientierungshilfe gedacht, um psychische Gesundheit mit Natürlichkeit und Sensibilität zu bearbeiten. Du kannst die Dynamiken an das Tempo und die Bedürfnisse deiner Gruppe anpassen: das Modul auf mehrere Sitzungen verteilen, Aktivitäten erweitern oder vereinfachen, je nach Bedarf.

Nutze dieses Material als Ausgangspunkt und passe es an die Realität deiner Klasse an. Du kennst deine Schüler*innen besser als jede andere Person und weißt, wie du sie am angemessensten begleiten kannst.

A1

Tag 1. Was ist psychische Gesundheit? (Dauer: 75 Minuten)

Aktivität 1: Was ist psychische Gesundheit? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

1.1.1 Ziel:

1. Den Begriff der psychischen Gesundheit einführen und eine erste Reflexion eröffnen, indem das Thema als Teil der allgemeinen Gesundheit normalisiert wird.

Materialien

- ☐ Tafel oder Bildschirm
- ☐ Filzstifte
- ☐ Sichtbare Einstiegsfrage (optional)

1.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einstiegsaktivierung

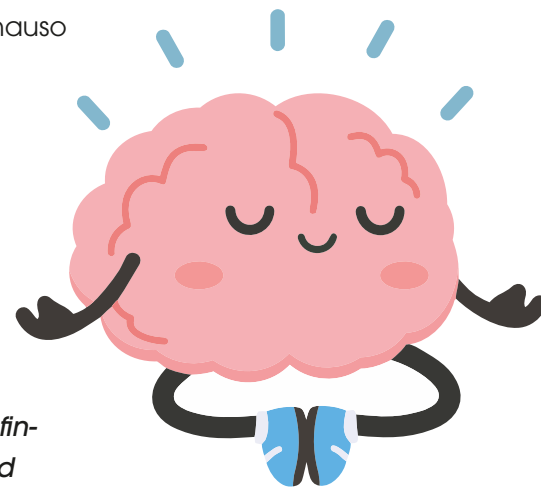
- Erkläre kurz, dass wir alle psychische Gesundheit haben, genauso wie körperliche Gesundheit.
- Frage die Gruppe:
 - „Was bedeutet psychische Gesundheit für dich?“
- Du kannst unterstützen mit:
 - „Hat das damit zu tun, wie du denkst oder fühlst?“
 - „Hat es nur mit Problemen zu tun?“
 - „Welche Beziehung hat es zum Leben in der Schule?“

2. Kurze Erklärung: Klarstellung

- „Psychische Gesundheit ist Teil des allgemeinen Wohlbefindens. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen, handeln und Beziehungen gestalten. Es geht nicht nur darum, sich nicht schlecht zu fühlen, sondern darum, Stress und den Alltag bewältigen zu können.“
- Unterstreiche:
 - „Wir alle haben psychische Gesundheit und müssen sie pflegen.“

3. Kurzer Abschluss

- Abschlussfrage (freiwillig):
 - „Welche neue Idee nimmst du heute über psychische Gesundheit mit?“



Hinweis für den Lehrer

- Halte den Dialog allgemein, nicht persönlich. Ziel ist es, das Thema zu eröffnen, nicht individuelle Erfahrungen zu vertiefen.

A2 Aktivität 2: Was beeinflusst meine psychische Gesundheit? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

1.2.1 Ziel:

1. Interne und externe Faktoren identifizieren, die das psychische Wohlbefinden beeinflussen.

Materialien

- ☐ Tafel oder Bildschirm
- ☐ Filzstifte
- ☐ (Optional) Haftnotizen

1.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg.** Erkläre:
 - A. *„Unsere psychische Gesundheit wird von Dingen beeinflusst, die wir erleben, denken und jeden Tag fühlen.“*
 - B. Frage: *„Welche Dinge beeinflussen, wie du dich psychisch und emotional fühlst?“*
2. **Brainstorming**
 - Erstelle an der Tafel zwei Spalten:

Faktoren, die helfen		Faktoren, die erschweren
 - Beispiele zur Aktivierung: Schlaf, soziale Netzwerke, Freundschaften, schulischer Druck, körperliche Aktivität, Konflikte, Erwartungen.
3. **Optionale Mini-Aktivität:**
 - Jeder Schülerin identifiziert:
 - 1 Sache, die sein:ihr Wohlbefinden verbessert
 - 1 Sache, die es erschwert
 - 1 Sache, die er:sie gern verbessern würde
 - (Sie können darüber nachdenken oder es auf Haftnotizen schreiben.)
4. **Synthese der Lehrkraft**
 - Abschluss mit der Hervorhebung:
 - *„Psychische Gesundheit hängt nicht von einer einzigen Sache ab, sondern von einer Gesamtheit von Elementen, die wir lernen können zu erkennen.“*

Hinweis für den Lehrer

- Vermeide, dass das Gespräch klinisch oder persönlich wird. Wenn etwas Sensibles auftaucht, setze die Aktivität fort und gehe dem Anliegen außerhalb des Unterrichts nach.

A3

Aktivität 3: POSTER – Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen (20 - 25 Minuten. Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

1.3.1 Ziel:

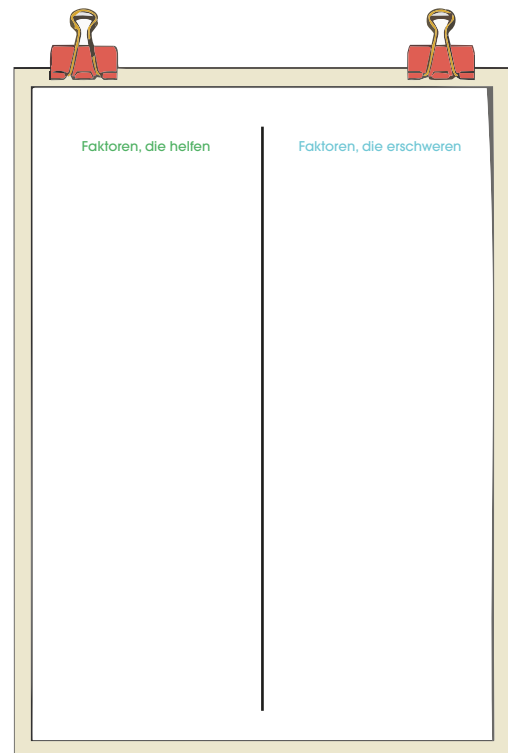
1. Die Schüler*innen sollen die Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen, visuell ordnen und das in den vorherigen Aktivitäten Erarbeitete **festigen**.

Materialien

- ☐ Plakatkartons (1 pro Gruppe)
- ☐ Filzstifte / Buntstifte
- ☐ Tische für kooperatives Arbeiten
- ☐ Klebeband oder Platz zum Aufhängen

1.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Organisation der Gruppen**
 - Teile die Klasse in Gruppen von 3–5 Schüler*innen ein.
2. **Klare Aufgabenstellung**
 - Erkläre:
 - „*Ihr erstellt ein Poster darüber, welche Dinge die psychische Gesundheit von Kindern beeinflussen.*“
 - Das Poster soll enthalten:
 - **Faktoren, die helfen**
 - **Faktoren, die erschweren**
 - (Es können Wörter, Zeichnungen oder Symbole verwendet werden.)
3. **Kooperative Arbeit**
 - Freie, angeleitete Arbeitszeit.
 - Gehe durch die Gruppen, kläre Fragen und unterstütze, ohne den Inhalt vorzugeben.
4. **Kurze Präsentation**
 - Jede Gruppe erklärt ihr Poster in **1–2 Minuten**.
 - Es wird **nicht diskutiert**, nur zugehört.



Hinweis für den Lehrer

- Suche keine „schönen“ Poster, sondern verständliche. Der Wert liegt im Ordnen von Ideen, nicht in der Ästhetik.

A4 Aktivität 4: Tagesabschluss (10 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppen- größe und Klassenklima an

1.4.1 Ziel:

1. Lerninhalte integrieren und die Sitzung **ruhig abschließen**

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ (Optional) Haftnotizen

1.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Geführte Reflexion**
 - Stelle die Frage:
 - *„Welche wichtige Idee nimmst du heute über psychische Gesundheit mit?“*
 - Du kannst unterstützen mit:
 - *„Gab es etwas, das du vorher noch nicht bedacht hattest?“*
 - *„Warum ist es wichtig, in der Sekundarstufe darüber zu sprechen?“*
 - Notiere Schlüsselwörter an der Tafel: Wohlbefinden, Emotionen, Stress, Unterstützung, Gleichgewicht ...
2. **Optionale Mini-Dynamik**
 - *„Ein Wort zum Abschluss“*
 - Jede*r sagt oder schreibt ein Wort, das beschreibt, wie die Sitzung endet.
3. **Abschließende Botschaft des Tages**
 - Betone laut:
 - **Wir alle haben psychische Gesundheit.**
 - **Über Wohlbefinden zu sprechen hilft.**
 - **Die Pflege des Geistes ist genauso wichtig wie die Pflege des Körpers.**
 - Kündige an:
 - *„In der nächsten Sitzung sehen wir, was wir tun können, um gut für uns zu sorgen und Stress zu bewältigen.“*

Hinweis für den Lehrer

- Stelle sicher, dass die Gruppe **ruhig und reguliert** endet. Achte auf mögliche Anzeichen von Unwohlsein für eine spätere Nachverfolgung.

A1 Tag 2. Wie geht es mir und wie geht es den anderen? (Ca. 62 Minuten)

Aktivität 1: Wie fühle ich mich? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

2.1.1 Ziel:

1. Die Schüler*innen dabei unterstützen, sich ihres eigenen emotionalen Zustands bewusst zu werden und ihn benennen zu lernen.

Materialien

- ☐ Zeichnungen aus der freiwilligen Aufgabe von Tag 1 (falls durchgeführt)
- ☐ Emotionskarten (optional, sehr empfohlen)
- ☐ Text der geführten Meditation
- ☐ Stühle im Kreis

2.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Vorstellung der Aufgabe (falls vorhanden)**
 - Die Kinder zeigen ihre Zeichnung zur Bedürfnislage und die Gruppe versucht, sie zu erraten.
2. **Kurze Wiederholung: Bedürfnisse und Gesundheit**
 - Kurze Erinnerung: Körper + Geist.
3. **Grundlegende Emotionen**
 - Offene Frage: „Welche Emotionen kennst du?“
 - Klarstellung: Alle Emotionen sind normal und nützlich.
4. **Kurze Meditation**

Emotionale Reise: eine kurze Meditation

Setze oder lege dich bequem hin, schließe sanft die Augen und atme tief durch die Nase ein ... und langsam durch den Mund aus. Sehr ruhig, sehr entspannt.

Stell dir vor, du machst jetzt eine kleine Reise nach innen. Du besuchst den Ort, an dem deine Gefühle leben. Vielleicht sind es kleine Farben oder Wolken, die du sehen oder wie sanfte Wellen fühlen kannst.

Atme noch einmal tief ein ... und aus. Spüre, wie dein Körper ruhiger wird und sich entspannt. Und nun nimm einfach wahr, wie du dich **in diesem Moment** fühlst.

Kannst du ein Gefühl wahrnehmen? Vielleicht fühlst du dich gerade aufgeregt oder ruhig oder müde. Gibt es ein anderes Gefühl, wie Traurigkeit oder vielleicht Ärger?

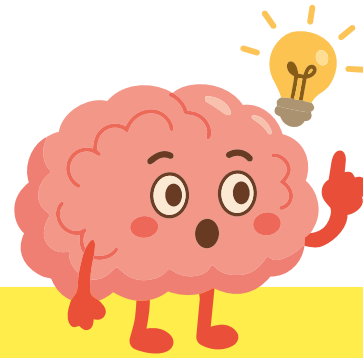
Erinnere dich: Es ist völlig normal, viele verschiedene Gefühle zu haben. Du musst sie nicht verändern oder wegschieben. Schau sie einfach an. Sie sind wie kleine Wolken am Himmel, die kommen und gehen.

Atme noch einmal tief ein und sage dir selbst:
„Ich erkenne meine Gefühle an. Alle dürfen da sein.“

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und kehre mit einem sanften Lächeln in den Raum zurück.

5. Kurze Runde

- In einem Satz:
 - „*Jetzt fühle ich mich ...*“
- (Sie können Emotionskarten benutzen oder „pass“ sagen.)



Hinweis für den Lehrer

- Erzwingen Sie keine Verbalisierung. **Beobachtung ist ebenfalls Teil des Lernens.**

A2 Aktivität 2: Wie können sich die anderen fühlen? (20 - 25 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

2.2.1 Ziel:

1. Die Fähigkeit entwickeln, Emotionen bei anderen zu interpretieren, mit dem Verständnis, dass wir nicht immer richtig liegen.

Materialien

- ☐ Zeichenblatt (1 pro Schüler*in)
- ☐ Buntstifte oder Filzstifte

2.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einzelaktivität
 - Die Kinder malen das Bild frei aus.
2. Geführte Gruppendiskussion
 - Leitfragen:
 - „Was siehst du auf dem Bild?“
 - „Glaubst du, wir wissen immer, wie es anderen geht?“
 - „Irren wir uns manchmal?“

Hinweis für den Lehrer

- Wir wissen nicht immer, wie sich eine andere Person fühlt: **respektvoll nachzufragen** ist Fürsorge.



A3

Aktivität 3: Warum fühle ich mich manchmal schlecht? (10 - 12 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

2.3.1 Ziel:

1. Emotionales Unwohlsein normalisieren und Emotionen mit Bedürfnissen verknüpfen.

Materialien

- ☐ Stühle für die Arbeit in Paaren

2.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Think:** still nachdenken
2. **Pair:** mit der Partner*in teilen
3. **Share:** freiwillige gemeinsame Runde
 - Leitfragen:
 - „Wann habe ich mich das letzte Mal schlecht gefühlt?“
 - „Was habe ich damals gebraucht?“

Denken

Denke still für dich.

Pair

- „Mir ging es schlecht, als ich mich mit einer Freund*in gestritten habe, und ich musste reden.“
- „Ich war traurig und brauchte Gesellschaft.“
- „Ich war nervös und brauchte jemanden, der mich beruhigt.“

Share

- „Manchmal fühlen wir uns traurig und müssen mit jemandem sprechen.“
- „Wenn es uns schlecht geht, brauchen wir manchmal Hilfe von einer erwachsenen Person.“
- „Viele Menschen sagten, dass sie sich gehört fühlen mussten.“

A4

Aktivität 4: Tagesabschluss + freiwillige Aufgabe (5 Minuten). Die Aktivität kann an die Gruppengröße und das Klassenklima angepasst werden.

2.4.1 Ziel:

1. Die Sitzung ruhig abschließen und auf **Tag 3** vorbereiten.

Materialien

- ☐ Keine Materialien erforderlich

2.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. Botschaft der Lehrkraft:
 - „*Manchmal fühlen wir uns nicht gut, und das ist normal. Wichtig ist zu wissen, was uns hilft.*“
2. Freiwillige Aufgabe:
 - Nachdenken, schreiben oder zeichnen:
 - „*Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht?*“



A1

Tag 3. Wer kann mir helfen? (Dauer: 90 Minuten)

Aktivität 1: Wer kann mir helfen? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

3.1.1 Ziel:

1. Die Schüler*innen sollen verstehen, dass es **verschiedene Arten von Hilfe** gibt und dass es **normal ist, Unterstützung zu suchen**, wenn es uns nicht gut geht.

Materialien

- ☐ Tafel oder Plakat
- ☐ Filzstifte
- ☐ Stühle im Kreis

3.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einstiegsfrage** – Die Lehrkraft fragt die Gruppe:
 - „*Kennt ihr jemanden, der zur Ärzt*in geht, wenn etwas weh tut?*“
 - „*Und wer bittet um Hilfe, wenn es einem im Kopf oder im Herzen nicht gut geht?*“
2. **Ideensammlung in der Gruppe**
 - Die Kinder nennen Beispiele, die die Lehrkraft notiert:
 - Familie
 - Freund*innen
 - Lehrkräfte
 - Ärztin
 - Psycholog*in
3. **Zentrale Idee:**
 - Es gibt viele Arten von Hilfe, und alle sind je nach Situation gültig.

Hinweis für den Lehrer

- Halte die Antworten auf einer **allgemeinen Ebene**, ohne persönliche Erfahrungen.

A2

Aktivität 2: Meine Hilfe-Karte (Help Card) (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

3.2.1 Ziel:

1. Jeder Schülerin soll erkennen, **an wen er*sie sich wenden kann**, wenn es ihm*ihr nicht gut geht.

Materialien

- ☐ Kleine Karten oder Karton
- ☐ Stifte oder Filzstifte

3.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einfache Erklärung
 - „*Wir erstellen eine Karte mit Personen, die uns helfen können, wenn wir Unterstützung brauchen.*“
2. Einzelarbeit
 - Jedes Kind schreibt oder zeichnet:
 - Nahestehende Personen (Familie, Freund*innen)
 - Erwachsene in der Schule
 - Fachpersonen (falls bekannt)
3. Freiwillige Austauschrunde
 - Wer möchte, teilt eine Person von seiner*ihrer Karte.



A3

Aktivität 3: Wie helfen wir jemandem, dem es nicht gut geht? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an

3.3.1 Ziel:

1. Darüber nachdenken, **wie man andere respektvoll begleitet** und die **Grenzen dessen verstehen**, was ein Kind leisten kann.

Materialien

- ☐ Karten mit Fragen
- ☐ Blätter und Filzstifte

3.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. Arbeit in Kleingruppen (3–5 Schüler*innen)
2. Fragen zum gemeinsamen Nachdenken
 - „*Woran merke ich, dass jemand Hilfe braucht?*“
 - „*Wann kann eine Freund*in helfen?*“
 - „*Wann ist es besser, eine erwachsene Person zu informieren?*“
 - „*Was hilft nicht?*“
3. Gemeinsame Runde
 - Jede Gruppe teilt eine Idee.

Was kann ich tun,
wenn ich sehe,
dass sich jemand
allein fühlt?

Wie kann ich
zeigen, dass mir
jemand wichtig ist,
ohne seinen*ihren
Raum zu verletzen?

Wie kann ich
helfen, wenn
jemand nicht weiß,
wie man um Hilfe
bittet?

Was kann ich tun,
wenn jemand
wütend oder
frustriert ist?

A4

Aktivität 4: Rollenspiel – Hilfe üben (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

3.4.1 Ziel:

1. Üben, wie man handelt, wenn jemand Unterstützung braucht, und erkennen, wann man Hilfe bei einer erwachsenen Person suchen sollte.

Materialien

- ☐ Karten mit Situationen
- ☐ Freier Raum zum Darstellen

3.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einfache Szenarien, zum Beispiel:
 - Eine Mitschülerin ist traurig und möchte nicht spielen.
 - Eine Freundin ist wegen einer Präsentation nervös.
 - Jemand weint nach der Pause.
2. Kurze Darstellung
 - Jede Gruppe zeigt, wie sie handeln würde.
3. Kurzer Austausch in der Gruppe
 - „Was hat geholfen?“
 - „Was hat nicht geholfen?“

Jemand stolpert und verletzt sich am Knie. Wie reagierst du?

Eine Freundin ist wegen einer Präsentation im Unterricht nervös. Wie machst du ihm* ihr Mut?

Du siehst, dass eine Freundin in der Pause allein ist. Was machst du?

Eine Mitschülerin fühlt sich bei einem Gruppenspiel ausgeschlossen. Wie hilfst du?

Eine Person ist gereizt und schreit ohne erkennbaren Grund. Wie würdest du reagieren?

Du merkst, dass eine Freundin traurig ist, weil er*sie etwas Wichtiges verloren hat. Was sagst du?

A5

Aktivität 5: Modulabschluss (5 - 10 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

3.5.1 Ziel:

1. Das Modul mit einer Botschaft von **Sicherheit und Fürsorge** abschließen.

Materialien

- ☐ Nicht erforderlich

3.5.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Abschließende Botschaft der Lehrkraft:**
 - Wir alle brauchen manchmal Hilfe.
 - Um Hilfe zu bitten heißt, gut für sich zu sorgen.
 - Wir können einander helfen.
 - Wir sind nicht allein.
2. **Optionale Abschlussfrage:**
 - „Was nimmst du aus diesem Modul mit?“



4.1.1 Ziel:

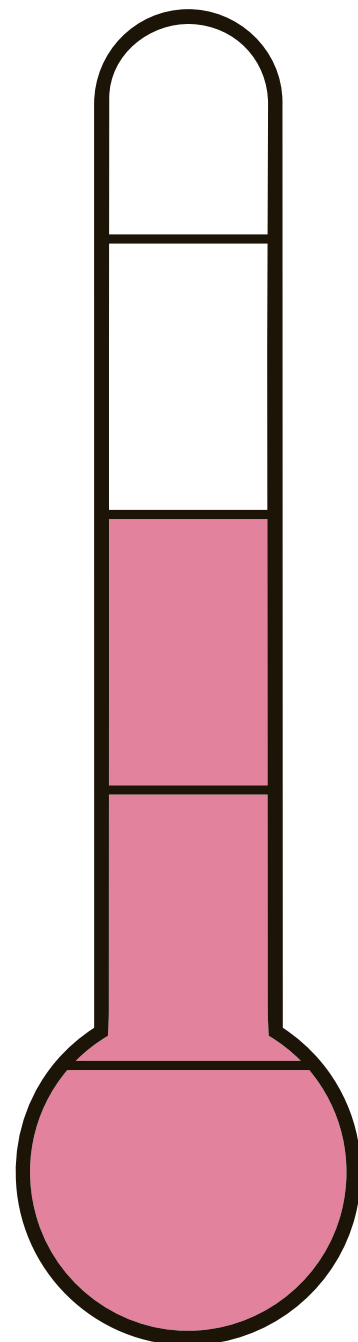
1. Die Schüler*innen dabei unterstützen, ihre Emotionen und deren Intensität visuell zu erkennen.

Materialien

- ☐ Karte mit gezeichnetem Thermometer (1 pro Schüler*in)
- ☐ Buntstifte
- ☐ Emotionskarten oder Liste mit Emotionswörtern

4.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. Gib jedem Schülerin ein leeres Thermometer.
2. Bitte sie, eine Emotion auszuwählen, die sie heute gefühlt haben: Freude, Müdigkeit, Wut, Nervosität, Ruhe ...
3. Fordere sie auf, das Thermometer bis zu dem Niveau einzufärben, das die Intensität dieser Emotion darstellt (von 1 bis 5).
4. Im unteren Teil schreiben oder zeichnen sie, **was ihnen bei dieser Emotion geholfen hat** oder **was sie glauben, tun zu können**.
5. Reflexionsfragen:
 - „Was hat dir geholfen, dein Thermometer zu senken oder zu erhöhen?“
 - „Was ist dir aufgefallen, als du deiner Emotion ein Niveau gegeben hast?“
6. Diese Aktivität fördert **emotionales Bewusstsein, Selbstregulation und emotionale Sprache**.



4.2.1 Ziel:

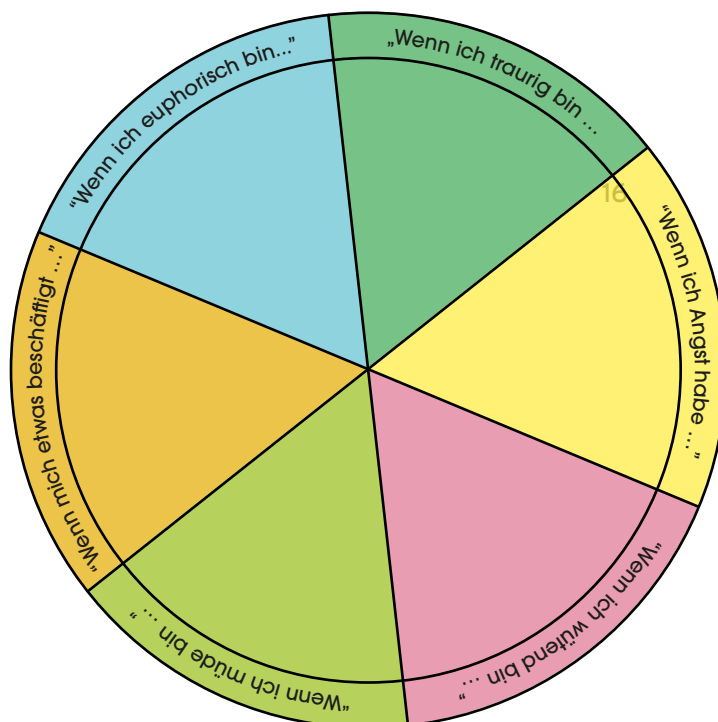
1. Erkennen, **an wen man sich wenden kann**, und die Gemeinschaft der Gruppe stärken.

Materialien

- ☐ Großer Plakatkarton
- ☐ Filzstifte
- ☐ Aufkleber oder kleine Karten

4.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Zeichne auf einem Plakat ein Rad, das in Abschnitte unterteilt ist:
 - „Wenn ich traurig bin ...“
 - „Wenn ich Angst habe ...“
 - „Wenn ich wütend bin ...“
 - „Wenn ich müde bin ...“
 - „Wenn mich etwas beschäftigt ...“
2. Jeder Schülerin erhält einen Aufkleber/eine Karte und schreibt: **eine Person aus der Klasse oder eine Handlung**, die in diesem Fall helfen könnte.
 - Sie kleben ihre Karten in den passenden Abschnitt.
 - Die Ergebnisse werden gemeinsam gelesen, um die verfügbaren Unterstützungsnetze sichtbar zu machen.
3. Reflexionsfragen:
 - „**An wen kannst du dich in unserer Gruppe wenden?**“
 - „**Wie können wir eine Klasse sein, die füreinander sorgt?**“
4. Diese Aktivität stärkt Zugehörigkeitsgefühl, Empathie und gegenseitige Unterstützung.



Checkliste der Materialien – alle Aktivitäten

Tag 1: Gesundheit und Bedürfnisse

1.1 Emotionale Sicherheitsregeln

- ☐ Plakatkarton oder Tafel
- ☐ Filzstifte
- ☐ Liste der Regeln (kann ausgedruckt oder an die Tafel geschrieben werden)

1.2 Gespräch: Was beeinflusst meine psychische Gesundheit?

- ☐ Tafel oder Pinnwand
- ☐ Kreide oder Filzstifte
- ☐ Haftnotizen (optional)

1.3 Poster: Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen

- ☐ Plakatkartons (1 pro Gruppe)
- ☐ Filzstifte
- ☐ Buntstifte
- ☐ Tische für kooperatives Arbeiten
- ☐ Klebeband oder Platz zum Aufhängen der Poster

1.4 Tagesabschluss

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Haftnotizen (optional)

Tag 2: Wie geht es mir und wie geht es den anderen?

2.1 Wie fühle ich mich?

- ☐ Zeichnungen aus der freiwilligen Aufgabe von Tag 1 (falls durchgeführt)
- ☐ Emotionskarten (sehr empfohlen)
- ☐ Text der geführten Meditation
- ☐ Stühle im Kreis

2.2 Wie können sich die anderen fühlen?

- ☐ Zeichenblatt (1 pro Schüler*in)
- ☐ Buntstifte oder Filzstifte

2.3 Warum fühle ich mich manchmal schlecht?

- ☐ Stühle für die Arbeit in Paaren

2.4 Tagesabschluss + freiwillige Aufgabe

- ☐ Kein spezielles Material erforderlich

Tag 3: Wer kann mir helfen?

3.1 Wer kann mir helfen?

- ☐ Tafel oder gut sichtbares Plakat
- ☐ Filzstifte
- ☐ Stühle im Kreis

3.2 Meine Help Card

- ☐ Kleine Karten oder Plakatkartons (1 pro Schüler*in)
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte

3.3 Wie helfen wir jemandem, dem es nicht gut geht?

- ☐ Karten mit Fragen für die Gruppenarbeit
- ☐ Blätter zum Notieren von Ideen
- ☐ Filzstifte
- ☐ Tische oder Stühle für Gruppen von 3–5 Schüler*innen

3.4 Rollenspiel: Hilfe üben

- ☐ Karten mit Situationen / Szenarien
- ☐ Freier Raum zum Darstellen von Szenen

3.5 Modulabschluss

- ☐ Kein spezielles Material erforderlich

Ergänzende Aktivitäten

4.1 Mein emotionales Thermometer

- ☐ Karte mit gezeichnetem Thermometer (1 pro Schüler*in)
- ☐ Buntstifte
- ☐ Emotionskarten oder Liste mit Emotionswörtern

4.2 Das Unterstützungsrad der Klasse

- ☐ Plakatkartons oder Blätter
- ☐ Filzstifte
- ☐ Platz für die Arbeit in Paaren oder Kleingruppen



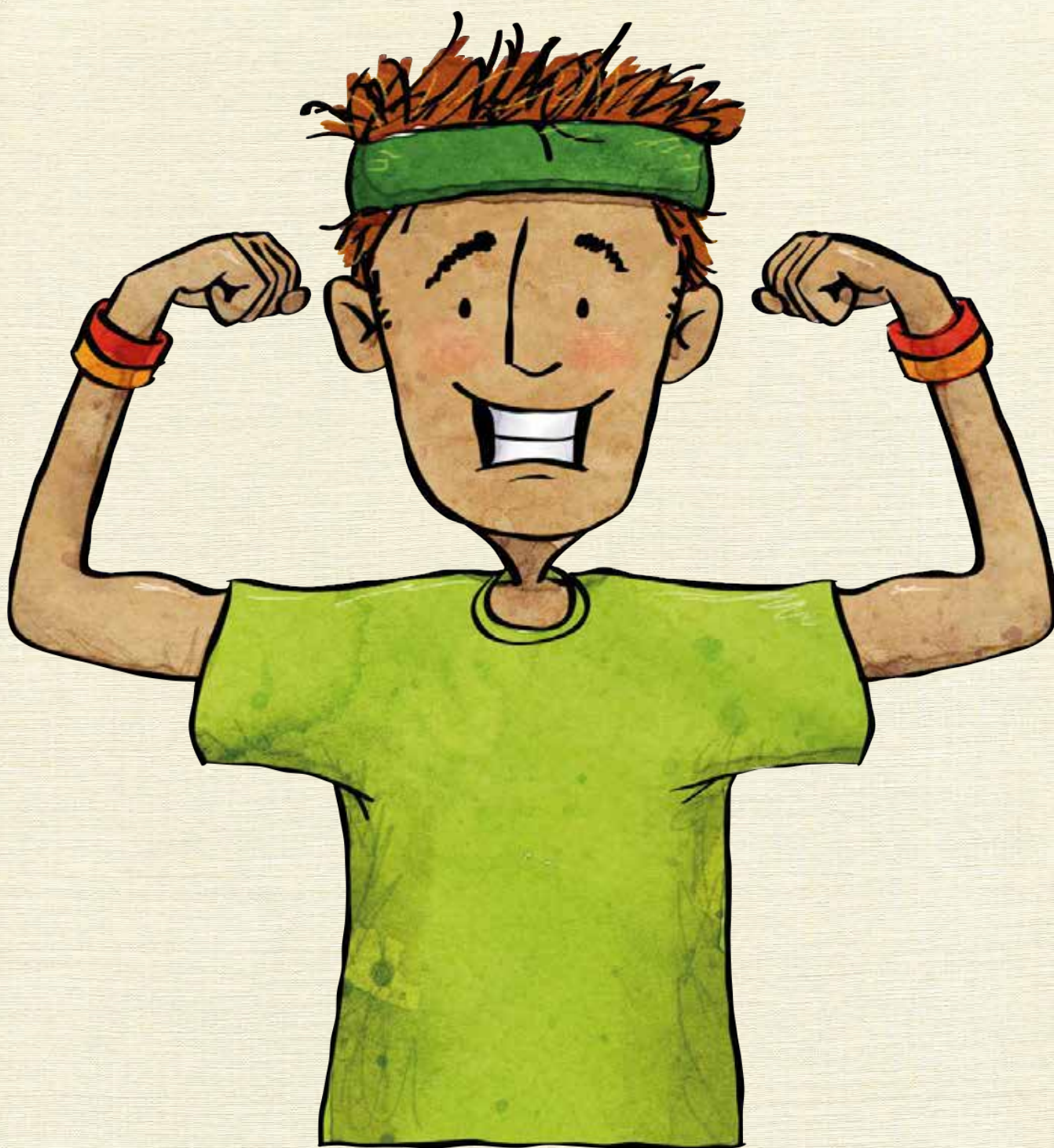
Entspannt





Gelangweilt





Stark





Motiviert





Beschämt





Beleidigt





Glücklich





fleißig





Verwirrt





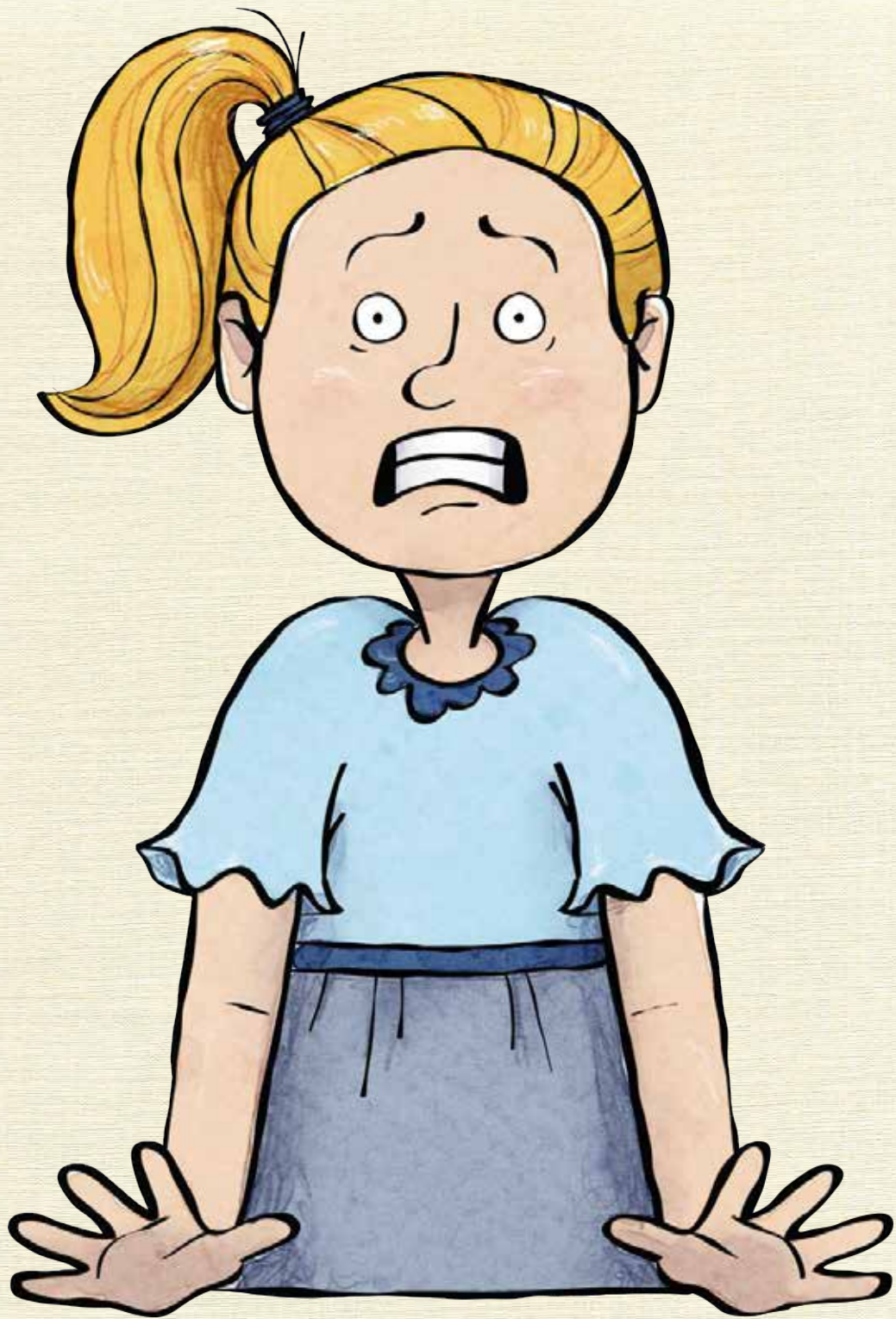
Wach





Überrascht





Ängstlich





Stolz





Ausgeschlossen





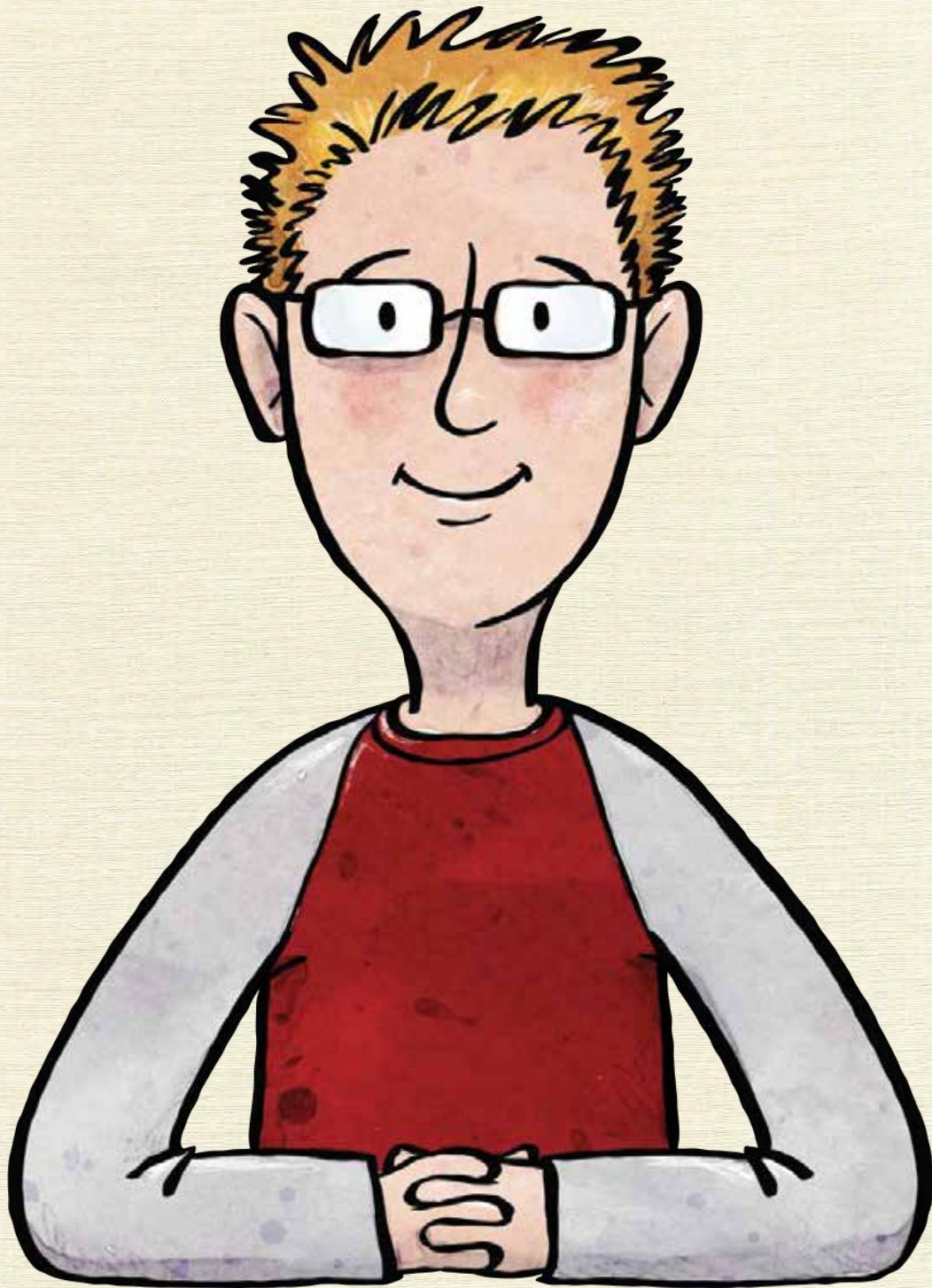
Müde





Albern





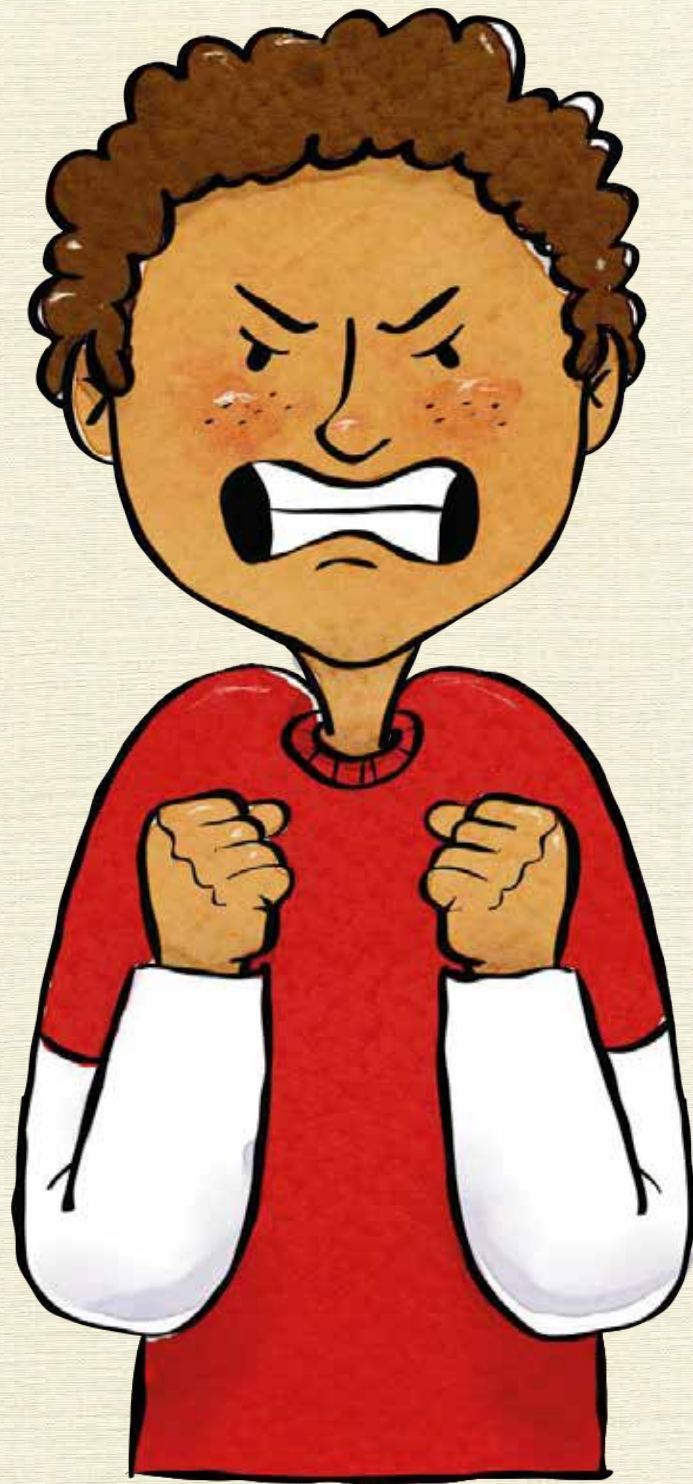
Aufmerksam





Gesund





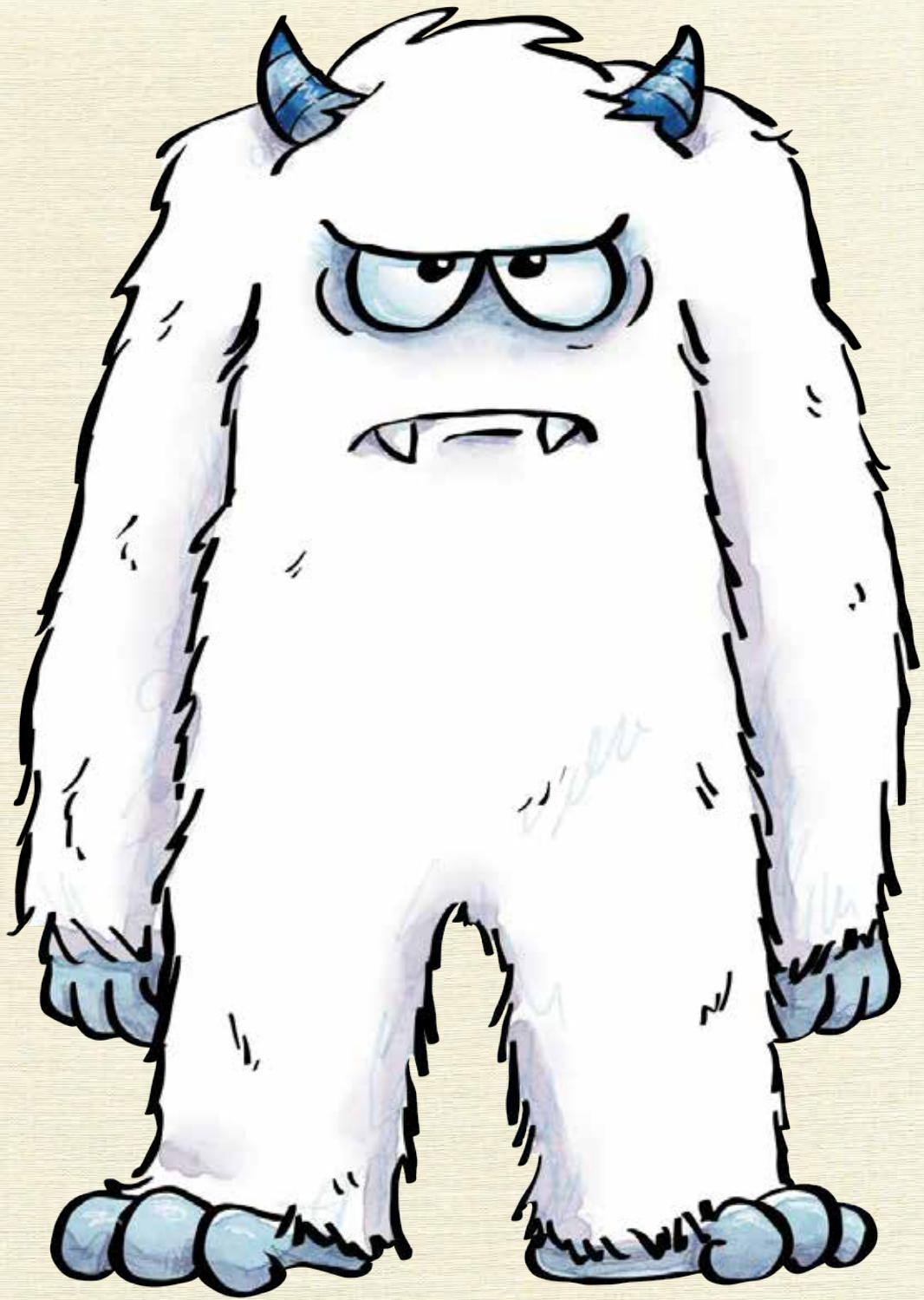
Wütend





Erstaunt





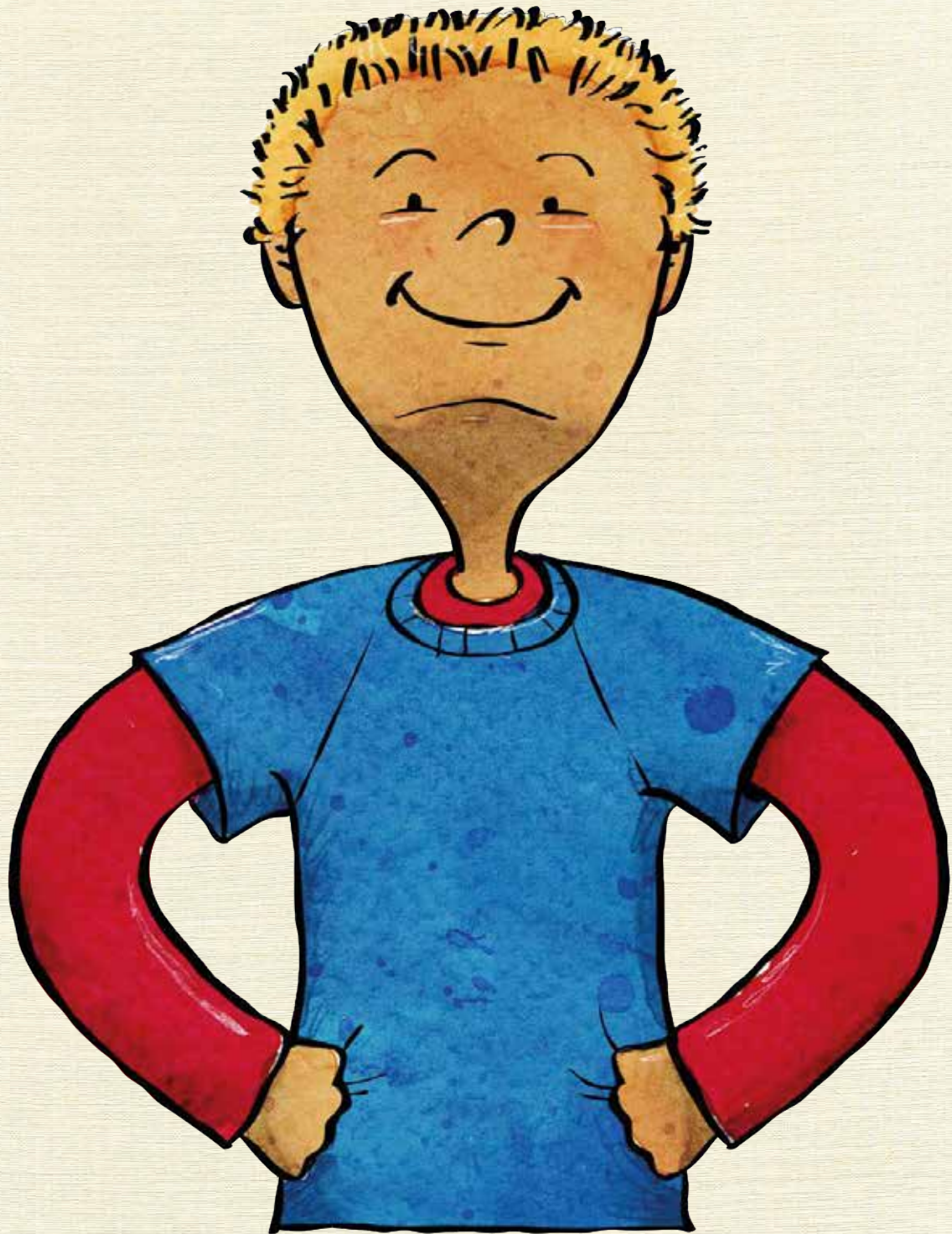
Irgendwie komisch





Wütend





Mutig





Traurig





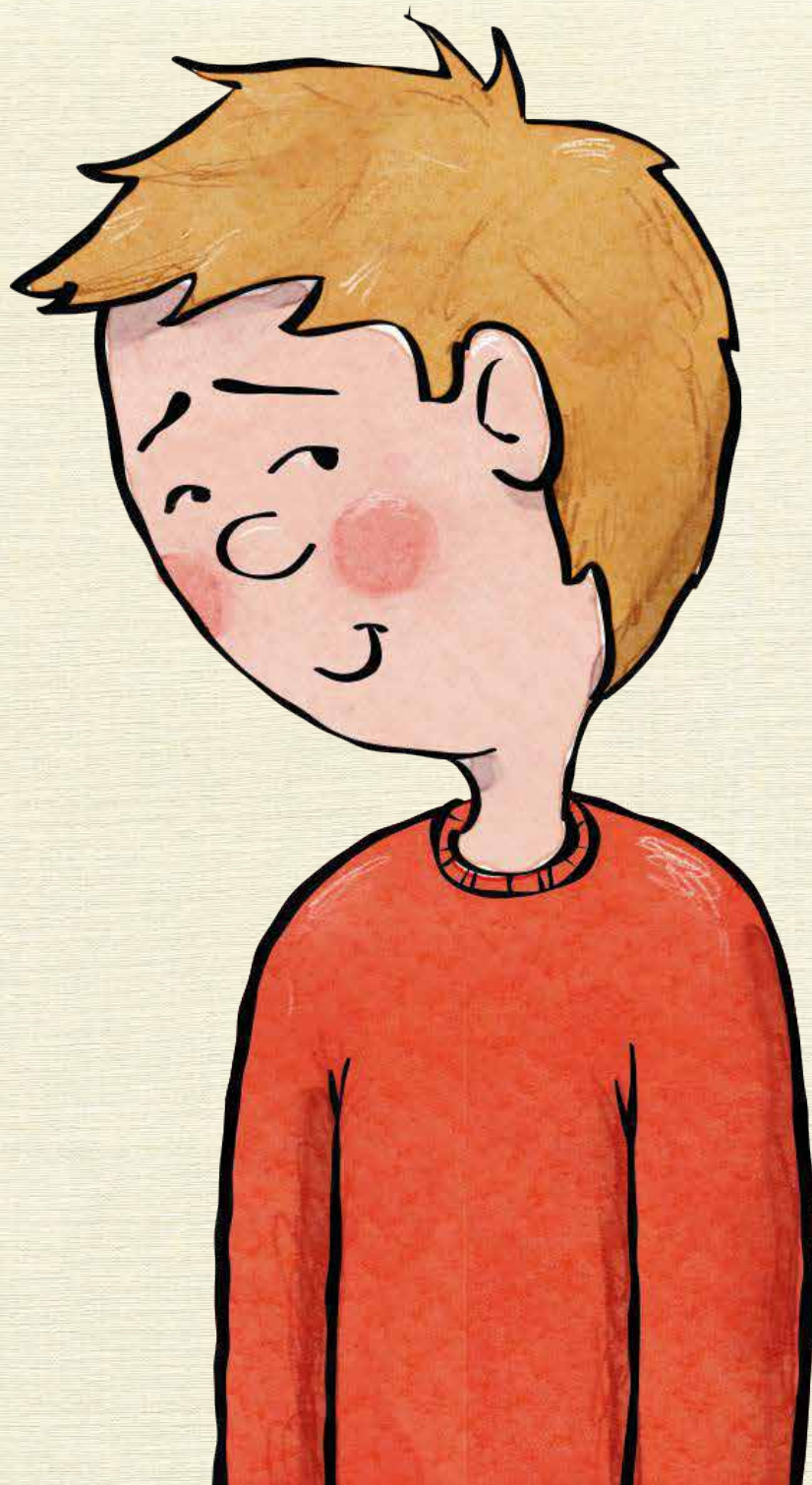
Amüsiert





Nervös





Schüchtern





Enttäuscht





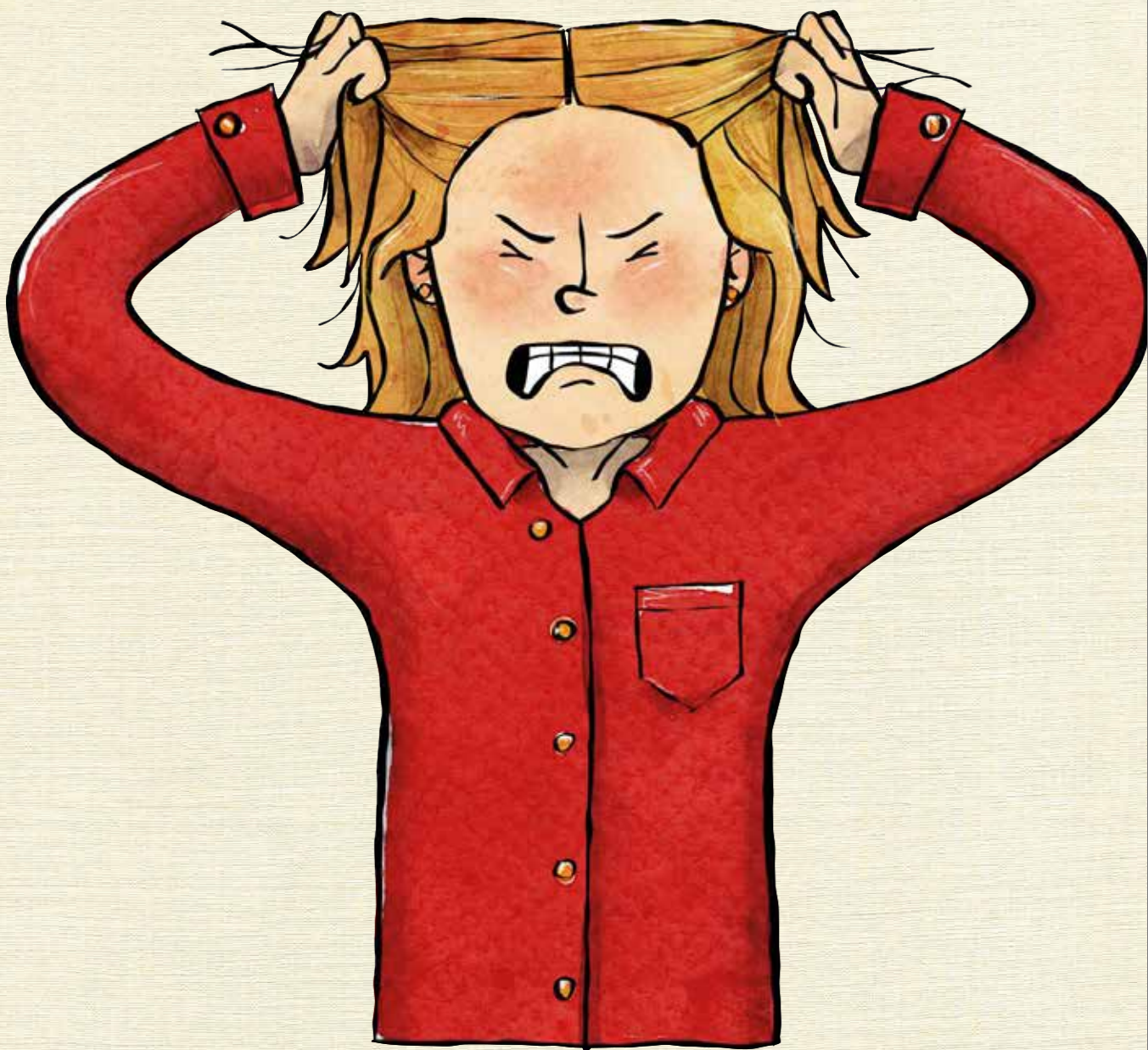
Neugierig





Durstig





Frustriert





Begeistert





Wie merke ich, dass eine Freundin besorgt oder nervös ist?

Was kann ich tun, wenn ich sehe, dass sich jemand allein fühlt?

Wie kann ich zeigen, dass mir jemand wichtig ist, ohne seinen*ihren Raum zu verletzen?

Was kann ich sagen, um jemanden zu ermutigen, der entmutigt ist?

Wie kann ich helfen, wenn jemand nicht weiß, wie man um Hilfe bittet?

Was kann ich tun, wenn jemand wütend oder frustriert ist?

Wie kann ich wirklich zuhören, wenn mir jemand von seinen Problemen erzählt?

Was kann ich tun, wenn jemand um Hilfe bittet, ich aber nicht weiß, wie ich helfen soll?

Wie kann ich ein guter Freund / eine gute Freundin sein, wenn jemand Angst hat oder besorgt ist?

Auf welche Anzeichen kann ich achten, um zu erkennen, dass jemand Unterstützung braucht?

Was kann ich tun, wenn ich sehe, dass eine Freundin abgelehnt oder ausgeschlossen wird?

Wie kann ich jemandem helfen, der Angst davor hat, sich zu irren?

Was kann ich sagen, wenn eine Mitschülerin besorgt wirkt, aber nicht spricht?

Wie kann ich Unterstützung zeigen, ohne der anderen Person ein schlechtes Gefühl zu geben?

Was kann ich tun, damit sich jemand sicher und gehört fühlt?

Zwei Freund*innen streiten sich und fühlen sich beide verletzt. Was kannst du tun, um ihnen zu helfen, den Konflikt zu lösen?

Eine Freundin wirkt in der Öffentlichkeit fröhlich, aber du merkst, dass er*sie heimlich besorgt und traurig ist. Was kannst du tun, um zu unterstützen?

Eine Mitschülerin sagt: „Mir ist alles egal“ und zieht sich von der Gruppe zurück. Was kannst du tun?

Eine Mitschülerin ist traurig und möchte nicht spielen. Was machst du?

Eine Freundin ist sehr wegen etwas besorgt. Was sagst du?

Jemand weint nach der Pause. Wie kannst du helfen?

Ein Kind wird wütend und zieht sich von der Gruppe zurück. Was würdest du tun?

Du siehst, dass eine Freundin in der Pause allein ist. Was machst du?

Jemand stolpert und verletzt sich am Knie. Wie reagierst du?

Eine Mitschülerin fühlt sich vor einer Klassenarbeit unsicher. Was sagst du?

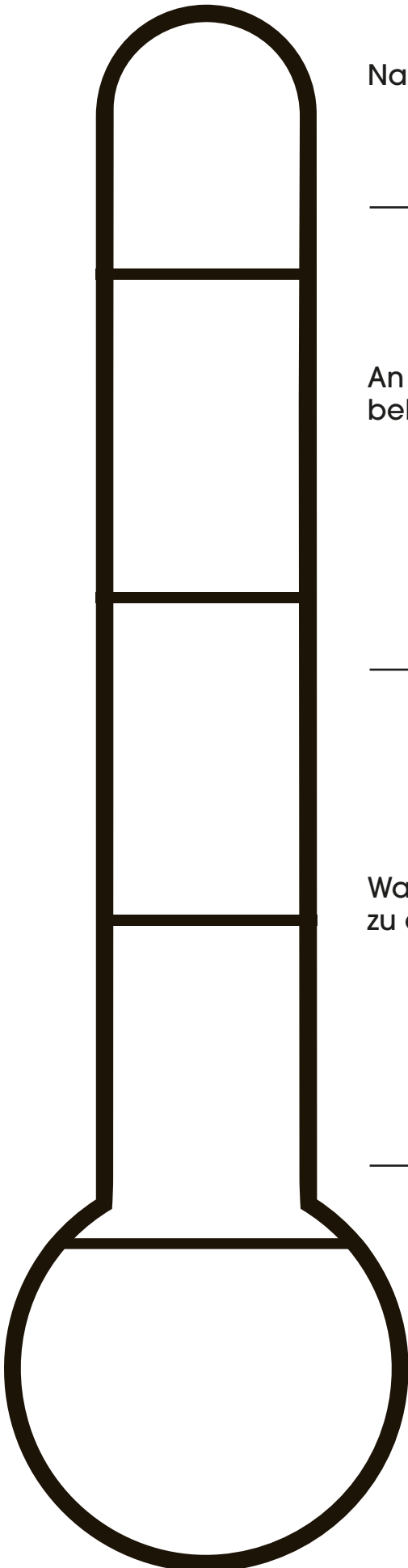
Eine Freundin ist wegen einer Präsentation im Unterricht nervös. Wie machst du ihm*ihr Mut?

Eine Mitschülerin fühlt sich bei einem Gruppenspiel ausgeschlossen. Wie hilfst du?

Eine Freundin fühlt sich allein, weil er*sie nicht weiß, mit wem er*sie spielen soll. Wie unterstützt du ihn*sie?

Jemand ist gereizt und schreit ohne erkennbaren Grund. Wie reagierst du?

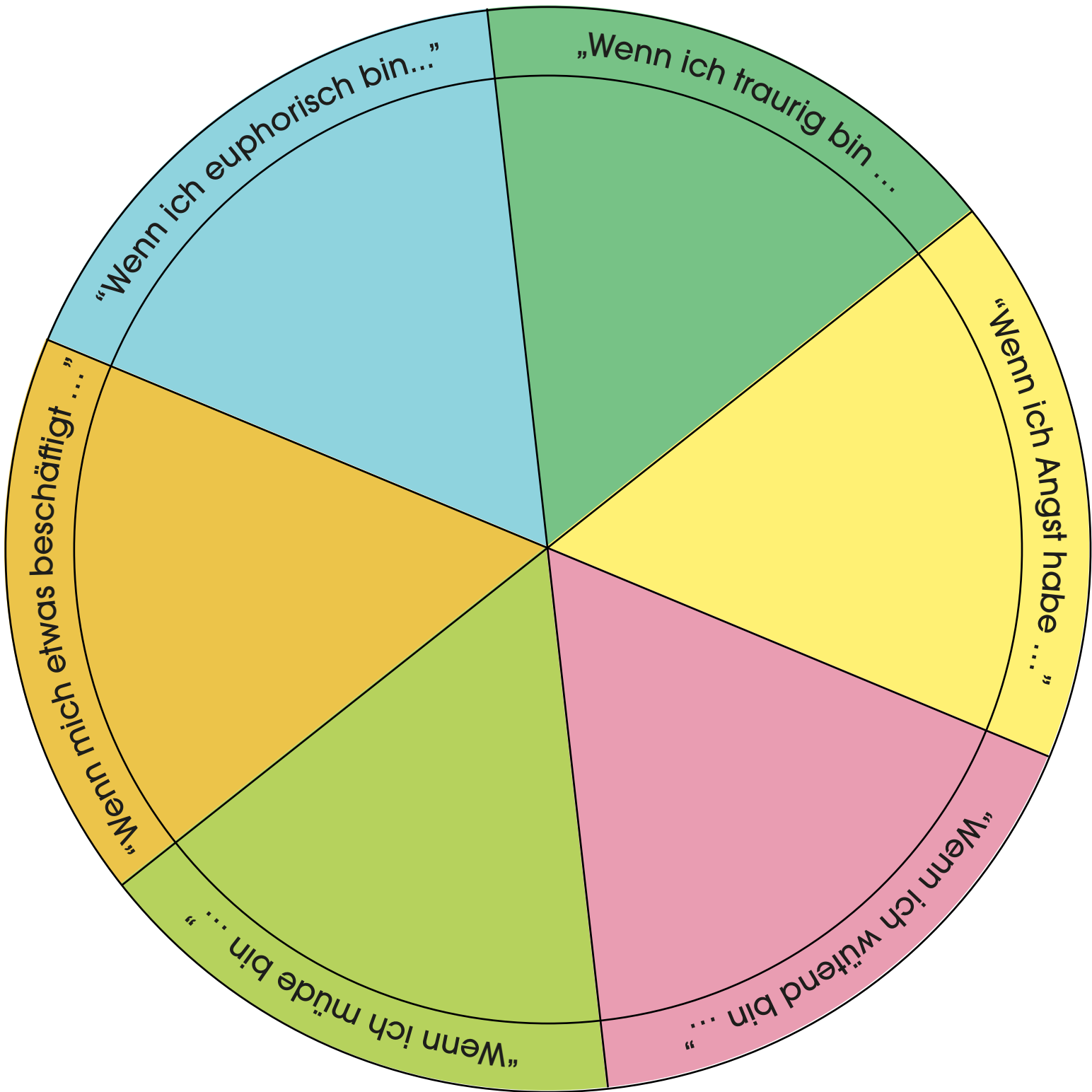
Du merkst, dass eine Freundin traurig ist, weil er*sie etwas Wichtiges verloren hat. Was sagst du?



Name der Emotion:

An wen kannst du dich wenden, um Hilfe zu bekommen?

Was hat dir geholfen, dein Thermometer zu senken oder zu erhöhen?



Workshop „Mobbing“

Leitfaden für Lehrkräfte



Grundschule

EINFÜHRUNG

Mobbing und Cybermobbing haben einen erheblichen Einfluss auf das schulische und emotionale Leben von **Kindern**. Dieses Modul wurde entwickelt, um **Bewusstsein zu schaffen, Rollen zu erkennen und kollektive Strategien** zu fördern, damit Schüler*innen verstehen, **was Mobbing ist, wie es entsteht und wie man ihm vorbeugen oder begegnen kann**.

Im Verlauf der Einheiten nehmen die Schüler*innen an Spielen, **Gruppendynamiken, Geschichten und Diskussionen** teil, die ihnen helfen, die **Auswirkungen von Worten und Handlungen** sowohl im schulischen als auch im digitalen Umfeld zu erkennen.

Das Modul stärkt **Empathie, geteilte Verantwortung** und den **Zusammenhalt der Gruppe** und bietet zugleich einen sicheren Raum für persönliche Erfahrungen und Reflexionen.

Ziele

- **Verstehen, was Mobbing ist**, anhand einer klaren wissenschaftlichen Definition (Olweus) und Abgrenzung zu einzelnen Konflikten.
- **Rollen im erkennen** (Betroffene, Täter*innen, Mitläufer*innen, Zuschauer*innen, Verteidiger*innen sowie die Rolle der Klasse).
- **Emotionen und Konsequenzen** der beteiligten Personen wahrnehmen
- **Über die Auswirkungen von Cybermobbing reflektieren**, einschließlich seiner Besonderheiten (Anonymität, Viralität, Reichweite) sowie emotionaler und rechtlicher Folgen.
- **Präventions- und Handlungsstrategien entwickeln**, individuell und gemeinsam, z. B. durch einen **Klassenpakt**.
- Ein **Klima von Respekt und Vertrauen fördern**, in dem positive Botschaften und gegenseitige Anerkennung den Gruppenzusammenhalt stärken.



Die Vorschläge dieses Moduls sind als flexible Orientierungshilfe konzipiert, um mit **Natürlichkeit und Sensibilität** zu arbeiten. Du kannst die Aktivitäten an das Tempo und die Bedürfnisse deiner Gruppe anpassen: das Modul auf mehrere Sitzungen aufteilen, Aktivitäten erweitern oder vereinfachen, je nach Bedarf.

Nutze dieses Material als Ausgangspunkt und passe es an die Realität deines Klassenraums an.

Du kennst deine Schüler:innen besser als jede andere Person und weißt, wie du sie auf die bestmögliche Weise begleiten kannst.

Schlüsselbegriffe

- Grundemotionen
- Empathie
- Freundschaft
- Zusammenleben
- Respekt
- Vielfalt
- Achtsame Sprache
- Zuhören
- Gegenseitige Hilfe
- Konfliktlösung
- Sich sicher fühlen
- Stärkung der Gruppe
- Wertschätzender Umgang
- Selbstfürsorge
- Kooperative Spiele

Erwartete Ergebnisse – Modul 5

Nach Abschluss dieses Moduls wird erwartet, dass das Schüler*innen:

die **Bedeutung eines respektvollen Miteinanders** im schulischen Umfeld erkennen, **soziale Kompetenzen** auf Basis von **Respekt und Empathie** entwickeln, aktiv zur **Gestaltung einer sicheren und wertschätzenden Klasse** beitragen.

Zentrale Hinweise für Lehrkräfte

- **Einen sicheren Rahmen schaffen:** Gespräche über Mobbing können persönliche Erfahrungen auslösen.
- **Keine Etikettierungen:** Schülerinnen nicht als Täterin oder Opfer festlegen; mit **symbolischen Materialien** arbeiten (Puppen, Karten, Geschichten).
- **Klare, nicht anklagende Sprache verwenden**, um Verständnis zu fördern.
- **Auf Gruppendynamiken achten:** Schweigen, nervöses Lachen oder starke Reaktionen können auf frühere Erfahrungen hinweisen.
- **Zeit und Energie bewusst steuern:** Reflexive Phasen mit bewegungsorientierten Aktivitäten abwechseln.
- **Familien einbeziehen**, z. B. durch Briefe oder geteilte Schlussfolgerungen.
- **Positiver Abschluss:** Aktivitäten mit Anerkennung und Unterstützung beenden.
- **Wichtig:** Cybermobbing ist **kein Bagatelldelikt**, sondern kann schwere Folgen haben. Es ist zentral zu betonen, dass Kinder nicht allein sind, sich an **vertrauenswürdige Erwachsene** wenden können und dass es sinnvoll ist, **Beweise zu sichern** (Screenshots, Nachrichten, Fotos).

A1

Tag 1 – Mobbing allgemein (Gesamtdauer ca. 140 Minuten)

Aktivität 1: Einführung und Präsentation (Ca. 5 Minuten) An das Tempo und die Bedürfnisse der Gruppe anpassen.

1.1.1 Ziele

1. Die Gruppe begrüßen und den Ablauf des Workshops erklären.
2. Ein Klima von Vertrauen und Offenheit schaffen.
3. Das Thema schulisches Mobbing einführen.

Materialien

- ☐ Klassenzimmer mit Stühlen im Kreis
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional)

1.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. Alle Stühle im Kreis aufstellen.
2. Erklären, wie der Workshop ablaufen wird:
 - Es wird **Aktivitäten, Diskussionen, Pausen** und Raum für Fragen oder Kommentare geben.
 - Betonen, dass dies ein **sicherer Raum** ist, um Ideen und Meinungen zu teilen, immer mit Respekt.
3. Einführung in das Thema:
 - „*Heute werden wir daran arbeiten, wie wir miteinander in der Klasse umgehen möchten und was Mobbing in der Schule bedeutet.*“
4. Die Leitfrage stellen und die Definition einführen:
 - „*Was ist Mobbing?*“
5. Die Definition von Dan Olweus teilen (Wiederholung, Dauer über die Zeit und Machtungleichgewicht).
6. Eine kurze Reflexion anstoßen:
 - „*Kann Mobbing dazu führen, dass sich jemand schlecht oder krank fühlt?*“

Hinweise für die Lehrkraft

- Die Erklärung kurz und klar halten, um zügig zu den Aktivitäten überzugehen.
- Alle ersten Antworten wertschätzen und einen nahbaren, ermutigenden Ton verwenden, der zur Teilnahme motiviert, ohne in dieser Phase zu sehr zu vertiefen.
- Wenn Unsicherheiten bei der Definition auftreten, daran erinnern, dass das Thema in einer späteren Aktivität vertieft wird, in der ausführlicher daran gearbeitet wird.



A2

Aktivität 2: Vorstellungsrunde – Positive Eigenschaften

(10 Minuten) An die Anzahl der Schüler:innen anpassen

1.2.1 Ziele

1. Integration und aktive Teilnahme von Anfang an fördern.
2. Positive persönliche Eigenschaften erkennen und wertschätzen.
3. Ein Klima des Vertrauens schaffen, das es erleichtert, über sensible Themen wie Mobbing zu sprechen.

Materialien

- ☐ Ausreichend Platz, um den Stuhlkreis beizubehalten

1.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Die Aufgabe erklären:**
 - „Jetzt stellen wir uns auf eine besondere Weise vor. Jede Person sagt ihren Namen und nennt eine positive Eigenschaft, die sie an sich schätzt. Das kann etwas sein, das sie gut kann, ein Teil ihrer Persönlichkeit oder etwas, das sie an sich mag.“
 - Beispiele: „Ich heiße Marta und bin gut darin, anderen zuzuhören.“, „Ich heiße Alex und kann gut zeichnen.“
2. **Die Dynamik modellieren:** Die Lehrkraft beginnt, nennt ihren Namen und eine echte positive Eigenschaft, um ein Beispiel zu geben.
3. **Die Runde durchführen:** Die Reihe geht im Kreis weiter, bis alle Personen sich vorgestellt haben.
4. **Optional – Verstärkende Variation:** Nachdem jede Person ihre Eigenschaft genannt hat, kann die Gruppe mit einem einfachen Anerkennungsgestus reagieren, z. B. kurzer Applaus, Daumen hoch oder ein Lächeln.

Hinweise für die Lehrkraft

- Die Schüler:innen ermutigen, konkret und ehrlich über ihre Eigenschaften zu sprechen.
- Wenn sich jemand unsicher oder unwohl fühlt, einfache Beispiele vorschlagen oder etwas Zeit zum Nachdenken geben.
- Die Bedeutung des respektvollen Zuhörens betonen, ohne Unterbrechungen oder Spott bei jedem Beitrag.



A3

Aktivität 3: Bewegungsspiel – „Alle, die ...“

(Ca. 10 bis 15 Minuten) Anpassung je nach Energielevel der Gruppe.

1.3.1 Ziele

1. Die Gruppe aktivieren und eine **spielerische Atmosphäre** schaffen.
2. Interaktion und **gegenseitige Anerkennung** von Gemeinsamkeiten unter Mitschüler*innen fördern.
3. Den **Gruppenzusammenhalt stärken**, bevor das Thema **Mobbing** behandelt wird.

Materialien

- ☐ **Stühle für alle Teilnehmenden** (ein Stuhl weniger als die Anzahl der Schüler*innen).
- ☐ **Ausreichend Platz**, um die Stühle zu bewegen und einen Kreis zu bilden.

1.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Raums:** Die Stühle im Kreis aufstellen, nach innen ausgerichtet, die Mitte bleibt frei. Es gibt *einen Stuhl weniger als Teilnehmende*
2. **Erklärung der Spielregel:** Eine Person stellt sich in die Mitte und sagt laut einen Satz, der mit „Alle, die ...“ beginnt.
 - Beispiele:
 - „*Alle, die einen älteren Bruder oder eine ältere Schwester haben ...*“
 - „*Alle, die zum Frühstück Milch trinken ...*“
 - „*Alle, die heute Turnschuhe tragen ...*“
3. **Bewegung:** Alle Personen, auf die der Satz zutrifft, **stehen auf und wechseln den Platz**.
4. **Neue Runde:** Die Person, die **keinen Stuhl findet**, geht in die Mitte und sagt einen neuen Satz.
5. **Fortführung des Spiels:** Das Spiel wird über mehrere Runden wiederholt, **bis jede Person einmal in der Mitte war**.

Hinweise für die Lehrkraft

- **Sätze vermeiden, die Ausgrenzung, Spott oder Unbehagen** auslösen könnten (z. B. körperliche Merkmale, schulische Leistungen).
- Falls nötig, **neutrale und positive Aussagen vorschlagen**, um ein sicheres Klassenklima zu gewährleisten.
- **Auf die Gruppendynamik achten:** Dieses Spiel macht **Beziehungen und mögliche Ausschlüsse sichtbar** und kann helfen, diese frühzeitig zu erkennen.



A4

Aktivität 4: Bewegungsspiel – „JA / NEIN“

(Ca. 10 bis 15 Minuten) An das Niveau und die Bedürfnisse der Gruppe anpassen.

1.4.1 Ziele

1. Die Gruppe in einer spielerischen Umgebung körperlich aktivieren.
2. Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Meinungen der Schüler:innen beobachten.
3. Kurz über Haltungen und Überzeugungen im Zusammenhang mit Mobbing reflektieren.

Materialien

- ☐ Großes Plakat mit dem Wort „JA“.
- ☐ Großes Plakat mit dem Wort „NEIN“.
- ☐ Genügend Platz im Klassenraum zum Bewegen.

1.4.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Raum vorbereiten**
 - Das Plakat „JA“ an einem Ende des Klassenraums platzieren und das Plakat „NEIN“ am gegenüberliegenden Ende.
2. **Erklärung der Aufgabe**
 - *„Ich werde euch nun verschiedene Aussagen vorlesen. Wenn du zustimmst, gehst du zur Seite JA. Wenn du nicht zustimmst, gehst du zur Seite NEIN. Wenn du unsicher bist, kannst du in der Mitte bleiben und deine Meinung erklären.“*

3. Aussagen an die Gruppe:

01 *„Wenn ich sehe, dass sich über jemand lustig gemacht wird, gehe ich lieber weg.“*

- Warum gehst du lieber weg?
- Hast du Angst, selbst ausgelacht zu werden?
- Wie könntest du dich schützen?

02 *„Ich habe Angst einzugreifen oder jemandem zu helfen.“*

- Diese Haltung kurz erklären und betonen, dass Angst ein häufiges und normales Gefühl ist.

03 *„Man ist ein Vorbild, wenn man anderen hilft, jemanden zu ärgern.“*

- Was bedeutet es wirklich, ein Vorbild zu sein?
- Wer ist dein Vorbild: deine Gruppe, deine Lehrkraft?

04 *„Wenn jemand ständig geärgert wird und einen Erwachsenen um Hilfe bittet, ist das Petzen.“*

- Den Unterschied erklären zwischen **Hilfe holen** und **Petzen**:
 - **Hilfe holen**: wenn sich jemand schlecht fühlt oder Unterstützung braucht.
 - **Petzen**: wenn niemand zu Schaden kommt (z. B. Schummeln bei einer Prüfung, Kaugummi kauen).

05 *„Ich würde mit meiner Familie oder meiner Lehrkraft sprechen, wenn ich mich in der Klasse unwohl oder schlecht behandelt fühle.“*

- An wen kannst du dich wenden, wenn du nicht mit deiner Familie sprechen möchtest? (z. B. Schulsozialarbeit, Klassenlehrkraft, Vertrauensperson)
- Betonen Sie, dass das Ansprechen von Sorgen verhindert, dass diese „im Körper stecken bleiben“ und emotionale Auswirkungen haben.

- **Optionale Frage**
 - *„Ich habe gesehen, dass jemand in meiner Klasse wiederholt geärgert oder ausgeschlossen wird.“*
 - Die Antwort normalisieren: Viele werden „Ja“ sagen – das zeigt, dass es ein Problem ist, das uns alle betrifft.

4. Kurzer Austausch

- Nach jeder Aussage **2-3 Freiwillige** einladen zu erklären, warum sie sich für **JA** oder **NEIN** entschieden haben.
- Die Wortmeldungen kurz halten, damit mehrere Aussagen bearbeitet werden können.

5. Abschluss der Aktivität

- Zentrale Botschaft zusammenfassen:
 - *„Meinungen können unterschiedlich sein, aber wichtig ist, darüber nachzudenken, welche Haltungen uns helfen, aufeinander zu achten und Mobbing zu verhindern.“*

Hinweise für die Lehrkraft

- Beobachten, wie sich die Schüler:innen positionieren, und auf Lachen oder Kommentare achten – sie können Hinweise auf das Gruppenklima geben.
- **Antworten nicht erzwingen:** Die Möglichkeit, in der Mitte zu bleiben, erlaubt auch unsicheren Schüler:innen die Teilnahme.
- Die Aussagen zum Thema Mobbing nutzen, um Missverständnisse zu klären und zentrale Lerninhalte zu vertiefen.

A5

Aktivität 5: Input – Was ist Mobbing?

(Ca. 5 Minuten) Anpassung je nach Aufmerksamkeitsspanne der Gruppe

1.5.1 Ziele

1. Klar erklären, was Mobbing ist.
2. Identifizieren, wer beteiligt ist und welche Rollen sie einnehmen.
3. Über die Emotionen und die kollektiven Folgen von Mobbing reflektieren.

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Stifte oder Kreide

1.5.2 Ablauf der Aktivität:

1. Einstiegsfrage
 - „Was ist mobbing? Was glaubst du, was das bedeutet?“
 - Einige kurze Antworten anhören.
2. Klare Definition
 - Die Definition von Dan Olweus vorstellen:
 - „Eine Schülerin erlebt Mobbing, wenn jemand ihn oder sie wiederholt und über einen längeren Zeitraum hinweg absichtlich belästigt oder verletzt.“
 - Die beiden Schlüsselideen hervorheben:
 - **Wiederholung**
 - **Dauer**
3. Beteiligte Personen beim Mobbing
 - Erklären, dass beim Mobbing verschiedene Rollen beteiligt sind:
 - **Täter*in**
 - **Opfer**
 - **Mitläuferinnen oder Personen, die den/die Täterin unterstützen**
 - **Zuschauer*innen**
 - Zentrale Botschaft verstärken:
 - „In Wirklichkeit gibt es keine passiven Zuschauer*innen: Alle, die zusehen, beeinflussen die Situation – sei es durch Unterstützung, Lachen oder Schweigen.“
4. Auswirkungen auf die Klassengemeinschaft



- Fragen: „Welche Auswirkungen hat ein Mobbing-Fall auf die Klasse?“
- Erklären:
 - Mobbing erzeugt Stress, verschlechtert das Klassenklima und betrifft die gesamte Gruppe – nicht nur das betroffene Kind.

5. Mögliche Gründe für Mobbing

- Fragen: „Warum glaubt ihr, dass manche Menschen andere mobben?“
- Typische Gründe erklären:
 - *Langeweile*
 - *Andere zu demütigen, um sich stärker zu fühlen*
 - *Eigene Probleme an anderen auszulassen*
 - *Ein falsches Gefühl von kurzfristiger Erleichterung*

6. Beteiligte Emotionen

- Gemeinsame Reflexion:
 - „Wie fühlt sich das Opfer?“
 - „Wie fühlt sich die Person, die angreift?“
 - „Und wie fühlen sich diejenigen, die zuschauen?“

7. Übergang zur nächsten Aktivität

- „Jetzt, da wir wissen, was Mobbing ist und wie sich die beteiligten Personen fühlen, werden wir es durch eine Geschichte noch besser verstehen.“

Hinweise für die Lehrkraft

- Einen einfachen und klaren Ton beibehalten: Diese Aktivität dient nur als Einstieg.
- Verdeutlichen, dass Mobbing kein Spaß und kein einmaliger Konflikt ist, sondern etwas, das die ganze Klasse betrifft.
- Keine persönlichen Beispiele der Schüler*innen einfordern:
- Diese Aktivität bereitet den Boden für die folgende Geschichte vor.

A6

Aktivität 6: Geschichte „Ich will nicht mit auf den Ausflug“ – Identifikation von Rollen bei schulischem Mobbing (Ca. 30 bis 40 Minuten) Kann verlängert werden, wenn wertvolle Beiträge entstehen.

1.6.1 Ziele

1. Verstehen, wie schulisches Mobbing in alltäglichen Situationen entsteht.
2. Die verschiedenen beteiligten Rollen identifizieren (betroffene Person, Täter*in, Mitläufer*in oder Gruppe/Klasse).
3. Über die Gefühle jeder beteiligten Person und mögliche Handlungsalternativen reflektieren.

Materialien

- ☐ Gedruckte Kopien der Geschichte „Ich will nicht mit auf den Ausflug“
- ☐ Tafel oder Flipchart zur Sammlung von Ideen
- ☐ Papier und Stifte für die Gruppenarbeit

1.6.2 Ablauf der Aktivität:

1. Präsentation der Geschichte
 - Erklären, dass eine Geschichte vorgelesen wird, die zeigt, wie sich ein Kind fühlt, wenn es beginnt, schulisches Mobbing zu erleben.
 - Die Geschichte bei Bedarf an die Merkmale der Gruppe oder Klasse anpassen.
 - Die Geschichte „Ich will nicht mit auf den Ausflug“ vorlesen (ausgedruckt oder über die Präsentation des Moduls).
2. Erste Reflexion im Plenum
 - Fragen:
 - „Was ist in dieser Geschichte passiert?“
 - „Welche Personen kommen vor und was macht jede einzelne?“
 - Die Ideen der Schüler*innen an der Tafel festhalten.
3. Explizite Identifikation der Rollen
 - Fragen: „Wer kommt in der Geschichte vor und welche Rolle hat jede Person?“
 - **Kim:** betroffene Person (Opfer).
 - **Malik:** Täter.
 - **Samu:** Mitläufer.
 - Anschließend weiterfragen
 - „Sind diese drei Personen die einzigen, die am Mobbing beteiligt sind?“
 - „Stell dir vor, diese Geschichte passiert in deiner Klasse ... hätte das etwas mit dir zu tun?“
 - Die Gruppe dabei begleiten, die Rolle der restlichen Klasse bzw. der Gruppe als aktiven Teil der Situation zu erkennen, auch wenn sie nicht explizit in der Geschichte vorkommt.



4. Arbeit in Kleingruppen

- Die Klasse in Gruppen von **4–5 Schüler*innen** einteilen.
- Jede Gruppe reflektiert und beantwortet:
 - *Wie fühlt sich Kim?*
 - *Was möchte Malik mit seinem Verhalten erreichen?*
 - *Warum verhält sich Samu so und warum folgt er Malik?*
 - *Was könnte der Rest der Klasse tun, um die Situation zu verändern?*

5. Austausch im Plenum

- Jede Gruppe teilt ihre Ergebnisse mit der Klasse.
- Die Lehrkraft ergänzt an der Tafel ein Schema mit den grundlegenden Rollen im Mobbing:
 - **Opfer – Täter*in – Mitläufer*innen – Beobachter*innen – Verteidiger*innen – Klasse als Gruppe**

6. Abschluss der Aktivität

- **Die zentrale Botschaft verstärken:**
 - *„Bei schulischem Mobbing gibt es nicht nur ein Opfer und eine Täter*in. Es gibt auch Mitläufer*innen, Beobachter*innen und die gesamte Klasse. Alle Menschen haben eine Rolle und alle können etwas tun, um die Situation zu verändern.“*

Hinweise für die Lehrkraft

- Die Geschichte als Ausgangspunkt nutzen, um das Gruppenbewusstsein zu stärken: Schulisches Mobbing kann nicht ohne ein Umfeld existieren, das es zulässt oder stoppt.
- **Übermäßige Personalisierung vermeiden:** In Rollen denken, nicht in individueller Schuld.
- Die Idee stärken, dass die Schüler*innen als Gruppe eine aktive Rolle bei der Gestaltung eines respektvollen Klimas haben.

A7

Aktivität 7: Körpersilhouetten – Emotionen und Konsequenzen von schulischem Mobbing (Ca. 30 Minuten) Anpassung je nach Alter und Anzahl der Schüler:innen.

1.7.1 Ziele

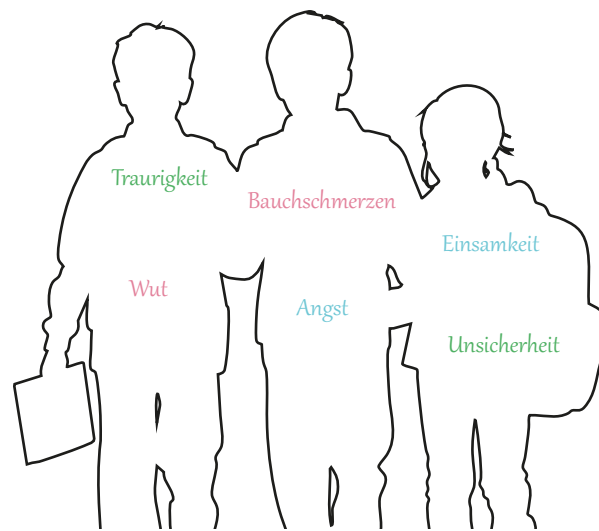
1. Emotionen im Zusammenhang mit schulischem Mobbing auf visuelle und kreative Weise ausdrücken.
2. Die emotionalen und körperlichen Konsequenzen für die beteiligten Personen verstehen.
3. Empathie fördern, indem wahrgenommen wird, wie sich die verschiedenen Rollen fühlen.

Materialien

- ☐ Große Papierrollen oder Plakatkarton
- ☐ Bunte Filzstifte
- ☐ Klebeband, um die Silhouetten an der Wand zu befestigen

1.7.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kleine Gruppen bilden**
 - Die Klasse in Gruppen von **4–5 Schüler:innen** einteilen.
 - Jede Gruppe erhält ein großes Blatt Papier oder einen Plakatkarton.
2. **Die Körpersilhouette zeichnen**
 - Eine Person aus der Gruppe legt sich auf das Papier, damit die anderen die Umriss ihres Körpers nachzeichnen.
 - So entsteht eine lebensgroße Körpersilhouette.
3. **Einer Silhouette eine Rolle zuweisen**
 - Einer Silhouette eine Rolle zuweisen
 - **Opfer (Kim)**
 - **Täter:in (Malik)**
 - **Mitläufer:in (Samu)**
 - **Die Klasse / die Gruppe**
4. **Emotionen in der Silhouette ausdrücken**
 - **Innerhalb der Silhouette** malen oder schreiben die Schüler:innen Wörter, die darstellen, **wie sich diese Person in der Mobbingssituation fühlt**.
 - **Außerhalb der Silhouette** stellen sie dar, welche Konsequenzen **diese Rolle im Alltag haben kann** (Emotionen, Körper, Beziehungen).
 - Beispiele:
 - **In Kims Silhouette:** Traurigkeit, Angst, Bauchschmerzen, Einsamkeit.
 - **In Maliks Silhouette:** Macht, Wut, Wunsch, andere zu verletzen.
 - **In Samus Silhouette:** Unsicherheit, Gruppendruck, Angst vor Ablehnung.
 - **Silhouette der Klasse:** Gleichgültigkeit, Angst einzugreifen, gemeinsame Verantwortung.



5. Austausch im Plenum

- Jede Gruppe stellt ihre Körpersilhouette der Klasse vor und erklärt, was innen und außen dargestellt wurde.
- Die Lehrkraft moderiert mit Fragen wie:
 - „Was hast du entdeckt, als du dich in diese Rolle hineinversetzt hast?“
 - „Welche Emotionen tauchen bei allen Rollen immer wieder auf?“
 - „Welche nicht sichtbaren Folgen kann schulisches Mobbing haben?“

6. Zentrale Botschaft verstärken

- Frage an die Gruppe: „Was kannst du tun?“
- Beispiel nutzen:
 - „Im Meer hat ein kleiner Fisch Angst, vom Hai gefressen zu werden. Wenn sich jedoch viele kleine Fische zusammenschließen, hat der Hai keine Chance. So schützen sich viele Tiere in Gruppen gegenseitig.“
- Die Silhouetten im Klassenraum aufhängen, als visuelle Erinnerung an die gemeinsame Arbeit.

Hinweise für die Lehrkraft

- **Beleidigende oder demütigende Zeichnungen verhindern**, indem die Aktivität klar auf empathische Reflexion ausgerichtet wird.
- **Ausreichend Zeit** für jede Gruppe einplanen und den Ablauf so steuern, dass alle Ergebnisse geteilt werden können.
- **Daran erinnern, dass das Ziel nicht nur ist, negative Gefühle zu benennen**, sondern auch darüber nachzudenken, **was anders gemacht werden kann, um Rollen zu verändern**.

A8 Aktivität 8: Brief an die Familien – Wir teilen, was wir gelernt haben (Ca. 15 bis 20 Minuten). Anpassung an das Tempo der Gruppe.

1.8.1 Ziele

1. Die im Unterricht geleistete Arbeit mit dem familiären Umfeld verbinden.
2. Die persönliche Reflexion über das Gelernte fördern.
3. Familien in die Prävention und Erkennung von schulischem Mobbing einbeziehen.

Materialien

- ☐ Papierblätter oder Briefvorlagen.
- ☐ Bleistifte oder Kugelschreiber.
- ☐ (Optional) Umschläge, um den Brief mit nach Hause zu nehmen.

1.8.2 Ablauf der Aktivität:

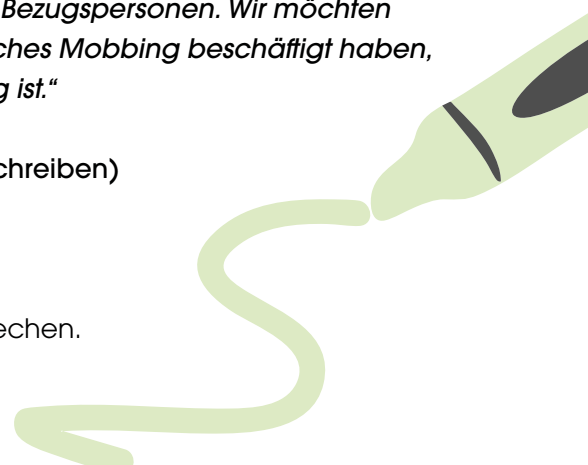
1. Erklärung der Aktivität
 - Der Gruppe erklären:
 - *„Jetzt schreiben wir einen Brief an unsere Familien oder Bezugspersonen. Wir möchten ihnen erzählen, womit wir uns heute zum Thema schulisches Mobbing beschäftigt haben, was wir gelernt haben und warum dieses Thema wichtig ist.“*
2. Eine einfache Struktur anbieten (als Orientierung an die Tafel schreiben)
 - Begrüßung.
 - Ein Satz, der erklärt, was schulisches Mobbing ist.
 - Etwas, das heute gelernt wurde.
 - Warum es wichtig ist, in der Klasse über dieses Thema zu sprechen.
 - Verabschiedung.
 - Beispiel:
 - *Liebe Mama, lieber Papa,*

heute haben wir in der Schule gelernt, was Mobbing ist: Wenn jemand einen anderen wiederholt belästigt und ausgrenzt und dabei ein Ungleichgewicht der Kräfte besteht. Wir haben eine Geschichte gelesen und darüber gesprochen, wie sich das Opfer fühlt und wie sich andere fühlen.

Ich finde es wichtig, dass wir zu Hause darüber sprechen, damit wir alle dazu beitragen können, dass sich niemand in der Schule schlecht fühlt.

In Liebe, (Name).

3. Zeit zum Schreiben
 - Ausreichend Zeit geben, damit jedes Kind seinen eigenen Brief schreiben kann.
4. Optional – Teilen in der Gruppe
 - Wer möchte, kann einen Teil seines Briefes laut vorlesen.
5. Übergabe
 - Jedes Kind nimmt den Brief in einem Umschlag mit nach Hause, oder die Schule organisiert die Übergabe.



Hinweise für die Lehrkraft

- Die Kinder ermutigen, den Brief in einem einfachen und persönlichen Ton zu schreiben, ohne den Fokus auf Rechtschreibung zu legen.
- Die Idee verstärken, dass schulisches Mobbing nicht nur ein Thema der Schule ist – auch die Familien sind beteiligt.
- Wenn die Gruppe klein ist oder ein vertrauensvolles Klima besteht, können Briefe laut vorgelesen werden – Teilnahme jedoch niemals erzwingen.
- Diese Aktivität dient dem Dialog zu Hause und nicht der Bewertung von Schreibkompetenzen.

A1

Tag 2: Cybermobbing und Unterstützungssysteme (ca. 2 Std. 30 Min.)

Aktivität 1: Wiederholungskreis – Erinnerung an den vorherigen Tag (Ca. 10–15 Minuten). Anpassung an die Beteiligung der Gruppe.

2.1.1 Ziele

1. Das in der ersten Einheit zum Thema Mobbing Gelernte in Erinnerung rufen.
2. Die Erinnerung an die bearbeiteten Rollen stärken (betroffene Person, Täter*innen, Mitläufer*innen, Klasse als Gruppe).
3. Die emotionale Erinnerung der Schüler*innen aktivieren, um eine Verbindung zum Thema von Tag 2: Cybermobbing und Unterstützungsstrategien herzustellen.

Materialien

- ☐ Stühle im Kreis angeordnet.
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional), um Schlüsselbegriffe festzuhalten.

2.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Den Kreis bilden.** Die Gruppe sitzend im Stuhlkreis organisieren.
2. Einführung der Aktivität
 - „*Bevor wir weitermachen, erinnern wir uns gemeinsam daran, was wir gestern gemacht haben. Woran erinnert ihr euch aus den Geschichten, den Spielen oder den Reflexionen?*“
3. Dialog mit Leitfragen eröffnen
 - *Was ist Mobbing?*
 - *Welche Rollen haben wir in einer Mobbingssituation kennengelernt?*
 - *Wie hat sich Kim in der Geschichte über den Ausflug gefühlt?*
 - *Was haben wir über die Rolle der Klasse als Gruppe in einer Mobbingssituation gelernt?*
4. Schlüsselbegriffe sammeln
 - Die von den Schüler*innen genannten Ideen **an der Tafel notieren**, zum Beispiel: **Angst, Respekt, Unterstützung, Gruppe, Ausgrenzung, Beobachterinnen**, usw.
5. Kurzer Abschluss
 - „Heute beschäftigen wir uns mit einer anderen Form von Mobbing: derjenigen, die über das Handy und das Internet passiert. Außerdem überlegen wir gemeinsam, was wir tun können, um uns gegenseitig zu unterstützen.“

Hinweise für die Lehrkraft

- Allen Schüler*innen die Teilnahme ermöglichen, ohne die Aktivität zu sehr in die Länge zu ziehen. Ziel ist es, die **kollektive Erinnerung zu aktivieren**, nicht die gesamte vorherige Sitzung zu wiederholen.
- Besonders die Idee hervorheben, dass die **Klasse als Gruppe eine zentrale Rolle spielt**, da dies grundlegend für die Arbeit an den Strategien von Tag 2 ist..



A2

Aktivität 2: Aktivierungsspiel – „Der imaginäre Ball“ (10 Minuten).

Anpassung an das Energielevel der Gruppe.

2.2.1 Ziele

1. Die Aufmerksamkeit und die Bewegung der Gruppe auf spielerische Weise aktivieren.
2. Konzentration und Kooperation fördern.
3. Die Schüler*innen auf die reflektiertere Arbeit des Tages vorbereiten.

Materialien

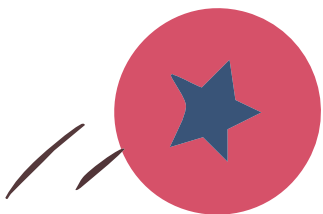
- ☐ Freier Platz im Kreis zum Spielen.
- ☐ Kein physisches Material erforderlich (der Ball ist symbolisch / imaginär).

2.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. Erklärung der Dynamik
 - „Wir spielen ein Spiel, bei dem wir uns einen imaginären Ball zuwerfen. Der Ball existiert nicht wirklich, aber wir stellen ihn uns gemeinsam vor.“
 - „Jedes Mal, wenn du den Ball weitergibst, schaust du die Person an, der du ihn zuwirfst, und sagst ihren Namen.“
2. Beginn des Spiels
 - Die Lehrkraft macht den ersten Wurf, nennt den Namen eines/einer Schüler*in und **ahmt das Werfen des Balls mit den Händen nach**.
 - Die empfangende Person **ahmt das Auffangen des imaginären Balls nach** und wirft ihn anschließend an eine andere Mitschüler*in weiter, **wobei sie immer deren Namen sagt**.
3. Variationen
 - Die Größe oder das Gewicht des Balls mit der Vorstellungskraft verändern (z. B. ein sehr schwerer Ball, ein sehr kleiner Ball, ein hüpfender Ball usw.).
 - Mehrere imaginäre Bälle gleichzeitig ins Spiel bringen, um den Schwierigkeitsgrad und die Aufmerksamkeit zu erhöhen.
4. Beobachtung der Gruppe
 - Hervorheben, dass Aufmerksamkeit und das Respektieren der Reihenfolge entscheidend sind, damit das Spiel gut funktioniert.
5. Kurzer Abschluss
 - „Dieses Spiel erinnert uns daran, dass alles besser funktioniert, wenn wir aufeinander achten und zusammenarbeiten – sowohl im Spiel als auch im Klassenraum.“

Hinweise für die Lehrkraft

- Die Schüler*innen ermutigen, die Bewegungen beim Werfen und Fangen zu **übertreiben**, um das Spiel lebendiger und lustiger zu gestalten.
- Die Bedeutung betonen, den Namen jeder Mitschülerin und jedes Mitschülers zu nennen, da dies Aufmerksamkeit und Inklusion fördert.
- Wenn sich eine Person unsicher fühlt, beginnen Sie damit, **den Ball zunächst zu sich selbst zu werfen**, um sie behutsam und natürlich ins Spiel einzubeziehen.



A3

Aktivität 3: Diskussion über Familienfragebögen (Ca. 10 bis 15 Minuten).

Anpassung je nach Beteiligungsgrad der Gruppe.

2.3.1 Ziele

1. Die Perspektive der Familien mit der Perspektive der Schüler:innen verbinden.
2. Darüber reflektieren, wie Erwachsene Mobbing wahrnehmen und welche Reaktionen sie erwarten.
3. Den Schüler:innen eine Stimme geben, um Unterschiede oder Gemeinsamkeiten mit der eigenen Erfahrung zu benennen.

Materialien

- ☐ Ergebnisse oder Beispielantworten aus den zuvor von den Familien ausgefüllten Fragebögen (falls vorhanden).
- ☐ Tafel oder Flipchart, um zentrale Ideen festzuhalten.

2.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. Einführung in die Diskussion
 - Erklären, dass die Familien zuvor einen Fragebogen zu Mobbing und Zusammenleben beantwortet haben.
 - Die Aktivität mit einem Satz einleiten wie:
 - „*Wir denken nun gemeinsam darüber nach, was unsere Familien über Mobbing denken und wie sie es von außerhalb der Schule wahrnehmen.*“
2. Präsentation zentraler Ideen
 - Einige allgemeine Antwortbeispiele teilen, anonym und ohne Namen.
 - Beispiel: „*Einige Familien glauben, dass Mobbing leicht zu erkennen ist, während andere der Meinung sind, dass es oft unbemerkt bleibt.*“
3. Gesteuerte Diskussion
 - Offene Fragen stellen, um die Reflexion anzuregen:
 - „*Stimmst du dem zu, was die Familien denken?*“
 - „*Welche Dinge sehen Erwachsene vielleicht, die wir nicht sehen?*“
 - „*Was wissen wir als Schüler:innen, das Erwachsene nicht immer verstehen?*“
 - „*Wie können wir mehr Dialog zwischen Familien und Schüler:innen zu diesem Thema fördern?*“
4. Sammeln von Schlussfolgerungen
 - Die wichtigsten Ideen der Diskussion an der Tafel notieren.
 - Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Wahrnehmung hervorheben.
5. Abschluss
 - „*Um Mobbing zu verhindern und zu stoppen, ist es wichtig, dass sowohl Familien als auch Schüler:innen darüber sprechen und teilen, wie sie es wahrnehmen.*“

Hinweise für die Lehrkraft

- Ein respektvolles Klima gegenüber den Meinungen sowohl der Familien als auch der Schüler:innen gewährleisten.
- Falls keine vorherigen Fragebögen vorliegen, kann die Aktivität simuliert werden, indem die Schüler:innen sich vorstellen, wie ihre Familien auf bestimmte Fragen antworten würden.
- Diese Diskussion als Brücke nutzen, um das nächste Thema einzuführen: **Cybermobbing**, da Erwachsene dieses häufig anders wahrnehmen als Kinder und Jugendliche.

A4

Aktivität 4: Kurzer Input – Was ist Cybermobbing? (10 Minuten).

Anpassung je nach Aufmerksamkeit der Gruppe.

2.4.1 Ziele

1. Klar erklären, was Cybermobbing ist.
2. Aufzeigen, warum es wichtig ist, Hilfe zu suchen und Beweise zu sichern.
3. Für die Schwere und die Auswirkungen von Cybermobbing sensibilisieren.

Materialien

- ☐ Präsentation / Folien mit den wichtigsten Ideen
- ☐ Tafel oder Flipchart, um die Schlussfolgerung festzuhalten

2.4.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Einstiegsfrage (1 Min.)**
 - Die Gruppe fragen: „**Weiß jemand, was das Wort Cybermobbing bedeutet?**“
 - 2–3 kurze Antworten sammeln.
2. **Präsentation der Kernideen (6–7 Min.)**
 - Die Folien nutzen, um **kurz und verständlich** zu erklären:
 - Einfache Definition:
 - Cybermobbing ist eine Form von Mobbing, die über das Handy, das Internet, Online Spielen oder sozialen Netzwerken stattfindet.
 - Wie beim direkten Mobbing wiederholt es sich über die Zeit, dauert an und es besteht ein Machtungleichgewicht.

Rechtliche Bedeutung

- Cybermobbing ist kein Spaß und kann schwere Folgen haben.
- In vielen Fällen ist es eine Straftat.
- Deshalb ist es sehr wichtig, mit einer erwachsenen Vertrauensperson zu sprechen.
- Ebenso wichtig ist es, Beweise zu sichern (Screenshots, Nachrichten, Fotos oder Videos), falls eine Anzeige nötig ist.

Zentrale Merkmale

- Kann jederzeit passieren.
- Verbreitet sich sehr schnell und erreicht viele Menschen.
- Kann anonym sein.
- Hinterlässt digitale Spuren (Nachrichten, Bilder, Videos).
- Kann in den persönlichen Raum und sogar ins Zuhause eindringen.

Besonders gefährliche Aspekte (in einfachen Worten)

- **Anonymität:** Man weiß nicht immer, wer dahintersteckt.
- **Verfügbarkeit:** Es kann zu jeder Tages- oder Nachtzeit passieren.
- **Reichweite:** Viele Menschen sehen es in sehr kurzer Zeit.
- **Einfachheit:** Mit nur einem Klick kann großer Schaden entstehen.

3. Abschlussreflexion (2 Min.)

- Die Gruppe fragen:
 - „Warum glaubt ihr, ist es wichtig, über Cybermobbing zu sprechen?“
- 2-3 Aussagen der Schüler*innen an der Tafel festhalten und mit der Kernaussage abschließen:
 - „Cybermobbing ist genauso schädlich wie direktes Mobbing – manchmal sogar gefährlicher. Deshalb ist es wichtig, es zu erkennen, darüber zu sprechen, Beweise zu sichern und Hilfe zu holen, um es zu stoppen.“

Hinweise für die Lehrkraft

- Die rechtliche Dimension einfach erklären, ohne Angst zu machen, aber klar zeigen, dass es ernst ist.
- Kurze und klare Sätze auf den Folien verwenden; Textüberladung vermeiden.
- Immer betonen: Die Schüler*innen sind nicht allein – der erste Schritt ist, mit einer erwachsenen Vertrauensperson zu sprechen.



A5

Aktivität 5: Spiel – „Gemeinsame Nachrichten“ (Ca. 20 bis 25 Minuten).

Anpassung je nach Gruppengröße und Beteiligung der Schüler*innen.

2.5.1 Ziele

1. Erleben, wie Nachrichten, die in einer Gruppe zirkulieren, eine Person beeinflussen können.
2. Über den Unterschied zwischen negativen und positiven Nachrichten reflektieren.
3. Verstehen, dass Cybermobbing digitale Spuren hinterlässt und dass die Gruppe die Macht hat, zu verletzen oder zu schützen.

Materialien

- ☐ Eine Puppe oder ein Kuscheltier, das die Person darstellt, die die Nachrichten erhält.
- ☐ Karten im Handy-Format mit Nachrichten (vorzugsweise laminiert):
 - **Einige negative** (z. B. Beleidigungen, Auslachen, Ausgrenzung).
 - **Andere positive** (z. B. Unterstützung, Ermutigung, Anerkennung).

2.5.2 Ablauf der Aktivität:

1. Vorbereitung des Kreises

- Die Stühle im Kreis aufstellen und die Puppe oder das Kuscheltier in die Mitte legen.
- Erklären, dass die Puppe eine reale Person darstellt, die Nachrichten auf ihrem Handy erhält.
- **Wichtiger Hinweis:** Keine Schülerin wird in die Mitte gesetzt. Immer die Puppe verwenden, um niemanden bloßzustellen.

2. Erzählerischer Kontext

- Eine kurze Situation schildern, um Empathie zu aktivieren:
 - „*Stellt euch vor, diese Puppe hatte einen schlechten Tag. Sie ist allein in ihrem Zimmer und schaut auf ihr Handy. Plötzlich bekommt sie Nachrichten ... einige sind verletzend, andere könnten helfen.*“

3. Vorlesen negativer Nachrichten

- Die Karten mit Nachrichten an die Schüler*innen verteilen (eine pro Person oder mehrere, je nach Gruppengröße).
- Reihum lesen die Schüler*innen ihre Nachricht **laut vor**, indem sie sich an die Puppe in der Mitte wenden.
- Nach mehreren Runden die Aktivität stoppen und fragen:
 - „*Wie glaubt ihr, fühlt sich die Puppe jetzt?*“
 - „*Ist es anders, wenn die Nachrichten anonym sind oder von jemandem kommen, den man kennt?*“

**Alle
lachen
dich aus!**

**Du verdienst Frieden
und Glück.**

4. Kurze Reflexion über die Wirkung

- *„Im Internet verschwinden negative Nachrichten nicht leicht: Sie werden gespeichert, können weitergeleitet werden und viele Menschen erreichen. Auch wenn es wie ein Spiel wirkt, hat es reale Folgen.“*

5. Abschließende Reparaturrunde (positive Nachrichten)

- Nun denkt Jede*r Schüler*in an **eine positive Nachricht** und sagt sie der Puppe.
- Beispiele:
 - *„Du bist ein guter Mensch.“*
 - *„Ich spiele gern mit dir.“*
 - *„Du kannst auf mich zählen.“*
- **Betonen**, dass positive Nachrichten ebenfalls geteilt werden können und **Menschen besser** fühlen lassen.

6. Abschluss der Aktivität

- Kurze Gruppenreflexion anleiten:
 - *„Was hast du bei dir selbst bemerkt, als du negative Nachrichten gesagt hast? Und was, als du positive gesagt hast?“*
 - *„Was lernen wir daraus über den Umgang mit Handys oder sozialen Netzwerken?“*
- Zentrale Botschaft festhalten:
 - *„Wie in diesem Spiel wiederholen sich Nachrichten im Internet und verbreiten sich sehr schnell. Sie können verletzen oder helfen. Jede*r von uns entscheidet, welche Art von Nachricht er oder sie teilen möchte.“*

Hinweise für die Lehrkraft

- **Keine spontanen Schüler*innen-Nachrichten zulassen:** immer vorbereitete Karten verwenden.
- **Nicht dramatisieren**, sondern den Fokus auf die **Wirkung von Nachrichten legen**.
- **Hervorheben**, dass positive Nachrichten ebenfalls zirkulieren und einen **starken Einfluss auf Selbstwertgefühl und Gruppenklima** haben.
- Diese Aktivität **bereitet die nächste vor:** „Die goldenen Regeln im Internet“ (STOP – BLOCKIEREN – MELDEN).

A6

Aktivität 6: Debatte – Goldene Regeln im Internet (STOPP – BLOCKIEREN – ERZÄHLEN) (Ca. 15 bis 20 Minuten). An die Beteiligung der Gruppe anpassen.

2.6.1 Ziele

1. Darüber reflektieren, wie man auf Cybermobbing reagieren kann.
2. Einfache und praktische Strategien zum Selbstschutz identifizieren.
3. Den Schüler*innen klare Ressourcen an die Hand geben, um digitale Gewalt zu stoppen.

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart, um die Regeln festzuhalten.
- ☐ Karten oder Folien mit den drei Schlüsselwörtern: STOPP – BLOCKIEREN – ERZÄHLEN
- ☐ (Optional) Gedruckte oder fiktive Beispiele von Chatverläufen oder Screenshots aus sozialen Netzwerken.

2.6.2 Ablauf der Aktivität:

1. Einführung

- An die vorherige Aktivität anknüpfen:
 - *„Wir haben bereits gesehen, dass Nachrichten im Internet verletzen können. Jetzt überlegen wir gemeinsam: Was können wir tun, wenn wir unangenehme Nachrichten bekommen oder sehen, dass jemand anderes sie erhält?“*

2. Die drei goldenen Regeln vorstellen

- In großen Buchstaben an der Tafel notieren oder in der Präsentation zeigen:

STOPP:

Nicht antworten, nicht mitspielen, nicht weiter reagieren.

BLOCKIEREN:

Den Kontakt zu der Person abbrechen, die belästigt (z. B. in sozialen Netzwerken, bei WhatsApp, in Online-Spielen blockieren).

ERZÄHLEN:

Mit einer vertrauten erwachsenen Person sprechen (Familie, Lehrkraft, Schulsozialarbeit, Vertrauensperson der Schule).

3. Praktische Beispiele

- Kurze Situationen vorstellen und fragen: *„Was würdest du tun?“*
 - **Beispiel 1:** Jemand erstellt eine Gruppe und fügt dich nur hinzu, um dich zu beleidigen.
 - **Beispiel 2:** Jemand teilt ein Foto von dir ohne deine Erlaubnis.
 - **Beispiel 3:** Eine unbekannte Person schreibt dir seltsame Nachrichten in einem Online-Spiel.
- Die Gruppe antwortet, indem sie die drei Regeln anwendet.

4. Abschluss der Debatte

- Gemeinsam laut zusammenfassen
 - *„Niemand von uns ist schuld am Cybermobbing. Es gibt immer etwas, das wir tun können: stoppen, blockieren und erzählen. Je früher wir handeln, desto weniger Schaden entsteht.“*

Hinweise für die Lehrkraft

- Betonen, dass nicht zu reagieren (STOPP) nicht schwach ist, sondern kluges Handeln bedeutet: Es beendet das Spiel der mobbenden Person.
- Klarstellen, dass Blockieren keine Unhöflichkeit ist, sondern ein Recht zum Selbstschutz.
- Hervorheben, dass Erzählen kein ‚Petzen‘ ist, sondern Hilfe holen, um ein Problem zu lösen.
- Die Gruppe kann eingeladen werden, eine zusätzliche Regel zu erfinden, um sich im Internet noch sicherer zu fühlen.

A7

Aktivität 7: Anti-Bullying-Strategien – Klassenvereinbarung

(20-25 Minuten). Anpassung je nach Gruppengröße und verfügbarer Zeit.

2.7.1 Ziele

1. Gemeinsame Strategien zur Prävention und Beendigung von Mobbing und Cybermobbing identifizieren.
2. Die Gruppe aktiv in die Entwicklung eines gemeinsamen Engagements einbeziehen.
3. Gemeinsame Verantwortung und das Zugehörigkeitsgefühl zur Klassengemeinschaft stärken.

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Großes Plakat oder Wandzeitung
- ☐ Farbige Stifte
- ☐ (Optional) Kleine Karten, damit jeder Schülerin einen Vorschlag aufschreiben kann

2.7.2 Ablauf der Aktivität:

1. Einführung

- Zur Klasse sagen: „*Wir haben bereits gesehen, was Mobbing und Cybermobbing sind und wie sie Menschen beeinflussen. Lasst uns nun gemeinsam überlegen: Was können wir als Klasse tun, damit so etwas nicht passiert – oder um es zu stoppen, wenn es doch passiert?*“

2. Brainstorming

- Die Schüler*innen bitten, **konkrete Strategien** zu nennen, die an der Tafel gesammelt werden.
 - Beispiele:
 - Die betroffene Person verteidigen.
 - Keine verletzenden Nachrichten weiterleiten.
 - Mit einer vertrauten erwachsenen Person sprechen.
 - Unterstützende Worte verwenden.
 - Ausgeschlossene Personen einbeziehen.

3. Gruppensynthese

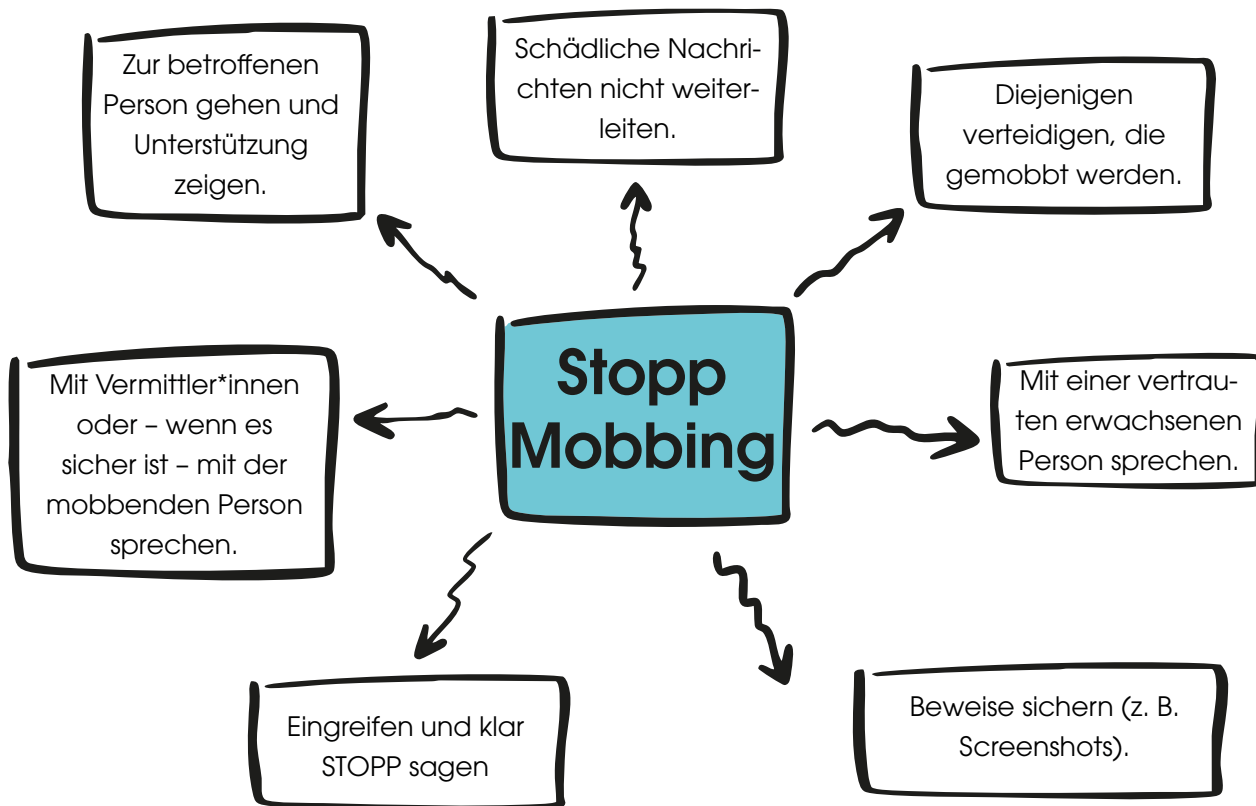
- Die Ideen gemeinsam in drei Kategorien einteilen:
 - Was kann ich als einzelne Person tun?
 - Was können wir als Gruppe oder Klasse tun?
 - Was können wir tun, wenn es im Internet passiert?

4. Erstellung der Vereinbarung

- Eine **gemeinsame Anti-Mobbing-Vereinbarung** auf einem Plakat oder einer Wandzeitung festhalten.
- Jede*r Schüler*in kann: **Unterschreiben, Ein Symbol zeichnen oder Einen Handabdruck hinterlassen** (z. B. mit Fingerfarbe).

5. Abschluss der Aktivität

- Die Vereinbarung gut sichtbar im Klassenzimmer aufhängen. Die zentrale Botschaft verstärken:
 - „*Mobbing ist nicht das Problem einer einzelnen Person – es ist eine gemeinsame Herausforderung. Als Klasse verpflichten wir uns, füreinander zu sorgen und uns gegenseitig zu unterstützen.*“



Hinweise für die Lehrkraft

- Darauf achten, dass die Vereinbarung **nicht wie eine auferlegte Regel-Liste** wirkt, sondern als **gemeinsames Produkt der Gruppe**, in ihren eigenen Worten.
- Betonen, dass das Engagement **nicht nur symbolisch**, sondern ein **praktisches Werkzeug** ist, das die Klasse im Schulalltag anwenden kann.
- Die Vereinbarung kann **nach einigen Wochen erneut aufgegriffen** werden, um zu prüfen, ob sie eingehalten wird oder angepasst werden sollte..

A8

Aktivität 8: Abschlusskreis – „Der Komplimente-Teller“

(15-20 Minuten). An das verfügbare Zeitfenster anpassen.

2.2.1 Ziele

1. Das Modul mit einer positiven Erfahrung gegenseitiger Anerkennung abschließen.
2. Ein Klima von Vertrauen, Fürsorge und Unterstützung innerhalb der Gruppe stärken.
3. Selbstwertgefühl und Empathie durch Komplimente fördern.

Materialien

- ☐ Ein Pappteller oder ein Kreis aus Papier/Karton pro Schüler*in.
- ☐ Bunte Stifte.
- ☐ (Optional) Klebeband, um die Teller am Ende an der Wand aufzuhängen.

2.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung**
 - Jeder Schülerin erhält einen Papier-„Teller“ (oder eine runde Karte).
 - Die Schüler*innen schreiben **ihren Namen in die Mitte**.
2. **Erklärung der Dynamik**
 - Zur Gruppe sagen: *„Jetzt machen wir uns gegenseitig Komplimente und schreiben positive Nachrichten. Jede Person schreibt eine positive Botschaft auf die ‚Teller‘ ihrer Mitschüler*innen.“*
 - Beispiele:
 - *„Danke, dass du mich zum Lachen bringst.“*
 - *„Ich mag, wie du anderen hilfst.“*
 - *„Du bist eine gute Freundin / ein guter Freund.“*
3. **Komplimente-Runde**
 - Die Schüler*innen bewegen sich durch den Klassenraum, geben die Teller weiter, und **jede Person schreibt ein positives Kompliment** auf den Teller jeder Mitschülerin bzw. jedes Mitschülers.
 - Darauf achten, dass **alle mindestens eine Nachricht von jeder Person der Gruppe erhalten**.
4. **Persönliches Lesen**
 - Am Ende erhält Jede*r Schüler*in den eigenen Teller zurück und **liest die erhaltenen Nachrichten still für sich**.
 - Einige Minuten Zeit geben, um den Moment wirken zu lassen.
5. **Gemeinsamer Abschluss**
 - Einige freiwillige Schüler*innen einladen, **ein Kompliment vorzulesen**, das ihnen besonders gutgetan hat.
 - Gemeinsame Abschlussreflexion:
 - *„So wie Worte verletzen können, haben sie auch die Kraft, uns gut fühlen zu lassen und uns als Gruppe zu verbinden. Lasst uns unsere Worte nutzen, um aufzubauen und zu unterstützen.“*

Hinweise für die Lehrkraft

- Betonen, dass die Botschaften ehrlich, **respektvoll und positiv sein sollen**.
- **Allgemeine Floskeln wie „Du bist nett“ vermeiden und zu konkreten Komplimenten ermutigen.**
- Diese Aktivität dient nicht nur als Abschluss des Moduls, sondern kann im Laufe des Schuljahres wiederholt werden, um gegenseitige Unterstützung und ein positives Klassenklima zu stärken.

3.1.1 Ziele

1. Einen sicheren Raum schaffen, um Gefühle und Erfahrungen ohne Angst vor Bewertung auszudrücken.
2. Empathie und Respekt für die Privatsphäre der Schüler*innen fördern.
3. Gemeinsame Anliegen und Sorgen innerhalb der Gruppe erkennen.

Materialien

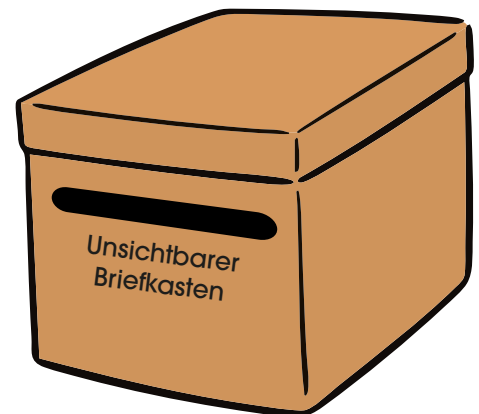
- ☐ Eine dekorierte Box oder ein Briefkasten (kann physisch oder virtuell sein).
- ☐ Kleine Zettel aus Papier.
- ☐ Bleistifte oder Stifte.

3.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Briefkastens**
 - Den Briefkasten oder die Box an einem sichtbaren und gut zugänglichen Ort im Klassenzimmer aufstellen.
 - Den Schüler*innen erklären, dass sie den Briefkasten **anonym** nutzen können, um Nachrichten darüber zu hinterlassen, **wie sie sich fühlen, wenn sie etwas Ungerechtes beobachtet haben oder wenn sie Hilfe brauchen.**
2. **Erste Schreibphase**
 - Zeit im Unterricht einplanen, damit **jeder Schülerin eine Nachricht (real oder erfunden)** schreiben und **in den Briefkasten legen** kann.
3. **Regelmäßige Überprüfung**
 - **Einmal pro Woche oder am Ende des Moduls** einige Nachrichten öffnen (unter Wahrung der Anonymität) und **gemeinsam in der Gruppe lesen.**
 - Gemeinsam reflektieren, was darin zum Ausdruck kommt: **Sorgen, Ängste, Freuden und Bedürfnisse.**
4. **Abschluss**
 - Die Bedeutung von Vertraulichkeit und Respekt betonen.
 - Daran erinnern, dass **der Inhalt des Briefkastens nicht dazu dient, jemanden zu beschuldigen, sondern darüber nachzudenken, wie das Klassenklima verbessert werden kann.**

Hinweise für die Lehrkraft

- Dieser Briefkasten kann zu einem Instrument der kontinuierlichen Begleitung werden.
- Wenn Nachrichten über Gewalt, Ausgrenzung oder starkes Leiden auftauchen, diese ernst nehmen und vertraulich behandeln.
- Immer wieder betonen, dass Hilfe zu suchen kein Petzen ist, sondern ein Schritt zur Lösungsfindung.



3.2.1 Ziele

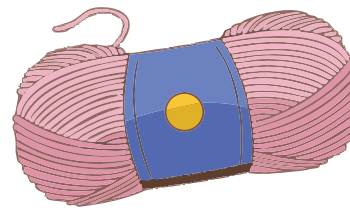
1. Vertrauen und Zusammenhalt innerhalb der Gruppe stärken.
2. Sichtbar machen, dass alle Personen miteinander verbunden sind und gegenseitige Unterstützung die Gruppe stärkt.
3. Respekt und aktives Zuhören fördern.

Materialien

- ☐ Ein Wollknäuel oder eine Schnur.
- ☐ Ausreichend Platz, um einen großen Kreis zu bilden.

3.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Den Kreis bilden**
 - Alle Schüler*innen setzen sich oder stellen sich in einem Kreis auf.
2. **Das Netz beginnen**
 - Eine*ein Schüler*in hält ein Wollknäuel, nennt den Namen einer*eines Mitschüler*in und **teilt eine positive Eigenschaft oder eine unterstützende Botschaft mit dieser Person.**
 - Anschließend **wirft die Person das Wollknäuel weiter**, ohne das Ende des Fadens loszulassen.
3. **Das Netz weiterführen**
 - Die Person, die das Wollknäuel erhält, **wiederholt den Ablauf:**
 - **Nennt einen anderen Mitschüler*in.**
 - **Sagt etwas Positives.**
 - **Wirft das Wollknäuel weiter und hält dabei ihren Teil des Fadens fest.**
 - Das Spiel geht weiter, **bis alle Personen miteinander verbunden sind und sich ein Netz in der Mitte des Kreises bildet.**
4. **Gemeinsame Reflexion**
 - Das entstandene Netz betrachten und gemeinsam über folgende Fragen nachdenken:
 - „*Was bedeutet es, dass wir alle miteinander verbunden sind?*“
 - „*Wie fühlt es sich an zu wissen, dass andere positive Dinge über dich sagen?*“
 - „*Was passiert, wenn jemand den Faden loslässt?*“ Und: „*Was passiert, wenn jemand ihn festhält?*“
5. **Symbolischer Abschluss**
 - Die zentrale Botschaft verstärken: „*Jede Person ist wichtig. Wenn wir uns gegenseitig unterstützen, ist die Gruppe stärker. Bleibt jemand außen vor, wird das Netz schwächer.*“



Hinweise für die Lehrkraft

- Positive und konkrete Botschaften auswählen und interne Witze vermeiden.
- Das Wollknäuel aufbewahren, um die Aktivität zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen und zu vergleichen, wie das Vertrauen in der Gruppe gewachsen ist.
- Diese Aktivität eignet sich besonders gut als Abschluss des Moduls, da sie das positive Klassenklima und das gemeinsame Engagement stärkt.

Checkliste des Materials für alle Aktivitäten

Tag 1 – Mobbing allgemein

1.1 Einführung und Präsentation

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional)

1.2 Kennenlernrunde – Positive Eigenschaften

- ☐ Stühle im Kreis

1.3 Bewegungsspiel – „Alle, die ...“

- ☐ Stühle im Kreis (ein Stuhl weniger als die Anzahl der Schüler*innen)
- ☐ Freier Raum zum Bewegen

1.4 Bewegungsspiel – „Ja / Nein“

- ☐ Große Karten mit „JA“
- ☐ Große Karten mit „NEIN“
- ☐ Freier Raum zum Bewegen

1.5 Definition von Mobbing (Olweus) + Diskussion

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Stifte oder Kreide

1.6 Geschichte – „Ich will nicht auf den Ausflug gehen“

- ☐ Ausgedruckte Exemplare der Geschichte
- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Papier und Stifte für die Gruppen

1.7 Körpersilhouetten – Emotionen und Folgen

- ☐ Große Papierbögen oder Karton
- ☐ Farbige Stifte
- ☐ Klebeband

1.8 Brief an die Familien

- ☐ Leere Blätter oder Briefvorlagen
- ☐ Buntstifte oder Kugelschreiber
- ☐ (Optional) Umschläge zum Mitnehmen nach Hause

Tag 2 – Cybermobbing und Unterstützungsstrategien

2.1 Wiederholungskreis

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional)

2.2 Aktivierungsspiel – „Der imaginäre Ball“

- ☐ Freier Platz im Kreis
(Kein Material nötig – der Ball ist imaginär)

2.3 Debatte zu Familienfragebögen

- ☐ Fragebögen oder Ergebnisse/Antworten (falls vorhanden)
- ☐ Tafel oder Flipchart

2.4 Cybermobbing (Erklärung und Diskussion)

- ☐ Präsentation oder visuelle Karten
- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ (Optional) Beamer

2.5 Spiel – „Häufige Redewendungen“

- ☐ Puppe oder Stofftier
- ☐ Karten mit Handy-Nachrichten (negativ und positiv, idealerweise laminiert)

2.6 Goldene Regeln im Internet (STOPP – BLOCKIEREN – MELDEN)

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Poster oder Folien mit den drei Schlüsselwörtern
- ☐ (Optional) Beispiele von Chats oder sozialen Netzwerken

2.7 Anti-Mobbing-Strategien – Klassenvereinbarung

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Großer Karton oder Plakat
- ☐ Farbige Stifte
- ☐ (Optional) Kleine Karten

2.8 Abschlusskreis – „Der Komplimentteller“

- ☐ Papier-Teller oder runde Karten (eine pro Schüler*in)
- ☐ Farbige Stifte
- ☐ (Optional) Klebeband zum Aufhängen im Klassenzimmer

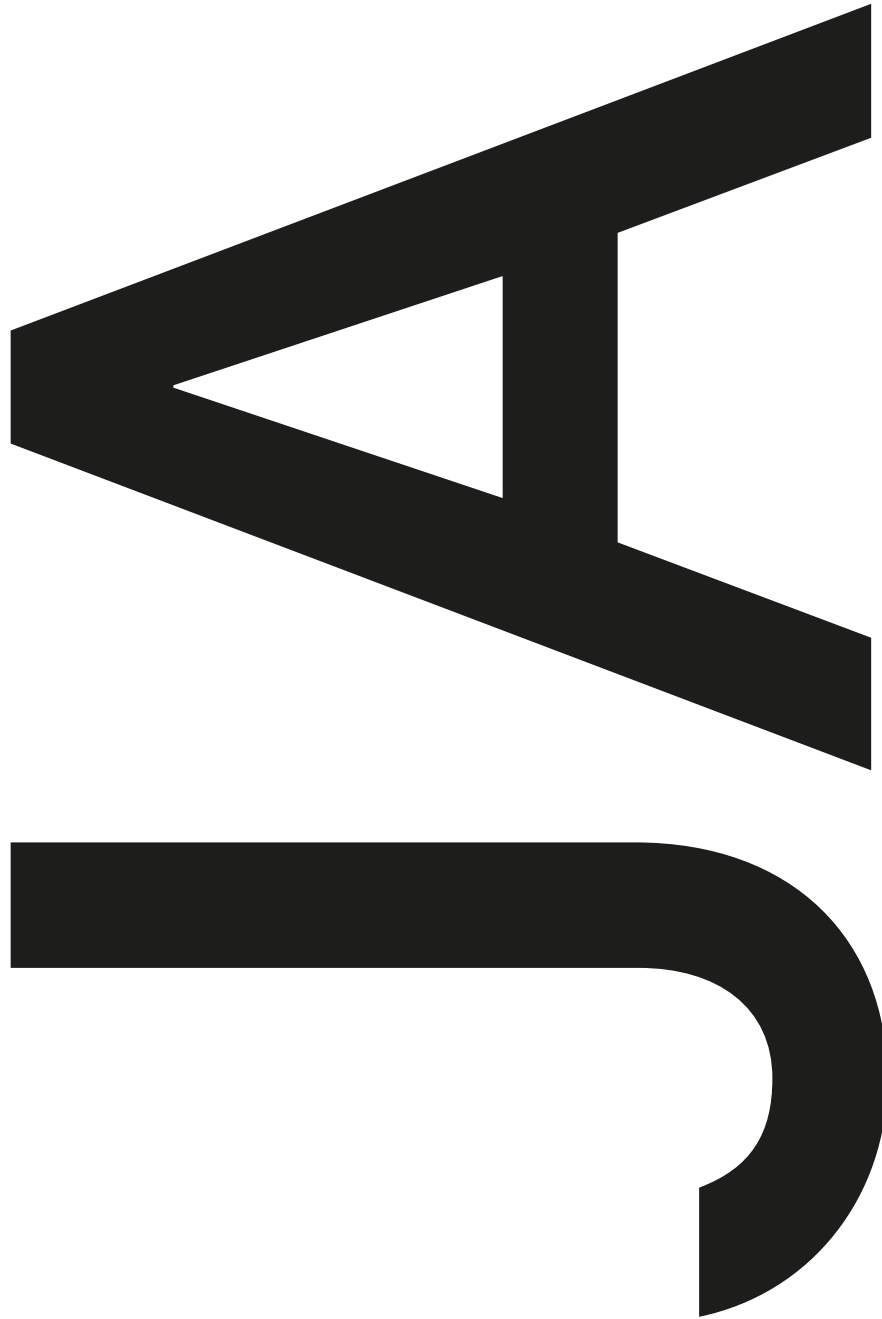
Ergänzende Aktivitäten

Der anonyme Briefkasten

- ☐ Eine dekorierte Box oder ein Briefkasten (physisch oder virtuell)
- ☐ Kleine Zettel
- ☐ Stifte

Das Netz des Vertrauens

- ☐ Ein Wollknäuel oder eine Schnur
- ☐ Genügend Platz, um einen großen Kreis zu bilden



riönz

Geschichte: „Ich möchte nicht auf den Ausflug gehen“

„Endlich bist du da!“, ruft Kims Tante Amina glücklich.

Kim kann das Wochenende bei ihrer Lieblingstante verbringen. Amina freut sich normalerweise sehr, Kim zu sehen. Dieses Mal jedoch umarmt Kim ihre Tante nicht so begeistert wie sonst. Kim wirkt sehr traurig, als sie sich ihr nähert.

„Na, was ist los?“, fragt Tante Amina.

„Ach, nichts...“, sagt Kim, aber ihre Tante merkt sofort, dass etwas nicht stimmt.

„Du weißt, dass du immer mit mir über alles reden kannst. Früher bist du gut mit allen ausgekommen. Du hast besonders viel mit Samu und Malik gespielt.“

*„Aber seit einigen Wochen sind sie nicht mehr meine Freund*innen. Malik schubst mich ständig und nennt mich ‚dumme Kim‘. Und ehrlich gesagt mag ich es nicht mehr, in die Schule zu gehen.“*

Tante Amina legt den Arm um Kim.

„Das ist wirklich gemein. Hast du schon einmal mit Samu darüber gesprochen, wie Malik dich behandelt?“

„Nein...“, sagt Kim und wirkt noch trauriger.

*„Es ist schwer. Samu hat Angst vor Malik. Malik ist jetzt beliebt, weil er viele Freund*innen hat. Dann fängt Kim sogar an zu weinen. Tante Amina nimmt sie in den Arm und tröstet sie.“*

*Kim schluchzt: „Und alle anderen aus der Klasse haben Freund*innen. Ich werde versuchen, so unsichtbar wie möglich zu sein und hoffe, dass Malik mich vergisst und aufhört, mich zu ärgern. Aber weißt du, was das Schlimmste ist? Nächste Woche fahren wir mit der ganzen Klasse auf einen Ausflug. Ich habe mich so darauf gefreut, aber jetzt möchte ich nicht mehr mitfahren. Vielleicht habe ich Glück und werde krank...“*

„Es kann nicht sein, dass du wegen Malik und Samu nicht mit auf den Ausflug gehst,“ antwortet Tante Amina..

„Wenn jemand dich immer wieder ärgert oder ausgrenzt, musst du es deinen Eltern und deiner Lehrkraft sagen. Wenn du möchtest, kann ich dich auch in die Schule begleiten. Wenn sich ständig über jemanden lustig gemacht wird oder jemand ausgeschlossen wird, ist das Mobbing. Das ist nicht deine Schuld und du darfst das auf keinen Fall akzeptieren.“

„Ich hoffe, du kommst nicht mit auf die Klassenfahrt!“

„Ich weiß, wo du wohnst!“

„Du bist so dumm!“ / „Du bist so dumm!“

„Alle in der Klasse hassen dich!“

„Wir wollen dich hier nicht!“

„Ich hoffe, du wechselst die Schule!“

„Alle lachen über dich!“

„Du wirst hier nie Freund*innen haben!“

„Du bist nichts wert!“

„Morgen werde ich dir eine Abreibung verpassen!“

„Lass nicht
zu, dass
jemand dein
Licht
auslöscht.“

„Mit dir ist
alles in
Ordnung.“

„Du hast eine
unglaubliche
Stärke.“

„Du bist
genug –
genau so,
wie du bist.“

„Ich bin stolz
auf dich.“

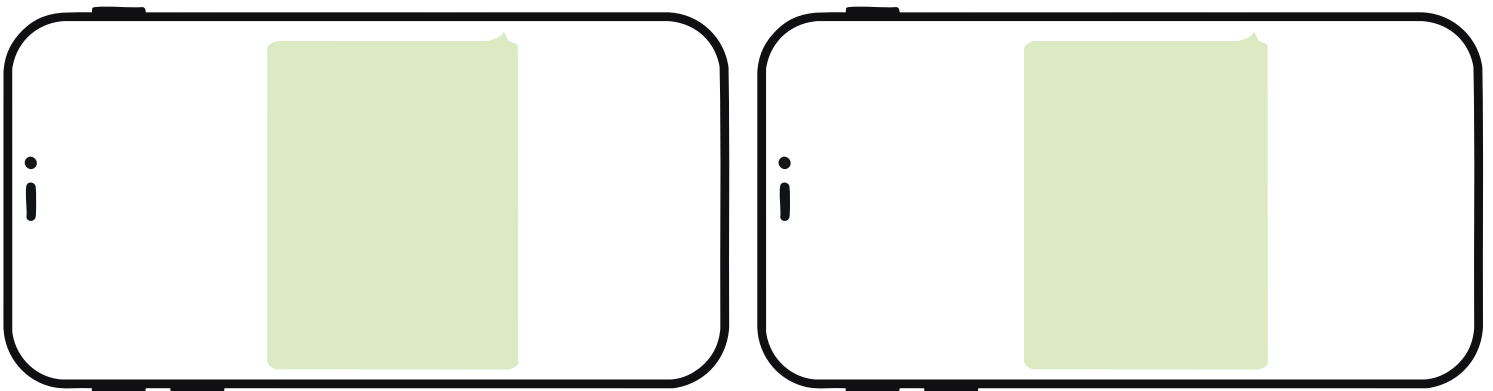
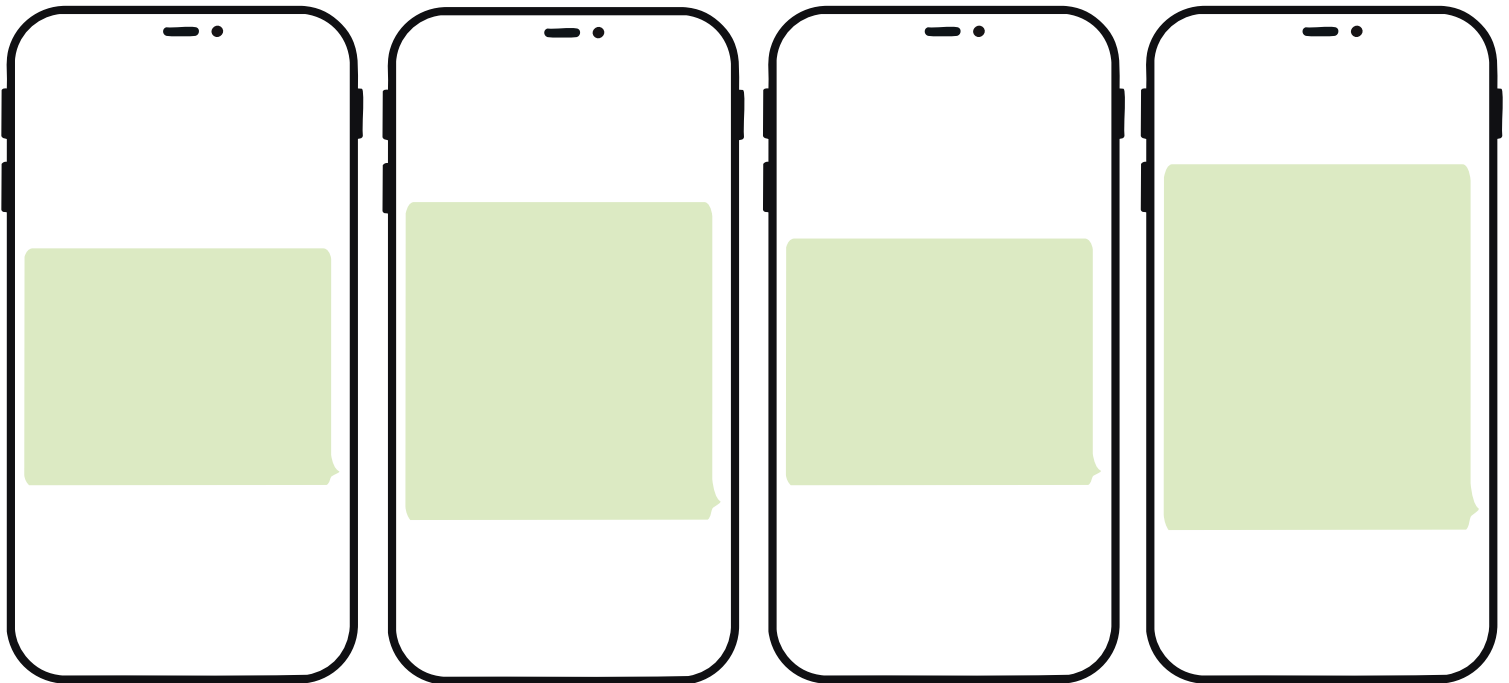
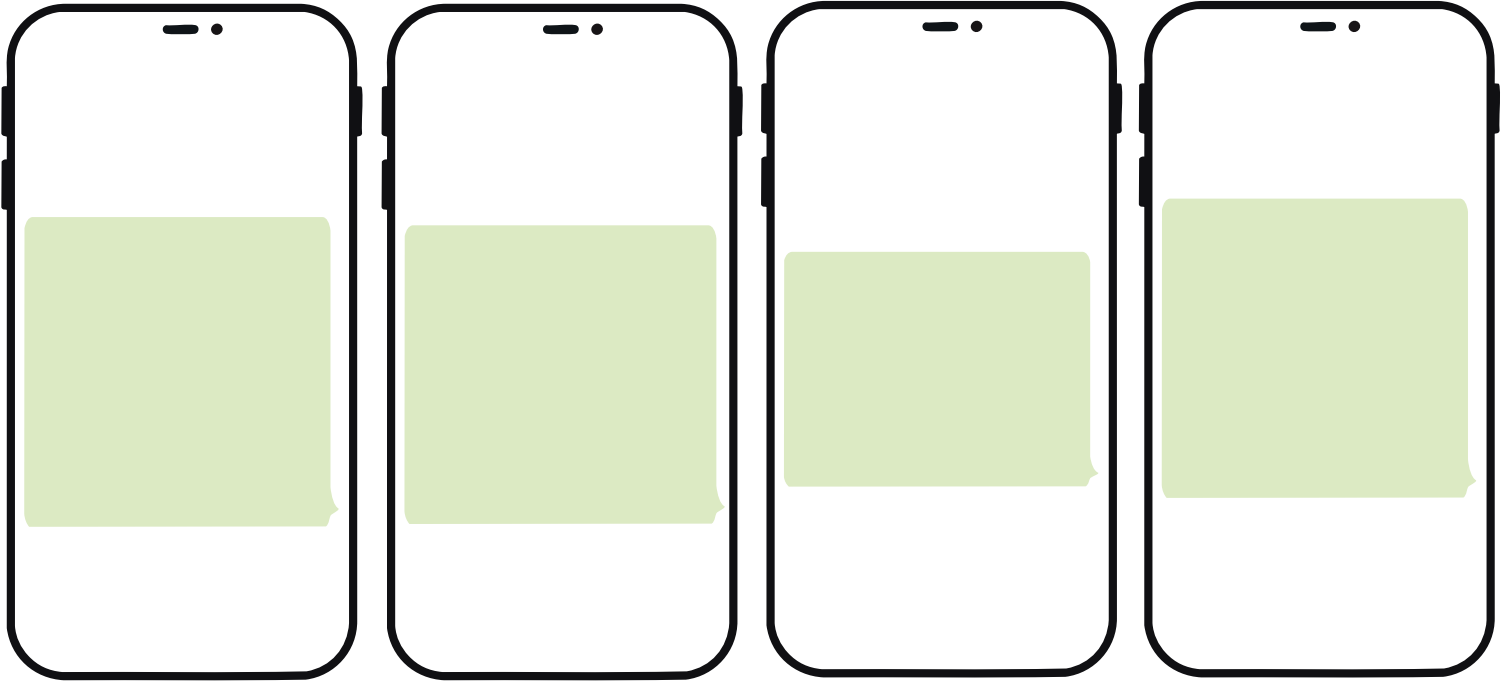
„Du bist
stärker, als
du denkst.“

„Ich bin für
dich da.“

„Du
verdienst
Frieden und
Glück.“

„Du kannst
auf mich
zählen.“

„Deine
Stimme
zählt.“





STOPP

BLOCKIEREN

NEHECHREEP



Du bist sehr
intelligent.

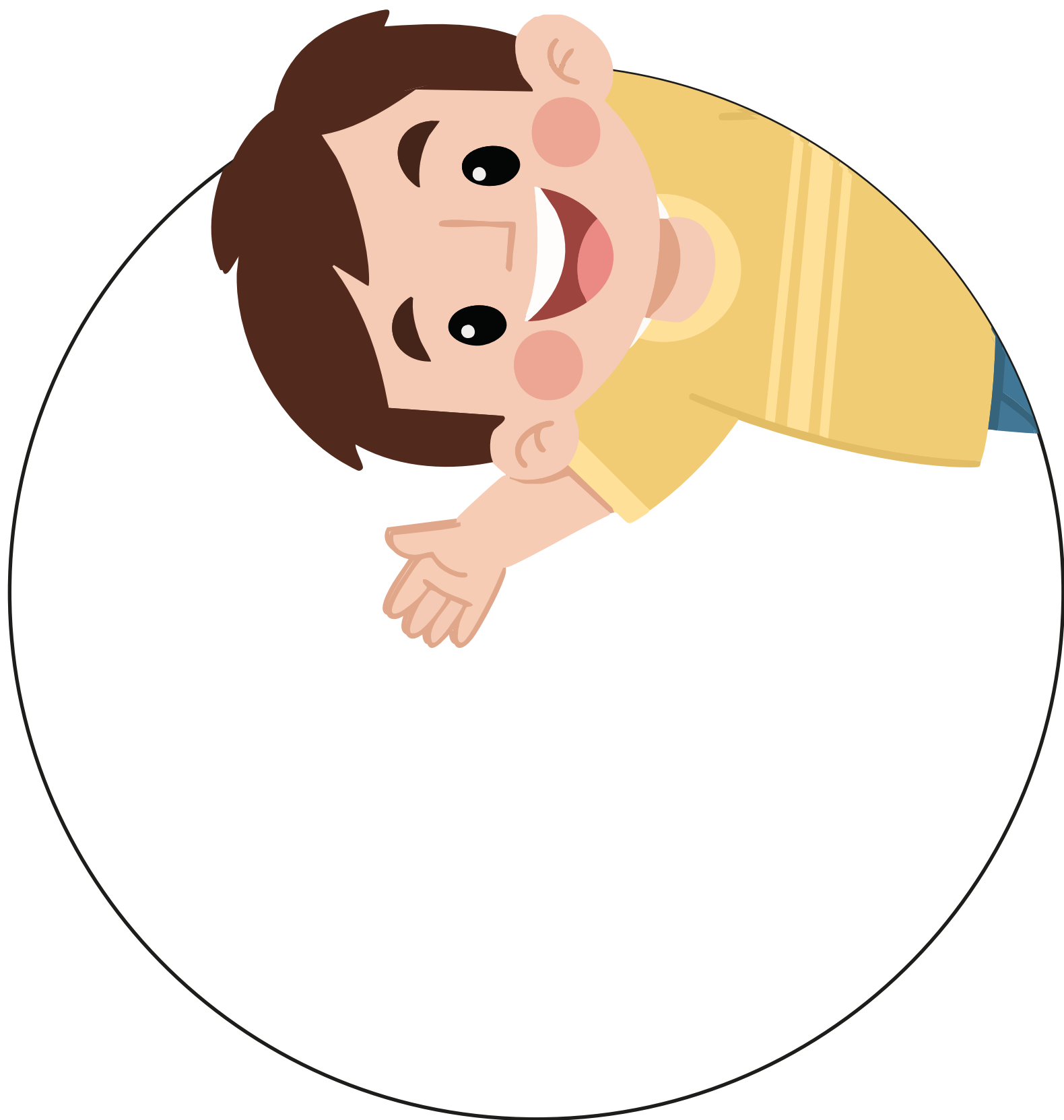
Ich bewundere deinen Mut.

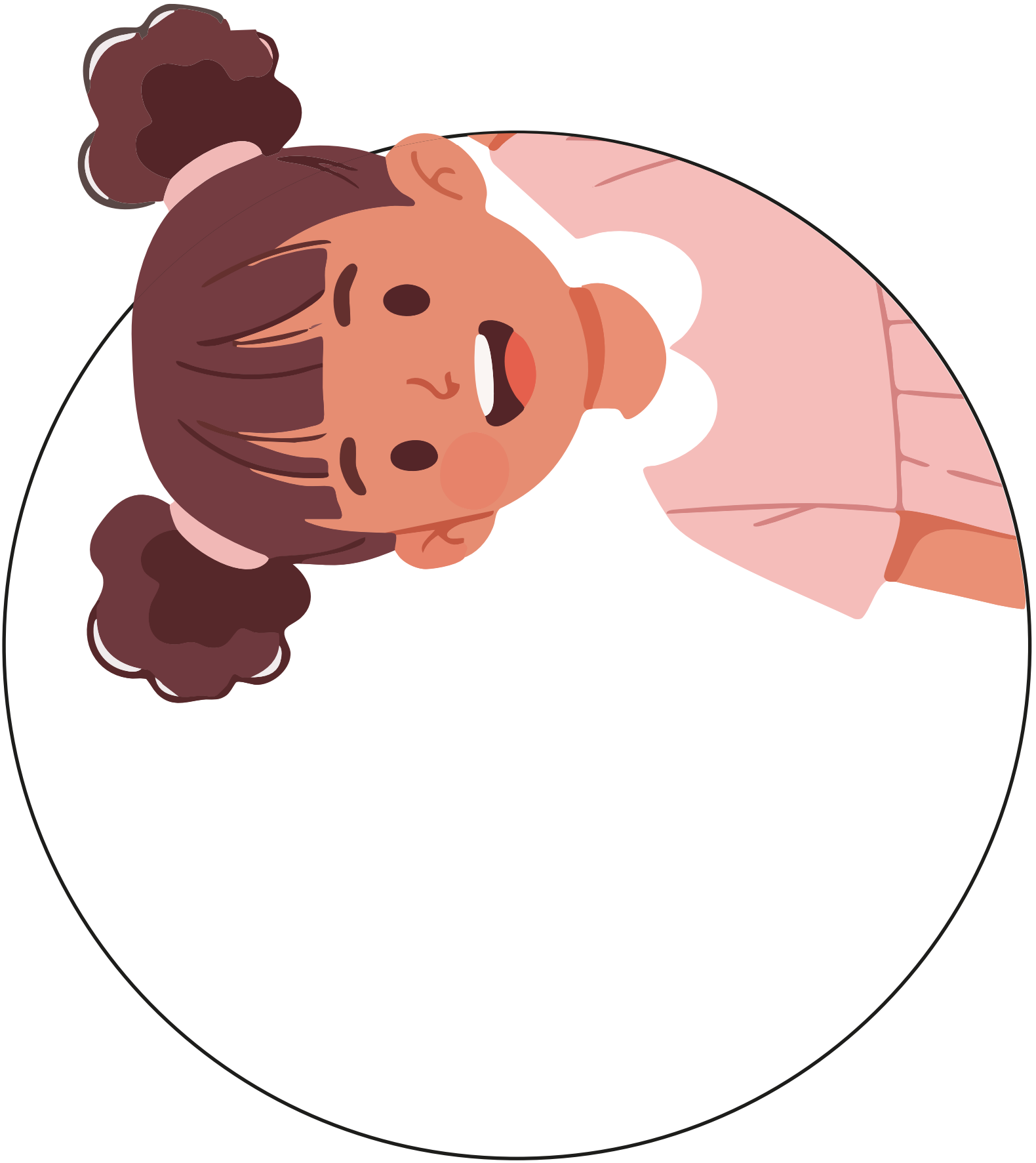
Ich liebe dein
Lächeln.

„Ich bin eine
sehr gute
Freundin / ein
sehr guter
Freund“

Du bist sehr lustig.

Du bist sehr hübsch.





die Scham

Leitfaden für Lehrkräfte



Primarbildung

EINFÜHRUNG

Die Scham ist eine universelle und zutiefst menschliche Emotion, die eine wesentliche Rolle dabei spielt, wie sich Kinder selbst wahrnehmen und wie sie mit anderen in Beziehung treten. Sie tritt häufig auf, wenn wir uns bloßgestellt, ausgeschlossen oder beurteilt fühlen – und obwohl sie schmerzhaft sein kann, wirkt sie auch als inneres Signal, das uns hilft, unsere Grenzen und unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu erkennen.

Im schulischen Kontext kann Scham in sehr alltäglichen Situationen entstehen: einen Fehler vor den Mitschüler*innen machen, nicht für ein Team ausgewählt werden, eine Korrektur erhalten oder ausgelacht werden. Wenn diese Emotion nicht angemessen aufgegriffen wird, kann sie dazu führen, dass sich Schüler*innen verstecken, zurückziehen oder defensiv reagieren. Mit der Zeit können wiederkehrende Schamerfahrungen ihr Selbstvertrauen, ihre Beteiligung und ihr emotionales Sicherheitsgefühl im Klassenraum beeinträchtigen.

Dieses Modul bietet einen sicheren und strukturierten Raum, um dieser Emotion Worte zu geben. Es unterstützt Schüler*innen dabei, sie zu erkennen, zu normalisieren und auf eine gesunde Weise damit umzugehen. Durch spielerische Aktivitäten, körperorientierte Übungen und Momente der Gruppenreflexion entdecken die Kinder, dass Scham keine Schwäche ist, sondern eine geteilte menschliche Erfahrung. Außerdem lernen sie zu erkennen, wie sich Scham im Körper anfühlt, wie sie sich im Verhalten ausdrückt und was sie auslösen kann. So entwickeln sie Empathie und Strategien zur emotionalen Selbstregulation.

Zielsetzung:

- Die Emotion der Scham in verschiedenen alltäglichen Kontexten erkennen und verstehen.
- Erkennen, wie sich Scham im Körper anfühlt und wie sie sich im Verhalten und in den Gedanken zeigt.
- Auslöser erkunden, die häufig Scham hervorrufen (wie Ausschluss, Bloßstellung oder fehlende Anerkennung).
- Die Erfahrung von Scham als Teil der menschlichen Entwicklung normalisieren.
- Empathie, Respekt und gegenseitige Unterstützung im Klassenraum fördern.
- Strategien entwickeln, um Scham in Verständnis und Verbindung mit anderen zu verwandeln.

Schlüsselwörter

- Scham
- soziale Emotionen
- Selbstregulation
- Selbstwertgefühl
- Blick der anderen
- Zugehörigkeit
- Akzeptanz
- Ablehnung
- Respekt
- emotionale Ausdrucksfähigkeit
- Empathie
- persönliche Grenzen
- sicheres Klassenklima
- emotionale Begleitung
- Körperbewusstsein und Scham

Erwartete Ergebnisse Modul 6

Am Ende dieses Moduls sollen die Schüler*innen erkennen, wie sich Scham im Alltag zeigt, über ihre Auswirkungen auf Selbstwertgefühl und Kommunikation nachdenken und Strategien entwickeln, um bewusster, empathischer und freier damit umzugehen.



Die Vorschläge dieses Moduls sind orientierend. Du kannst sie an die Eigenschaften der Gruppe oder an die Dynamiken deiner Klasse anpassen. Wenn du es für notwendig hältst, teile das Modul in zwei kürzere Sitzungen auf oder integriere es in fächerübergreifende Projekte der emotionalen Bildung.

Das Material kann sowohl in gedrucktem als auch in digitalem Format verwendet werden, je nachdem, was praktischer ist.

Warum ist es wichtig, über Scham zu arbeiten?

Auch wenn sie oft verwechselt werden, **Scham und Schuld sind nicht dasselbe.**

Scham

Hat mit der Identität zu tun

- „Ich bin schlecht“
- „Ich bin nichts wert“
- „Ich sollte nicht so sein“

Schuld

Bezieht sich auf die Handlung

- „Ich habe etwas falsch gemacht“
- „Ich habe mich geirrt“

Über Scham offen zu sprechen, hilft Schüler*innen, eine gesündere Beziehung zu ihren Emotionen zu entwickeln. Sie lernen, dass sich alle verletztlich fühlen können und dass Fehler sie nicht definieren, sondern Chancen zum Wachsen sind.

Mit dieser Emotion bereits im frühen Alter zu arbeiten, beugt Mustern wie Selbstkritik, Perfektionismus oder Vermeidung vor. Außerdem stärkt es das Gefühl der Zugehörigkeit und die emotionale Sicherheit – wesentliche Säulen für Lernen und Zusammenleben. Für Lehrkräfte ist das Thematisieren von Scham auch ein Werkzeug der Beobachtung: Es ermöglicht, Gruppendynamiken zu verstehen, Momente von Ausgrenzung oder Lächerlichmachen zu erkennen und eine Kultur des Respekts, des Vertrauens und der Empathie zu fördern.

Hinweis für den Lehrer

- **Einen sicheren Raum schaffen:** alle Emotionen anerkennen und sicherstellen, dass sich keiner der Schülerinnen unter Druck gesetzt fühlt, persönliche Erfahrungen zu teilen.
- **Die Emotion normalisieren:** daran erinnern, dass alle irgendwann Scham empfinden; es ist keine Schwäche, sondern eine geteilte Erfahrung.
- **Empathie und Respekt vorleben:** die Art und Weise, wie die Lehrkraft auf Fehler reagiert, beeinflusst, wie Schüler*innen miteinander umgehen.
- **Die Aktivitäten als Ausgangspunkt nutzen:** weniger auf Ergebnisse fokussieren, sondern Reflexion und emotionales Bewusstsein priorisieren.
- **Emotionale Signale beobachten:** Körpersprache, Tonfall oder Schweigen kommunizieren ebenfalls.
- **Unterstützung unter Gleichaltrigen fördern:** Gesten von Fürsorge, Zuhören oder Hilfe öffentlich anerkennen.
- **Jede Sitzung emotional abrunden:** ruhig abschließen und sicherstellen, dass niemand mit einem Gefühl von Bloßstellung oder Unbehagen geht.

Reflexionsfragen für die Lehrkräfte

- *Wann beobachte ich Scham in meinem Klassenraum?*
- *Wie reagiere ich auf die Scham meiner Schüler*innen?*
- *Wie kann ich Fehler begleiten, ohne Demütigung zu verstärken?*
- *Wie kann ich Selbstmitgefühl und Respekt gegenüber sich selbst vorleben?*
- *Welche Praktiken kann ich einführen, um einen Klassenraum zu schaffen, in dem sich alle sicher fühlen, gesehen zu werden?*

„Wenn wir über Scham sprechen
können, verliert sie ihre Macht.“

— Brené Brown

A1

Tag 1. Die Scham – Die Emotion erkennen und verstehen (40 Minuten Dauer)

Aktivität 1: Abstimmung mit Karten – „Würde es mir peinlich sein, wenn...?“
(15 - 20 Minuten) Passe sie an das Tempo und das Alter deiner Gruppe an.

1.1.1 Ziel

1. Erkennen, dass Scham eine Emotion ist, die alle empfinden, wenn auch auf unterschiedliche Weise, und einen sicheren und zugleich spielerischen Raum öffnen, um über verschiedene Situationen nachzudenken, die Scham auslösen können.

Materialien

- ☐ Farbige Karten (rot/grün)
- ☐ Ausgedruckte oder projizierte Liste von Sätzen
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Klassenraum in Kreis- oder Halbkreisform
- ☐ (Optional) Sanfte Musik für den Moment des Abschlusses oder der Reflexion

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung:

- Erkläre der Gruppe, dass ihr heute über eine Emotion sprechen werdet, die alle kennen: die Scham.
 - z.B: „Manchmal fühlen wir Scham, wenn wir glauben, dass andere uns ansehen, oder wenn wir etwas tun, das uns unangenehm ist. Aber nicht alle empfinden Scham in denselben Situationen. Heute werden wir herausfinden, welche Situationen uns so fühlen lassen – und sehen, dass jede Person dies auf ihre eigene Weise erlebt.“

2. Erklärung der Dynamik

- Gib jedem/r Schüler*in zwei Karten:

**Nein, ich würde
mich nicht
schämen.**

**Ja, ich würde
mich
schämen.**

- Erkläre, dass du verschiedene Sätze vorlesen wirst und sie die Karte hochhalten sollen, die am besten zeigt, wie sie sich in dieser Situation fühlen würden.

3. Vorlesen der Sätze und Abstimmung

- Lies die folgenden Sätze nacheinander vor und lasse jeweils ein paar Sekunden Zeit, um die Reaktionen zu beobachten:

- Es wäre mir peinlich, erst an der Kasse zu merken, dass ich nicht genug Geld dabei habe.
- Es wäre mir peinlich, vor meinen Freundinnen auszurutschen und hinzufallen.
- Es wäre mir peinlich, wenn ich versehentlich mein T-Shirt falsch herum anziehen und so zur Schule gehen würde.
- Es wäre mir peinlich, wenn ich merke, dass ich als einziger aus der Klasse nicht zu einer Feier eingeladen wurde.
- Es wäre mir peinlich, wenn jemand mein Handy nehmen und meine Nachrichten lesen würde.
- Es wäre mir peinlich, in einem Fach eine schlechte Note zu bekommen, das mir normalerweise gut liegt.
- Es wäre mir peinlich, im Musikunterricht allein vor der ganzen Klasse singen zu müssen.
- Es wäre mir peinlich, etwas Gemeines über eine*m Freund*in gesagt zu haben.
- Es wäre mir peinlich, wenn sich eine Freundin im Kino sehr unangebracht verhalten würde.

4. Geleitete Reflexion

- Nach mehreren Runden öffne einen kurzen Dialog:
 - *„In welchen Situationen stimmen wir überein? In welchen denken wir unterschiedlich? Warum?“*
 - Schreibe Schlüsselwörter oder -sätze an die Tafel (z. B. Angst, dass andere lachen; Körperschau; Fehler machen; Blicke anderer).

5. Abschluss und emotionale Verbindung

- Schließe ab, indem du drei wichtige Ideen hervorhebst:
 - *Alle empfinden irgendwann Scham.*
 - *Was uns beschämt, kann von Person zu Person unterschiedlich sein.*
 - *Über unsere Gefühle zu sprechen hilft uns, uns selbst zu verstehen und andere zu respektieren.*

Hinweis für den Lehrer

- **Bewahre einen Ton der Neugier**, nicht des Urteilens.
- **Beobachte die Reaktionen:** nervöses Lachen, Schweigen, Ausweichen oder spontane Kommentare sind Hinweise darauf, wie die Gruppe mit dem Gefühl des „Gesehenwerdens“ umgeht.
- **Zwingt niemanden, seine Antwort zu begründen;** das Ziel ist nicht, „recht zu haben“, sondern das emotionale Gespräch zu öffnen.
- Wenn eine sensible Situation auftaucht (z. B. Ausgrenzung oder Spott), notiere sie, um sie später im Wandbild oder in den Aktivitäten von Tag 2 aufzugreifen.

1.1.1 Ziel

1. Den Schüler*innen helfen zu erkennen, wie sich Scham im Gesicht und im Körper zeigt, sie von anderen Emotionen zu unterscheiden und Empathie gegenüber Menschen zu fördern, die sie erleben.

Materialien

- ☐ Karten oder Bilder mit verschiedenen Emotionen (Freude, Traurigkeit, Angst, Überraschung, Scham ...)
- ☐ Weiße Blätter und Bleistifte oder Farben
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Großer Raum zum Bewegen und Beobachten

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Einführung:** Sag den Schüler*innen, dass sie verschiedene Gesichter beobachten und herausfinden werden, was jede Person fühlt.
 - „*Emotionen zeigen sich im Körper und im Gesicht. Heute werden wir zu Emotionsdetektiven.*“
2. **Beobachtung und Zuordnung**
 - Zeige die Bilder oder verteile sie in kleinen Gruppen.
 - Bitte sie, jedes Gesicht genau zu betrachten und zu sagen, welche Emotion sie darin erkennen.
 - Notiere die Antworten an der Tafel.
3. **Identifikation der Scham**
 - Wenn das entsprechende Bild erscheint, frage:
 - „*Welche Hinweise zeigen uns, dass diese Person vielleicht Scham empfindet?*“
 - Leite die Reflexion an:
 - *Schaut sie nach unten?*
 - *Wird sie rot?*
 - *Scheint sie sich verstecken zu wollen?*



1. Kreative Variante (optional)

- Lade die Schüler*innen ein, ihr eigenes „Schamgesicht“ oder eine Darstellung davon zu zeichnen, wie sie sich fühlen, wenn sie Scham erleben.
- Anschließend können sie freiwillig teilen (nur wenn sie möchten).

2. Abschluss im Plenum

- Schreibe im Plenum die Wörter oder Empfindungen an die Tafel, die sich wiederholen: Hitze im Gesicht, nach unten schauen, Schweigen, der Wunsch zu verschwinden ...
- Schließe mit einer einfachen Idee:
 - *„Wenn wir erkennen, was wir fühlen, fällt es uns leichter, andere zu verstehen. Alle empfinden Scham – und das verbindet uns.“*

Hinweis für den Lehrer

- **Stärke den Respekt:** Lass keine Hänseleien oder Nachahmungen zu.
- **Wenn eine Schülerin etwas Persönliches teilt, bedanke dich für das Vertrauen und normalisiere die Emotion.**
- **Du kannst die Gelegenheit nutzen, um emotionalen Wortschatz einzuführen:** Anspannung, Erröten, Schüchternheit, Nervosität, Unbehagen.
- **Wenn die Gruppe aktiv ist,** kannst du mit einem kurzen Körperspiel abschließen (verschiedene Emotionen mit Gesten darstellen).

A1

Tag 2. Auslöser von Scham und gegenseitige Unterstützung (45 Gesamtdauer)

Aktivität 1: Brainstorming – „Wann fühle ich Scham?“ (20–25 Minuten)

Passen Sie die Zeit an die Beteiligung der Gruppe an.

2.1.1 Ziel

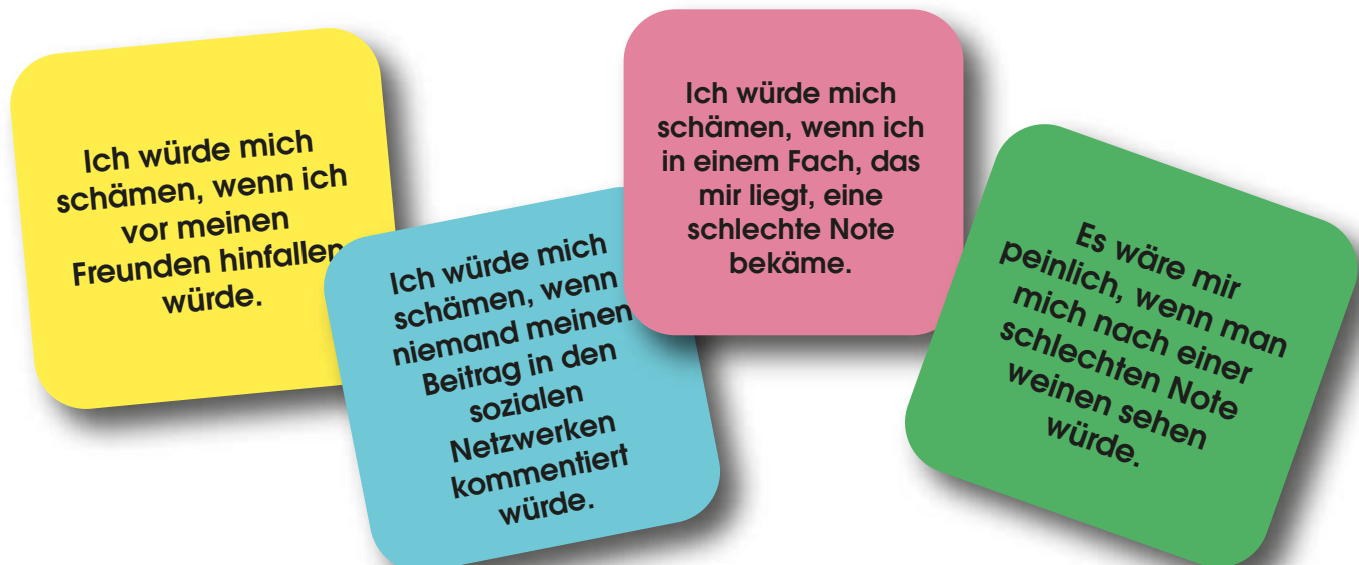
1. Alltägliche Situationen identifizieren, die im schulischen Umfeld Scham auslösen können, und verstehen, dass dieses Gefühl bei jeder Person unterschiedlich auftritt.

Materialien

- ☐ Karten oder Klebezettel
- ☐ Marker oder Stifte
- ☐ Tafel, Wandbild oder große Pinnfläche
- ☐ (Optional) Sanfte Hintergrundmusik zur Förderung der Konzentration

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Einführung:** Beginne mit einer kurzen Erklärung:
 - „Scham kann in vielen Momenten auftreten. Manchmal liegt es an etwas, das wir tun, und manchmal daran, wie wir glauben, dass andere uns sehen. Wir denken jetzt gemeinsam darüber nach, in welchen Situationen wir Scham fühlen.“
2. **Einzelarbeit oder Arbeit in Kleingruppen**
 - Gib Karten oder Klebezettel aus und bitte die Schüler*innen, Situationen aufzuschreiben oder zu zeichnen, die ihnen peinlich sein könnten (ohne dass sie persönlich sein müssen).
 - „Du kannst etwas aufschreiben, das dir passiert ist, oder etwas, von dem du glaubst, dass es jemandem peinlich sein könnte.“
3. **Gestaltung des Wandplakats**
 - Jede*r Schüler*in oder jede Gruppe klebt die Karten an das Plakat.
 - Lies einige vor und ordne sie Kategorien zu, die du an die Tafel schreibst:



1. Gemeinsames Gespräch und Reflexion

- Leite das Gespräch mit folgenden Fragen:
 - *Gibt es Situationen, die häufiger vorkommen?*
 - *Warum machen uns manche Dinge mehr Scham als andere?*
 - *Was könnten wir tun, damit sich in der Klasse niemand schämt?*

2. Emotionaler Abschluss

- Bedanke dich für die Teilnahme und fasse die wichtigsten Ideen in drei Botschaften zusammen:
 - *Wir alle fühlen Scham, und das verbindet uns.*
 - *Wir können lernen, sie zu erkennen und gut für uns zu sorgen, wenn sie erscheint.*
 - *Im Klassenraum können wir alle dazu beitragen, dass sich niemand schlecht fühlt, weil er*sie Fehler macht.*

Hinweis für den Lehrer

- Lasse die Aktivität frei fließen, ohne Druck auszuüben, etwas zu teilen.
- Achte auf die Themen, die auftauchen (Spott, Vergleiche, Ausgrenzung). Das sind wichtige Hinweise auf die Gruppendynamik.
- Wenn heikle Situationen auftauchen, validiere das Gefühl und schlage vor, sie in der nächsten Aktivität wieder aufzugreifen („Was hilft uns, wenn wir Scham fühlen?“).

A2

Aktivität 2: „Was mir hilft, wenn ich Scham empfinde“ (10 - 20 Minuten)

Pass die Zeit an die Beteiligung der Gruppe an..

2.1.1 Ziel

1. Aus der Perspektive von Empathie erforschen, welche Einstellungen und Gesten helfen, sich besser zu fühlen, wenn Scham auftritt, und ein gemeinsames Wandplakat der Unterstützung und Fürsorge erstellen.

Materialien

- ☐ Leere Karten (eine pro Schüler*in)
- ☐ Marker oder Farbstifte
- ☐ Schnur, Wandbild oder Pinnfläche zum Aufhängen der Karten
- ☐ Klammern, Clips oder Klebeband zum Befestigen
- ☐ Sichtbarer Titel: „Unsere Wand der Unterstützung und des Verständnisses“

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Einführung:** Verbindung zur vorherigen Aktivität
 - „Wir haben schon gesehen, welche Dinge uns Scham bereiten können. Jetzt denken wir darüber nach, was uns hilft, wenn wir sie fühlen. Welche Worte, Gesten oder Handlungen lassen uns besser fühlen?“

2. Einzelarbeit

- Bitte jede*n Schüler*in, eine Sache aufzuschreiben oder zu zeichnen, die ihm*ihr hilft, wenn er*sie Scham empfindet.
- Sie können an Beispiele denken wie:
 - Dass mir jemand zuhört.
 - Dass niemand über mich lacht.
 - Dass mir etwas Freundliches gesagt wird.
 - Dass mir Zeit gegeben wird, um mich zu beruhigen.
 - Dass mir erinnert wird, dass es allen so geht.

3. Austausch und Wandplakat

- Wenn sie fertig sind, lade die Schüler*innen ein, ihre Karten freiwillig vorzulesen und am Wandplakat oder an einer Schnur mit Klammern anzubringen.
- Gib dem Plakat einen Titel, z.B.: „Unsere Wand der Unterstützung und des Verständnisses“.

4. Abschluss des Moduls

- Versammle die Gruppe vor dem Plakat und führe eine kurze Abschlussreflexion durch:
 - „Dieses Plakat erinnert uns daran, dass wir alle Scham empfinden können, aber auch, dass wir uns gegenseitig helfen können. Jedes Wort hier ist eine Form des Begleitens, des Fürsorgens und dafür, unsere Klasse zu einem sicheren Ort zu machen.“



Hinweis für den Lehrer

- **Stärke die freiwillige Teilnahme.** Nicht alle wollen ihre Karten teilen, und das ist in Ordnung.
- **Wenn besonders wertvolle Ideen auftauchen** (wie Empathie, Respekt oder Humor), hebe sie mit Beispielen hervor.
- Du kannst das Plakat einige Wochen sichtbar lassen, als Erinnerung an die emotionale Arbeit der Gruppe.
- Beende die Sitzung mit einer kurzen Atemübung oder gemeinsamem Applaus, um positiv abzuschließen.

4.1.1 Ziel

1. Empathie und gegenseitiges Verständnis fördern, indem Schamerfahrungen in einem sicheren und respektvollen Rahmen anerkannt werden.

Materialien

- ☐ Weiße Blätter oder kleine Zettel
- ☐ Kiste, großer Umschlag oder Beutel zum Aufbewahren der Geschichten
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ (Optional) Dekoratives Etikett: „Dinge, die uns verbinden“ (für die Kiste)

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung und Aufgabenstellung

- Erkläre der Gruppe, dass sie eine Aktivität machen werden, um besser zu verstehen, wie Scham sich anfühlt, **ohne über konkrete Personen zu sprechen**.
 - *„Jeden von uns hat schon einmal etwas erlebt, das uns peinlich war. Manchmal ist es eine Kleinigkeit, manchmal etwas, an das wir lange zurückdenken. Wir schreiben es anonym auf, um zu sehen, dass wir nicht die Einzigen sind.“*

2. Einzelschreiben

- Bitte Jede*r Schüler*in, eine Situation aufzuschreiben (oder zu zeichnen), in der sich jemand schämen könnte.
- Erkläre, dass sie ihren Namen nicht aufschreiben sollen und die Geschichte auch erfinden dürfen, wenn sie möchten.

3. Sammeln und Vorlesen

- Sammle die Zettel in einer Box und lies einige Geschichten zufällig laut vor.
- Nach jeder Geschichte eröffne einen kurzen Dialog:
 - *Warum könnte diese Situation Scham verursachen?*
 - *Was könnten wir tun, wenn es einem Mitschülerin passiert?*
 - *Was hilft in solchen Momenten?*

4. Abschluss und Reflexion

- Schließe ab, indem du die Empathie der Gruppe hervorhebst und die Normalität dieser Emotion betonst:
 - *„Scham ist etwas, das wir alle empfinden. Wenn wir darüber ohne Angst sprechen, verstehen wir uns besser und kümmern uns mehr umeinander.“*



Hinweis für den Lehrer

- Behalten Sie einen vorsichtigen und warmherzigen Ton bei und vermeiden Sie humorvolle Nacherzählungen oder Imitationen.
- Wenn heikle Situationen auftreten (z. B. Hänseleien, Ausgrenzung oder familiäre Themen), bestätigen Sie die Emotionen und notieren Sie sie, um sie nach dem Unterricht anzusprechen.
- **Sie können die Geschichten in einer symbolischen Box mit dem Namen „Dinge, die uns verbinden“ aufbewahren, um die Botschaft der Gemeinschaft zu verstärken.**

AZ2

Aktivität 2: Die Scham-Ampel (10 - 15 Minuten)

4.1.1 Ziel

1. Den Schüler*innen helfen, die Intensität ihrer Schamgefühle zu erkennen und zu verstehen, dass jede Person sie unterschiedlich erleben kann.

Materialien

- ☐ Karten oder Kreise in drei Farben: Rot, Gelb und Grün (je eine pro Schüler*in)
- ☐ Liste von Situationen, von der Lehrkraft erstellt
- ☐ Freier Raum zum Bewegen oder Platzieren der Farben (du kannst die
- ☐ Karten an drei Wände oder Bereiche im Klassenraum kleben)
- ☐ (Optional) Große Plakate mit den Farben und ihrer Bedeutung

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung

- Erkläre, dass sie eine Ampel nutzen werden, um zu zeigen, wie viel Scham sie in verschiedenen Situationen empfinden.
 - „Wie bei Ampeln steht jede Farbe für etwas: Rot bedeutet viel Scham, Gelb etwas Scham und Grün wenig oder keine.“

2. Vorlesen der Situationen und Abstimmung

- Lies mehrere Situationen laut vor, eine nach der anderen, und bitte die Schüler*innen, die entsprechende Karte hochzuhalten.
 - Beispiele:
 - Den Text eines Liedes im Musikunterricht vergessen.
 - Auf dem Pausenhof stolpern und hinfallen.
 - Eine schlechte Note in einem Fach bekommen, das mir normalerweise leicht fällt.
 - Dass jemand etwas vorliest, das ich geschrieben habe.
 - Zu spät kommen, wenn alle schon sitzen.

3. Kurze Diskussion

- Nach mehreren Runden besprich mit der Gruppe:
 - „Warum empfinden manche mehr oder weniger Scham in derselben Situation? Wovon hängt das ab?“
- Schreibe einige Ideen an die Tafel: Vertrauen, Angst vor Gelächter, Sorge vor Fehlern, Respekt, Selbstsicherheit ...

4. Abschluss und gemeinsame Reflexion

- Stärke den Wert emotionaler Vielfalt:
 - „Jede*r empfindet Scham unterschiedlich, und das ist in Ordnung. Wichtig ist, sie zu erkennen und zu wissen, wie wir einander unterstützen, wenn sie auftritt.“



Hinweis für den Lehrer

- Diese Aktivität eignet sich gut als Wiederholung oder Einführung.
- Wenn die Gruppe aktiv ist, kann sie auch in Bewegung durchgeführt werden (z.B. die drei Farben in verschiedenen Ecken des Klassenzimmers aufstellen).
- Stärke den Respekt und vermeide, dass sich jemand über die Antworten anderer lustig macht.
- Am Ende kannst du fragen:

„Was können wir tun, damit sich niemand in dieser Klasse auf Rot fühlt?“

Checkliste des Materials für alle Aktivitäten

Tag 1. Die Emotion der Scham erkennen und verstehen

1.1 Abstimmung mit Karten: „Würde es mir peinlich sein, wenn...?“

- ☐ Farbige Karten (rot/grün)
- ☐ Ausgedruckte oder projizierte Liste von Sätzen
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Klassenraum in Kreis- oder Halbkreisform
- ☐ (Optional) Sanfte Musik für den Moment des Abschlusses oder der Reflexion

1.2 Portrait-Spiel: „Wo versteckt sich die Scham?“

- ☐ Karten oder Bilder mit verschiedenen Emotionen (Freude, Traurigkeit, Angst, Überraschung, Scham ...)
- ☐ Weiße Blätter und Bleistifte oder Farben
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Großer Raum zum Bewegen und Beobachten

Tag 2. Auslöser identifizieren und Unterstützungsstrategien entwickeln

2.1 Brainstorming: „Wann fühle ich Scham?“

- ☐ Karten oder Klebezetzel
- ☐ Marker oder Stifte
- ☐ Tafel, Wandbild oder große Pinnfläche
- ☐ (Optional) Sanfte Hintergrundmusik zur Förderung der Konzentration

2.2 „Was mir hilft, wenn ich Scham empfinde“

- ☐ Leere Karten (eine pro Schüler*in)
- ☐ Marker oder Farbstifte
- ☐ Schnur, Wandbild oder Pinnfläche zum Aufhängen der Karten
- ☐ Klammern, Clips oder Klebeband zum Befestigen
- ☐ Sichtbarer Titel: „Unsere Wand der Unterstützung und des Verständnisses“

Ergänzende Aktivitäten

3.1 Anonyme Schamgeschichten

- ☐ Weiße Blätter oder kleine Zettel
- ☐ Kiste, großer Umschlag oder Beutel zum Aufbewahren der Geschichten
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ (Optional) Dekoratives Etikett: „Dinge, die uns verbinden“ (für die Kiste)

3.2 Die Scham-Ampel

- ☐ Karten oder Kreise in drei Farben: Rot, Gelb und Grün (je eine pro Schüler*in)
- ☐ Liste von Situationen, von der Lehrkraft erstellt
- ☐ Freier Raum zum Bewegen oder Platzieren der Farben (du kannst die Karten an drei Wände oder Bereiche im Klassenraum kleben)
- ☐ (Optional) Große Plakate mit den Farben und ihrer Bedeutung

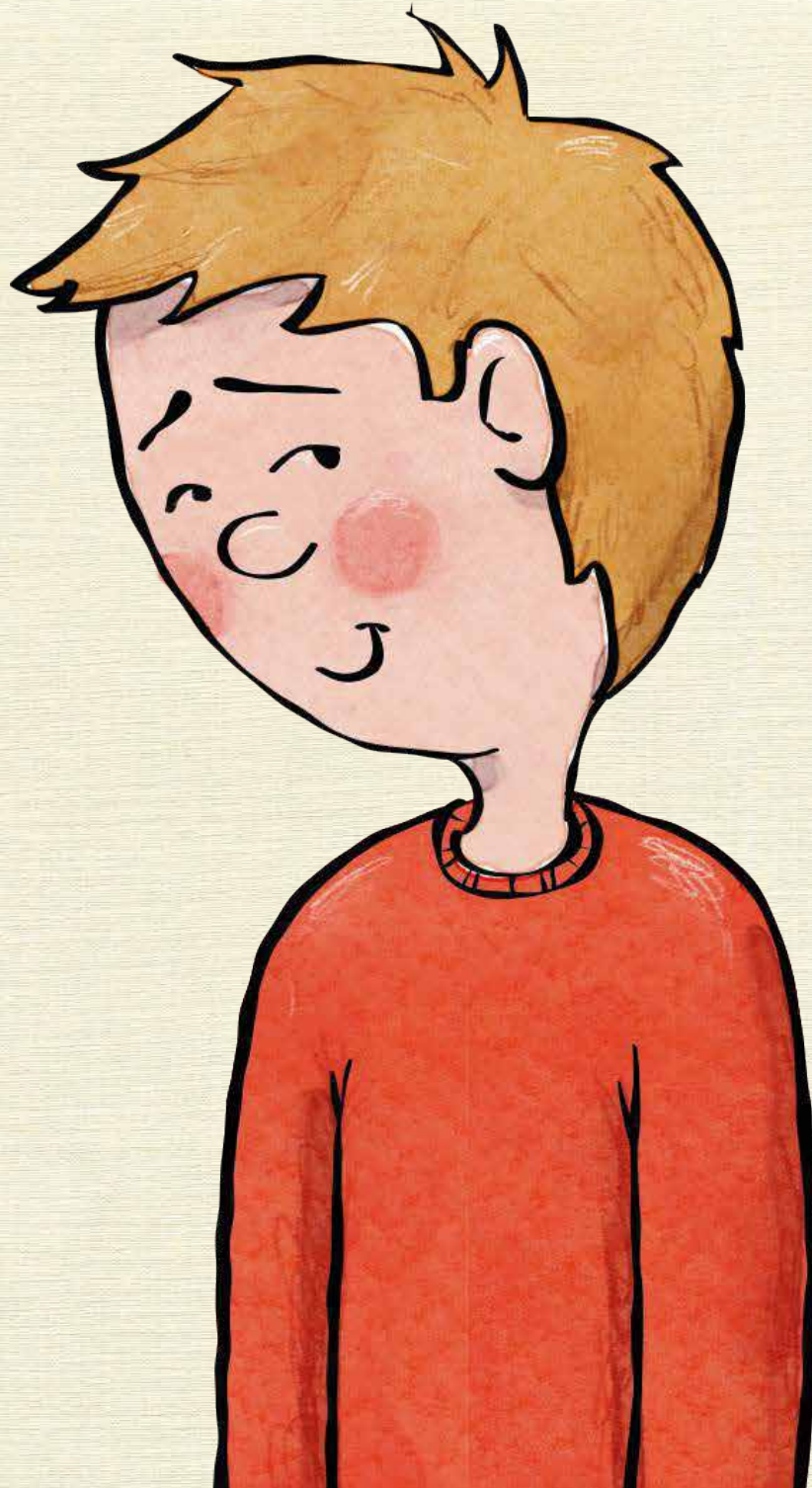
Bevor du mit dem Modul beginnst, überprüfe Folgendes:

- Die Karten sind ausgeschnitten und bereit.
- Die Materialien sind zugänglich und nach Aktivität geordnet (du kannst beschriftete Mappen oder Umschläge verwenden).
- Der Raum fördert visuelle Kommunikation (Kreis oder Halbkreis).
- Du hast sanfte Musik oder Elemente zur Verfügung, z. B. eine Glocke, eine Kerze oder ein kleines Instrument.

Ja, ich würde mich schämen.

**Nein, ich würde mich
nicht schämen.**

**Ich würde mich etwas
schämen.**



Schüchtern





Enttäuscht





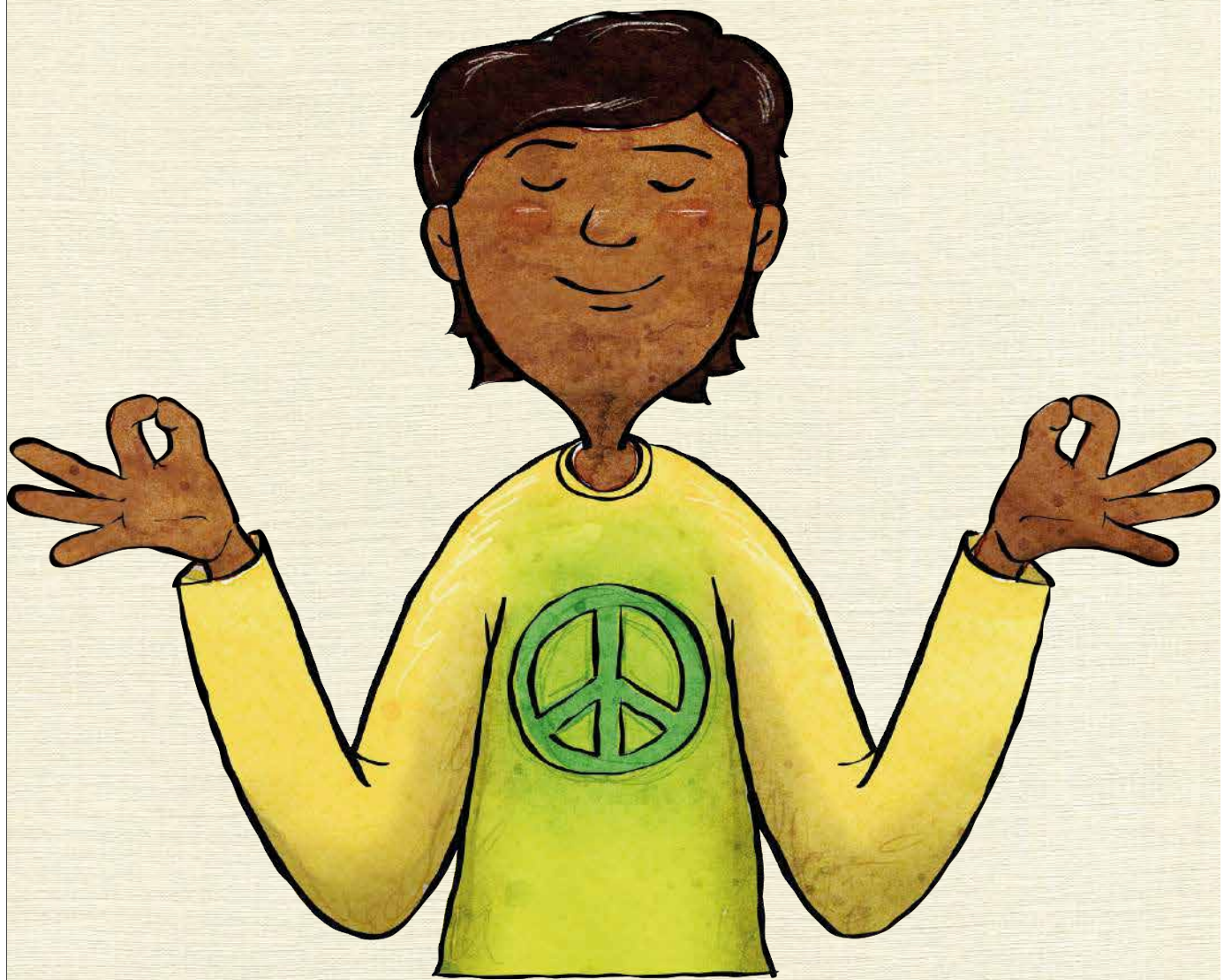
Neugierig





Durstig





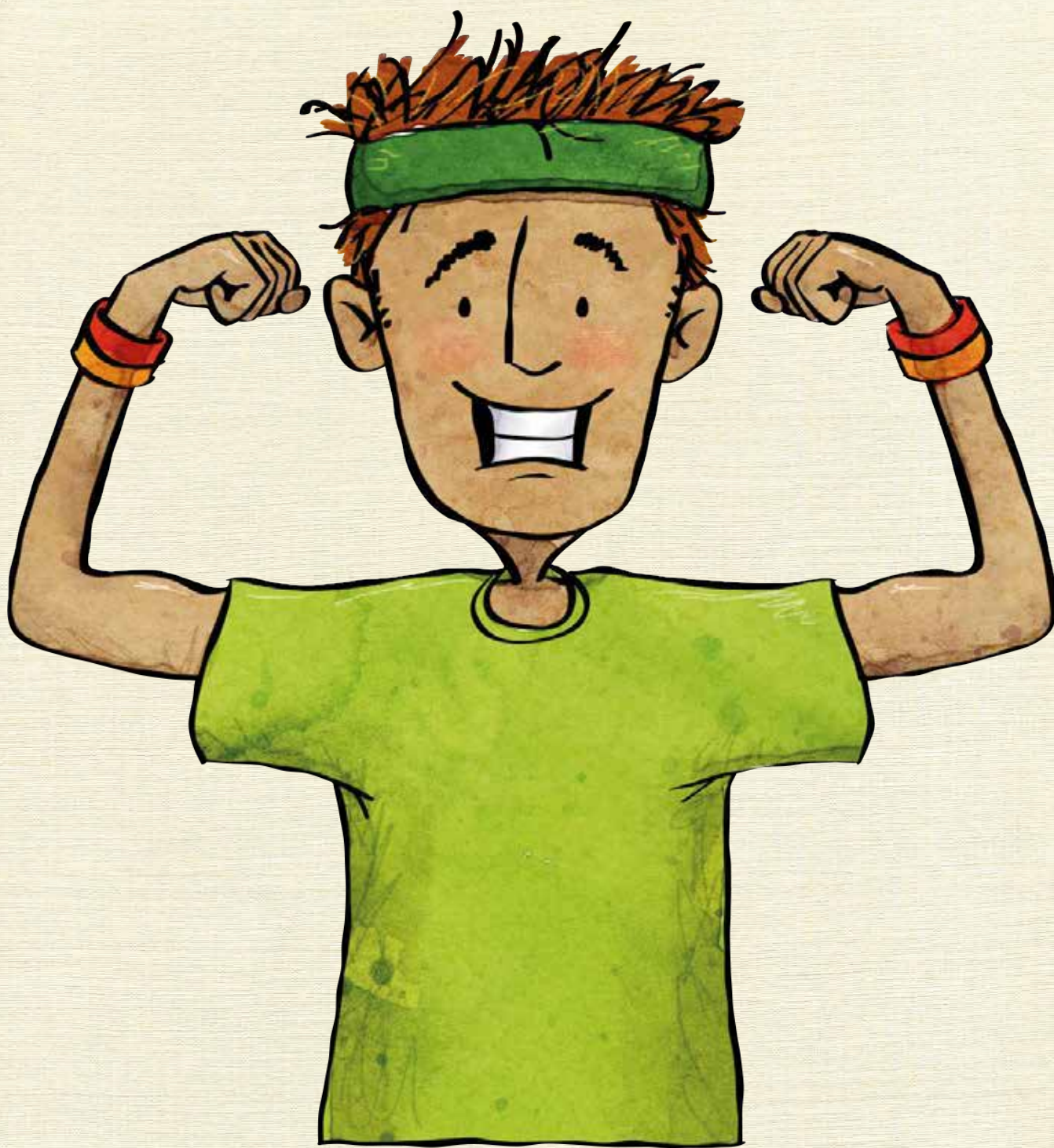
Entspannt





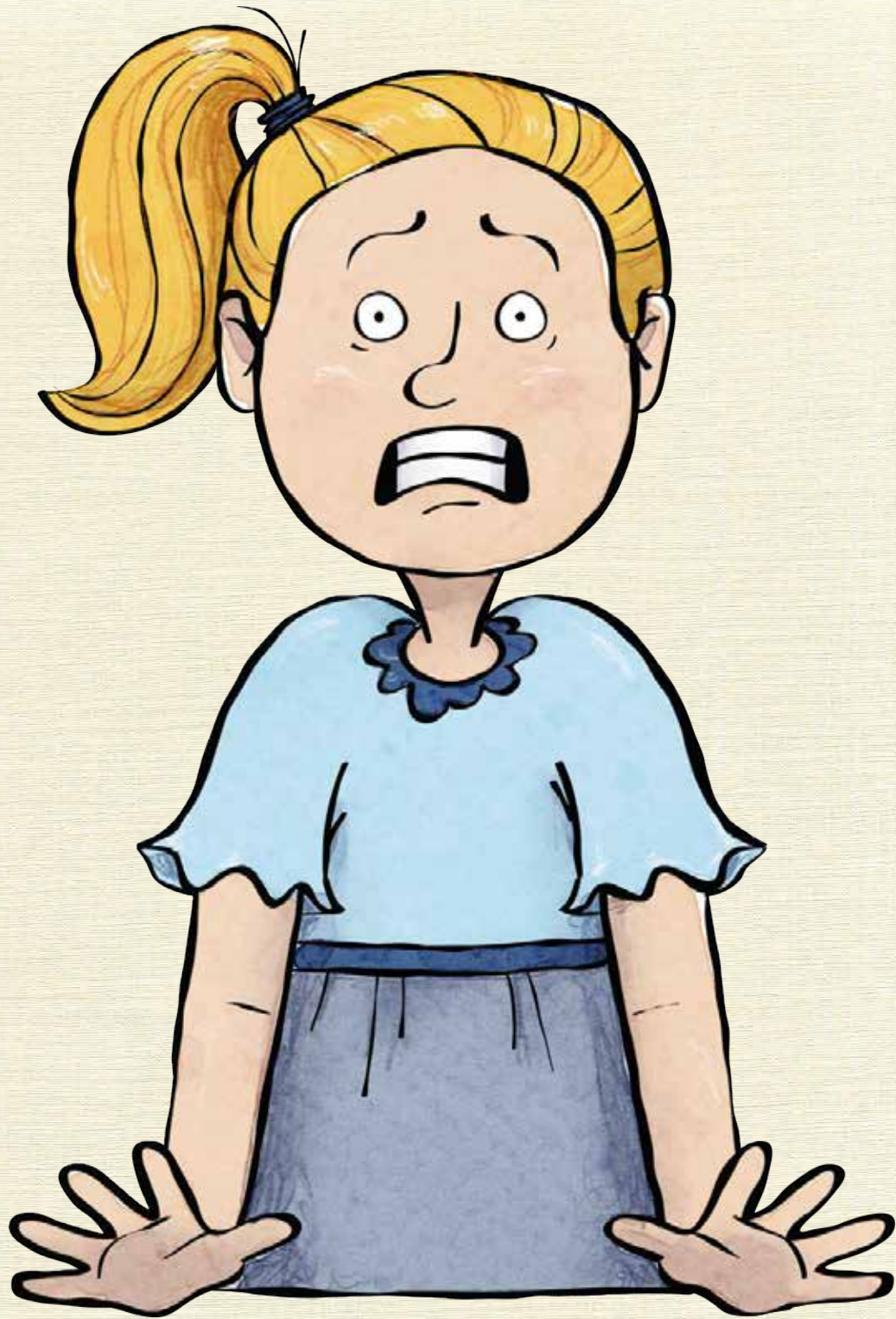
Langweilig





Stark





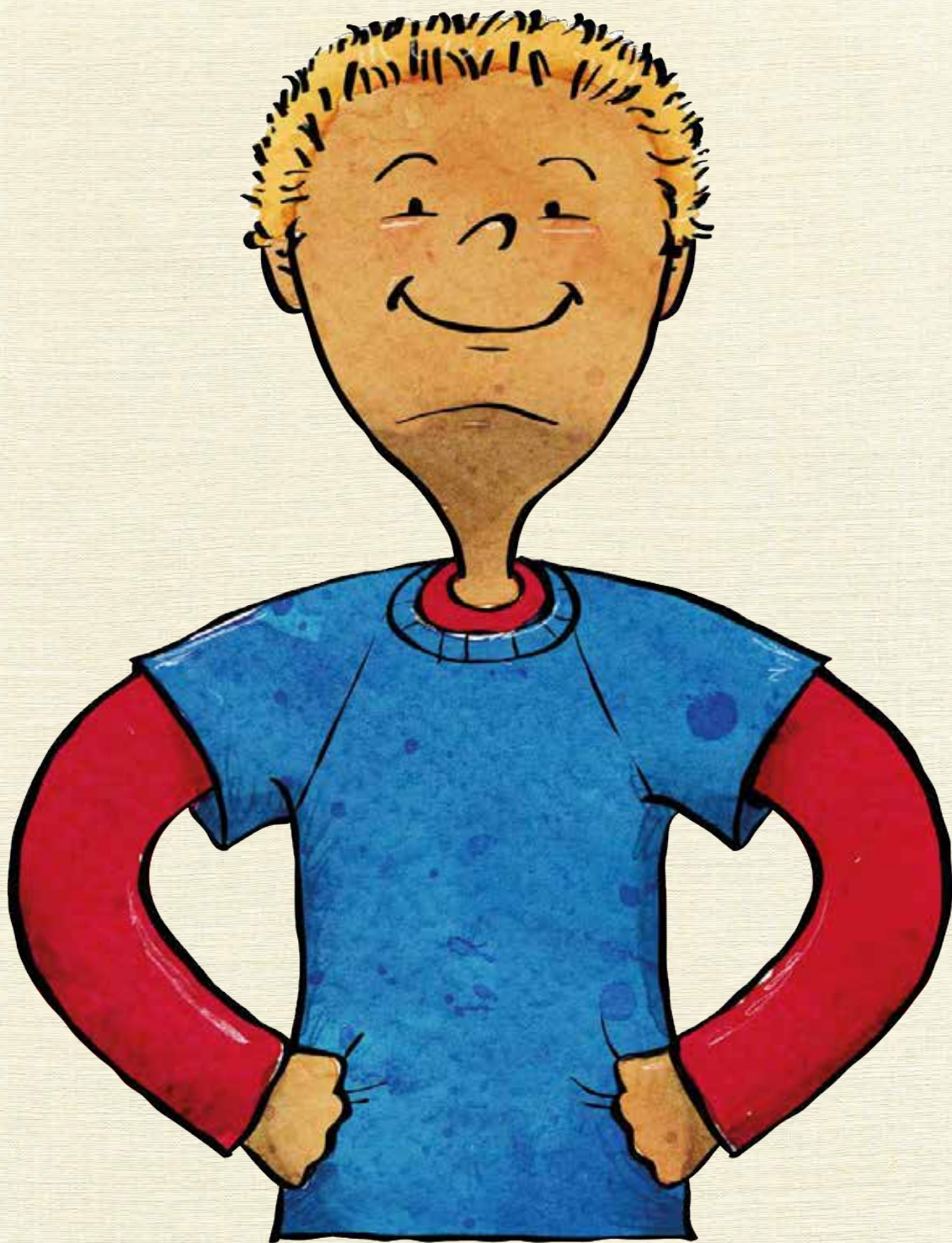
Ängstlich





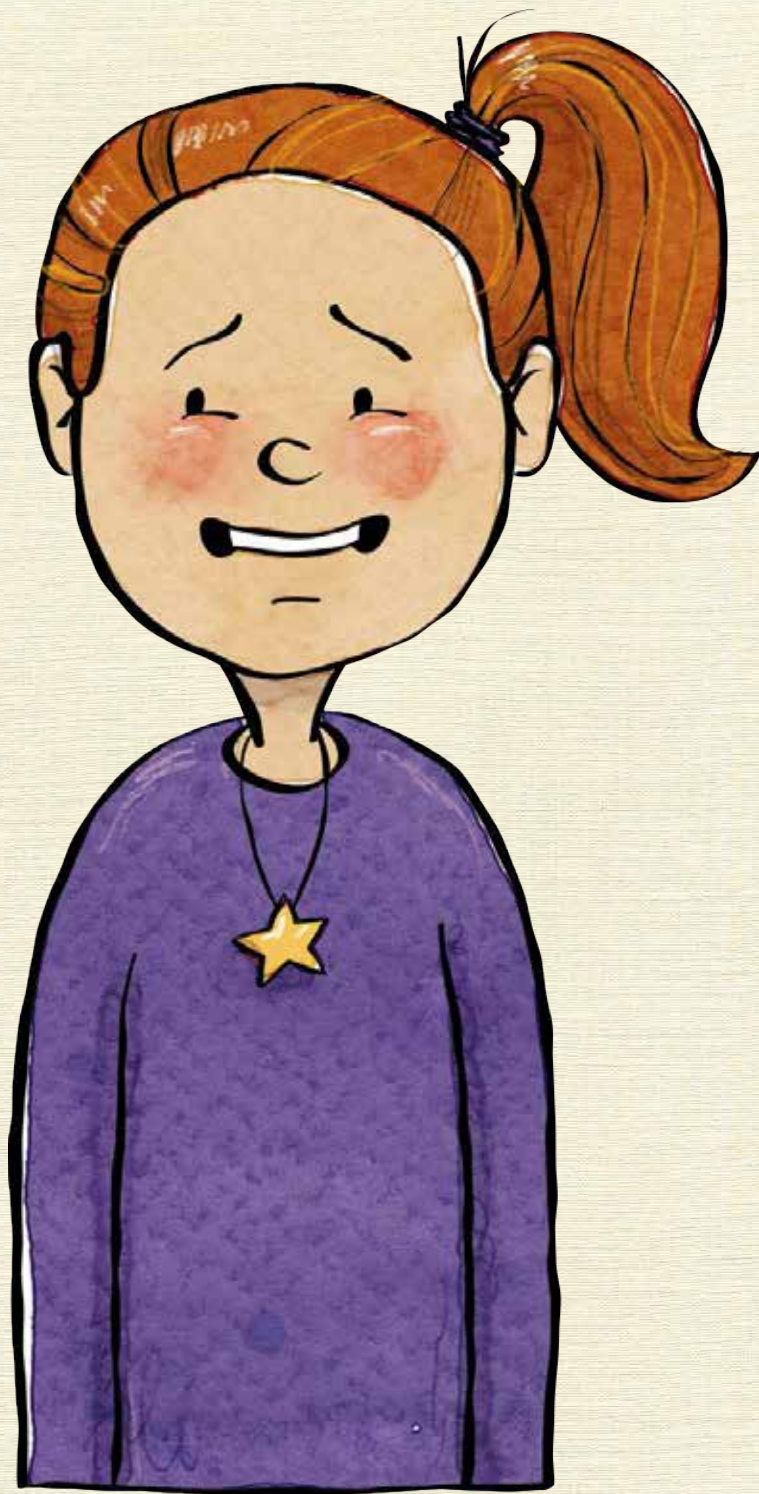
aktiv





Tapfer





Beschämt





Beleidigt





glücklich





fleißig





Verwirrt





wach sein





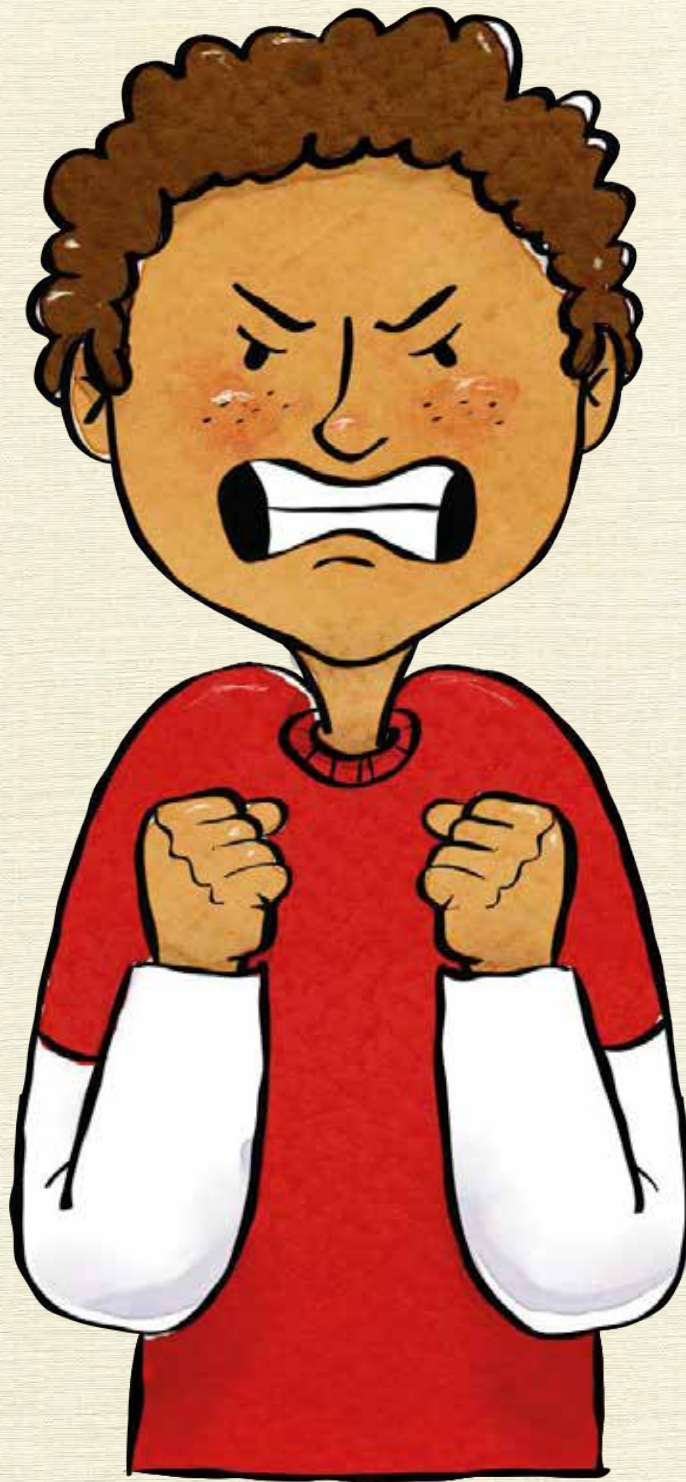
Motiviert





Müde





Verärgert





Lustig





Stolz





Begeistert





Verärgert





Nervös





Überrascht





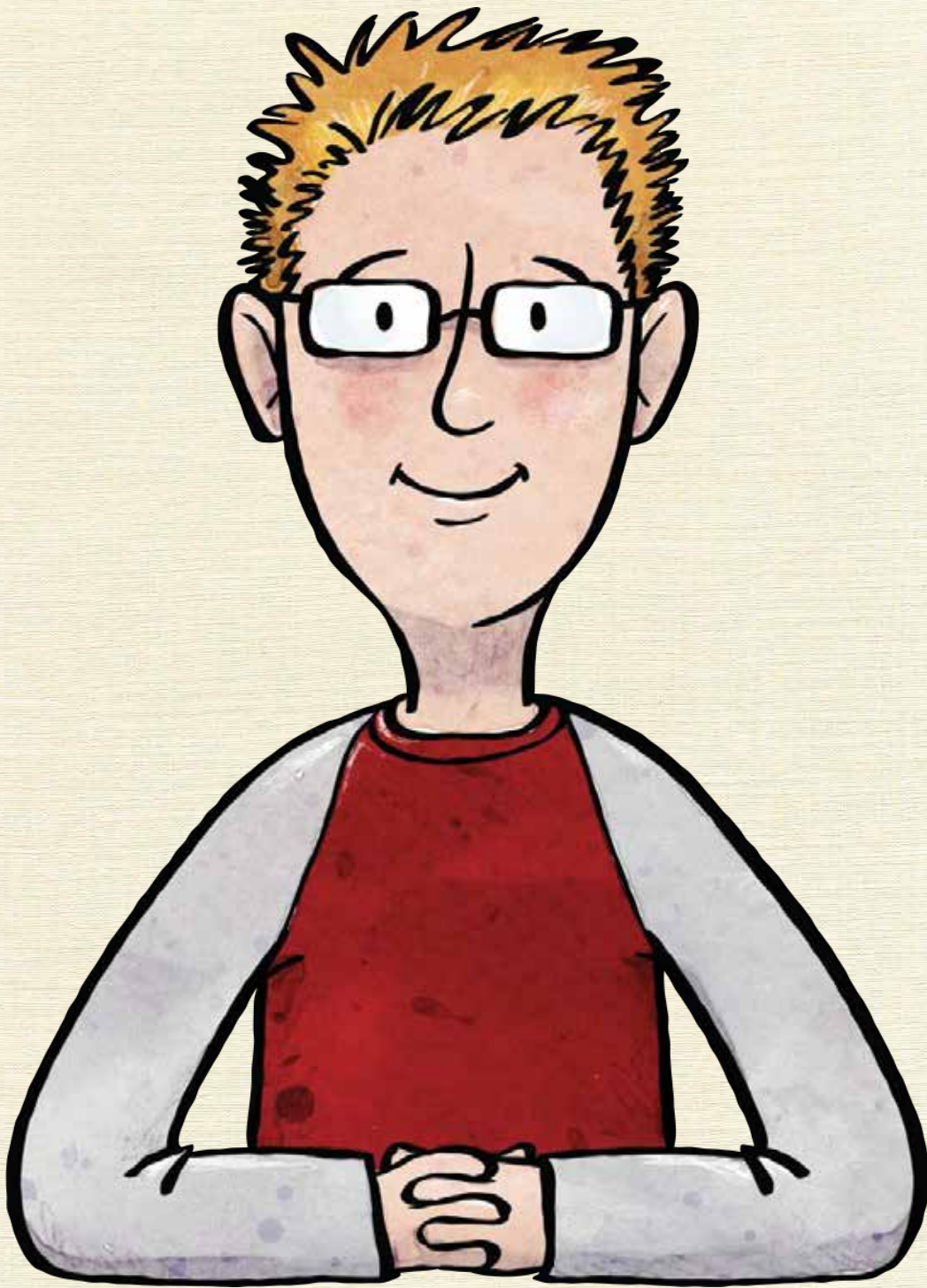
Traurig





Lustig





achtsam



Junge Pflegekräfte

Leitfaden für Lehrkräfte



Aktivitäten für die Grundschule

EINFÜHRUNG

Psychische Gesundheit ist Teil des Alltags aller Kinder. Schon in frühen Jahren verstehen Lernende, dass der Körper krank werden kann und dass in solchen Situationen Fürsorge und Unterstützung notwendig sind. Weniger offensichtlich ist jedoch, dass sich Menschen auch innerlich unwohl fühlen können – in ihren Gedanken und Emotionen.

Psychische Erkrankungen sind Teil der gesellschaftlichen Realität. Sie sind weder selten noch außergewöhnlich und können jede Person betreffen – unabhängig vom Alter. In manchen Situationen leben Kinder mit Erwachsenen zusammen, die eine psychische Erkrankung haben. Dies kann Fragen, Verunsicherung oder Sorgen auslösen, insbesondere wenn nicht verstanden wird, was geschieht.

Ziel dieses Moduls ist es **nicht**, persönliche Erfahrungen zu erforschen oder den Klassenraum in einen therapeutischen Raum zu verwandeln. Es geht darum, **allgemeines Verständnis**, angemessene Sprache und Sicherheitsbotschaften zu vermitteln, die allen Lernenden helfen:

- Zu verstehen, dass **psychische Erkrankungen existieren**.
- Zu begreifen, dass **Kinder keine Schuld tragen**.
- Zu erkennen, dass **Erwachsene Hilfe erhalten können**.
- Zu wissen, dass es **immer unterstützende Personen gibt**.

Der Ansatz ist **universell und präventiv**. Er richtet sich an die gesamte Gruppe, nicht an Einzelfälle. Durch eine klare Erklärung, eine Geschichte in dritter Person und den Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks entwickeln Lernende Empathie, reflektierendes Denken und ein erweitertes Verständnis psychischer Gesundheit.

Dieses Modul fördert ein **sicheres, respektvolles und strukturiertes Umfeld**, in dem Lernen auf Wissen und Normalisierung basiert und persönliche Offenlegung oder Dramatisierung vermieden wird.

Schlüsselbegriffe

- Sichtbare und unsichtbare Erkrankungen
- Psychische Erkrankung
- Allgemeines Verständnis
- Geschichte in dritter Person
- Nicht-Beschuldigung
- Unterstützungsnetzwerk
- Vertrauenspersonen
- Hilfe suchen
- Emotionale Sicherheit
- Respekt und Empathie
- Klare Information
- Schulische Unterstützung

Erwartete Ergebnisse Modul 7

Am Ende dieses Moduls verstehen die Lernenden in allgemeiner Form, was eine psychische Erkrankung ist. Sie erkennen, dass Kinder keine Schuld tragen, wenn ein erwachsener Mensch erkrankt ist, und können benennen, an welche Erwachsenen oder Unterstützungsangebote sie sich wenden können, wenn sie Hilfe benötigen.



Vor Beginn

- Die vollständige PowerPoint-Präsentation überprüfen.
- Die Geschichte in dritter Person vorab lesen.
- Projektor und Materialien vorbereiten (Tafel, Marker).
- Zettel und eine Box oder einen Umschlag für anonyme Fragen bereithalten.
- Den Ansatz des Moduls verinnerlichen: **allgemeines Verständnis, keine Personalisierung.**

Während des gesamten Moduls

- Den Fokus auf allgemeiner Ebene halten (keine persönlichen Erfahrungen).
- Keine familiären Rollenspiele oder Dramatisierungen durchführen.
- Nicht fragen: „*Triffst das auf jemanden hier zu?*“
- Bei persönlichen Beiträgen sensibel halten und umleiten.
- Einen informativen, nicht emotionalisierenden Ton bewahren.

Nach der Sitzung

- Anonyme Fragen sichten.
- Falls erforderlich, individuell weiterverweisen.
- Das Beratungsteam informieren, wenn relevante Sorgen auftreten.

A1

Aktivität 1: Sichtbare und unsichtbare Erkrankungen (15 Minuten Dauer)

1.1.1 Ziele

1. Verstehen, dass es **sichtbare und unsichtbare Erkrankungen** gibt.
2. Einführung in das Konzept psychischer Erkrankungen in klarer, nicht stigmatisierender Weise.
3. Normalisieren, dass Menschen Unterstützung brauchen können, auch wenn Leid nicht sichtbar ist.
4. Vorbereitung auf die folgende Geschichte in dritter Person.

Materialien

- ☐ Folien 2–8 zeigen
- ☐ Gespräch über sichtbare Erkrankungen anleiten
- ☐ Einführung in unsichtbare Erkrankungen
- ☐ Kurz erklären, was eine psychische Erkrankung ist
- ☐ Kernbotschaft verstärken: **Niemand trägt Schuld**

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Aktivierung: Sichtbare Erkrankungen (Folie 3)

- Bilder körperlicher Erkrankungen zeigen und fragen:
 - „Was haben diese Situationen gemeinsam?“
- Reflexion anleiten:
 - Sie sind sichtbar.
 - Sie betreffen den Körper.
 - Wenn jemand Fieber hat oder sich ein Bein bricht, wissen wir, dass Hilfe nötig ist.
- Falls passend, zentrale Ideen kurz an der Tafel notieren.
- Übergang:
 - „Aber nicht alle Erkrankungen sind von außen sichtbar.“

2. Perspektivwechsel: Unsichtbare Erkrankungen (Folie 7)

- Bild einer Person zeigen, die äußerlich ruhig wirkt, aber intensive Gedanken oder Gefühle hat.
- Fragen:
 - „Kann jemand von außen gut aussehen und sich innerlich nicht gut fühlen?“
- 1–2 kurze Beiträge zulassen.
- Erklären:
 - „Manchmal kann eine Person über längere Zeit sehr traurig sein, starke Angst haben oder sich kaum konzentrieren können. Das sieht man nicht wie einen Gips oder Fieber – aber es ist ebenfalls eine Erkrankung.“
- Keine persönlichen Beispiele einfordern.



3. Klare und einfache Erklärung (Folie 8)

- Grunddefinition vorstellen:
 - Betrifft Gedanken und Gefühle.
 - Kann länger andauern.
 - Braucht Unterstützung.
 - Ist behandelbar.
- Zentrale Botschaft betonen:
 - „*Psychische Erkrankungen existieren und sind behandelbar – wie andere Erkrankungen auch.*“
- Informativen, nicht dramatisierenden Ton wahren.

4. Kernbotschaft und Normalisierung (Folie 8)

- Langsam vorlesen:
 - **Niemand trägt Schuld.**
 - **Es ist keine Schwäche.**
 - **Man darf Hilfe suchen.**
- Nach jedem Punkt kurze Pause einlegen.
- Abschlusssatz:
 - „*Im nächsten Teil lernen wir die Geschichte eines Kindes kennen, das eine solche Situation erlebt. Gemeinsam überlegen wir, was helfen kann.*“

Hinweise für Lehrkräfte

- Auf allgemeiner und theoretischer Ebene bleiben.
- Keine persönlichen Erfahrungen erfragen.
- Wenn eine lernende Person von der eigenen Familie berichtet, wertschätzen und umleiten:
 - „*Danke fürs Teilen. Hier sprechen wir allgemein, um die gesamte Gruppe zu schützen. Wenn du möchtest, können wir später in Ruhe weiterreden.*“
- In dieser Phase nicht emotional vertiefen oder dramatisieren.
- Ziel ist es, **grundlegendes Verständnis und Sicherheit** aufzubauen.

1.2.1 Ziele

1. Verstehen, wie sich ein Kind fühlen kann, wenn eine nahestehende erwachsene Bezugsperson innerlich krank ist.
2. Häufige Gedanken (Schuld, Verwirrung, Sorge) anhand einer fiktiven Geschichte erkennen.
3. Die Botschaft stärken, dass es **nicht die Verantwortung des Kindes ist, die Situation zu lösen**.

Materialien

- ☐ PowerPoint-Präsentation (Folien 9–12)
- ☐ Beamer
- ☐ Klassenraum in Frontalaufstellung oder im Halbkreis



Die Geschichte im Vorfeld lesen, um einen ruhigen und neutralen Ton beizubehalten.

1.2.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung in die Geschichte (Folie 9)

- Erklären:
 - *„Jetzt lernen wir die Geschichte von Leo kennen. Es ist eine fiktive Geschichte, die uns hilft zu verstehen, wie sich ein Kind fühlen kann, wenn sich eine erwachsene Bezugsperson innerlich nicht gut fühlt.“*
- Betonen, dass es sich um eine erfundene Geschichte handelt.

2. Ruhiges Vorlesen der Geschichte (Folie 10)

- Ruhig und gelassen vorlesen. Nicht dramatisieren.
- Nach wichtigen Sätzen kurze Pausen machen.
- Nach Folie 9 kann gefragt werden:
 - *„Welche Fragen stellt sich Leo?“*
- Kurze Antworten zulassen.
- Wenn die Gruppe beginnt, persönliche Erfahrungen einzubringen, umlenken:
 - *„Wir konzentrieren uns jetzt auf Leo und seine Geschichte.“*

3. Sachliche Klärung (Folie 11)

- Erklären:
 - *„Leos Vater hat eine Depression. Eine Depression ist eine Krankheit, die Gedanken und Gefühle beeinflusst. Leo trägt keine Schuld. Eine Depression kann behandelt werden.“*
- Informativ bleiben.
- Keine klinischen Details erläutern.



4. Allgemeine angeleitete Reflexion (Folie 11)

- Folgende Fragen stellen:
 - **Wie könnte sich Leo fühlen?**
 - **Was könnte Leo denken?**
 - **Was könnte Leo helfen?**
- Falls hilfreich, Schlüsselwörter an die Tafel schreiben: Sorge, Traurigkeit, Verwirrung, Müdigkeit, Angst.
- Nicht fragen:
 - *„Ist dir das auch schon passiert?“*

5. Zentrale Sicherheitsbotschaften (Folie 11)

- Die Sätze langsam vorlesen:
 - **Es ist nicht die Schuld des Kindes.**
 - **Kinder müssen die Probleme von Erwachsenen nicht lösen.**
 - **Mit einer vertrauten Person zu sprechen kann helfen.**
- Am Ende eine kurze Pause machen.

Hinweise für Lehrkräfte

- Den Fokus immer auf der **fiktiven Geschichte** halten.
- Wenn ein Kind etwas Persönliches teilt, mit Halt und klaren Grenzen reagieren:
 - *„Danke für dein Vertrauen. Wir arbeiten gerade mit Leos Geschichte. Wenn du mehr über das, was du erzählt hast, sprechen möchtest, können wir das später in einem passenden Rahmen tun.“*
- In der Gruppe nicht vertieft auf intensive Emotionen eingehen.
- Ziel ist **Verständnis, nicht emotionale Intervention**.

A3

Aktivität 3. Was kann helfen? – Wir bauen ein Unterstützungsnetz auf (Dauer: 20 Minuten)

1.3.1 Ziele

1. Verfügbare **Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder in schwierigen Situationen** erkennen.
2. Verstehen, dass es **Erwachsene und Ressourcen gibt, die helfen**.
3. Die Botschaft stärken, dass **Kinder nicht allein sind**.
4. Sicherheit fördern, ohne zu personalisieren.

Materialien

- ☐ PowerPoint-Präsentation (Folien 13–17)
- ☐ Beamer
- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Marker
- ☐ Klassenraum im Plenum organisiert

1.3.2 Ablauf der Aktivität

1. Aktivierung (Folie 13)

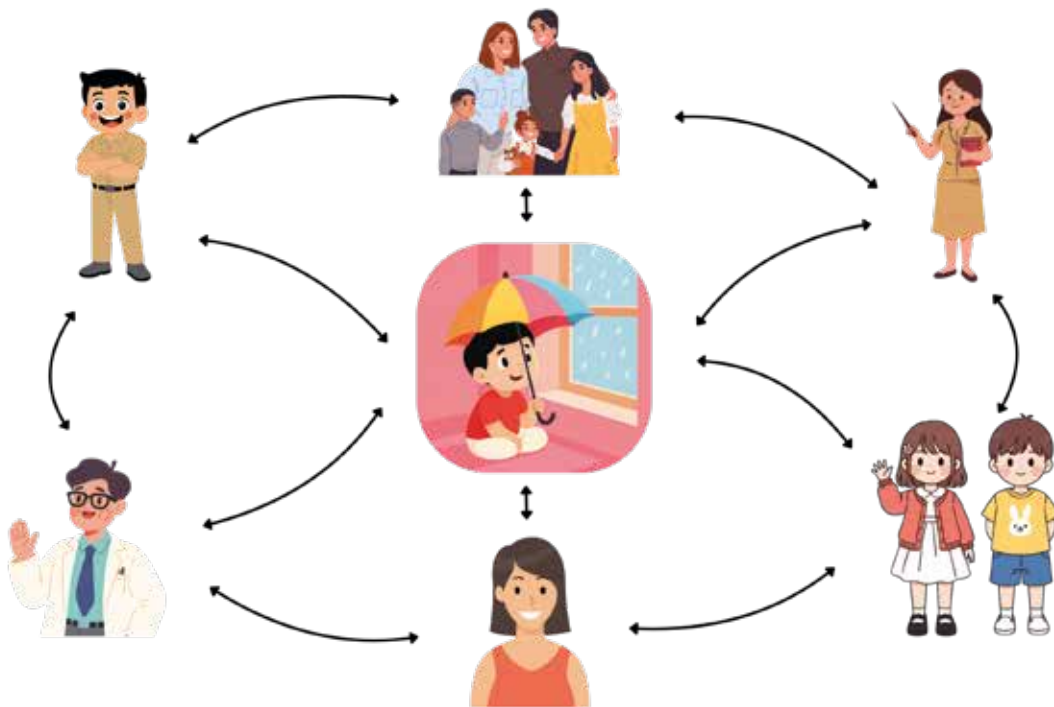
- Einführen:
 - „*Jetzt überlegen wir gemeinsam, was Leo in dieser Situation helfen könnte.*“
- Immer in der dritten Person bleiben.

2. Angeleitete Ideensammlung (Folie 14)

- Fragen:
 - „*Wenn du mit Leo befreundet wärst, was könnte Leo helfen?*“
- Die Antworten an der Tafel notieren.
- Falls nötig, lenkend unterstützen in Richtung:
 - Mit jemandem sprechen.
 - Momente der Ruhe oder des Spiels haben.
 - Verstehen, was mit dem Vater passiert.
 - Sich gehört fühlen.
 - Wissen, dass es nicht die eigene Schuld ist.
 - Beiträge kurz halten.

3. Sichtbares Unterstützungsnetz (Folie 16)

- Die visuelle Liste von Erwachsenen und Ressourcen vorstellen.
- Erklären:
 - „*Im echten Leben können Kinder ein Unterstützungsnetz haben. Ein Netz ist wie eine Gruppe von Menschen, die helfen, wenn etwas schwierig ist.*“
- Ein einfaches Netz an die Tafel zeichnen und die genannten Personen eintragen.
- Nicht fragen, wer zum persönlichen Netz gehört.



4. Sicherheitsbotschaften (Folie 17)

- Die Sätze langsam vorlesen.
- Betonen:
 - „Um Hilfe zu bitten bedeutet nicht, dass etwas mit dir nicht stimmt. Es bedeutet, dass du Unterstützung suchst.“
- Nach jedem Satz eine kurze Pause machen.

Hinweise für Lehrkräfte

- Das Gespräch auf einer allgemeinen Ebene halten.
- Vermeiden:
 - Direkt zu fragen, ob jemand etwas Ähnliches erlebt.
 - Nach familiären Beispielen zu fragen.
 - In persönliche Details zu gehen.
- Wenn ein persönlicher Kommentar aufkommt:
 - „Danke fürs Teilen. Wir sprechen weiter auf allgemeiner Ebene, um die Gruppe zu schützen.“

A4

Aktivität 4. Was wichtig ist zu behalten (Dauer: 15–20 Minuten)

1.4.1 Ziele

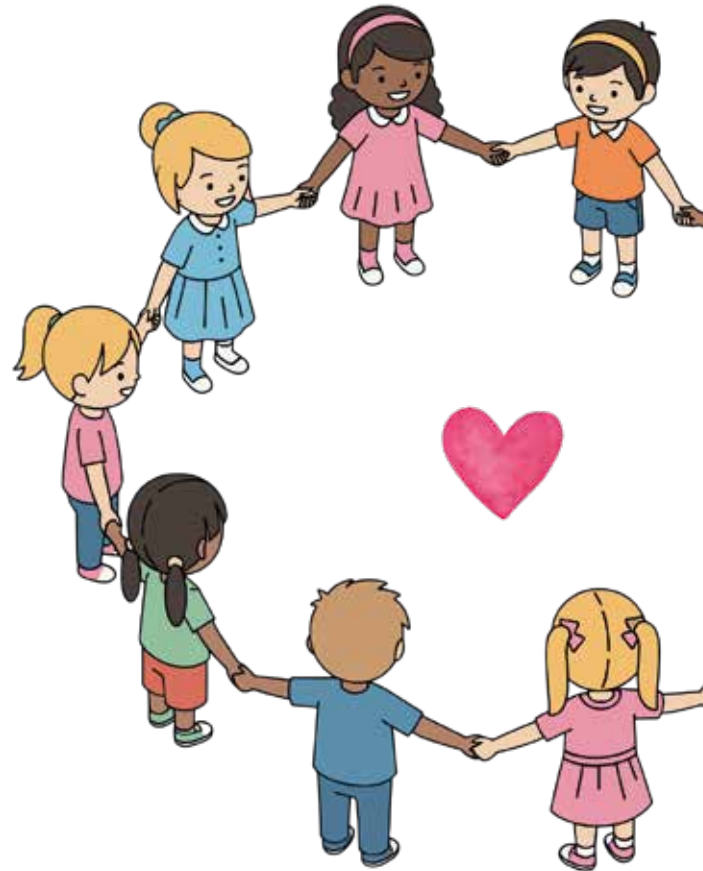
1. Die **zentralen Botschaften des Moduls festigen**.
2. Sicherheit und **Nicht-Schuldzuweisung stärken**.
3. An die Existenz von **Unterstützungsmöglichkeiten** erinnern.
4. Den Raum ohne emotionale Exposition abschließen.

Materialien

- ☐ PowerPoint-Präsentation (Folien 18–20)
- ☐ Beamer
- ☐ Kleine Zettel oder Karten
- ☐ Box oder Umschlag für anonyme Fragen
- ☐ Stifte
- ☐ Klassenraum in Frontalaufstellung

1.4.2 Ablauf der Aktivität

1. **Strukturierte Zusammenfassung (Folie 19)**
 - Jeden Satz langsam vorlesen.
 - Nach jedem Satz kann gefragt werden:
 - „**Warum ist das wichtig?**“
 - Kurze Antworten zulassen.
 - Keine emotionale Debatte eröffnen.
2. **Sicherheitsverstärkung (Folie 20)**
 - Erklären:
 - „**Manchmal brauchen Menschen Zeit und Hilfe, um sich besser zu fühlen. Kinder sind niemals dafür verantwortlich, sich um die Probleme von Erwachsenen zu kümmern.**“
 - Einen ruhigen, aber klaren Ton beibehalten.
3. **Raum für anonyme Fragen (Folie 21)**
 - Kleine Zettel verteilen.
 - Erklären:
 - „**Wenn jemand eine Frage stellen möchte, kann diese ohne Namen aufgeschrieben werden.**“
 - Die Fragen in einer Box oder einem Umschlag sammeln.
 - Nur die Fragen vorlesen, die für die Gruppe geeignet sind.
 - Falls eine individuelle Nachbesprechung nötig ist, kann gesagt werden:
 - „**Das ist eine wichtige Frage. Wir werden sie zu einem ruhigeren Zeitpunkt ausführlicher besprechen.**“



4. Abschließender Satz

- Mit einer stabilen und klaren Botschaft schließen:
 - *„Heute haben wir gelernt, dass auch die Seele erkranken kann, dass niemand daran schuld ist und dass es immer Erwachsene gibt, die helfen.“*
- Für die Teilnahme danken.

Hinweise für Lehrkräfte

- Nicht mit einer emotionalen Abschlussrunde im Kreis beenden.
- Offene Fragen vermeiden wie:
 - *„Wer erlebt so etwas?“*
- Der Abschluss soll **Sicherheit und Stabilität** vermitteln.
- Wenn eine sensible Frage auftaucht:
 - Allgemein antworten und ein späteres individuelles Gespräch anbieten.

2.1.1 Ziele

1. Falsche Vorstellungen über **psychische Erkrankungen** erkennen.
2. Ein korrektes Verständnis stärken.
3. Stigmatisierung bereits im frühen Alter reduzieren.
4. Den Fokus allgemein und kognitiv halten.

Materialien

- ☐ PowerPoint-Präsentation (Folie 21–24)
- ☐ Grüne/rote Karten oder Schilder mit „MYTHOS“ / „FAKT“
- ☐ Klassenraum im Plenum

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Erklärung der Methode

- Einführen:
 - *„Wir hören nun einige Aussagen. Ihr überlegt, ob es sich um einen Mythos oder einen Fakt handelt.“*
- Klarstellen, dass es sich nicht um eine Prüfung, sondern um eine Reflexion handelt.

2. Präsentation der Aussagen

- Beispiele:
 - *„Psychische Erkrankungen sind selten.“*
 - *„Ein Kind ist schuld, wenn eine erwachsene Bezugsperson traurig ist.“*
 - *„Menschen mit Depression können Hilfe bekommen.“*
 - *„Was man nicht sieht, ist keine Krankheit.“*
 - *„Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Schwäche.“*
- Nach jeder Aussage:
 - Die Lernenden heben eine Karte oder antworten mündlich.
 - Die Lehrkraft erklärt kurz die richtige Antwort.

3. Abschließende Verstärkung

- Abschließen mit:
 - *„Off macht uns Angst, was wir nicht verstehen. Deshalb ist es wichtig, darüber zu lernen und zu sprechen.“*

Hinweise für Lehrkräfte

- Keine längeren Debatten zulassen.
- Klare und kurze Antworten geben.
- Keine persönlichen Beispiele erfragen.



2.2.1 Ziele

1. **Unterstützende Sprache** erkennen.
2. Zwischen **hilfreichen** und **nicht hilfreichen Aussagen** unterscheiden.
3. Empathie fördern, ohne zu personalisieren.

Materialien

- ☐ PowerPoint (Folien 25–28 mit Beispielsätzen)
- ☐ Tafel
- ☐ Marker
- ☐ Arbeit in Kleingruppen (optional)

2.2.2 Ablauf der Aktivität

1. **Vorstellung allgemeiner Situationen**
 - Einen Beispielsatz zeigen:
 - „*Leo ist besorgt, weil sein Vater keine Energie hat.*“
 - Fragen:
 - „*Was könnte ein Freund oder eine Freundin sagen, um zu helfen?*“
2. **Entwicklung unterstützender Aussagen**
 - Vorschläge an die Tafel schreiben, zum Beispiel:
 - „*Es ist nicht deine Schuld.*“
 - „*Ich bin hier, wenn du reden möchtest.*“
 - „*Wir können gemeinsam Hilfe suchen.*“
 - „*Du musst das nicht allein schaffen.*“
3. **Aussagen unterscheiden, die nicht helfen**
 - Beispiele nennen:
 - „*Es ist doch nichts.*“
 - „*Das geht bestimmt vorbei.*“
 - „*Denk nicht daran.*“
 - Fragen:
 - „*Glaubt ihr, dass diese Aussagen helfen? Warum?*“
4. **Abschluss**
 - Abschließen mit:
 - „*Manchmal können wir die Situation nicht verändern, aber wir können begleiten.*“

Hinweise für Lehrkräfte

- Die Aktivität nicht zu einem Austausch persönlicher Erfahrungen machen.
- Den Fokus auf die fiktive Person oder auf allgemeine Situationen richten.
- Auf respektvolle Sprache achten.

Checkliste des Materials für alle Aktivitäten

Hauptaktivitäten

1.1 Sichtbare und unsichtbare Erkrankungen

- ☐ Folien 2–8 zeigen
- ☐ Gespräch über sichtbare Erkrankungen anleiten
- ☐ Einführung in das Konzept unsichtbarer Erkrankungen
- ☐ Kurz erklären, was eine psychische Erkrankung ist
- ☐ Kernbotschaft verstärken: **Niemand trägt Schuld.**

1.2 Geschichte in dritter Person

- ☐ Geschichte als fiktiv vorstellen
- ☐ Folien 9–12 in neutralem Ton lesen
- ☐ Reflexion auf die Hauptfigur lenken
- ☐ Depression einfach erklären
- ☐ Botschaft verstärken: **Kinder sind nicht verantwortlich, Probleme von Erwachsenen zu lösen**

1.3 Was hilft?

- ☐ Folien 13–17 zeigen
- ☐ Brainstorming in dritter Person moderieren
- ☐ Unterstützungsnetzwerk an der Tafel erstellen
- ☐ Vertrauenspersonen und Hilfsangebote vorstellen
- ☐ Botschaft verstärken: **Hilfe zu suchen ist mutig**

1.4 Abschluss und Integration

- ☐ Folien 18–20 zeigen
- ☐ Zentrale Botschaften wiederholen
- ☐ Sicherheit und Nicht-Beschuldigung stärken
- ☐ Raum für anonyme Fragen anbieten
- ☐ Mit einem klaren und strukturierten Schlusssatz abschließen

Ergänzende Aktivitäten

AE1. Was wichtig ist zu erinnern

- ☐ PowerPoint Folien 21–24 mit Beispielsätzen
- ☐ Tafel
- ☐ Marker
- ☐ Arbeit in Kleingruppen (optional)

AE2. Aussagen, die uns helfen

- ☐ PowerPoint Folien 25–28 mit Beispielsätzen
- ☐ Tafel
- ☐ Marker
- ☐ Arbeit in Kleingruppen (optional)

FAKT

MYTHOS

Nutzung digitaler Medien und psychische Gesundheit

Leitfaden für Lehrkräfte



Aktivitäten der Grundschule

EINFÜHRUNG

Die Nutzung digitaler Medien ist heute ein fester Bestandteil des Alltags von Schüler*innen der 3. und 4. Klasse. Smartphones, Tablets, Videospiele und Online-Plattformen beeinflussen ihre Art, miteinander umzugehen, ihre Freizeitgewohnheiten sowie ihren Schlaf und ihr emotionales Wohlbefinden. Daher ist es von zentraler Bedeutung, dass Kinder schon in jungen Jahren ein kritisches Bewusstsein dafür entwickeln, wie, wann und wie viel sie diese Medien nutzen – ebenso wie für die Auswirkungen, die dies auf ihr eigenes Wohlbefinden hat.

Dieses Modul soll die Schüler*innen in einem Prozess der **Reflexion und des Lernens** über ihre eigenen Mediengewohnheiten begleiten. Durch partizipative Methoden, Diskussionen und spielerische Aktivitäten wird das Bewusstsein für die Vorteile und Risiken digitaler Medien sowie für **die Bedeutung gesunder Pausen und die Fähigkeit, persönliche Strategien zur Selbstregulation zu entwickeln**, gefördert.

Die Rolle der Lehrkraft ist dabei entscheidend: Sie begleitet die Gespräche, moderiert gemeinsame Erfahrungen und stellt Werkzeuge vor, die jedem Kind helfen, ein Gleichgewicht zwischen digitaler Nutzung und Aktivitäten ohne Bildschirm zu finden. Ziel dieses Moduls ist es, dass die Schüler*innen nicht nur die Auswirkungen digitaler Medien auf ihr tägliches Leben verstehen, sondern auch verantwortungsbewusste Gewohnheiten und persönliche Ziele entwickeln, die ihr ganzheitliches Wohlbefinden stärken.

Hauptideen:

- Digitale Medien sind ein fester Bestandteil des Alltags von Schüler*innen der 3. und 4. Klasse.
- Smartphones, Tablets, Videospiele und Online-Plattformen beeinflussen ihre Beziehungen, Freizeit, Erholung und Emotionen.
- **Es ist notwendig, dass sie ein kritisches Bewusstsein** für die Nutzung der Medien und deren Einfluss auf ihr Wohlbefinden entwickeln.
- **Das Modul fördert aktives Nachdenken, Diskussionen und Spiele, um das Lernen zu unterstützen.**
- Die Lehrkraft spielt dabei eine zentrale Rolle als Begleiter*in und Moderator*in.



Die in diesem Workshop geteilten Ideen sind lediglich Vorschläge zur Nutzung des Materials. Fühlen Sie sich frei, sie an Ihre Bedürfnisse anzupassen: Sie können den Workshop in zwei Teile aufteilen, über mehrere Tage verteilen oder in einer einzigen Sitzung durchführen, je

nachdem, was für Sie am praktischsten ist. Sie kennen Ihre Schüler*innen und wissen am besten, was für sie geeignet ist.

Ebenso können die Materialien sowohl in gedruckter als auch in digitaler Form verwendet werden, je nachdem, was für Sie am praktischsten ist.

- **Ziele des Workshops:**
- Über den eigenen Umgang mit digitalen Medien reflektieren.
- Vorteile und Risiken des digitalen Konsums erkennen.
- Die Bedeutung gesunder Pausen verstehen.
- Persönliche Strategien zur Selbstregulation entwickeln.
- Verantwortungsbewusste Gewohnheiten und persönliche Wohlfühlziele fördern.

Zentrale Punkte für die Lehrkraft:

- **Einen sicheren Raum für Dialog und Reflexion schaffen.**
- Partizipative Methoden nutzen (Diskussionen, Spiele, Gruppenaktivitäten).
- **Die Bedeutung des Gleichgewichts zwischen Bildschirmzeit und Aktivitäten ohne Bildschirm hervorheben.**
- Jedes Kind dabei begleiten, seine eigenen Gewohnheiten zu erkennen und Alternativen zu entwickeln.
- Die Formulierung von **erreichbaren persönlichen Zielen** unterstützen.

Schlüsselwörter

- Digitale Medien
- Soziale Netzwerke
- Online-Emotionen
- Digitales Selbstwertgefühl
- Sozialer Vergleich
- Digitale Identität
- Gesunde Grenzen
- Cybermobbing
- Externe Bestätigung
- Bewusste Abschaltung
- Emotionale Regulierung
- Sozialer Druck
- Verantwortungsvoller Umgang mit Bildschirmen
- Emotionale Auswirkungen von „Likes“
- Achtsamkeit

Erwartete Ergebnisse Modul 8

Am Ende dieses Moduls **sollen die Schüler einen bewussteren und kritischeren Blick auf die emotionale Wirkung digitaler Medien entwickelt haben** und über Werkzeuge verfügen, um mit ihnen ausgewogener, respektvoller und achtsamer umzugehen.

A1

Tag 1. Digitale Medien und Wohlbefinden (Dauer: 45 Minuten)

Aktivität 1: Diskussionsrunde – Digitale Medien und Wohlbefinden (Ca. 15–20 Minuten) Passen Sie die Dauer und Intensität an das Tempo und die Beteiligung Ihrer Gruppe an

Materialien

- ☐ Bilder oder Illustrationen von Situationen der Mediennutzung
- ☐ Tafel und Marker
- ☐ Klassenzimmer im Sitzkreis
- ☐ Alltagsgegenstände (real oder als Bilder)

1.1.1 Ziel

1. Die Schüler*innen dazu einladen, über ihre Mediengewohnheiten nachzudenken und zu reflektieren, wie diese ihr körperliches, emotionales und soziales Wohlbefinden beeinflussen, und dabei einen **Raum für partizipativen und bewussten Dialog schaffen**.

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Bilden Sie einen Sitzkreis mit der gesamten Klasse und führen Sie eine **visuelle Einführung** in das Thema durch; Sie können die Präsentation des Moduls als Unterstützung nutzen.
2. Zeigen Sie mehrere Bilder (gedruckt oder projiziert), die mit der Nutzung digitaler Medien zusammenhängen.
 - Leitfragen:
 - „Was siehst du auf diesen Bildern?“
 - „Welche Aktivitäten erscheinen dir gesund oder ungesund?“
 - „Welche digitalen Medien benutzt du täglich?“
3. Legen Sie die symbolischen Objekte in die Mitte des Kreises.
4. Erklären Sie den Schüler*innen, dass jedes Objekt einen Aspekt ihrer Mediengewohnheiten darstellt. Geben Sie eine kurze Einführung zu jedem Objekt, um den Kontext zu verdeutlichen.
5. Öffnen Sie die Diskussion mit Fragen wie:
 - Wie beeinflussen digitale Medien deine Ruhe- und Erholungszeiten?
 - Welche Aktivitäten genießt du am meisten, wenn du keine Bildschirme nutzt?
 - Hast du feste Zeiten für die Handynutzung? Hältst du dich daran?
 - Was passiert, wenn du zu viel Zeit vor einem Bildschirm verbringst?

Leitfaden zu symbolischen Objekten



Das gibt Anlass zum Nachdenken über die Nutzungszeiten und -gewohnheiten des Geräts.



Es symbolisiert Zeitmanagement und Pausen bei der Nutzung von Medien.



Fördern Sie die Diskussion über Aktivitäten ohne digitale Medien.



Bezieht sich auf gesunden Schlaf und bildschirmfreie Momente.



Stellt Offline-Aktivitäten dar

6. Laden Sie die Schüler*innen ein, persönliche Erfahrungen mit der Nutzung digitaler Medien zu teilen und zu beschreiben, wie sie sich dabei fühlen.
7. Sammeln Sie die wichtigsten Ideen aus der Diskussion an der Tafel (z.B. Vorteile, Risiken, damit verbundene Emotionen).
8. Beenden Sie die Aktivität, indem Sie sich für die Teilnahme bedanken und den Bezug zum Modul herstellen:
 - *„Digitale Medien sind ein Teil unseres Lebens, aber wir können auch lernen, sie auf eine Weise zu nutzen, die unser Wohlbefinden unterstützt.“*

Hinweis für den Lehrer

- Die symbolischen Objekte dienen als visuelle Impulse und helfen, die Diskussion zu beleben.
- Es ist nicht notwendig, dass jede*r spricht; respektieren Sie die Stille und ermutigen Sie zu aktivem Zuhören.
- Falls nötig, begrenzen Sie die Redezeit jeder Person, damit alle die Möglichkeit zur Teilnahme haben.
- Sie können die auf der Tafel gesammelten Ideen im Klassenzimmer aufbewahren, um sie in späteren Aktivitäten wieder aufzugreifen.

A2

Aktivität 2: Würfelspiel – Medienbezogene Emotionen (Dauer: 20 Minuten) Passen Sie die Dauer und Intensität an das Tempo und die Beteiligung Ihrer Gruppe an.

- 10 Minuten Spiel
- 10 Minuten Diskussion und Abschlussreflexion

Materialien

- ☐ Tafel und Marker
- ☐ Fertige Würfel (1 Medienwürfel + 1 Emotionswürfel)
- ☐ Kleber
- ☐ Schere
- ☐ Festeres Papier (mind. 120 g/m²)
- ☐ Vorlagen zum Basteln der Würfel (Medien und Emotionen)

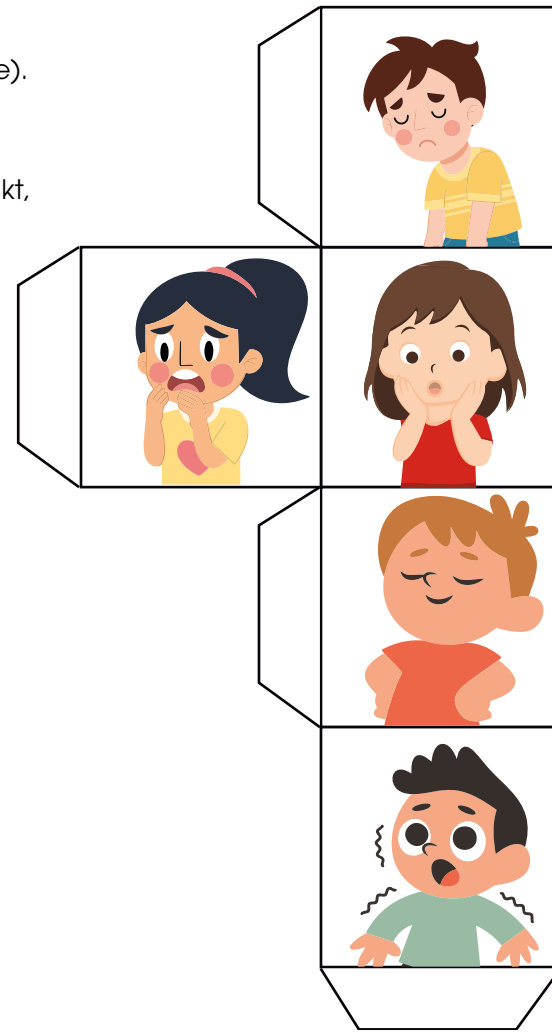


1.2.1 Ziel

1. Die Schüler*innen sollen erkennen und ausdrücken, wie unterschiedliche digitale Medien verschiedene Emotionen hervorrufen, und über positive und negative Erfahrungen in ihrem Alltag reflektieren.

1.2.1 Ablauf der Aktivität

1. Die Lehrkraft erklärt die Spielregeln und die Bedeutung der Würfel:
 - **Medienwürfel:** zeigt die Art des Mediums an (z.B. Video, soziale Netzwerke, etc.).
 - **Emotionswürfel:** zeigt die damit verbundene Emotion (z.B. Freude, Frustration, Angst, Überraschung, Gelassenheit etc.).
2. Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen (max. 6 Personen pro Gruppe).
3. Reihum wirft jeder Schülerin beide Würfel.
 - Die Kombination aus Medium + Emotion dient als Ausgangspunkt, um eine persönliche Erfahrung zu teilen.
 - Beispiel: „soziale Netzwerke + Freude“ -> teilen, was Freude in sozialen Netzwerken auslöst.
4. Fahren Sie fort, bis alle Schüler*innen teilgenommen haben.
5. Abschluss im Plenum:
 - Gemeinsame Reflexion über die geteilten Emotionen
 - **Erkennen positiver und negativer Erfahrungen**
 - Die wichtigsten Ideen an der Tafel festhalten



Hinweis für den Lehrer

- Stellen Sie sicher, dass **alle Schüler*innen die Möglichkeit zur Teilnahme** haben, auch wenn manche nur kurz beitragen.
- Beobachten Sie, ob **überwiegend positive oder negative Emotionen** vorkommen, und nutzen Sie dies als Hinweis für zukünftige Diskussionen.
- Optional können Sie einen **dritten Würfel mit konkreten Situationen** (z.B. „im Unterricht“, „zu Hause“, „mit Freund*innen“) hinzufügen, um die Dynamik zu erweitern.

A1 Tag 2. Gesunder Umgang mit digitalen Medien ((Gesamtdauer: 45 Minuten)

Aktivität 1: Mediennutzungszeiten (Dauer: 20 Minuten)

Vorrichtung	Gesunde Medienzeit	Echtzeit	Moment		
			Morgen	Spät	Nacht
Konsolen					
Fernsehen					
Computer und Laptop					
Handy					
Tablet					
Summe der Zeit	Gesamtzeit	Gesamtzeit			

Materialien

- ☐ Stühle im Kreis angeordnet
- ☐ Tafel und Marker/Kreide
- ☐ (Optional) Großes Plakat oder Tabelle mit dem Titel „Mediennutzungszeiten“

2.1.1 Ziel

1. Die Schüler*innen dazu anregen, **über ihre eigenen Mediengewohnheiten nachzudenken**, Muster zu erkennen und die unterschiedlichen Nutzungszeiten innerhalb der Gruppe zu vergleichen.

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Raum vorbereiten:** Stühle im Kreis anordnen, um eine offene und sichere Dialogatmosphäre zu schaffen.
2. **Thema einführen:** Erklären, dass es darum geht, zu erfahren, wann und wie lange digitale Medien im Tagesverlauf genutzt werden. Betonen, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt.
3. **Hauptfrage stellen:** „Wann und wie lange nutzt du jeden Tag dein Tablet oder Handy?“
 - Beispiele geben: „Manche nutzen es morgens vor dem Unterricht, andere vor allem abends vor dem Schlafengehen.“
4. **Technik „Denken–Teilen–Präsentieren“ anwenden:**
 - **Denken:** 1 Minute individuelle Reflexion
 - **Teilen:** Austausch mit einer Partner*in
 - **Präsentieren:** Jede Partnerschaft teilt ihre Ideen mit der Gruppe
5. **Antworten sammeln:** Die häufigsten Zeitpunkte an der Tafel notieren (Morgen, Nachmittag, Abend, vor dem Schlafengehen) und Ähnlichkeiten oder Unterschiede hervorheben.

1. **Gruppenreflexion:** Fragen zur Diskussion stellen:
 - Welche Gemeinsamkeiten erkennen wir?
 - Welche Unterschiede fallen auf?
 - Glaubt ihr, dass die Nutzungszeit von Handy oder Tablet den Schlaf, die Konzentration oder die Stimmung beeinflusst?
2. **Abschluss:** Die wichtigsten Ideen zusammenfassen und den Bezug zur nächsten Aktivität herstellen:
 - „Jetzt, da wir wissen, wann wir digitale Medien am meisten nutzen, reflektieren wir, welche Gewohnheiten gesund sind und welche nicht.“

Hinweis für den Lehrer

- Geben Sie **allen Schüler*innen Raum zur Teilnahme**, und ermutigen Sie besonders die ruhigeren Kinder.
- Erinnern Sie sie daran, **ohne zu urteilen zuzuhören**.
- Nutzen Sie die gesammelten Informationen als **Ausgangspunkt**, um in der nächsten Aktivität über gesunde Gewohnheiten zu arbeiten.

A2

Aktivität 2: Gesund oder ungesund? (Dauer: 20 Minuten)

2.1.1 Ziele

1. Die Schüler*innen dabei unterstützen, verschiedene Situationen der Mediennutzung zu analysieren, zwischen **gesunden und ungesunden Praktiken** zu unterscheiden und gemeinsam eine **Liste positiver Gewohnheiten zu erstellen**.

Materialien

- ☐ Karten mit Situationen (z.B. „Medien kurz vor dem Schlafengehen nutzen“, „Pausen beim Videospielen einlegen“, „Handy während des Essens benutzen“)
- ☐ Tafel und Marker/Kreide
- ☐ (Optional) Zwei Spalten an der Tafel mit den Titeln Gesund und Ungesund

2.2.1 Ablauf der Aktivität

1. **Gruppen bilden:** Kleine Gruppen von 4–6 Schüler*innen.
2. **Karten austeilen:** Jede Gruppe erhält ein Set mit alltäglichen Situationen im Zusammenhang mit Mediennutzung.
3. **Gruppenklassifizierung:**
 - Diskutieren jeder Situation
 - Entscheiden, ob sie gesund, ungesund oder kontextabhängig ist
 - Die Entscheidung begründen
4. **Ergebnisse präsentieren:** Jede Gruppe teilt 2–3 Beispiele mit der Klasse und erklärt ihre Überlegungen.
5. **Plenumsdiskussion:** Die Ergebnisse an der Tafel festhalten, zwei Spalten erstellen:
 - Gesund und Ungesund.
 - Heben Sie Fälle hervor, bei denen unterschiedliche Meinungen aufkamen, um Reflexion anzuregen.
6. **Kollektive Synthese:** Gemeinsam eine **Liste gesunder Gewohnheiten** erstellen, die als Bezug für den Rest des Moduls dient.
7. **Abschluss und Reflexion:** Leitfragen:
 - *Welche Gewohnheiten haben euch überrascht?*
 - *Welche ungesunden Verhaltensweisen sind am häufigsten?*
 - *Welche kleinen Änderungen könnt ihr ab heute umsetzen?*

Ungesund



Gesund



Gesunde und ungesunde Nutzung digitaler Medien

Gesund

Ungesund

Hinweis für den Lehrer

- Es wird Situationen mit **gemischten Interpretationen** geben (z.B. Videospiele spielen kann positiv sein, wenn man sie mit Freund*innen spielt, oder negativ, wenn dadurch Schlaf verloren geht). Nutzen Sie diese Gelegenheit, um die **Reflexion zu vertiefen**.
- Betonen Sie, dass es nicht ums Bewerten, sondern darum geht, **Gewohnheiten zu erkennen, die das Wohlbefinden fördern oder beeinträchtigen**.
- Halten Sie die **Liste gesunder Gewohnheiten sichtbar** im Klassenzimmer als Erinnerung.

A1 Tag 3. Reflexion und gesunde Mediengewohnheiten (Gesamtdauer: 45 Minuten)

Aktivität 1: Medienerfahrungen (Dauer: 15 Minuten)

Passen Sie die Dauer an die Bedürfnisse und das Tempo Ihrer Gruppe an.

Materialien

- ☐ Stühle im Kreis oder Halbkreis
- ☐ Tafel und Marker/Kreide

3.1.1 Ziel

1. Die freie **Äußerung von Erfahrungen und Emotionen** im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien fördern, aktives Zuhören und gemeinsame Reflexion unterstützen.

3.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Raum vorbereiten:** Stühle im Kreis oder Halbkreis aufstellen, um den Augenkontakt zu erleichtern.
2. **Hauptfrage stellen:**
A. „Wann und wie nutzt du Medien und wie fühlst du dich dabei?“
3. **Schüler*innen zu Wort kommen lassen:** Jede*r teilt Erfahrungen, Gefühle und konkrete Beispiele.
4. **Beiträge sammeln:** Die wichtigsten Punkte an der **Tafel** notieren, Ideen nach **Emotionen, Kontexten oder Gewohnheiten** gruppieren.
5. **Abschluss:** Für die Teilnahme danken und die Bedeutung betonen, **zu erkennen, wie Mediennutzung das Wohlbefinden beeinflusst.**

Hinweis für den Lehrer

- Manche Schüler*innen möchten eventuell nicht sprechen; respektieren Sie die Stille und fördern Sie aufmerksames Zuhören.
- Fassen Sie die häufigsten oder auffälligsten Themen zusammen, um den Übergang zur nächsten Aktivität zu erleichtern.
- Passen Sie die Zeit je nach Anzahl der Beiträge an.

A2

Aktivität 2: Medienfreie Zonen und Zeiten (Dauer: 20 Minuten) Passen Sie die Dauer an die Bedürfnisse und das Tempo Ihrer Gruppe an.

Materialien

- ☐ Bunte Marker und Plakate oder großes Papier
- ☐ Klebeband oder Material zum Ausstellen der Plakate
- ☐ Tafel und Marker/Kreide
- ☐ Ausdruck: „Medienfreie Zonen und Zeiten“

3.2.1 Ziel

1. Eine **kollektive Reflexion über bildschirmfreie Zeiten und Räume** fördern, gesunde Praktiken identifizieren und umsetzbare Vorschläge für den Alltag erarbeiten.

3.2.2 Ablauf der Aktivität

1. **Gruppen bilden:** Kleine Gruppen von 4–6 Schüler*innen.
2. **Aufgabe erklären:** Jede Gruppe überlegt, **welche Zonen und Zeiten medienfrei sein können** (z.B. während der Mahlzeiten, vor dem Schlafengehen, auf dem Schulhof, bei Sport- oder Familienaktivitäten).
3. **Material austeilen:** Die Gruppen halten ihre Ideen **visuell und kreativ auf einem Plakat fest**.
4. **Präsentation der Ergebnisse:** Jede Gruppe stellt ihr Plakat der Klasse vor.
5. **Plenumsdiskussion:** Die Lehrkraft sammelt die Beiträge an der Tafel und erstellt eine gemeinsame Liste von „medienfreien Zonen und Zeiten“, die als Referenz dient.
6. **Abschluss:** Betonen, wie wichtig es ist, **bildschirmfreie Zeiten einzuhalten**, um Zusammenleben, Erholung und Gesundheit zu fördern.

Zonen und Zeiten ohne digitale Medien

Zone	Zeiten	Kommentare

Hinweis für den Lehrer

- Ermutigen Sie die Gruppen, **reale und umsetzbare Beispiele** zu verwenden.
- Die finale Liste kann **sichtbar im Klassenzimmer** aufgehängt werden, um als permanente Erinnerung zu dienen.
- Passen Sie die Dauer der Gruppenarbeit oder Präsentationen je nach verfügbarer Zeit an.

A3

Aktivität 3: Abschlussreflexion und persönliches Engagement (Dauer: 15–20 Minuten) Passen Sie die Dauer an die Bedürfnisse und das Tempo Ihrer Gruppe an.

Materialien

- ☐ (Optional) Ausdruck: „Mein persönliches Ziel“
- ☐ Tafel und Marker
- ☐ Buntstifte oder Marker

3.3.1 Ziel

1. Die **Selbstreflexion und das persönliche Engagement** für einen gesünderen Mediengebrauch fördern, die **individuelle Verantwortung** stärken und die **Unterstützung durch die Gruppe** betonen.

3.3.2 Ablauf der Aktivität

1. **Dynamik erklären:** Jede*r Schüler*in formuliert ein **persönliches Medienziel**, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern.
A. Ausdruck möglich durch **Zeichnung, Satz oder kurzen Text**.
2. **Individuelle Arbeitszeit:** Einige Minuten für Reflexion und Umsetzung des Ziels geben.
3. **Freiwilliges Teilen:** Einige Schüler*innen können ihr Ziel der Gruppe vorstellen.
4. **Tipps und Unterstützung durch die Gruppe:** Notieren Sie **Vorschläge oder unterstützende Aussagen** der Mitschüler*innen an der Tafel, um beim Erreichen der Ziele zu helfen.
5. **Hausaufgabe:** Jede*r Schüler*in teilt das persönliche Ziel zu Hause mit den Eltern und bespricht, wie es im Alltag umgesetzt werden kann.
6. **Abschluss:** Für das Engagement der Gruppe danken und betonen, dass **jeder kleine Schritt** auf dem Weg zu einem gesünderen Umgang mit Medien zählt.

Hinweis für den Lehrer

- Nicht alle Schüler*innen fühlen sich wohl beim öffentlichen Teilen; die Teilnahme ist freiwillig.
- **Realistische Ziele** betonen und die **Vielfalt der Vorschläge feiern**.
- Erinnern Sie die Schüler*innen, dass sie ihr Ziel bei Bedarf anpassen können.

4.1.1 Ziel

1. Das Bewusstsein für die Häufigkeit und Dauer der Mediennutzung entwickeln und den Zusammenhang zwischen Mediennutzung und eigenem emotionalen Befinden erkennen.

Materialien

- ☐ Vorlage: „Medientagebuch“
- ☐ Bleistifte oder Kugelschreiber

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Vorbereitung:** Jede*r Schüler*in erhält eine Vorlage für das Medientagebuch, und es wird erklärt, wie sie ausgefüllt wird.
2. **Dynamik erklären:** Jede*r Schüler*in soll eine Woche lang notieren:
 - Welches Medium genutzt wurde
 - Wie lange es genutzt wurde
 - Wie sie sich dabei gefühlt haben (z.B. entspannt, müde, fröhlich, frustriert)
3. **Fragen klären:** Unsicherheiten beantworten und die **Bedeutung ehrlicher Einträge** betonen.
4. **Nachverfolgung im Unterricht:** In der darauffolgenden Woche Raum schaffen, damit die Schüler*innen ihre Beobachtungen in **kleinen Gruppen** teilen.
5. **Plenumsdiskussion:** Gemeinsame Ergebnisse an der **Tafel** festhalten, **positive Gewohnheiten** und **Verbesserungsbereiche** identifizieren.
6. **Abschluss:** Betonen, dass das **Beobachten und Aufschreiben** der Gewohnheiten der erste Schritt ist, um diese **bewusst zu verändern**.

Hinweis für den Lehrer

- Die Schüler*innen ermutigen, ehrlich zu sein und sich nicht um „richtig oder falsch“ zu sorgen; das Tagebuch dient der Selbstwahrnehmung, nicht der Bewertung.
- Die Schüler*innen können das Tagebuch als Referenz für zukünftige Aktivitäten aufbewahren.
- Den Detailgrad an das Alter der Gruppe anpassen.

4.1.1 Ziele

1. Alltägliche digitale Verhaltensweisen auf **spielerische und kreative Weise reflektieren**
2. **Gesunde Alternativen** zu Situationen mit übermäßigem Mediengebrauch erkennen

Materialien

- ☐ Ausdruckbare Karten mit Situationen im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien (z. B.: „Du bleibst lange auf, um Videos anzuschauen“, „Du benutzt dein Handy während des Essens“, „Du spielst online mit einem Freund und verlierst dabei das Zeitgefühl“, „Du liest ein Buch, anstatt auf dein Tablet zu schauen“).
- ☐ Freier Platz im Klassenzimmer für die Darstellung der Szenen

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Gruppen bilden:** Kleine Gruppen von 4–6 Schüler*innen.
2. **Aufgabe austeilen:** Jede Gruppe erhält eine Karte mit einer konkreten Situation.
3. **Vorbereitung:** Die Gruppen entwickeln eine kurze **Theaterszene**, die die Situation zeigt.
4. **Aufführungen:** Jede Gruppe präsentiert ihre Szene vor der Klasse.
5. **Gesunde Alternativen:** Nach jeder Darstellung schlägt der Rest der Klasse **ausgewogene und positive Handlungsweisen** vor, um die Situation besser zu bewältigen.
6. **Moderation durch die Lehrkraft:** Die Diskussion leiten, Vorschläge verstärken und die **Schlüssel-Learnings an der Tafel** zusammenfassen.
7. **Abschluss:** Betonen, dass **Humor und Kreativität** helfen, über den Mediengebrauch auf eine zugängliche Weise nachzudenken.



Hinweis für den Lehrer

- Die Szenen müssen nicht perfekt sein; **Ziel ist Reflexion und Spaß.**
- Bei begrenzter Zeit nur einige Situationen auswählen.
- Karten können für **zukünftige Klassen oder andere Themen angepasst** werden.

Checkliste des Materials für alle Aktivitäten

Tag 1. Digitale Medien und Wohlbefinden

1.1 Diskussionsrunde – Digitale Medien und Wohlbefinden

- ☐ Alltagsgegenstände (real oder als Bilder)
- ☐ Klassenzimmer mit Stuhlkreis
- ☐ Tafel und Marker

1.2 Würfelspiel – Medienbezogene Emotionen

- ☐ Vorlagen zum Basteln der Würfel (Medien und Emotionen)
- ☐ Festeres Papier (mind. 120 g/m²)
- ☐ Drucker
- ☐ Schere
- ☐ Kleber
- ☐ Ausgedruckte Emojis
- ☐ Fertige Würfel (1 Medienwürfel + 1 Emotionswürfel pro Gruppe von 6 Schüler*innen)
- ☐ Tafel und Marker

Tag 2. Gesunder Umgang mit digitalen Medien

2.1 Geführte Diskussion – Mediennutzungszeit

- ☐ Klassenzimmer im Sitzkreis
- ☐ Ausdrucke zum Erfassen der Nutzungszeiten

2.2 Klassifizierung – Gesund oder ungesund?

- ☐ Karten mit Situationen (z.B. „Medien kurz vor dem Schlafengehen nutzen“, „Pausen beim Videospielen einlegen“, „Handy während des Essens benutzen“)
- ☐ Tafel und Marker/Kreide
- ☐ (Optional) Zwei Spalten an der Tafel mit den Titeln Gesund und Ungesund

Tag 3. Reflexion und gesunde Mediengewohnheiten

3.1 Runde – Medienerfahrungen

- ☐ Klassenzimmer im Sitzkreis
- ☐ Tafel und Marker

3.2 Gruppenarbeit – Medienfreie Zonen und Zeiten

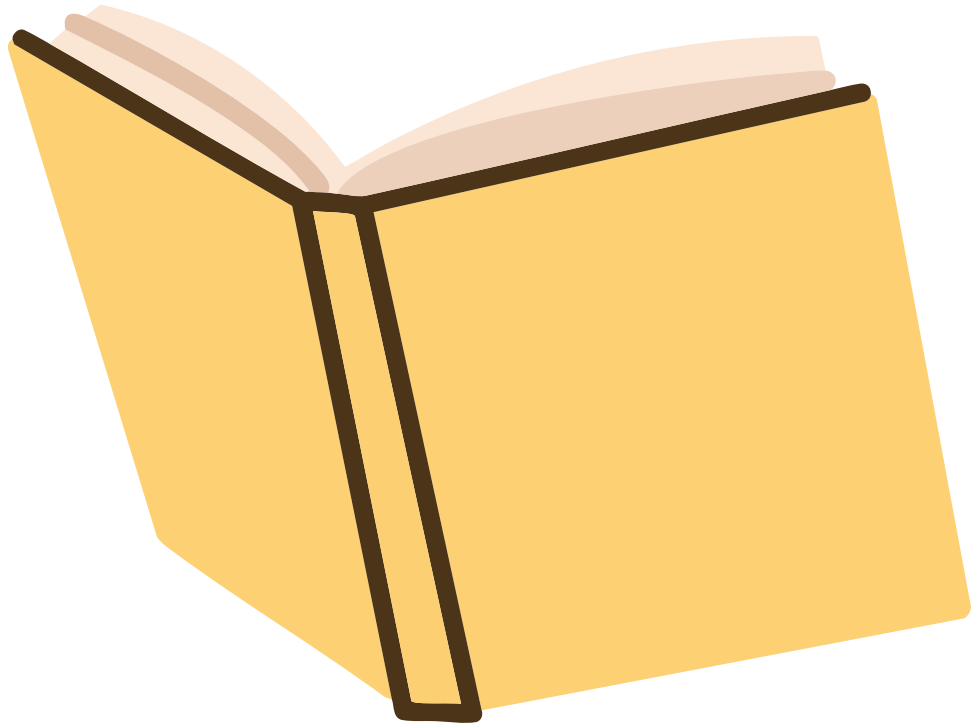
- ☐ Bunte Marker und Plakate oder großes Papier
- ☐ Klebeband oder Material zum Ausstellen der Plakate
- ☐ Tafel und Marker/Kreide
- ☐ Ausdruck: „Medienfreie Zonen und Zeiten“

3.3 Abschlussreflexion und persönliches Commitment

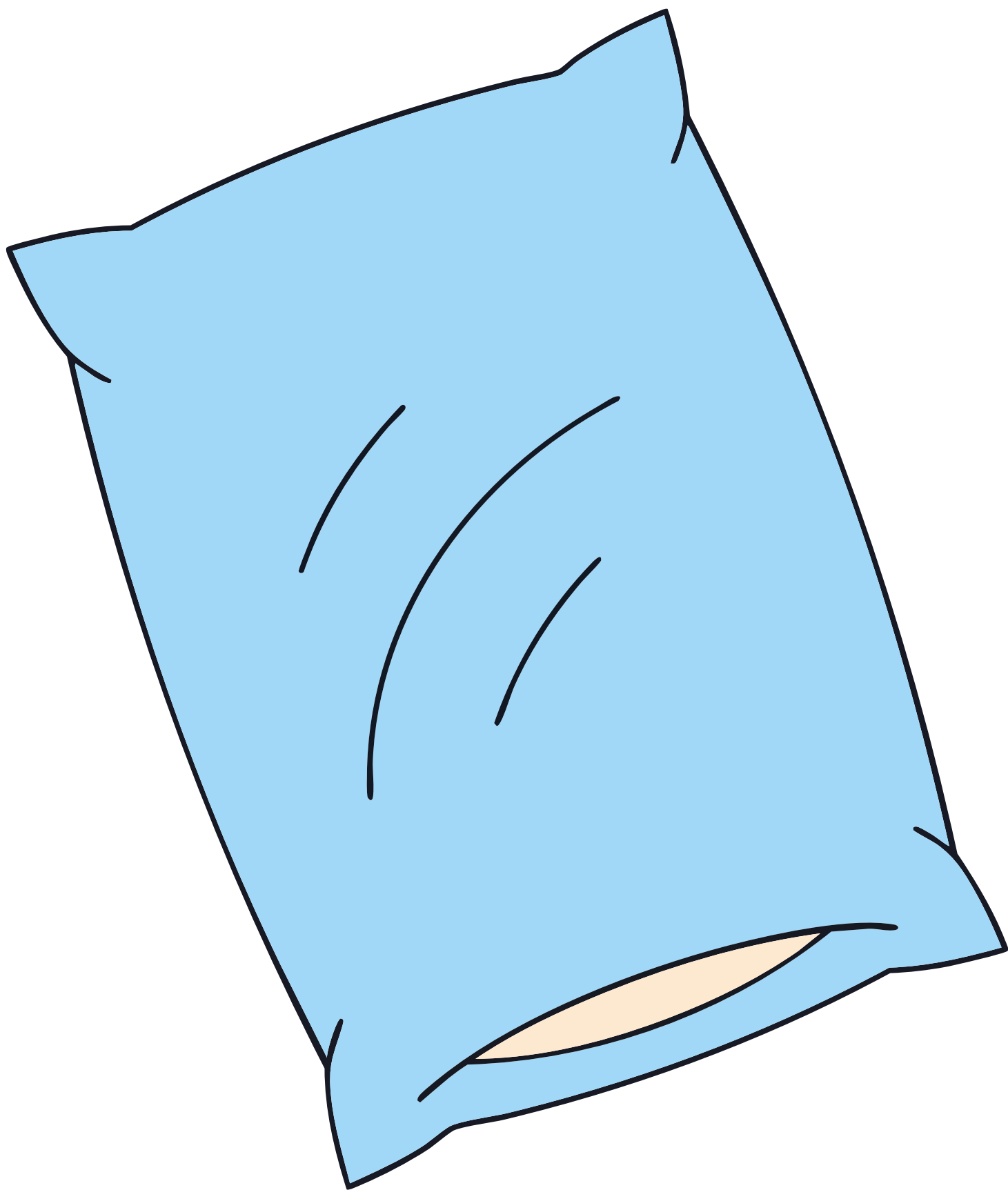
- ☐ Ausdruck: „Mein persönliches Ziel“
- ☐ Buntstifte oder Marker
- ☐ Tafel und Marker

Ergänzende Aktivitäten

- ☐ Ausdrucke: Karten mit Situationen im Zusammenhang mit digitalen Medien
- ☐ Vorlage: „Medientagebuch“











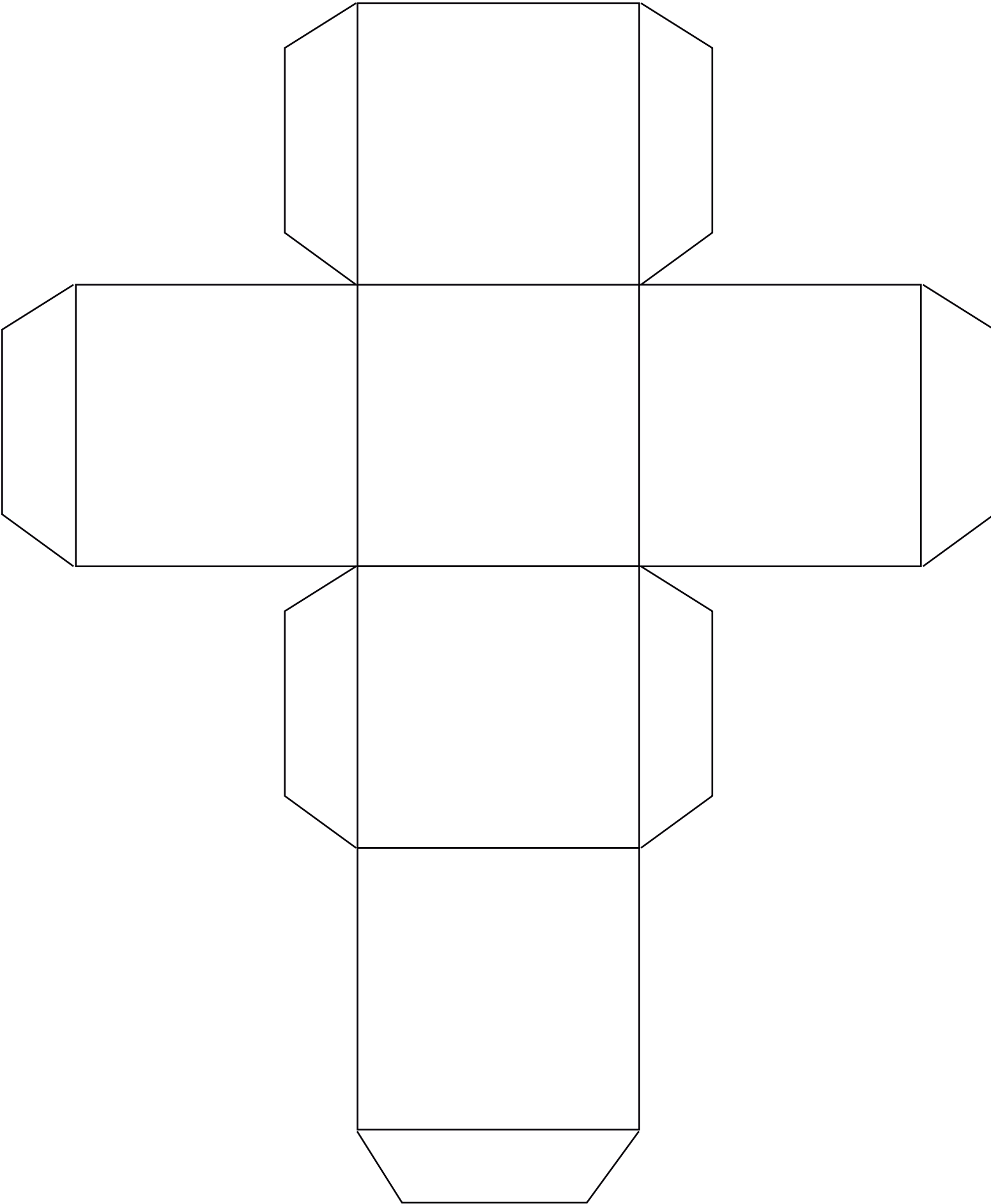


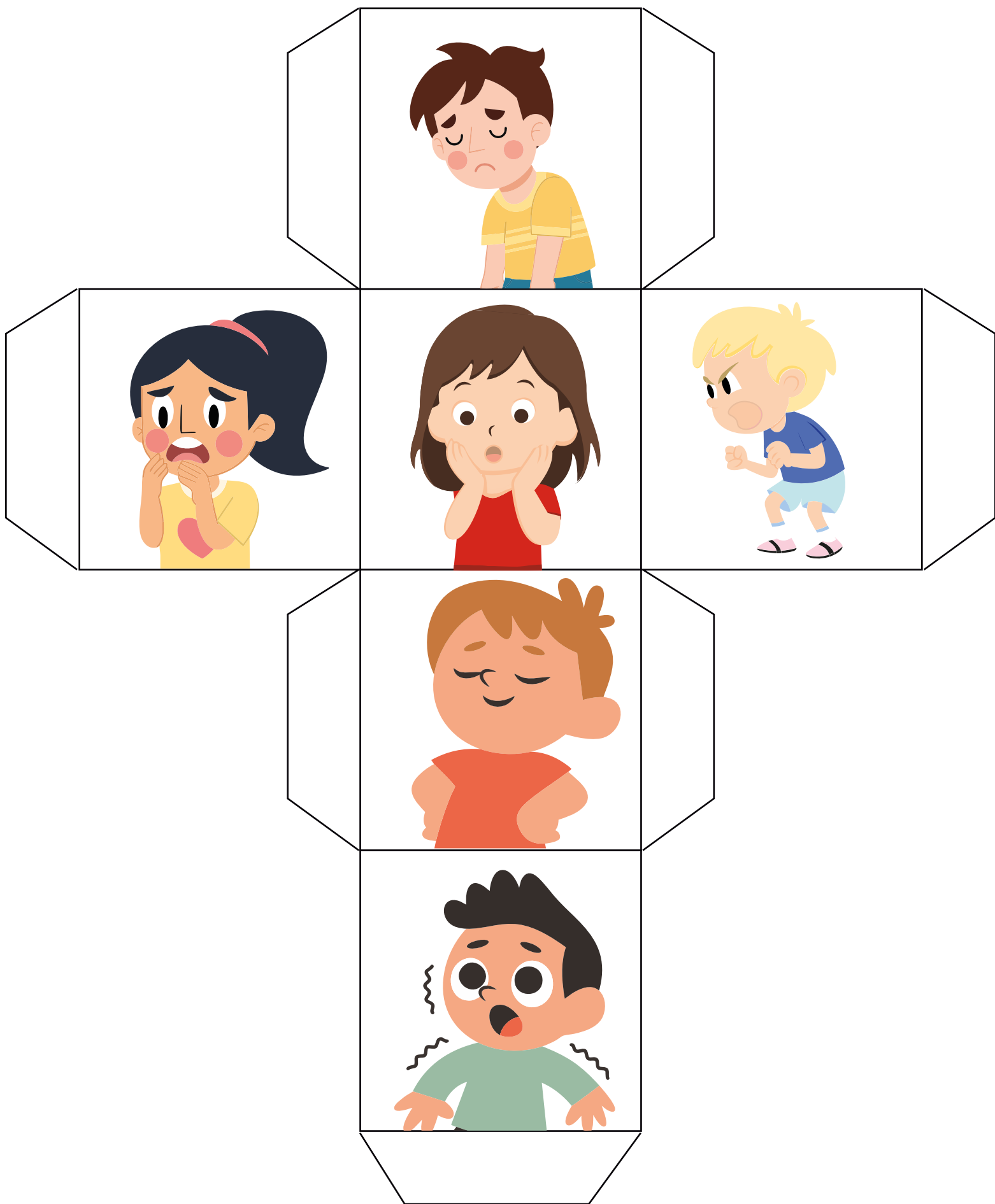


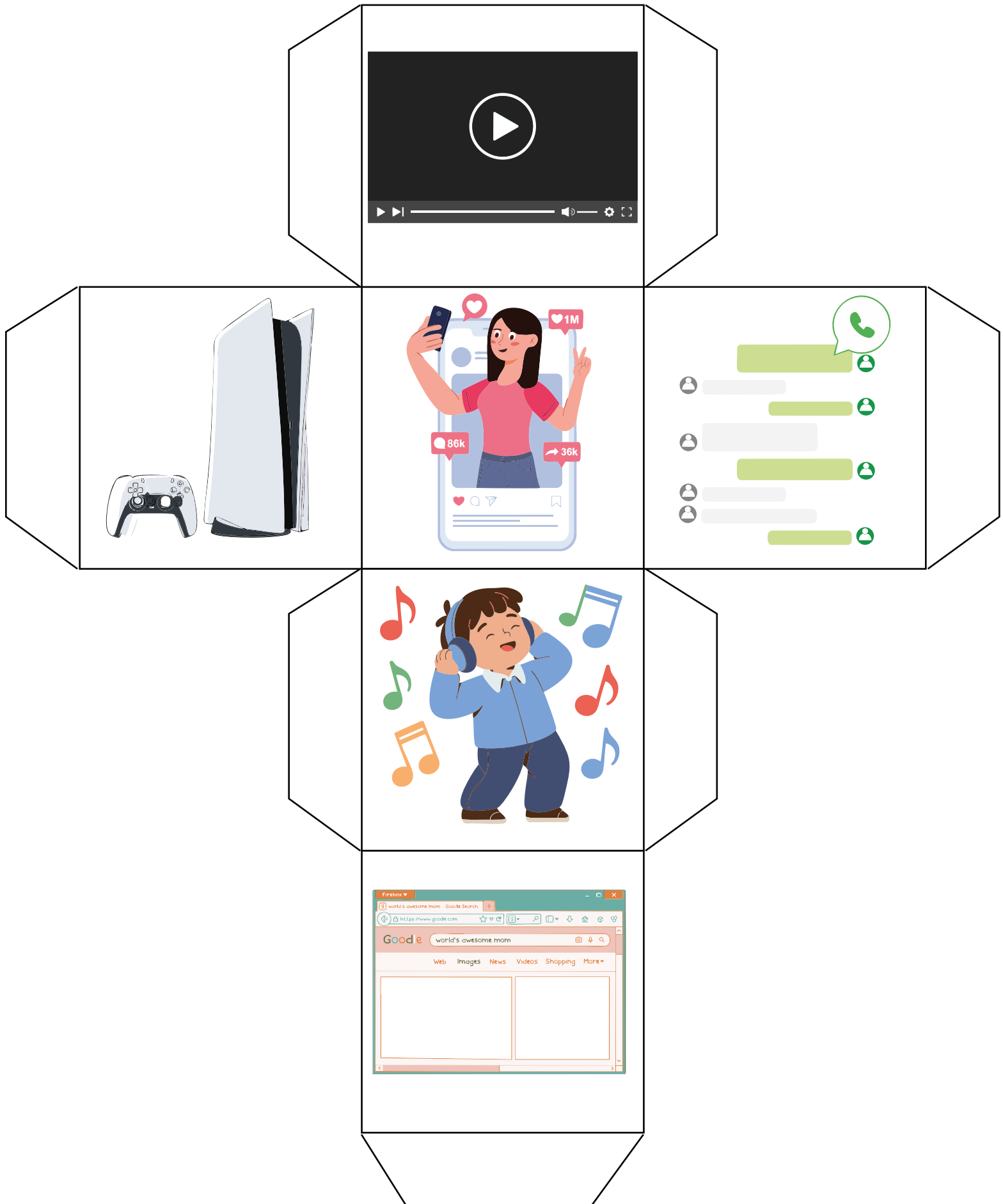






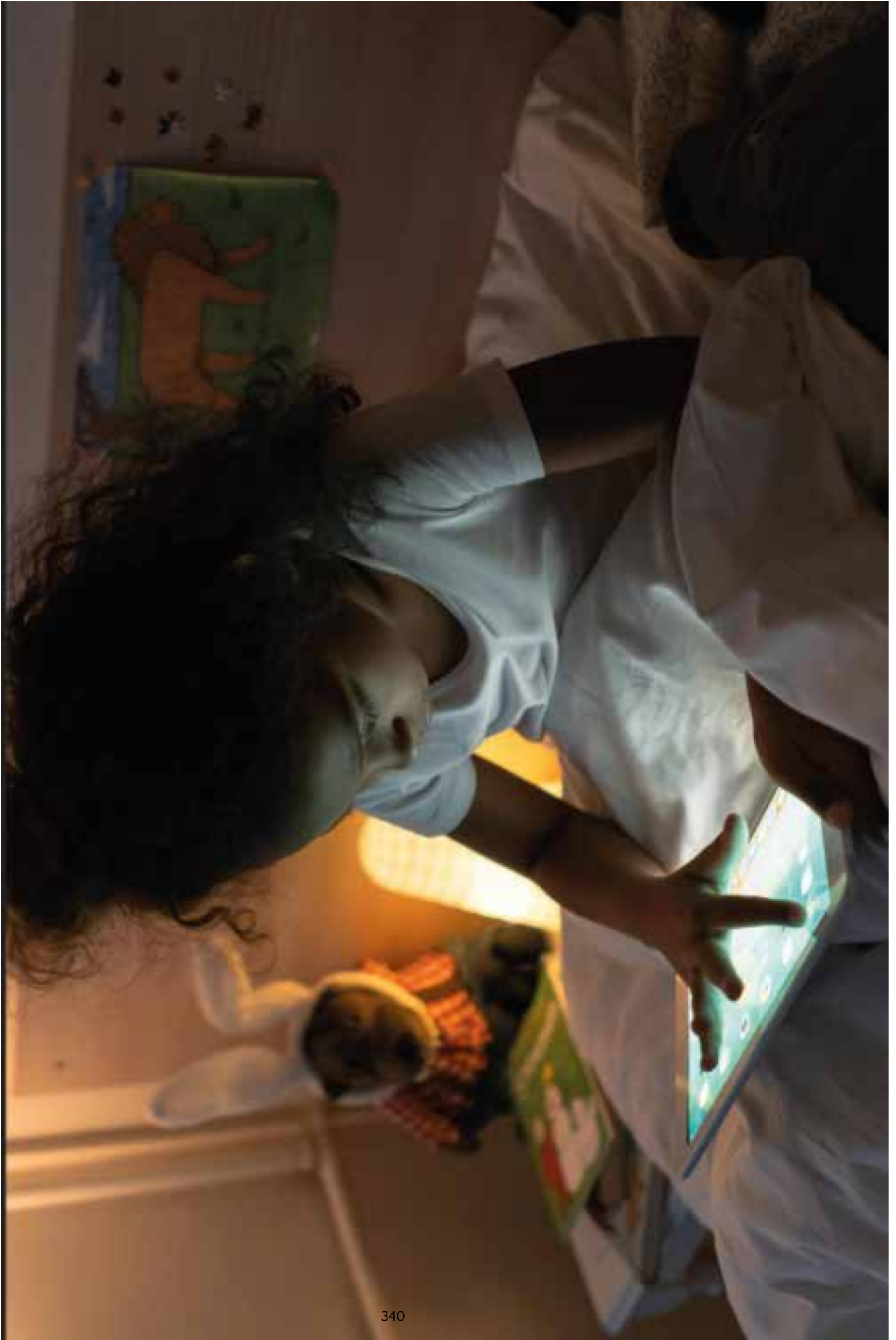






Medium	Gesunde Medienzeit	Echtzeit	Moment		
			Morgens	Spät	Nacht
Konsolen					
Fernsehen					
Computer und Laptop					
Handy					
Tablet					
Summe der Zeit	Gesamtzeit	Gesamtzeit			

Ich spiele kurz vor dem Schlafengehen ein spannendes Spiel auf dem Tablet.



Ich lese eine halbe Stunde lang ein Buch, bevor ich schlafen gehe.



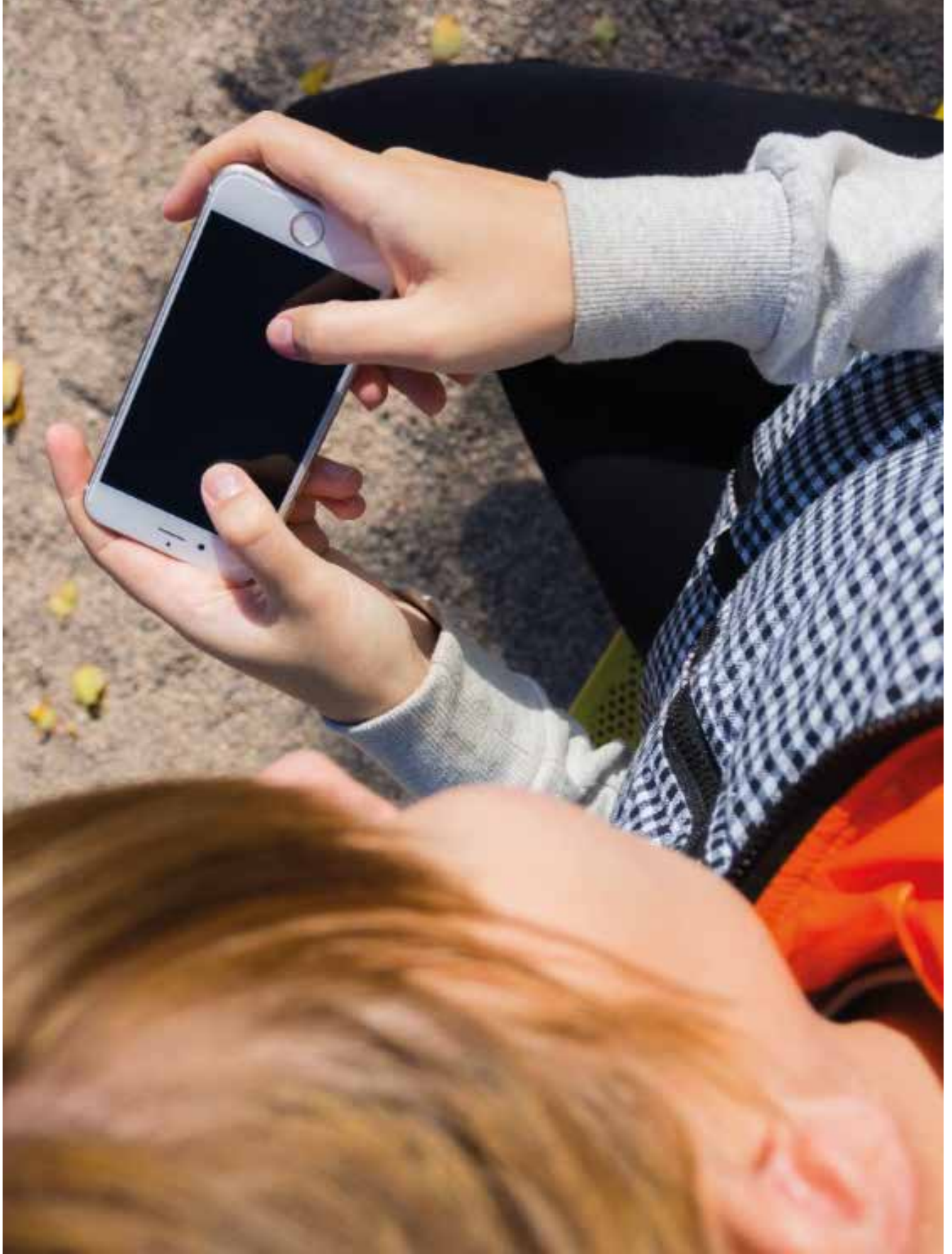
Ich schaue eine Stunde lang fern, während ich mit meinen Eltern spreche.



Ich spiele draußen mit meinen Freunden und lasse mein Handy zu Hause.



Ich nutze mein Smartphone in der Pause, um mit meinen Freunden zu chatten.



Ich verbringe den ganzen Nachmittag ohne Pause vor dem Bildschirm.



Ich benutze mein Handy beim Essen, um Fotos vom Essen zu machen.



Ich schaue mir mit meinen Eltern einen interessanten Film an und danach sprechen wir darüber.



Gesund



Ungeesund



Gesunde und ungesunde Nutzung digitaler Medien

Gesund

Ungesund

Ort und Zeiten ohne digitale Medien

Kommentare

Zeiten

Ort

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL

Welche Gefühle habe ich gehabt? In
welchem Teil meines Körpers spüre ich sie?

Was kann ich beim nächsten Mal anders
machen?

Mein Medientagebuch

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Verwendetes digitales Medium	Verwendetes digitales Medium	Verwendetes digitales Medium	Verwendetes digitales Medium	Verwendetes digitales Medium	Verwendetes digitales Medium	Verwendetes digitales Medium
Nutzungsdauer (ca.)	Nutzungsdauer (ca.)	Nutzungsdauer (ca.)	Nutzungsdauer (ca.)	Nutzungsdauer (ca.)	Nutzungsdauer (ca.)	Nutzungsdauer (ca.)
Wie habe ich mich gefühlt?	Wie habe ich mich gefühlt?	Wie habe ich mich gefühlt?	Wie habe ich mich gefühlt?	Wie habe ich mich gefühlt?	Wie habe ich mich gefühlt?	Wie habe ich mich gefühlt?
Wie könntest du es verbessern?	Wie könntest du es verbessern?	Wie könntest du es verbessern?	Wie könntest du es verbessern?	Wie könntest du es verbessern?	Wie könntest du es verbessern?	Wie könntest du es verbessern?

Kinderrechte

Leitfaden für Lehrkräfte



AKTIVITÄTEN FÜR DIE GRUNDSCHULE

EINFÜHRUNG

Kinder haben eigene Rechte, die sie schützen, sie in ihrer Entwicklung begleiten und garantieren, dass sie sicher, umsorgt und gehört aufwachsen können. Dennoch wissen viele Kinder nicht genau, was diese Rechte sind oder warum sie für ihr tägliches Leben wichtig sind.

Dieses Modul führt die Schülerinnen und Schüler in das Konzept der Kinderrechte ein, ausgehend von Alltagssituationen und visuellen Aktivitäten. Durch Bilder, Rollenspiele, geführte Diskussionen und kreative Übungen entdecken die Kinder, dass alle Minderjährigen – unabhängig davon, wo sie leben – grundlegende Rechte teilen, die in der **UN-Kinderrechtskonvention** verankert sind.

Der Ansatz dieses Moduls fördert ein aktives Verständnis: Die Schülerinnen und Schüler werden eingeladen, Rechte zu benennen, darüber nachzudenken, sie darzustellen und auf ihr unmittelbares Umfeld (Schule, Nachbarschaft, Familie) anzuwenden. Die Aktivitäten stärken Empathie, kritisches Denken und den Sinn für Gerechtigkeit und helfen den Kindern, nicht nur ihre eigenen Rechte, sondern auch die der anderen zu erkennen.

Ziele des Moduls

- Erkennen, was Kinderrechte sind und warum sie existieren.
- Einige der wichtigsten Rechte aus der UN-Kinderrechtskonvention kennenlernen.
- Rechte mit realen Alltagssituationen verknüpfen.
- Beispiele erkennen, in denen Rechte respektiert oder verletzt werden.
- Empathie für andere Kinder weltweit entwickeln.
- Haltungen von Respekt, Gleichberechtigung und Zusammenarbeit fördern.
- Meinungen äußern und gemeinsam Bedeutungen entwickeln.
- Einfache Handlungen vorschlagen, um eigene und fremde Rechte zu schützen.

SCHLÜSSELBEGRIFFE

- Kinderrechte
- UN-Kinderrechtskonvention
- Schutz
- Gleichheit
- Sicherheit
- Bildung
- Gesundheit
- Spiel und Freizeit
- Mitbestimmung
- Respekt
- Verantwortung
- Empathie
- Gerechtigkeit
- Fürsorge
- Zusammenleben
- Kinderstimme / Gehört werden
- Wohlbefinden
- Grundbedürfnisse
- Gemeinschaft / Schule

Erwartete Ergebnisse – Modul 9

Am Ende dieses Moduls erkennen die Lernenden ihre Rechte, verstehen deren Bedeutung und wissen, wie sie diese im Alltag schützen können.

Hinweise für Lehrkräfte

- **Dieses Modul basiert auf erfahrungsorientierter Methodik:** Visuelle Beispiele helfen, Konzepte in frühen Altersstufen zu verankern.
- Vor Beginn prüfen, **ob die Kinder bereits Grundvorstellungen** zu „Regeln“, „Gerechtigkeit“ oder „gutem Umgang miteinander“ haben.
- In Gruppenaktivitäten Gespräche begleiten, damit die Kinder verstehen, dass Rechte auch Verantwortung und Respekt für andere bedeuten.
- Die Dauer der Aktivitäten an das Niveau der Gruppe anpassen. Rollenspiele und Diskussionen sind besonders hilfreich.
- Das Modul möglichst mit Beispielen aus dem nahen Umfeld verknüpfen: Schule, Pause, Familie, Gemeinschaft.
- Das Material ist flexibel: Texte können vorgelesen oder angepasst werden.
- Das Modul ist in drei aufeinander aufbauende Sitzungen gegliedert: **Verstehen – Bedeutung – praktische Anwendung.**
- Die Sitzungen können zusammenhängend oder getrennt durchgeführt werden.



Die Vorschläge dieses Moduls sind als **flexible Orientierungshilfe** konzipiert, um mit **Einfühlungsvermögen und Sensibilität** zu arbeiten.

Du kannst die Aktivitäten an das **Tempo und die Bedürfnisse deiner Gruppe anpassen**: das Modul in mehrere Sitzungen aufteilen, Aktivitäten erweitern oder vereinfachen, je nach Bedarf.

Nutze dieses Material als **Ausgangspunkt** und passe es an die **Realität deines Klassenraums an**. Du kennst deine Schülerinnen und Schüler besser als jeder andere und weißt, **wie du sie am besten begleiten und unterstützen kannst**.

A1 Tag 1. Was sind die Rechte der Kinder? (Gesamtdauer: 50 Minuten)

Aktivität 1: Wir betrachten ein Bild und entdecken Hinweise (10 - 15 Minuten). Kann verlängert werden, wenn die Gruppe sehr aktiv teilnimmt.

Materialien

- ☐ Ein projiziertes oder ausgedrucktes Bild (druckbares Material)
- ☐ Tafel oder großes Papier, um Ideen der Schüler:innen festzuhalten
- ☐ Klassenraum im Kreis oder Halbkreis organisiert, sodass alle das Bild sehen können



1.1.1 Ziele:

1. Aufmerksames Beobachten, Neugier und Sensibilität für die Bedürfnisse anderer Kinder fördern.
2. Das Konzept der Kinderrechte anhand alltäglicher Situationen einführen.
3. Emotionen und reale Erfahrungen der Schüler:innen mit der Idee von Gerechtigkeit und respektvollem Umgang verbinden.
4. Einen erlebnisorientierten Ausgangspunkt für das Modul schaffen.

1.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Stille Beobachtung:** Zeige das Bild, ohne etwas zu erklären.
 - Bitte die Gruppe, das Bild **30–60 Sekunden lang schweigend** zu betrachten.
 - „Schaut euch das Bild in Ruhe an. Achtet auf die Details, auf die Gesichtsausdrücke, auf den Ort und darauf, was eurer Meinung nach passiert.“
 - Diese bewusste Pause fördert Achtsamkeit und tiefgehende Beobachtung.
2. **Erster emotionaler Eindruck:** Lade die Schüler:innen ein, zu teilen, wie sie sich beim Betrachten des Bildes fühlen, bevor es analysiert wird.
 - Fragen:
 - „Welche Gefühle löst dieses Bild bei euch aus?“
 - „Wenn dieses Bild eine Hintergrundmusik hätte, wie würde sie klingen?“
 - „Mit welcher Person würdet ihr euch verbinden, wenn ihr Teil der Szene wärt?“
 - Unterstützt das Entstehen von Empathie, Sensibilität und eines positiven emotionalen Klimas in der Gruppe..
3. **Geführte Analyse: Wir sind „Rechte-Detektiv:innen“**
 - Nun wird gemeinsam erforscht, **was auf dem Bild passiert:**
 - „Was passiert hier und woran erkennt ihr das?“
 - „Was brauchen die Kinder auf dem Bild?“
 - „Seht ihr etwas, das gerecht oder ungerecht wirkt?“
 - „Wer könnte in dieser Situation helfen?“
 - Notiere an der Tafel Wörter, die genannt werden, z. B.: Freundschaft, Bedürfnis, Traurigkeit,



Hilfe, Fürsorge, Teilen, Gefahr, Spiel ...

- Bereite das Konzept „Recht“ vor, **ohne den Begriff noch zu nennen**.

4. Verbindung mit realen Situationen

- Stelle einen Bezug zum eigenen Alltag der Schüler:innen her:
 - „Habt ihr etwas Ähnliches schon einmal in der Schule oder auf dem Spielplatz gesehen?“
 - „Was hast du getan oder was wäre richtig gewesen zu tun?“
 - „Wenn du eines der Kinder auf dem Bild wärst, was würdest du in diesem Moment brauchen?“
- Stärkt kritisches Denken und eine Ethik der Fürsorge.

5. Kreative Mini-Aufgabe: „Gib dem Bild einen Titel“

- Mündlich oder auf kleinen Kärtchen vergeben die Schüler:innen einen kurzen Titel für das Bild.
 - Inspirierende Beispiele:



- Wähle 2–3 Titel aus und hänge sie an die Tafel.

Hinweis für den Lehrer

- **Vermeide es, den Begriff „Kinderrechte“ bereits in dieser Aktivität einzuführen.**
- Die Idee soll sich organisch in der nächsten Einheit entwickeln.
- **Normalisiere alle Emotionen:** Freude, Traurigkeit, Verwirrung, Gleichgültigkeit ...
- Wenn die Gruppe lacht oder sich ablenken lässt, formuliere um:
 - „**Manchmal sind Lachen oder Verlegenheit auch gültige Gefühle. Lasst uns gemeinsam weiter beobachten.**“
- Lenke behutsam zu Themen wie Fürsorge, Gleichheit, Hilfe und Schutz, ohne zu stark zu steuern.
- Diese Aktivität eignet sich besonders gut, um kritisches Denken bei Schüler:innen anzuregen.

Materialien

- ☐ Gedruckter oder projizierter Text: „Was sind Kinderrechte?“
- ☐ Bildkarten mit grundlegenden Rechten
- ☐ Klassenraum im Halbkreis oder Kreis, um Aufmerksamkeit und gute Sicht auf die Bilder zu gewährleisten

1.2.1 Ziele:

1. Den Begriff der Kinderrechte klar und verständlich vorstellen.
2. Die Informationen mit dem Alltag der Lernenden verbinden.
3. Ein Bewusstsein für Zugehörigkeit wecken: „Auch ich habe Rechte.“
4. Fragen stellen und eigene Erfahrungen ausdrücken ermöglichen.
5. Eine gemeinsame Sprache für das weitere Modul aufbauen.

1.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Übergang von der vorherigen Aktivität:** Verknüpfe die Bildbeobachtung mit dem neuen Fokus:
 - *„Wir haben über gerechte und ungerechte Situationen gesprochen, über Bedürfnisse und darüber, wie sich Kinder fühlen. Jetzt sehen wir etwas sehr Wichtiges: Alle Kinder auf der Welt haben Rechte.“*
2. **Dialogisches Vorlesen des Textes:** (Kann von der Lehrperson oder von freiwilligen Lernenden gelesen werden)

Was sind Kinderrechte?

Alle Kinder auf der Welt haben besondere Rechte, die ihnen ein gutes und sicheres Leben ermöglichen sollen.

Diese Rechte nennt man Kinderrechte.

Sie gelten überall, unabhängig davon, ob ein Kind in Deutschland, Afrika oder an einem anderen Ort der Welt lebt.

Im Jahr 1989 haben viele Länder der Welt beschlossen, dass alle Kinder Rechte haben sollen, und sie haben die UN-Kinderrechtskonvention unterschrieben.

Alle Kinder haben diese Rechte.

Weißt du, welche Rechte das sind?

- Halte während des Lesens kurz bei wichtigen Aussagen inne:
 - „*Alle Kinder auf der Welt haben Rechte.*“
 - „*Diese Rechte helfen uns, sicher, geschützt und respektiert zu leben.*“
 - „*Egal, wo wir leben – alle Kinder haben diese Rechte.*“
- Tipps zur Moderation:
 - Sprich ruhig und klar.
 - Überprüfe das Verständnis: „*Was bedeutet es, dass alle Kinder auf der Welt Rechte haben?*“
 - Vermeide Fachbegriffe, nutze eine einfache, kindgerechte Sprache.

3. Fragen zur Bedeutungsfindung

- Nach dem Lesen, stelle einfache, aber tiefgehende Fragen:
 - „*Was ist für euch die wichtigste Idee aus dem Text?*“
 - „*Wusstest du, dass auch du Rechte hast? Welche kennst du?*“
 - „*Warum braucht ein Kind Rechte?*“
- Diese Phase dient der Einschätzung von Verständnis und kritischem Denken.

4. Vorstellung konkreter Rechte

- Zeige 3–6 illustrierte Bildkarten (angepasst an die Gruppe), zum Beispiel:

- Recht auf Bildung
- Recht auf Gesundheit
- Recht auf Spiel
- Recht auf Schutz
- Recht auf Gleichheit
- Recht, die eigene Meinung zu äußern



- Zu jeder Bildkarte ein kurzes Mini-Gespräch:
 - „*Was siehst du auf dem Bild?*“
 - „*Warum könnte dieses Recht wichtig sein?*“
 - „*Wo erleben wir dieses Recht in unserer Schule oder Familie?*“
- Die Bilder fördern symbolisches und emotionales Verständnis.

5. Verbindung zur eigenen Erfahrung

- Lade die Lernenden ein, Sätze zu vervollständigen:
 - „*Ein Recht, das ich jeden Tag nutze, ist ...*“
 - „*Ein Recht, das mir besonders wichtig ist, ist ...*“
- Du kannst 4–5 Antworten sammeln und an der Tafel notieren.

6. Abschluss der Aktivität

- Verstärke die zentrale Botschaft:
 - „*Kinderrechte gibt es, damit alle Kinder sicher aufwachsen, lernen, spielen und gehört werden. Niemand darf dir deine Rechte wegnehmen.*“

Hinweis für den Lehrer

- Wenn eine lernende Person eine schwierige Erfahrung teilt, **validiere** das Gefühl, ohne persönliche Details einzufordern:
 - *„Danke, dass du das teilst. Deine Gefühle sind wichtig. Wir lernen hier gemeinsam.“*
- Vermeide es, Rechte als „Belohnungen“ darzustellen – sie sind **grundlegende Rechte für alle Kinder**.
- Nutze Beispiele aus Schule, Freizeit oder Zusammenleben, um den Sinn der Rechte greifbar zu machen.
- Passe die Lesephase an das Leseverständnis der Gruppe an; manche Gruppen brauchen stärkere visuelle Unterstützung.

A3 Aktivität 3: Wir legen die Kinderrechte in den Kreis (15 - 20 Minuten).

Kann bei Bedarf mit Diskussion erweitert werden oder bei großen Gruppen

Materialien

- ☐ Karten mit Bildern zu den Kinderrechten
- ☐ Klebeband oder Magnete
- ☐ Ein großer Kreis auf dem Boden (Seil, Kreide oder Packpapier)
- ☐ Tafel zum Sammeln von Schlüsselbegriffen

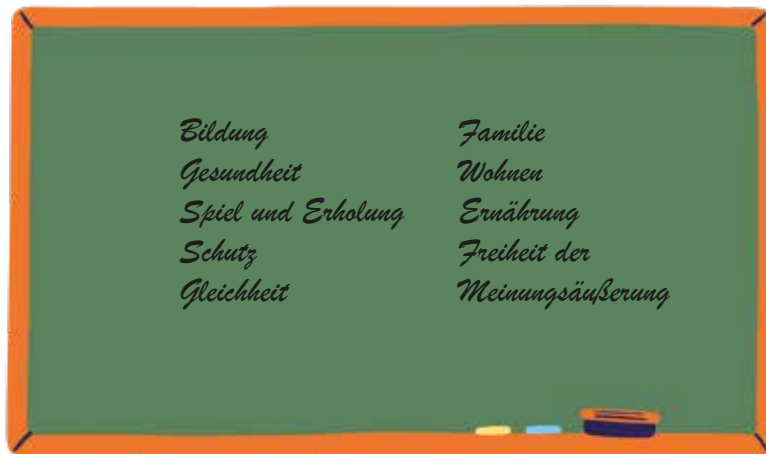
1.3.1 Ziele:

1. Verschiedene **Kinderrechte visuell und konkret erkennen**.
2. Verstehen, dass alle Kinderrechte wichtig sind und zusammengehören.
3. Reflexives Denken beim Interpretieren von Bildern fördern.
4. Aktive Beteiligung und kooperatives Arbeiten stärken.
5. Emotionalen, sozialen und gesellschaftlichen Wortschatz erweitern.

1.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des „Kreises der Rechte“.** Lege den Kreis auf den Boden und erkläre:
 - *„Dieser Kreis steht für den Raum, in dem alle Kinderrechte zusammenleben. Hier ist Platz für alles, was uns schützt, stärkt und wachsen lässt.“*
 - Dies schafft einen starken symbolischen Rahmen.
2. **Verteilung der Karten.** Gib jeder lernenden Person oder jedem Paar eine Karte mit einem dargestellten Recht.
 - Erkläre:
 - *„Auf jeder Karte ist ein wichtiges Recht dargestellt. Schaut euch das Bild genau an und überlegt, welches Recht es zeigt.“*
 - Gib Zeit zum stillen Betrachten, Fragen oder leisen Austausch.
3. **Geführte Interpretation: „Welches Recht habe ich?“**
 - Einzelnen oder in kleinen Gruppen kommen die Lernenden zum Kreis:
 - Sie treten an den Kreis heran.
 - Sie benennen das Recht, das sie auf ihrer Karte erkennen.
 - Sie erklären kurz, warum sie das denken.
 - Leitfragen der Lehrkraft:
 - *„Welche Hinweise siehst du im Bild?“*
 - *„Wer braucht dieses Recht besonders?“*
 - *„Wie hilft dir dieses Recht im Alltag?“*
 - Dies aktiviert Analyse, Reflexion und Lebensweltbezug.

4. Wir legen die Rechte in den Kreis. Alle legen ihre Karten in den Kreis.
 - Verstärke mit kurzen Sätzen:
 - „*All diese Rechte begleiten uns jeden Tag.*“
 - „*Jedes Recht schützt einen wichtigen Teil von dir.*“
 - „*Fehlen Rechte, fehlt Wohlbefinden.*“
5. Kurze Diskussionsrunde: „Was passiert, wenn ein Recht fehlt?“
 - Wenn alle Karten im Kreis liegen, lade zur Reflexion ein:
 - „*Schaut euch den Kreis an – was würde passieren, wenn wir ein Recht herausnehmen?*“
 - „*Welches Recht wird an unserer Schule besonders gut respektiert?*“
 - „*Welches ist am schwierigsten umzusetzen?*“
 - Die Diskussion soll Bewusstsein schaffen – ohne zu dramatisieren
6. **Gemeinsame Übersicht.** An der Tafel wird eine Liste der genannten Rechte gesammelt, z. B.:



- Diese Übersicht dient als Grundlage für die nächsten Aktivitäten.

Hinweis für den Lehrer

- Wenn eine lernende Person sich bei der Interpretation irrt, würdige immer den Denkprozess:
 - „*Deine Idee ist gut nachvollziehbar, weil du ____ beobachtet hast. Die Karte zeigt zwar ____, aber deine Erklärung hilft uns, weiterzudenken.*“
- Bei Unruhe im Kreis, integriere Bewegung:
 - „*Mach einen Schritt in den Kreis, wenn dieses Recht für dich besonders wichtig ist.*“
- Du kannst die Rechte farblich strukturieren:
 - **Schutzrechte**
 - **Versorgungsrechte (Grundbedürfnisse)**
 - **Beteiligungsrechte**
- Diese Aktivität eignet sich hervorragend als **diagnostischer Einstieg**, um zu erkennen, welche Rechte bereits bekannt sind.

A1

Tag 2. Warum sind Rechte wichtig? (Dauer: 80 Minuten)

Aktivität 1: Was wäre, wenn es keine Rechte gäbe? (10 - 15 Minuten). Kann verlängert werden, wenn die Gruppe aktiv teilnimmt

Materialien

- ☐ Tafel oder großes Papier zum Sammeln von Ideen
- ☐ Sitzordnung im Kreis oder Halbkreis zur Förderung des Dialogs
- ☐ Optional: Karten mit „imaginären Problemen“ zur Inspiration der Lernenden

2.1.1 Ziele:

1. Die Bedeutung der Kinderrechte durch eine angeleitete Reflexion verstehen.
2. Kritisches Denken, Vorstellungskraft und die Fähigkeit zur Antizipation von Folgen fördern.
3. Den Alltag von Kindern mit der Schutzfunktion von Rechten verknüpfen.
4. Die Gruppe auf praxisorientiertere Aktivitäten an Tag 2 vorbereiten (Rollenspiel und Erzählungen).

2.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einstieg: Leitfrage

- Lade die Lernenden ein, für einige Sekunden die Augen zu schließen:
 - „*Stellt euch vor, morgen verschwinden alle Kinderrechte. Wie würde sich euer Alltag verändern – vom Aufstehen bis zum Schlafengehen?*“
- Ein kurzer Moment der Stille hilft, die Vorstellungskraft zu aktivieren.

2. Think-Pair-Share (Denken – Austauschen – Teilen in der Gruppe)

30 Sekunden DENKEN

Jede Person stellt sich ihren Tag ohne Rechte vor.

2 Minuten AUSTAUSCHEN in Paaren

Die Lernenden tauschen sich mithilfe von Fragen aus wie:

- Was würde sich zu Hause verändern?
- Was würde in der Schule passieren?
- Was wäre in der Pause anders?
- Was würde dir am meisten Sorgen machen?

TEILEN im Plenum

Die Sprecher*innen teilen die wichtigsten oder überraschendsten Ideen.

Dies fördert Beteiligung – auch von Personen, die sonst weniger sprechen.

3. Ideen an der Tafel sammeln: „Welt mit Rechten vs. Welt ohne Rechte“

- Zeichne zwei Spalten:

Mit Rechten	Ohne Rechte
Recht auf Bildung: lernen, entdecken, sich im Unterricht entwickeln	Kein Recht auf Bildung: kein Lernen im Unterricht
Recht auf Gleichheit: Gerechtigkeit, Respekt, Inklusion	Kein Recht auf Gleichheit: Ungerechtigkeit, Ausgrenzung
Recht auf Spiel: Pausen mit Erholung und Freude	Kein Recht auf Spiel: Pausen ohne Erholung oder Raum
Recht auf Schutz: Sicherheit, Fürsorge, Ruhe	Kein Recht auf Schutz: Gefahr, Angst, Machtmissbrauch
Recht auf Meinungsäußerung: gehört werden, eigene Stimme haben	Kein Recht auf Meinungsäußerung: niemand hört dir zu

4. Reflexionsfragen zur Bewusstseinsbildung: Je nach Gruppendynamik auswählen

- *Auf welches Recht würdest du am meisten verzichten müssen?*
- *Was wäre am schwierigsten ohne Rechte?*
- *Welche Folgen hätte das für das Zusammenleben?*
- *Ist ein gerechtes Leben ohne Rechte möglich? Warum (nicht)?*
- *Wer trägt Verantwortung dafür, dass Rechte eingehalten werden?*
- Diese Fragen fördern ethisches Denken und gehen über oberflächliche Antworten hinaus.

5. Geführte Mini-Reflexion: „Darum brauchen wir Rechte...“

- Beende die Aktivität mit einer offenen Botschaft:
 - **„Rechte sind wie ein Schutzschirm: Sie schützen uns, begleiten uns und helfen uns, sicher zu lernen, zu spielen, zu sprechen und zu leben. Ohne Rechte könnten Kinder nicht frei und ohne Angst aufwachsen.“**

Hinweis für den Lehrer

- Vermeide übermäßige Dramatisierung; nutze alltagsnahe, nicht traumatisierende Beispiele.
- Wenn sensible Kommentare auftauchen, wertschätze sie ohne Vertiefung:
 - **„Danke fürs Teilen. So fühlt es sich an, wenn Schutz fehlt.“**
- Wenn die Gruppe unruhig wird, erinnere sanft:
 - **„Manche Ideen machen Angst. Wir erforschen das gemeinsam weiter.“**
- Diese Aktivität verbindet Tag 1 (Verstehen) mit Tag 2 (Bedeutung und Anwendung).

A2 Aktivität 2: Warum brauchen wir Regeln und wie hängen sie mit Rechten zusammen? (10 - 15 Minuten).

Materialien

- ☐ Tafel oder großes Papier zum Sammeln von Ideen
- ☐ Sitzordnung im Kreis zur Förderung der Beteiligung
- ☐ Optional: Karten mit Beispielen aus dem Alltag (Pause, Unterricht, Familie, Sport ...)

2.2.1 Ziele:

1. Verstehen, dass Regeln und Rechte existieren, um uns zu schützen und das Zusammenleben zu erleichtern.
2. Die Beziehung zwischen Regeln und Rechten von Kindern herstellen.
3. Kritisches Denken über Gerechtigkeit, Sicherheit und kollektives Wohlbefinden fördern.
4. Eine partizipative, empathische und verantwortungsbewusste Haltung stärken.

2.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg: „Warum gibt es Regeln?“** Beginne mit einer offenen Frage:
 - *„Denkt an alle Regeln, die wir in der Schule, zu Hause oder auf dem Spielplatz haben. Warum glaubt ihr, gibt es diese Regeln?“*
 - Lass die Lernenden frei antworten:
 - *Damit wir Probleme lösen können.*
 - *Damit wir uns organisieren können.*
 - *Damit alle einen fairen Rahmen haben.*
 - *Damit niemandem Schaden zugefügt wird*
 - Sammle die wichtigsten Ideen an der Tafel.
 - Diese Phase aktiviert Vorwissen und schafft persönliche Relevanz.
2. **Verbindung mit realen Erfahrungen.** Leite das Gespräch mit Beispielen, die allen bekannt sind:
 - *Was passiert in der Pause, wenn niemand die Spielregeln einhält?*
 - *Was passiert, wenn im Unterricht alle gleichzeitig sprechen?*
 - *Was passiert, wenn es eine Regel gibt, sich aber niemand daran hält?*
 - Ziel ist es, dass Begriffe sichtbar werden wie:
 - **Respekt – Gerechtigkeit – Sicherheit – Ordnung – kollektives Wohlbefinden – Inklusion**
3. **Übergang: „Regeln vs. Rechte“.** Führe den zentralen Gedanken ein:
 - *„Regeln sind Vereinbarungen, die wir treffen, um gut zusammenzuleben. Rechte gehen einen Schritt weiter: Sie sind Schutzgarantien, die allen Kindern zustehen – auch wenn niemand darauf achtet.“*
 - Stelle vertiefende Fragen:
 - *Wozu helfen uns Regeln, gut zusammenzuleben?*
 - *Was würde passieren, wenn es Regeln gäbe, aber keine Rechte?*
 - *Können Regeln ungerecht sein?*

- Diese Phase hilft, beide Konzepte klar voneinander zu unterscheiden.

4. Wir erstellen eine Vergleichstabelle. Stellen Sie an der Tafel zwei Spalten dar:

Regeln	Rechte
Ausgewählt oder vereinbart Gelten für eine Gruppe Helfen beim Organisieren Können verändert werden	Universell Gelten für alle Kinder weltweit Schützen grundlegende Bedürfnisse Können nicht entzogen werden

- Danach fragt:
 - „Welche Beispiele können wir jeder Spalte zuordnen?“
- Ihr könnt auch Beispiele der Lernenden ergänzen.

5. Vertiefende Reflexion: „Wie hilft eine Regel dabei, ein Recht zu schützen?“

- Hier findet ein zentraler Teil des Lernprozesses statt:
 - **Regel:** Abwechselnd spielen
Zugehöriges Recht: Recht auf Spiel
 - **Regel:** Niemanden schlagen oder beleidigen
Zugehöriges Recht: Schutz und gutes Miteinander
 - **Regel:** Die Hand heben, um zu sprechen
Zugehöriges Recht: Recht, gehört zu werden
 - **Regel:** Hygiene im Speiseraum
Zugehöriges Recht: Recht auf Gesundheit und Ernährung
- Die Lernenden beginnen zu erkennen, dass Regeln und Rechte sich gegenseitig unterstützen.

6. Abschlussfragen

- Beendet die Einheit mit 2–3 wirkungsvollen Fragen:
 - „Welche Regel schützt eurer Meinung nach ein besonders wichtiges Recht?“
 - „Welches Recht hilft uns am meisten, gut zusammenzuleben?“
 - „Wie verändert sich unser Alltag, wenn eine Regel ein Recht respektiert?“

Hinweis für den Lehrer

- Stellt Regeln nicht als Strafen dar; betont immer Wohlbefinden und Schutz.
- Bestätigt jede Intervention: Auch falsche Ideen können helfen, Konzepte zu klären.
- Falls der Diskurs ins Moralische abrutscht („das ist richtig/falsch“), lenkt um:
 - „Welche Funktion erfüllt diese Regel? Was schützt sie?“
- Diese Aktivität ist eine ideale Brücke zur nächsten Einheit: den Rollenspielen, da sie die soziale Funktion von Rechten sichtbar macht.

A3 Aktivität 3: Rollenspiel – „So wird ein Recht respektiert ... und so wird es verletzt“ (20 - 25 Minuten).

Materialien

- ☐ Karten mit Rechten oder **sichtbare Übersicht der Rechte**
- ☐ Karten mit **Szenenideen** (optional: Pause, Unterricht, Mensa, Familie, Sport, Freundeskreis)
- ☐ **Ausreichend Platz** zum Darstellen der Szenen
- ☐ **Einfache Requisiten** (optional: Mützen, Papier, Schilder usw.)

2.3.1 Ziele:

1. Verstehen, wie sich ein Recht zeigt, anfühlt und im Alltag erlebt wird – wenn es respektiert oder verletzt wird.
2. Empathie durch körperliche und emotionale Darstellung entwickeln.
3. Die Theorie mit der Lebensrealität der Lernenden verbinden.
4. Kritisches Denken, Zusammenarbeit und Konfliktlösungsfähigkeit fördern – als Grundlage für narrative und reflexive Folgeaktivitäten.

2.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Gruppenbildung und Zuordnung eines Rechts.** Teile die Lernenden in Gruppen von 3–5 Personen ein.
 - Jede Gruppe erhält ein **unterschiedliches Recht**, zum Beispiel:
 - Recht auf Spiel
 - Recht auf Bildung
 - Recht auf Gleichheit
 - Recht auf Schutz
 - Recht darauf, gehört zu werden
 - Recht auf Gesundheit
 - Recht auf Familie oder ein sicheres Zuhause
 - Recht auf Nahrung
 - Optionale Variante:
 - Die Gruppen können **selbst ein Recht auswählen** aus dem zuvor erstellten Rechte-Kreis.
2. **Erklärung der Aufgabe:** Zwei Szenen darstellen
 - Erkläre, dass jede Gruppe zwei kurze Szenen vorbereitet:

Erste Szene: Das Recht wird **RESPEKTIERT**



Zweite Szene: Das Recht wird **VERLETZT**

- Wichtige Hinweise (klar benennen):
 - **Keine körperliche Gewalt darstellen.**
 - **Keine traumatischen Situationen nachspielen.**
 - **Alltagsnahe Situationen wählen** (Schule / Freizeit / Zuhause).
 - **Der Fokus liegt auf Haltungen, Emotionen und Folgen – nicht auf Schuld.**



3. **Vorbereitungszeit in der Gruppe.** Die Gruppen haben **5–7 Minuten**, um ihre Szenen zu planen.

- Leitfragen gezielt einsetzen:

Für die Szene mit respektiertem Recht:

- *Was hilft dabei, dass das Recht eingehalten wird?*
- *Wie fühlen sich die beteiligten Personen?*
- *Welche kleine Handlung macht den Unterschied?*

Für die Szene mit verletztem Recht:

- *Woran erkennt man, dass das Recht nicht eingehalten wird?*
- *Was oder wer verhindert das Recht?*
- *Was könnte helfen, die Situation zu verbessern?*

- Optionale:
 - Kurze Dialoge oder einfache visuelle Elemente können eingebaut werden

4. **Theateraufführung.** Jede Gruppe spielt beide Szenen vor der Klasse.

- Erinnerung an die Rolle des Publikums: *„Wir sind ein respektvolles Publikum. Wir schauen aufmerksam zu und hören zu.“*
- Zeitangabe: ca. 30–45 Sekunden pro Szene
- Empfehlung:
 - Zuerst die Szene der Verletzung, danach die Szene der Achtung vermittelt Ordnung und eine positive Lösungsperspektive.

5. **Mini-Diskussion** nach jeder Darstellung, Stelle 2–3 gezielte Fragen:

- *Welches Recht wurde hier gezeigt?*
- *Woran erkennt man, ob es respektiert oder verletzt wurde?*
- *Welche Folgen hatte das für die beteiligten Personen?*
- *Was können wir im Alltag tun, damit dieses Recht besser geschützt wird?*
- Fördert Metakognition, Empathie und Verantwortungsbewusstsein.

6. **Körperliche Abschlussreflexion.** Kurzer, bewusster Abschluss:

- *„Wenn ihr euch in den respektierten Szenen wohlfühlt habt, legt eine Hand auf euer Herz. Wenn euch die verletzten Szenen unangenehm waren, legt eine Hand auf den Bauch.“*
- Verknüpft Rechte mit innerer Wahrnehmung (grundlegende neurodidaktische Emotionsarbeit)

Hinweis für den Lehrer

- **Humor ist normal** – lenke ihn behutsam in Richtung Reflexion:
 - *„Manchmal lachen wir aus Unsicherheit. Schauen wir gemeinsam, was dahintersteckt.“*
- Wenn eine Szene zu oberflächlich ist, stelle vertiefende Fragen.
- Bei emotional belastenden Themen: kurz stoppen, einordnen, dann alltagsnah weiterführen.
- Diese Aktivität eignet sich besonders gut, um echtes Verständnis, Empathie und soziale Dynamiken in der Gruppe sichtbar zu machen.

A4 Aktivität 4: Wir gestalten eine Geschichte oder eine Zeichnung – „Warum sind Rechte wichtig?“ (20 - 25 Minuten). kann erweitert werden, wenn mehr Vertiefung oder Präsentation gewünscht ist

Materialien

- ☐ Leere Blätter oder eine vorgegebene Vorlage
- ☐ Bleistifte, Farben, Filzstifte
- ☐ Optional: Karten mit kreativen Impulsen
(Geschichtenanfänge, Figuren, Szenarien)
- ☐ Klassenraum mit Einzelarbeitsplätzen oder Gruppentischen

2.4.1 Ziele:

1. Das Gelernte über die Bedeutung von Rechten integrieren.
2. Kreativität, persönliche Reflexion und narratives Denken fördern.
3. Lernenden helfen, innere Vorstellungen durch Bilder oder Worte auszudrücken.
4. Emotionale Kommunikationsfähigkeiten stärken.
5. Einen Bezug zu realen Erfahrungen und Werten wie Gerechtigkeit, Sicherheit, Gleichheit und Fürsorge herstellen.

2.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Emotionale Aktivierung:** Kurze angeleitete Visualisierung. Bitte die Lernenden, für 20–30 Sekunden ruhig die Augen zu schließen.
 - Anleitung mit ruhiger Stimme:
 - „Denke an ein Recht, das für dich besonders wichtig ist. Stelle dir eine Situation in deinem Leben vor, in der dieses Recht dir geholfen, dich geschützt oder dir ein gutes Gefühl gegeben hat. Stelle dir nun vor, wie es wäre, wenn dieses Recht nicht existieren würde.“
 - Diese Phase bereitet die Gruppe emotional und kreativ vor.
2. **Wahl des kreativen Formats.** Erkläre, dass zwischen zwei gleichwertigen Optionen gewählt werden kann:

ZEICHNUNG: Eine Szene darstellen, die zeigt, warum ein Recht wichtig ist.

GESCHICHTE: Eine kurze Geschichte (6–10 Zeilen) schreiben, in der deutlich wird, wie ein Recht das Leben eines Kindes verändert.

- Beide Optionen sind gleichwertig gültig.
- Die Wahl fördert Motivation und Autonomie.



3. Kreative Impulse (für Lernende, die Unterstützung brauchen).

- **OPTION GESCHICHTE** – mögliche Einstiege:

- „Es war einmal ein Kind, das nie zur Schule gehen durfte ...“
- „In einer ganz normalen Pause entdeckte eine Gruppe von Freund:innen, dass das Recht auf Spiel wichtiger war, als sie dachten ...“
- „Eines Tages stand ein Kind auf und sprach zum ersten Mal seine Meinung aus ...“
- „Was wie ein normaler Tag begann, veränderte sich, als jemand beschloss, das Recht auf Gleichheit zu respektieren ...“

- **OPTION ZEICHNUNG:**

- „Zeichne, wie eine Welt aussieht, in der dieses Recht respektiert wird.“
- „Zeichne zwei Bilder: mit Recht / ohne Recht.“
- „Zeichne eine Superheld:innenfigur, deren Kraft darin besteht, ein Recht zu schützen.“

4. Individuelle Arbeitsphase. 10–12 Minuten ruhige Arbeitszeit, optional mit leiser Musik.

- Die Lehrperson geht durch den Raum und unterstützt mit vertiefenden Fragen:
 - „Wie fühlt sich die Figur in dieser Situation?“
 - „Was verbessert sich, wenn dieses Recht respektiert wird?“
 - „Welche Botschaft möchtest du mit deiner Zeichnung oder Geschichte vermitteln?“

5. Freiwillige Präsentation. Einladung zum Teilen ohne Verpflichtung:

- 3–5 Lernende präsentieren ihre Zeichnung oder Geschichte.
- Fragen an die Gruppe:
 - „Welches Recht wird hier dargestellt?“
 - „Welche Botschaft kommt bei euch an?“
- Dies stärkt das gemeinsame Verständnis.

6. Emotionaler Abschluss.

- „Wir haben gesehen, dass Rechte nicht nur Worte sind. Sie verändern unser Leben jeden Tag. Dank ihnen können wir lernen, spielen, sicher sein und gehört werden.“
- Optional: Die Gruppe hebt den Daumen, wenn sie sich nun bewusster über ihre Rechte fühlt.

Hinweis für den Lehrer

- Akzeptiere jedes Ausdrucksniveau – wichtig ist die Bedeutung, nicht die ästhetische Qualität.
- Wenn sensible Themen auftauchen: **Gefühle wertschätzen, ohne zu vertiefen**
 - „Danke fürs Vertrauen. Was du fühlst, ist wichtig.“
- Die Arbeiten können im Klassenraum ausgestellt oder für eine nächste Einheit genutzt werden.
- Diese Aktivität festigt die Inhalte von Tag 2 und bereitet auf Tag 3 (praktische Anwendung) vor.

Materialien

- ☐ Die Zeichnungen oder Geschichten, die in Aktivität 2.4 erstellt wurden
- ☐ Sitzordnung im Kreis oder Halbkreis, um Zuhören und Aufmerksamkeit zu fördern
- ☐ Optional: Wand oder Fläche zum Aufhängen der Arbeiten

3.1.1 Ziele:

1. Lerninhalte aus Tag 2 aus persönlicher Erfahrung heraus integrieren.
2. Ausdrucksfähigkeit, aktives Zuhören und respektvollen Umgang mit den Beiträgen anderer fördern.
3. Die Bedeutung der Kinderrechte mit realen Alltagssituationen verknüpfen.
4. Gruppenzusammenhalt stärken, bevor zu praxisorientierten Aktivitäten übergegangen wird.

3.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Raumes.** Die Lehrperson lädt die Lernenden ein, **im Kreis Platz zu nehmen**.
 - Lege die Zeichnungen oder Geschichten in die Mitte oder gut sichtbar an die Seite und erkläre:
 - „Heute teilen wir, was ihr zu den Rechten gestaltet habt, und sprechen darüber, wie sie in unserem Alltag sichtbar werden.“
2. **Freiwillige Präsentation.** 3-5 Lernende präsentieren freiwillig ihre Arbeit..
 - Niemand wird zum Präsentieren gezwungen.
 - Unterstütze die Präsentation mit **leitenden Fragen**:
 - „Welches Recht zeigt deine Zeichnung oder Geschichte?“
 - „Warum hast du dieses Recht gewählt?“
 - „Welche Botschaft möchtest du vermitteln?“
 - „Welche Gefühle hattest du beim Gestalten?“
 - Diese Fragen helfen, tieferes Verständnis sprachlich auszudrücken.
3. **Rückmeldungen aus der Gruppe – respektvoll und wertschätzend**
 - Nach jeder Präsentation können andere Lernende kommentieren:
 - „Was hat dir gefallen oder dich zum Nachdenken gebracht?“
 - „Welches Recht erkennst du hier?“
 - „Was erscheint dir besonders wichtig?“



- Vermeide Bewertungen wie „schön“ oder „nicht schön“ – der Fokus liegt auf **Inhalt und Bedeutung**
4. **Verbindung mit dem Alltag: „Dieses Recht in meinem täglichen Leben“**
- Wenn mehrere Beiträge geteilt wurden, leite eine **gemeinsame Reflexion** an::
 - *„Welche Rechte erleben wir täglich in unserem Alltag?“*
 - *„Welche Rechte werden in der Schule oft gelebt?“*
 - *„Welche Rechte bleiben manchmal unsichtbar, sind aber sehr wichtig?“*
 - *„Welche Rechte sollten wir in unserer Schule besonders schützen?“*
 - Ein zentraler Moment für soziale Bewusstwerdung und Beteiligung.
5. **Gemeinsame Arbeit: „Karte der gelebten Rechte“.** An der Tafel werden zwei Spalten erstellt:
- Diese Übersicht dient als Grundlage für die nächste Aktivität (Handlungsplanung)..

Rechte, die wir täglich erleben

Bildung
Spiel
Gesundheit
Meinung

Rechte, die wir stärker schützen müssen

Gleichberechtigung
Schutz
Respekt
Guter Umgang

6. **Abschluss der Aktivität**
- Die Lehrperson bedankt sich und verstärkt die zentrale Botschaft:
 - *„Was ihr geteilt habt, zeigt: Rechte sind Teil unseres Alltags. Heute haben wir gelernt, wie wir sie auch selbst schützen können.“*
 - Bitte die Gruppe, eine Hand zu heben als symbolische Geste für:
 - *„Ich schütze meine Rechte und die der anderen.“*

Hinweis für den Lehrer

- Wenn sensible Erfahrungen geteilt werden, **Emotionen anerkennen und behutsam begleiten**.
- Ermutige Aussagen aus der **Ich-Perspektive** („Ich denke“, „Ich fühle“).
- Bei Zeitmangel kann eine **kleine Ausstellung** im Klassenraum entstehen: „Museum der Kinderrechte“.

A2 Aktivität 2: Wie können wir die Rechte in unserer Schule schützen? (25- 35 Minuten). Kann erweitert werden, wenn ein ausgearbeiteteres Projekt gewünscht ist

Materialien

- ☐ Große Kartons oder Packpapier
- ☐ Rechtekarten (A1.4) oder sichtbare Liste der Rechte
- ☐ Filzstifte, Buntstifte, Farben, Aufkleber
- ☐ Klebeband zum Aufhängen der Plakate im Klassenraum
- ☐ Ausreichend Platz für die Arbeit in Kleingruppen

3.2.1 Ziele:

1. Gelerntes in konkrete Handlungen innerhalb der Schule umsetzen.
2. Kreatives, kooperatives und lösungsorientiertes Denken fördern.
3. Verstehen, dass Rechte nicht nur bekannt sein müssen, sondern auch geschützt und gelebt werden.
4. Partizipation und Zugehörigkeitsgefühl zur Gruppe stärken.
5. Konkrete Vorschläge entwickeln, die zu Klassen- oder Schulprojekten werden können.

3.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einstieg: Rückgriff auf die „Karte der gelebten Rechte“
 - Zeige die „Karte der gelebten Rechte“ aus der vorherigen Aktivität. Lese gemeinsam:
 - | „Rechte, die wir jeden Tag leben“ | „Rechte, die wir stärker schützen müssen“ |
 - Stelle eine kurze Leitfrage:
 - „Welche dieser Rechte möchten wir in unserer Schule besser schützen oder stärken?“
 - Diese Frage hilft den Lernenden, bewusst ein Recht auszuwählen..
2. Gruppenbildung und Zuweisung eines Rechts. Bilde Gruppen von 3–5 Lernenden.
 - Jede Gruppe wählt oder erhält ein konkretes Recht, zum Beispiel::
 - Recht auf Spiel
 - Recht auf Gleichheit
 - Recht auf Schutz
 - Recht, gehört zu werden
 - Recht auf Bildung
 - Recht auf Gesundheit
 - Recht auf Beteiligung
 - Recht auf respektvollen Umgang
 - Achte darauf, dass sich Rechte **nicht wiederholen**, außer die Gruppe wünscht es ausdrücklich..



3. Klare Erklärung der Aufgabe

- Jede Gruppe beantwortet drei zentrale Fragen und erstellt ein Plakat:

Was bedeutet dieses Recht konkret in unserer Schule?

Übersetzung in die reale Umgebung.

Welches Problem oder welche Schwierigkeit gibt es aktuell in Bezug auf dieses Recht?

Beispiele:

Unfaire Absprachen auf dem Pausenhof:

Recht auf Spiel

Nicht alle dürfen im Unterricht sprechen:

Recht, gehört zu werden

Verletzende Witze: **Recht auf Gleichheit und respektvollen Umgang**

Unordnung in der Mensa: **Recht auf Gesundheit**

Welche konkrete Handlung können wir vorschlagen, um diese Situation zu verbessern?

Praktisch, realistisch und umsetzbar

4. Gemeinsames Brainstorming

- Gib den Gruppen einige Minuten, um Ideen zu sammeln.
- Unterstütze mit Leitfragen:
 - „Welche kleine Veränderung könnte viel bewirken?“
 - „Was können wir selbst tun – ohne auf Erwachsene zu warten?“
 - „Was brauchen wir, damit diese Aktion funktioniert?“
 - „Wer ist beteiligt?“
- Fördert Kreativität, Verantwortung und gemeinsames Handeln.

5. Gestaltung des Plakats

- Jedes Plakat soll enthalten:
- Sie können die Verwendung von Farben, Aufklebern oder kreativen Materialien zulassen.

Recht auf Spiel

Wir haben das Recht zu spielen, Spaß zu haben und uns zu erholen, denn Spielen hilft uns, glücklich zu sein und zu lernen.

Manchmal:

- Nicht alle können in der Pause spielen
- Es gibt Streit oder Schubsen
- Einige Kinder bleiben allein oder fühlen sich traurig



Lösungen:

- Alle zum Mitspielen einladen
- Reihenfolge und Regeln respektieren
- Erwachsene um Hilfe bitten, wenn es Probleme gibt
- Den Schulhof und die Spielmaterialien pflegen

„Spielen ist für alle da“

1. Titel des Rechts
2. Bedeutung in eigenen Worten
3. Erkanntes Problem
4. Konkrete Handlung oder Lösung
5. Bild, Symbol oder Zeichnung
 - (Optional) ein Slogan der Gruppe, zum Beispiel:
 - „Rechte gelten für alle“
 - „Du zählst auch“
 - „Sicher spielen für alle“
 - „Alle verdienen Respekt“

6. Präsentation der Plakate

- Jede Gruppe stellt ihren Vorschlag in 1–2 Minuten vor.
- Stelle Fragen an die Klasse:
 - „Wie könnten wir diese Idee im Alltag umsetzen?“
 - „Wem hilft diese Maßnahme?“
 - „Was brauchen wir, um zu starten?“
- Stärkt Argumentation, Zuhören und Gemeinschaftsgefühl.

7. Gestaltung der „Wand der Rechte in Aktion“

- Hänge die Plakate im Klassenraum oder Flur auf.
- Sprich bewusst aus:
 - „Das ist unser gemeinsames Engagement für die Rechte in unserer Schule.“
- Abstimmung über Prioritäten
- Bildung kleiner Verantwortungsgruppen zur Umsetzung

Hinweis für den Lehrer

- Leite realistische und umsetzbare Lösungen an, vermeide zu abstrakte Vorschläge.
- Wenn sensible Situationen genannt werden („Bei uns wird dieses Recht nicht respektiert ...“):
 - Anerkennen, validieren und behutsam lenken, ohne zu dramatisieren.
- Diese Aktivität eignet sich sehr gut als Start für ein längerfristiges Klassen- oder Schulprojekt.
- Stärkt Handlungskompetenz: Lernende erleben, dass sie ihr Umfeld aktiv mitgestalten können.

A3

Aktivität 3: Abschlussreflexion – „Welches Recht ist für mich am wichtigsten?“ (10-15 Minuten).

Materialien

- ☐ Stuhlkreis im Klassenraum
- ☐ (Optional) Einzelne Karten mit Kinderrechten zur Auswahl
- ☐ Tafel, um Schlüsselwörter zum Abschluss zu sammeln

3.3.1 Ziele:

1. Die Lerninhalte des Moduls in einer persönlichen Reflexion integrieren.
2. Emotionale Ausdrucksfähigkeit und individuelles Bewusstsein fördern.
3. Verstehen, dass Rechte nicht nur gelernt, sondern auch gelebt werden.
4. Das Modul mit einer positiven und stärkenden Perspektive abschließen.
5. Ein Gefühl von Gemeinschaft und Engagement für eigene und fremde Rechte entwickeln.

3.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Emotionale Vorbereitung.** Die Gruppe bildet einen Kreis.
 - Gesprächsimpuls: *„Wir haben über Rechte gesprochen, warum sie wichtig sind und wie wir sie schützen können. Jetzt sprechen wir über etwas sehr Persönliches: Was bedeuten diese Rechte für jeden von uns?“*
 - Eine tiefe gemeinsame Atemübung, um die Aufmerksamkeit zu bündeln.
2. **Auswahl des Rechts** (mit Karten oder gedanklich)
 - Möglichkeiten:
 - Die Lehrkraft verteilt Karten mit Kinderrechten und bittet jede Person, ein Recht auszuwählen.
 - Mehrere Rechte werden an der Tafel gezeigt, und die Lernenden wählen eines gedanklich.
 - Es ist auch erlaubt, ein Recht zu wählen, mit dem zuvor gearbeitet wurde.
 - Aktivierende Fragen:
 - *„Welches Recht schützt dich besonders?“*
 - *„Welches Recht macht dein Leben besser?“*
 - *„Welches Recht wünschst du dir, dass es für alle Kinder auf der Welt immer respektiert wird?“*
3. **Beteiligungsrunde: Teilen im Plenum**
 - Jede Person kann (freiwillig) einen der folgenden Sätze ergänzen:
 - *„Das wichtigste Recht für mich ist ..., weil ...“*
 - *„Dieses Recht hilft mir, wenn ...“*
 - *„Ich wünsche mir, dass dieses Recht mehr respektiert wird, weil ...“*
 - Niemand muss sprechen.
 - Kurze Beiträge ermöglichen vielen die Teilnahme.
 - **Diese Reflexion ist zentral**, da sie zeigt, was wirklich verstanden und verinnerlicht wurde..

4. Gemeinsame Abschlussgestaltung

- An der Tafel entsteht eine Wortwolke mit den genannten Gründen.
 - Typische Begriffe können sein:



- Kommentar der Lehrkraft: *„Schaut euch diese Wörter an – sie zeigen, wie Rechte uns helfen, gemeinsam besser zu leben.“*

5. Symbolischer Abschluss des Moduls

- Die Lehrkraft wählt eine der folgenden Dynamiken

Dynamik A	Dynamik B	Dynamik C
Hände in die Mitte Alle legen eine Hand in die Mitte des Kreises und sagen gemeinsam: <i>„Wir schützen die Rechte aller.“</i>	Daumen der Verpflichtung Jede Person hebt einen Daumen als Zeichen eines persönlichen Engagements für ein konkretes Recht.	Die Imagination Schließen Sie bitte für 10 Sekunden die Augen und stellen Sie sich ein „schützendes Licht“ vor, das die Rechte symbolisiert, die Sie jeden Tag begleiten.

6. Abschlusssatz (Vorschlag)

- *„Rechte begleiten euch immer. Sie sind ein Teil von euch und auch eine Verantwortung, damit wir alle gut zusammenleben können.“*

Hinweis für den Lehrer

- Schaffe einen **emotional sicheren Raum** – niemand wird gedrängt, Persönliches zu teilen.
- Wenn emotionale Inhalte auftauchen, **bestätige sie wertschätzend** und leite behutsam weiter.
- Diese Aktivität eignet sich besonders gut, um **nachhaltiges Lernen** sichtbar zu machen.
- Du kannst die Gruppe an späteren Tagen zum **„Mauer der Rechte in Aktion“** zurückführen, um das Engagement zu erinnern.

Materialien

- ☐ Blätter oder Tafel zum Notieren
- ☐ Optional: Bilder einer „Zeitmaschine“
- ☐ Klassenraum geeignet für Gruppenarbeit oder Plenum

4.1.1 Ziele:

1. Verstehen, dass Kinderrechte nicht immer existiert haben und bewusst geschaffen wurden, um Schutz zu bieten.
2. Historisches und imaginatives Denken fördern.
3. Den Wert heutiger Kinderrechte bewusst machen.
4. Erforschen, wie das Leben von Kindern ohne grundlegende Schutzrechte aussehen würde.

4.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg: Wir öffnen die Zeitmaschine.** Lehrkraft sagt zur Gruppe:
 - *„Heute reisen wir in eine Zeit, in der die Rechte von Kindern noch nicht existierten. Was glaubt ihr, wie das Leben damals aussah?“*
 - Die Lernenden dürfen **frei ihre Vorstellungen äußern.**
2. **Reise in die Vergangenheit** (geführte Fantasiereise). Die Lernenden werden eingeladen, die **Augen zu schließen** und der Erzählung zu lauschen:
 - *„Wir reisen 200 Jahre zurück... Es gibt keine Kinderrechte. Wie sieht ein Tag im Leben eines Kindes aus?“*
 - Leitfragen zur Unterstützung:
 - *Gibt es Schule?*
 - *Dürfen Kinder spielen?*
 - *Werden sie von Erwachsenen gehört?*
 - *Welche Aufgaben müssen sie übernehmen?*
 - *Sind sie geschützt?*
3. **Vergleich Vergangenheit – Gegenwart.** An der Tafel werden zwei Spalten erstellt.:
 - Die Gruppe sammelt Beispiele:

Früher (ohne Rechte)

Niemand hört zu
 Nicht alle Kinder werden gleich
 behandelt
 Manche Kinder dürfen nicht
 lernen
 Es gibt Angst und Traurigkeit
 Niemand hilft bei Problemen
 Kein Gefühl von Sicherheit

Heute (mit Rechten)

Wir werden gehört und dürfen
 unsere Meinung sagen
 Alle werden respektiert
 Kinder dürfen lernen
 Wir können spielen und lernen
 Wir bekommen Hilfe, wenn wir sie
 brauchen
 Wir sind geschützt und umsorgt

4. Kreative Reflexion: „Was hat sich am meisten verändert?“

- Die Lernenden wählen **ein Recht**, das ihr Leben besonders verändert hat.
- Sie vervollständigen mündlich oder schriftlich einen Satz, z. B.:
 - *„Das Recht auf Bildung hat alles verändert, weil...“*
 - *„Gehört zu werden verhindert Ungerechtigkeit.“*
 - *„Spielen hilft, glücklich groß zu werden“*

5. Symbolischer Abschluss

- *„Kinderrechte sind ein Geschenk der Geschichte – und wir tragen die Verantwortung, sie zu schützen.“*

Hinweis für den Lehrer

- Vermeide eine dramatisierende Darstellung der Vergangenheit; bleibe pädagogisch und altersangemessen.
- Wenn Ängste geäußert werden, wertschätze sie und leite positiv weiter:
 - **„Genau deshalb gibt es heute Kinderrechte.“**

AZ2 Aktivität 2: „Detektive für Rechte in der Schule“ (10-20 Minuten).

Materialien

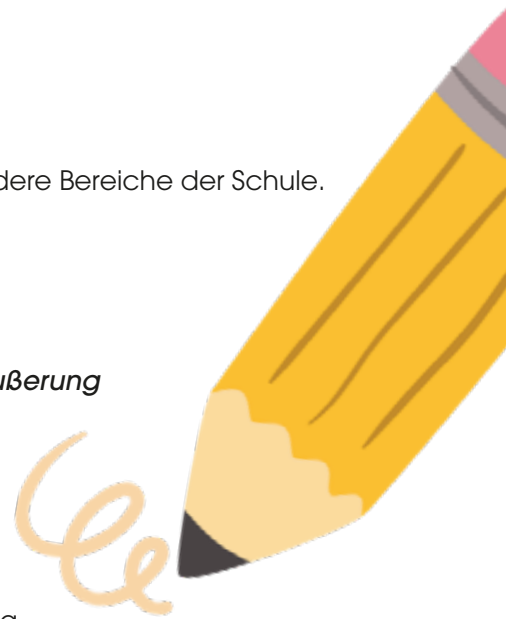
- ☐ Beobachtungsbögen
- ☐ Bleistifte und Klemmbretter (optional)
- ☐ Rundgang über den Schulhof, Flure oder das Klassenzimmer

4.2.1 Ziele:

1. Wissen über Kinderrechte in einem realen Umfeld anwenden.
2. Beobachtungsgabe, Analysefähigkeit und kritisches Denken fördern.
3. Situationen erkennen, in denen Rechte respektiert werden – und wo sie verbessert werden können.
4. Empathie, Verantwortungsbewusstsein und prosoziales Handeln stärken.

4.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Aktivierung:** Wir werden zu Detektiv:innen für Rechte. Erkläre der Gruppe:
 - *„Heute werden wir Detektiv:innen für Rechte. Unsere Aufgabe ist es, die Schule zu beobachten und herauszufinden, wo Kinderrechte eingehalten werden ... und wo wir sie besser schützen könnten.“*
 - Verteile Beobachtungsbögen oder Hefte.
2. **Beobachtungsrundgang durch die Schule**
 - Gehe mit der Gruppe auf den Schulhof, in den Flur oder in andere Bereiche der Schule.
 - Bitte die Lernenden, auf folgende Fragen zu achten
 - *Wo sehen wir das Recht auf Spiel?*
 - *Wo erkennen wir das Recht auf Gleichbehandlung?*
 - *Welche Zeichen zeigen das Recht auf Schutz?*
 - *Hören wir Situationen, in denen das Recht auf Meinungsäußerung respektiert wird?*
 - *Welche Regeln helfen dabei, Rechte einzuhalten?*
 - Kurze Notizen oder Zeichnungen sind möglich.
3. **Sammlung von Beobachtungen**
 - Zurück im Kreis oder Plenum teilt jede Person eine Beobachtung.
 - Typische Beispiele:
 - **Recht auf Spiel:** abwechselndes Spielen auf dem Schulhof
 - **Recht auf Respekt:** eine Person hilft einer anderen
 - **Recht auf Schutz:** Aufsicht auf dem Pausenhof
 - **Recht auf Gleichbehandlung:** gemeinsames Spielen ohne Ausschluss
 - **Recht auf Beteiligung:** Handzeichen zum Sprechen
 - Auch Situationen, die **verbessert werden könnten**, dürfen benannt werden.
4. **Lösungen: Was können wir tun?**
 - Gemeinsame Reflexion im Plenum:
 - *„Welches Recht braucht in unserer Schule mehr Aufmerksamkeit?“*



- „Welche kleine Handlung könnten wir schon morgen umsetzen?“
- Notiere Ideen für kleine, realistische Mini-Projekte.

5. **Symbolischer Abschluss.** Abschluss mit einem Satz, z. B.:

- *„Rechte werden nicht nur gelernt – sie werden geschützt, beobachtet und gemeinsam gelebt.“*

Hinweis für den Lehrer

- Vermeide Bewertungen einzelner Personen – **der Fokus liegt auf** Situationen und Verhalten.
- Sensibel moderieren, wenn Konflikte oder schwierige Beispiele genannt werden.
- Ideal als praktische Lernstandsüberprüfung des Moduls.

Material-Checkliste für alle Aktivitäten

Tag 1: Was sind die Kinderrechte?

- ☐ Gedruckte Bilder (eine oder mehrere auswählen)
- ☐ Angepasster Text dazu, was Rechte sind
- ☐ Erklärende Bildtafeln zu Kinderrechten
- ☐ Karten oder ausschneidbare Bilder mit verschiedenen Rechten
- ☐ Großes Papier oder Fläche, um die Bilder im Kreis anzuordnen
- ☐ Filzstifte, Buntstifte, Scheren, Kleber

Tag 2: Warum sind Kinderrechte wichtig?

- ☐ A1.4- und/oder A2.1-Bildtafeln für Rollenspiele und Beispiele
- ☐ Freier Raum für Rollenspiele
- ☐ Karten zur Darstellung von Situationen, in denen Rechte respektiert oder verletzt werden
- ☐ Papier und Stifte für die kreative Aufgabe (Geschichte oder Zeichnung)

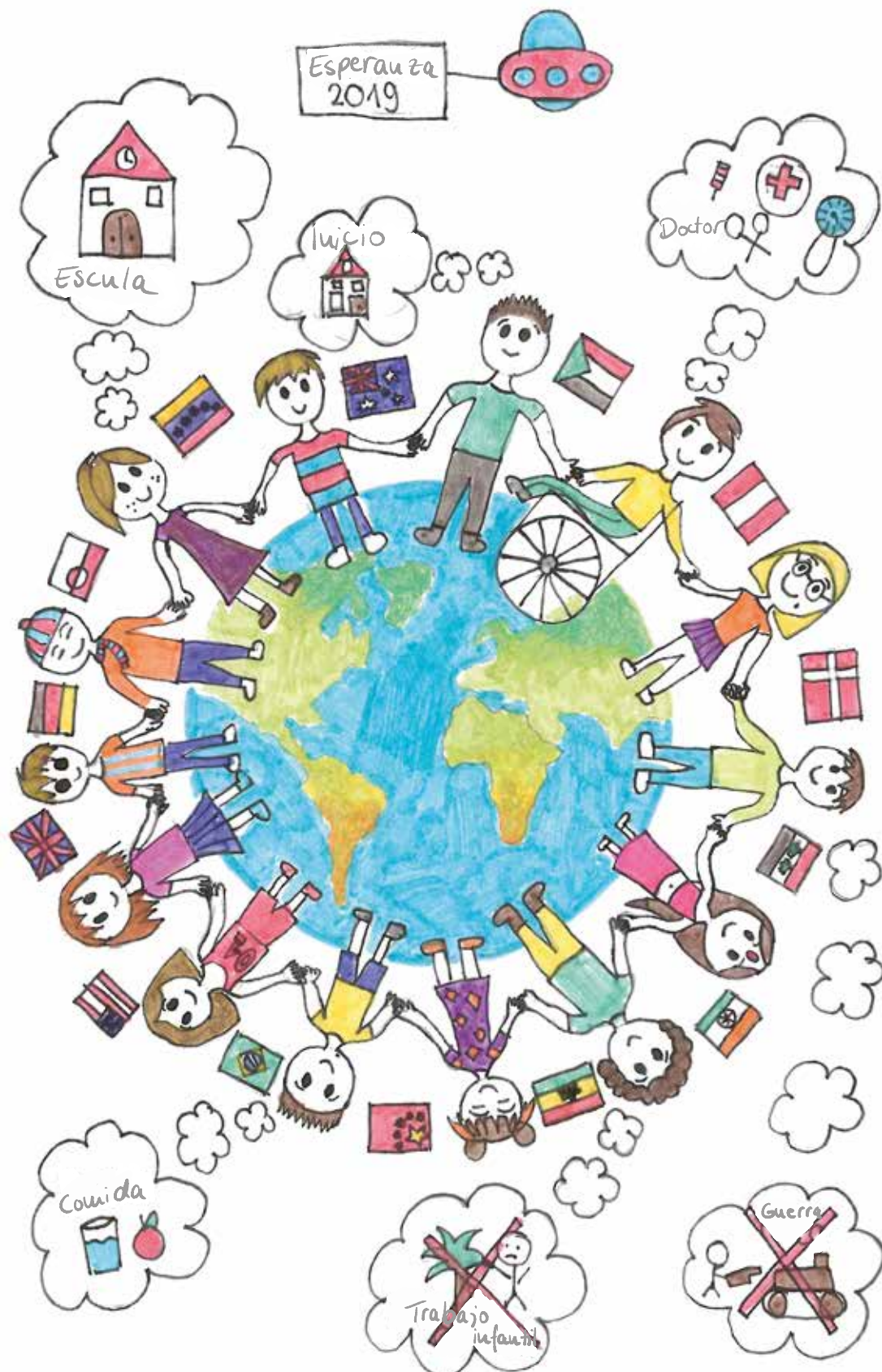
Tag 3: Kinderrechte in der Praxis

- ☐ Tafel oder Plakat mit der Leitfrage
- ☐ Filzstifte
- ☐ Großes Poster oder Karton, um **Handlungen zur Förderung der Kinderrechte in der Schule** zu gestalten
- ☐ Zeichenmaterial zur Ausarbeitung von Vorschlägen
- ☐ Klebeband zum Aufhängen der Poster
- ☐ Reflexionsbögen zum Abschluss (optional)

Ergänzende Aktivitäten

- ☐ Blätter oder Tafel zum Notieren.
- ☐ Optional: Zeichnungen einer „Zeitmaschine“.
- ☐ Klassenzimmer für Gruppenarbeit oder Plenumsarbeit eingerichtet.
- ☐ Beobachtungsbögen
- ☐ Stifte und Klemmbretter (optional).
- ☐ Spaziergang durch den Innenhof, die Flure oder das Klassenzimmer.







Was sind Kinderrechte?

Alle Kinder auf der Welt haben besondere Rechte, die ihnen ein gutes und sicheres Leben ermöglichen sollen.

Diese Rechte nennt man Kinderrechte.

Sie gelten überall, unabhängig davon, ob ein Kind in Deutschland, Afrika oder an einem anderen Ort der Welt lebt.

Im Jahr 1989 haben viele Länder der Welt beschlossen, dass alle Kinder Rechte haben sollen, und sie haben die UN-Kinderrechtskonvention unterschrieben.

Alle Kinder haben diese Rechte.

Weißt du, welche Rechte das sind?

Recht auf ein sicheres Zuhause

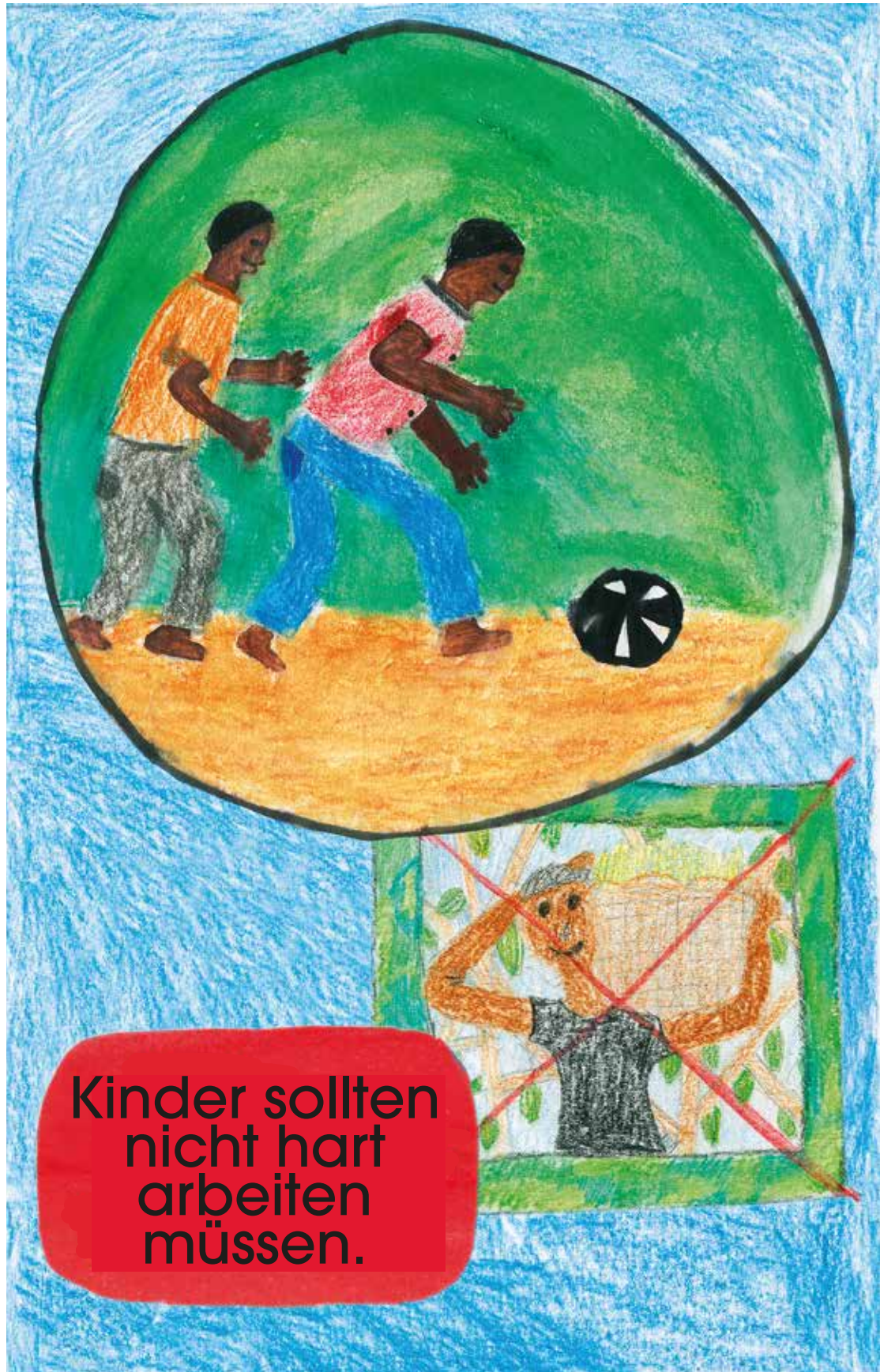


Recht auf Spiel und Freizeit



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Recht auf Schutz vor Ausbeutung



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

390

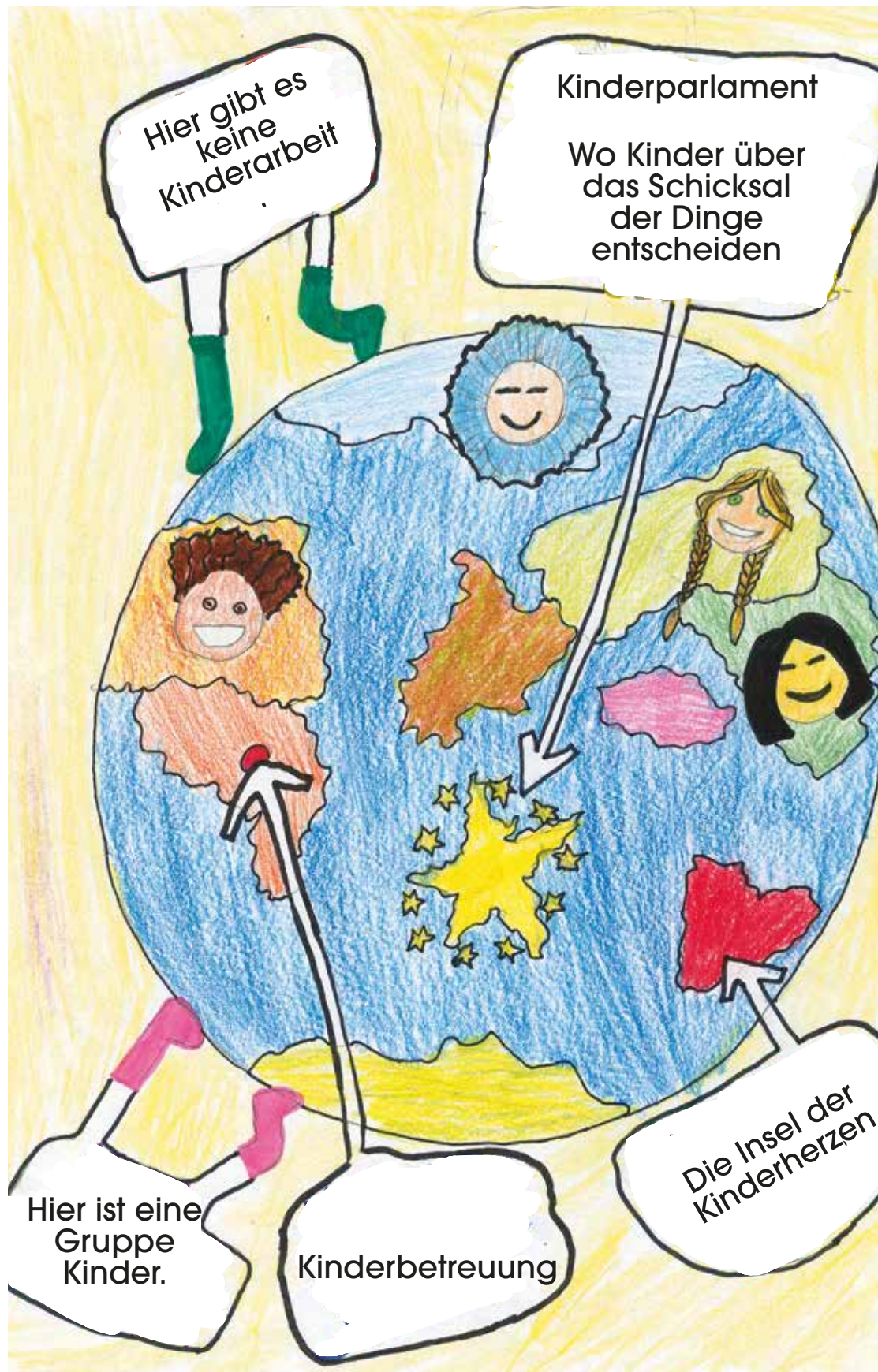
Elaine, Jule und Mathea,
11 Jahre, Rosendahl

Recht auf Schutz vor Gewalt



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Recht auf Mitbestimmung



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Recht auf Gleichheit



Recht auf Gesundheit



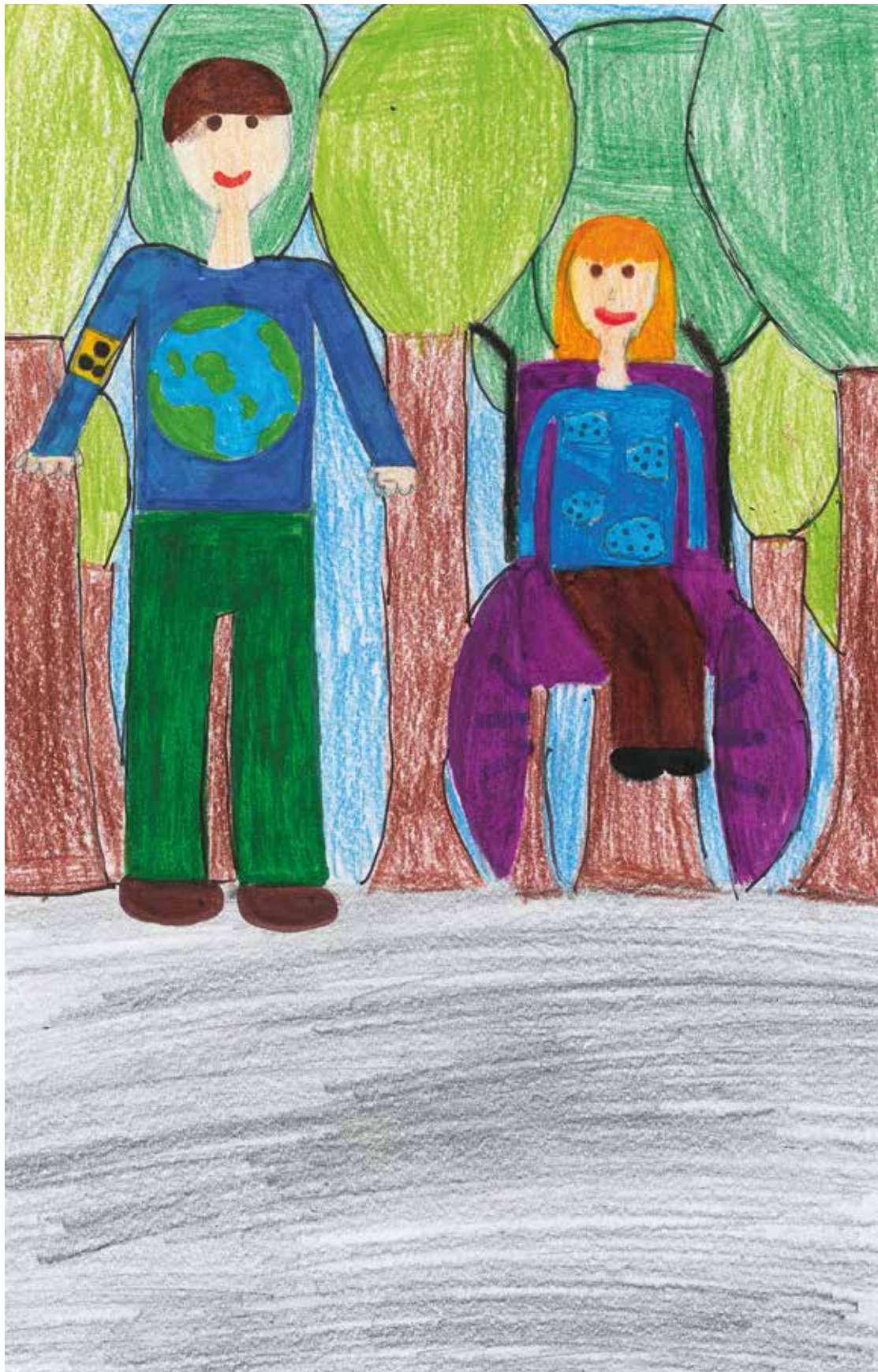
Recht auf gesunde Ernährung

Ernährung

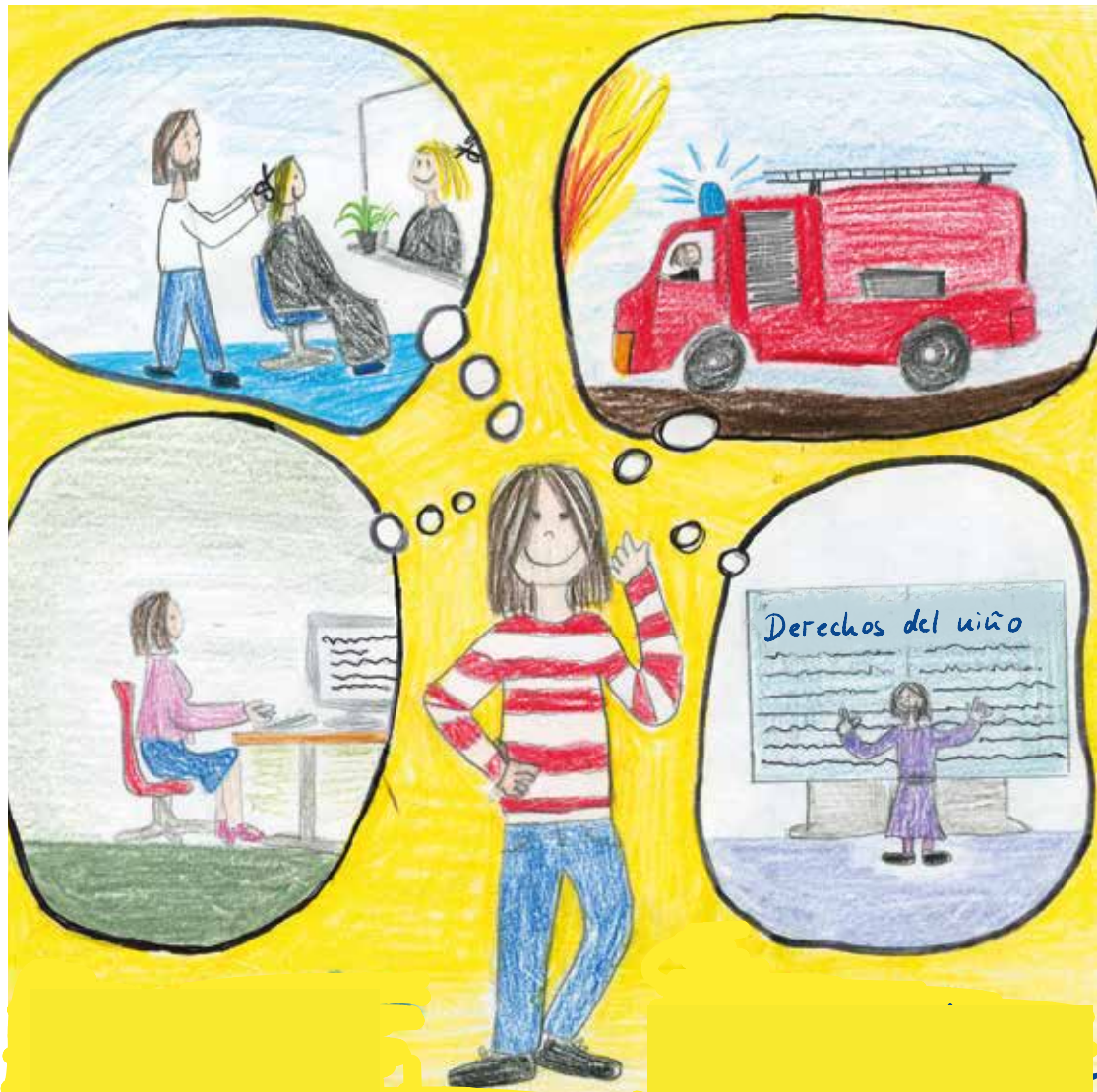


DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Recht auf besondere Hilfen für Menschen mit Behinderung



Recht auf Bildung

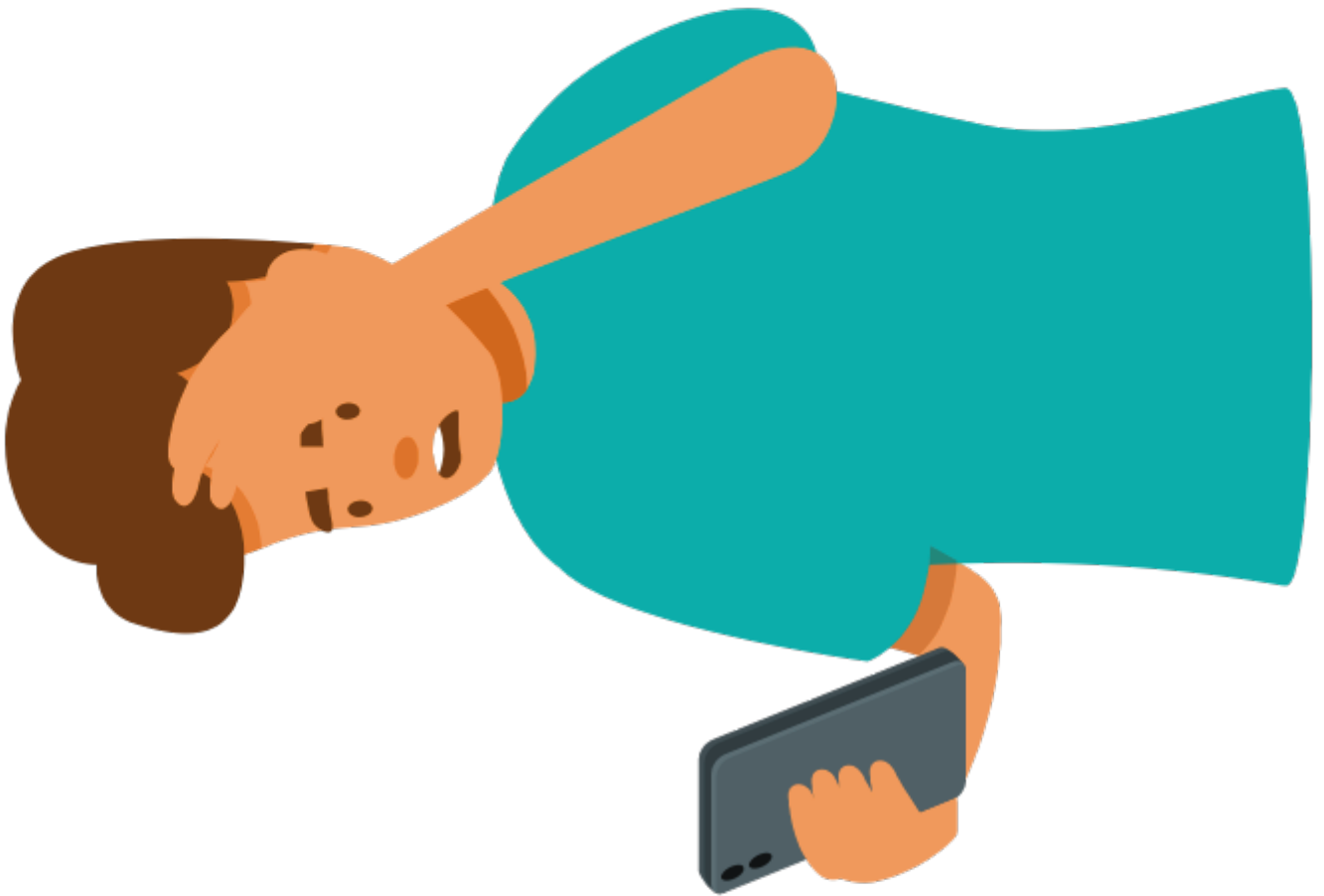


*Ich kann alles werden,
was ich will. Ich habe
ein Recht auf Bildung.*



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Louisa, 11 Jahre, Radolfzell







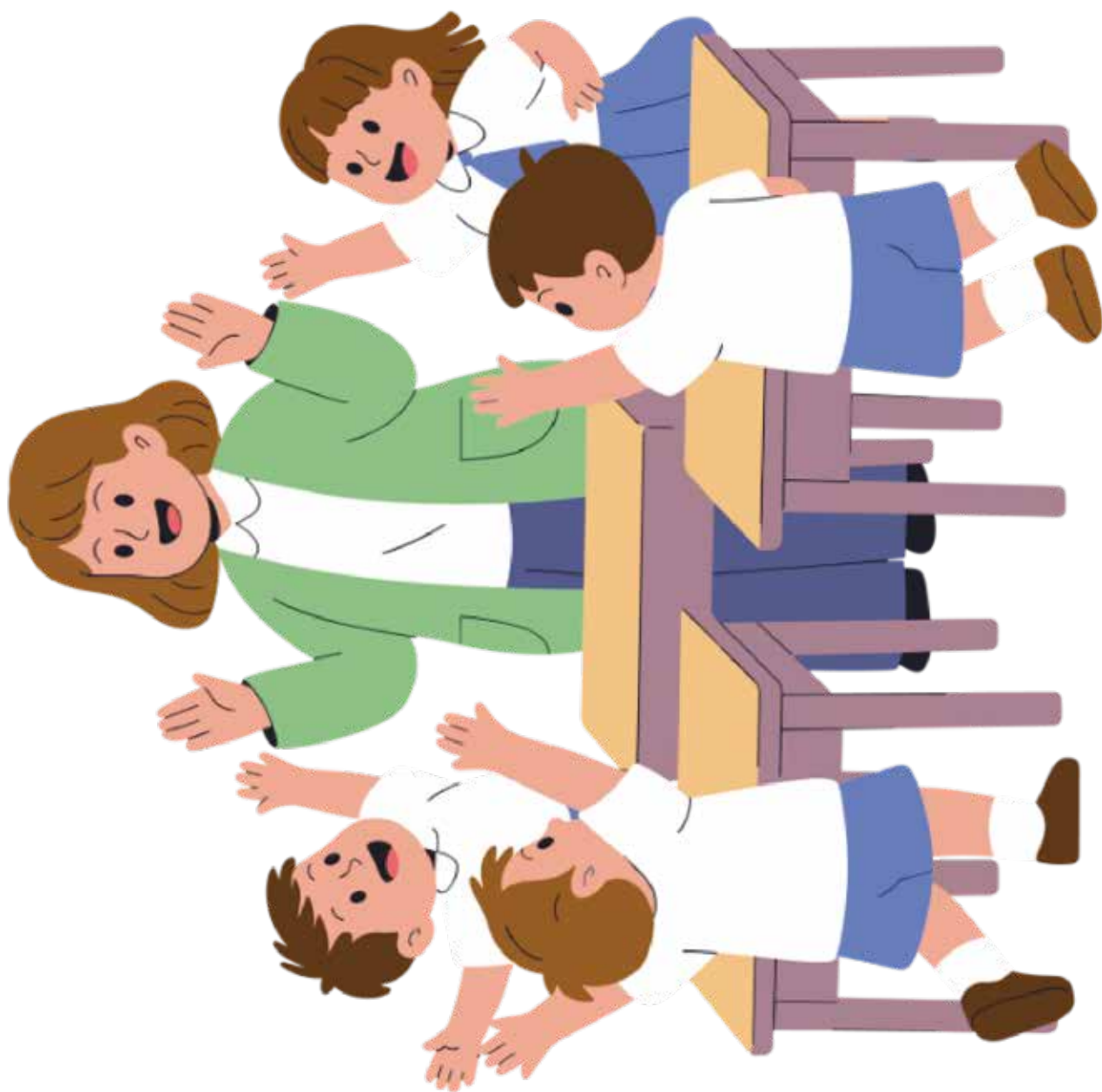












In meiner Schule beobachte ich:

In meiner Schule beobachte ich:



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

