



# SEL 5+6

## Trainingsprogramm zum sozial-emotionalen Lernen für die Klassen 5 und 6



**stark.stärker.WIR.**  
PRÄVENTION AN SCHULEN  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Autoren

Dr. Michael Bleicher

Regierungspräsidium Tübingen  
Abteilung Schule und Bildung

Dr. Andreas Rapp

Ministerium für Kultus, Jugend und  
Sport Baden-Württemberg

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	III
Grundsätzliches zu SEL 5+6	V
Evaluation des Trainingsprogramms SEL 5+6	VII

<b>Einheit 1</b>	<b>Überblick über Einheit 1: Selbstwahrnehmung</b>	<b>E1 – Seite 1</b>
1. Stunde	1. Einführung in das gesamte Training	E1 – Seite 2
	2. Klassengespräch: Weshalb Konzentration?	E1 – Seite 4
	3. Übungen zur Konzentration	E1 – Seite 5
	4. Ruhe und Ruherinnerungen	E1 – Seite 10
2. Stunde	1. Gründe für Erlernen einer Entspannungstechnik	E1 – Seite 12
	2. Bildimpuls: Anspannung und Entspannung	E1 – Seite 13
	3. Selbstwahrnehmung von Muskelspannung	E1 – Seite 15
	4. Rücknahme nach Entspannungsübungen	E1 – Seite 17
	5. Körperreise	E1 – Seite 18
	6. Da habe ich mich entspannt gefühlt	E1 – Seite 19
<b>Einheit 2</b>	<b>Überblick über Einheit 2: Progressive Muskelentspannung</b>	<b>E2 – Seite 1</b>
3. Stunde	1. Übung zur Selbstwahrnehmung	E2 – Seite 2
	2. Entspannungshaltungen	E2 – Seite 4
	3. Übung: Entspannungshaltung einnehmen	E2 – Seite 8
4. Stunde	1. Einführung in die Progressive Muskelentspannung	E2 – Seite 9
	2. Übung: Progressive Muskelentspannung	E2 – Seite 12
	3. Hausaufgabe: Progressive Muskelentspannung	E2 – Seite 13
<b>Einheit 3</b>	<b>Überblick über Einheit 3: Sechs Grundemotionen und Formen des Emotionsausdrucks</b>	<b>E3 – Seite 1</b>
5. Stunde	1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung	E3 – Seite 2
	2. Gefühle am Gesichtsausdruck erkennen – 6 Grundemotionen	E3 – Seite 3
	3. Wechselseitiges Vorspielen der 6 Grundemotionen	E3 – Seite 11
	4. Gefühlsrätsel mit Comics und Sprechblasen	E3 – Seite 13
6. Stunde	1. Der Ton macht die Musik	E3 – Seite 16
	2. Situationen lösen unterschiedliche Gefühle aus	E3 – Seite 18
	3. Was bewirkt gute Gefühle?	E3 – Seite 20
	4. „Warme Dusche“: Positives Feedback an Mitschüler/-innen geben	E3 – Seite 22

**Einheit 4**      **Überblick über Einheit 4: Emotionen Wut und Ärger**      E4 – Seite 1

7. Stunde
1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung      E4 – Seite 2
  2. Wiederholung der 6 Grundemotionen      E4 – Seite 3
  3. Wo und wie im Körper manifestieren sich Wut und Ärger?      E4 – Seite 4
  4. Situationen, die Ärger auslösen      E4 – Seite 6
  5. Erinnerungen an eigene Erfahrungen mit Ärger und Wut      E4 – Seite 8

8. Stunde
1. Übung Gefühlskontrolle: „Den anderen zum Lachen bringen“      E4 – Seite 12
  2. Vier Schritte im Umgang mit Ärger und Wut      E4 – Seite 13
  3. Rollenspiel „Szene-Stopp-Reaktion“      E4 – Seite 15
  4. Vorsatzbildung für Umgang mit Wut und Ärger      E4 – Seite 18

**Einheit 5**      **Überblick über Einheit 5: Meine Klasse**      E5 – Seite 1

9. Stunde
1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung      E5 – Seite 2
  2. Meine Klasse: Was gefällt mir gut? Was gefällt mir nicht?      E5 – Seite 3
  3. Was sind gute und schlechte Beziehungen?      E5 – Seite 5

10. Stunde
1. Freunde, Einzelne und Gruppen      E5 – Seite 7
  2. Ich zeichne meine Klasse      E5 – Seite 10
  3. Anderen etwas Gutes tun (Heinzelmännchen-Aufgabe)      E5 – Seite 14

**Einheit 6**      **Überblick über Einheit 6: Schritte zur Wunschklasse**      E6 – Seite 1

11. Stunde
1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung      E6 – Seite 2
  2. Drei Wünsche für die Klassengemeinschaft      E6 – Seite 3
  3. Ich zeichne meine Wunschklasse      E6 – Seite 5

12. Stunde
1. Was kann ich tun für meine Wunschklasse? Drei Ideen!      E6 – Seite 8
  2. Was wollen wir gemeinsam tun? Drei Ideen, vier Schritte!      E6 – Seite 10
  3. Wie geht es weiter?      E6 – Seite 12

Literatur

# Vorwort

„Ich gehe davon aus, dass der größte Teil des menschlichen Verhaltens gelernt ist. Das gilt auch für soziales Verhalten.“

*Jochen Korte*

Der antike Philosoph Platon hat den Menschen als Zoon politikon bezeichnet, ein auf Gemeinschaft angelegtes soziales Wesen. Wichtig zu wissen ist, dass der Mensch nicht als Zoon politikon auf die Welt kommt, sondern als egoistisches Wesen. Um zu einem gemeinschaftsfähigen Erwachsenen zu werden, bedarf der Mensch des sozialen Lernens. Darunter versteht man die Aneignung sozialer Einstellungen und Werthaltungen sowie das kooperative und konstruktive Verhalten in der Gemeinschaft.

Findet kein systematisches soziales Lernen statt, kommt es unweigerlich zu Fehlentwicklungen, die sich als soziale Verhaltensstörungen manifestieren. Und zwar insbesondere in Form von Aggression und Gewalt.

Erste Voraussetzung für ein positives Sozialverhalten ist eine positive soziale Grundeinstellung und Wertorientierung. Diese erwerben Kinder normalerweise in der Familie. Aufgrund zunehmender familienstruktureller und familienerzieherischer Defizite ist dieser primäre Prozess des sozialen Lernens immer häufiger beeinträchtigt. Das heißt, Schule kann immer weniger davon ausgehen, dass die Kinder von zu Hause ein fertiges positives Sozialverhalten mitbringen. Um Gewalt und Aggression zu verhindern und soziale Kompetenzen zu fördern, muss die schulische Sozialerziehung intensiviert werden.

Wer in der Schule soziale Kompetenzen fördern möchte, muss mehr tun, als nur Regeln zu vermitteln und bei deren Verletzung mit Sanktionen zu reagieren. Erstens muss man positive Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern aufbauen, um eine grundsätzliche Bereitschaft zur Wertverinnerlichung zu schaffen. Zweitens müssen die Lehrpersonen selbst ein positives Sozialverhalten vorleben. Und drittens müssen durch gezielte Übungsarbeit sozial-emotionale Kompetenzen trainiert werden.

Das Training des Sozialverhaltens ist dann wirksam, wenn es möglichst früh erfolgt. Es sollte vom ersten Grundschuljahr an beginnen und in der Eingangsphase der weiterführenden

Schule eine besondere Akzentuierung erfahren. Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist in den Klassen 5 und 6 besonderer Wert zu legen auf die Schärfung der sozialen Wahrnehmung, auf die Gefühlsregulation in sozialen Situationen und auf die Förderung der Gruppenentwicklung in der Schulklasse. Bleiben diese Fördermaßnahmen aus, sind Sozialverhaltensstörungen in den Klassen 7–9 vorprogrammiert.

Das von Dr. Michael Bleicher und Dr. Andreas Rapp entwickelte Trainingsverfahren berücksichtigt die drei oben genannten Förderziele in besonderem Maße. Darüber hinaus zeichnet es sich dadurch aus, dass es von Lehrerinnen und Lehrern im Unterricht selbstständig und mit eigenen Bordmitteln umgesetzt werden kann.

Ich wünsche der Trainingsarbeit ein gutes Gelingen und hoffe, dass es an möglichst vielen Schulen eingesetzt wird. Denn die Schule ist die einzige gesellschaftliche Institution, in der alle Kinder erreicht und auf ihrem sozialen Entwicklungsweg gezielt gefördert und begleitet werden können.

*Dr. Gustav Keller, Regierungspräsidium Tübingen  
Psychologiedirektor a. D.*

# Grundsätzliches zu SEL 5+6

## Weshalb ein Training zum sozial-emotionalen Lernen in Klassenstufe 5 oder 6?

Durch den Wechsel von der Grundschule in eine weiterführende Schule werden die fünften Klassen in der Regel neu zusammengesetzt. Für die Schülerinnen und Schüler wie auch für die Lehrkräfte stellt diese neue soziale Konstellation eine große Herausforderung dar. In Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren kann es zu ungünstigen Entwicklungen im sozialen Gefüge einer Klasse kommen. Gleichzeitig bietet die neue Zusammensetzung große Chancen für eine gemeinsame gute Gestaltung des Klassenklimas. Das Trainingsprogramm zum sozial-emotionalen Lernen 5+6 setzt hier an, indem auf die einzelnen Schülerinnen und Schüler, auf die Beziehungen untereinander und auf das Klassenklima fokussiert wird.

Mit dem Trainingsprogramm SEL 5+6 wird u. a. auf die nachfolgenden Themen eingegangen:

- Training der Selbst- und der Fremdwahrnehmung
- Einübung von Entspannungstechniken
- Wahrnehmung von Emotionen
- Umgang mit Wut und Ärger
- Verbesserung der Klassenatmosphäre

## Wie umfangreich ist das Trainingsprogramm und zu welchem Zeitpunkt wird sein Einsatz empfohlen?

Durch den Versuch einer praxisnahen Gestaltung des Trainingsprogramms (z. B. über Instruktionvorschläge, Schülerhandout, Foliensatz) sollen sich die durchführenden Lehrkräfte mit dem Ablauf der Unterrichtsstunden möglichst schnell vertraut machen können.

Das Programm umfasst sechs Einheiten von jeweils zwei bis drei Schulstunden Dauer. Das gesamte Programm ist in 12 bis 18 Schulstunden durchführbar. Es können auch einzelne Bausteine des Programms durchgeführt werden. Das Trainingsprogramm SEL 5+6 beinhaltet ein Lehrermanual sowie ein Schülerhandout (Arbeitsblätter für Schülerinnen und Schüler) und einen Foliensatz.

Es wird empfohlen, das Programm zu Beginn des zweiten Halbjahres der fünften Klasse durchzuführen. Es kann aber auch zu einem späteren Zeitpunkt eingesetzt werden.

Wie ist das Trainingsprogramm SEL 5+6 in das landesweite Präventionskonzept für Schulen stark.stärker.WIR. eingebettet?

- SEL 5+6 zielt in erster Linie auf die Entwicklung personaler und sozialer Kompetenzen, die den drei inhaltlichen Bereichen von stark.stärker.WIR., der Gewaltprävention, der Suchtprävention und der Gesundheitsförderung, zugrunde liegen.

- SEL 5+6 setzt vorwiegend auf der Klassenebene an. Gemäß der Verankerung schulischer Präventionsarbeit auf allen sozialen Ebenen der Schule (Schule, Klasse, Individuum) wird empfohlen, SEL 5+6 jährlich in allen fünften Klassen von zuständigen Lehrkräften durchzuführen (Schulebene). Auf Einzelebene können Schülerinnen und Schüler sowohl innerhalb als auch außerhalb des Klassenverbandes an durchgeführte Übungen bzw. vereinbarte Regeln erinnert werden.

- Nach Durchführung von SEL 5+6 sollte versucht werden, einzelne Aspekte davon möglichst in den Alltag der Klasse zu integrieren, beispielsweise die Progressive Muskelentspannung, die „Warme Dusche“ sowie die Fortführung der gemeinsamen Arbeit an Klassenregeln. Eine Möglichkeit, dies auch strukturell zu verankern, könnte die Einrichtung eines „Klassenrats“ sein. Hinweise und Literaturtipps zum Klassenrat können dem „Roten Faden Prävention“ entnommen werden.

Wie erhalte ich bzw. wie erhält unsere Schule die Materialien?

Lehrkräfte, die an einer regionalen Fortbildung zu SEL 5+6 teilnehmen, erhalten das vorliegende Trainermanual. Das Schülerhandout (Arbeitsblätter für Schülerinnen und Schüler) und der Foliensatz können herunter geladen werden von:

[http://www.kultusportal-bw.de/KBP,Le/Startseite/stark\\_staerker\\_WIR\\_/SEL+5\\_6](http://www.kultusportal-bw.de/KBP,Le/Startseite/stark_staerker_WIR_/SEL+5_6). Die Fortbildung wird von Präventionsbeauftragten des zuständigen Regierungspräsidiums angeboten. Es wird empfohlen, dass möglichst viele der in der Unterstufe unterrichtenden Lehrkräfte gemeinsam an einer Fortbildung teilnehmen, beispielsweise im Rahmen eines Pädagogischen Tages.

Kontaktdaten von Regionalteams der Präventionsbeauftragten sind auf der Internetseite des Kontaktbüros Prävention eingestellt: [www.kontaktbuero-praevention-bw.de](http://www.kontaktbuero-praevention-bw.de). Hinweise zu SEL 5+6 finden sich auch im neu aufgelegten „Roten Faden Prävention“ des Kultusministeriums Baden-Württemberg.

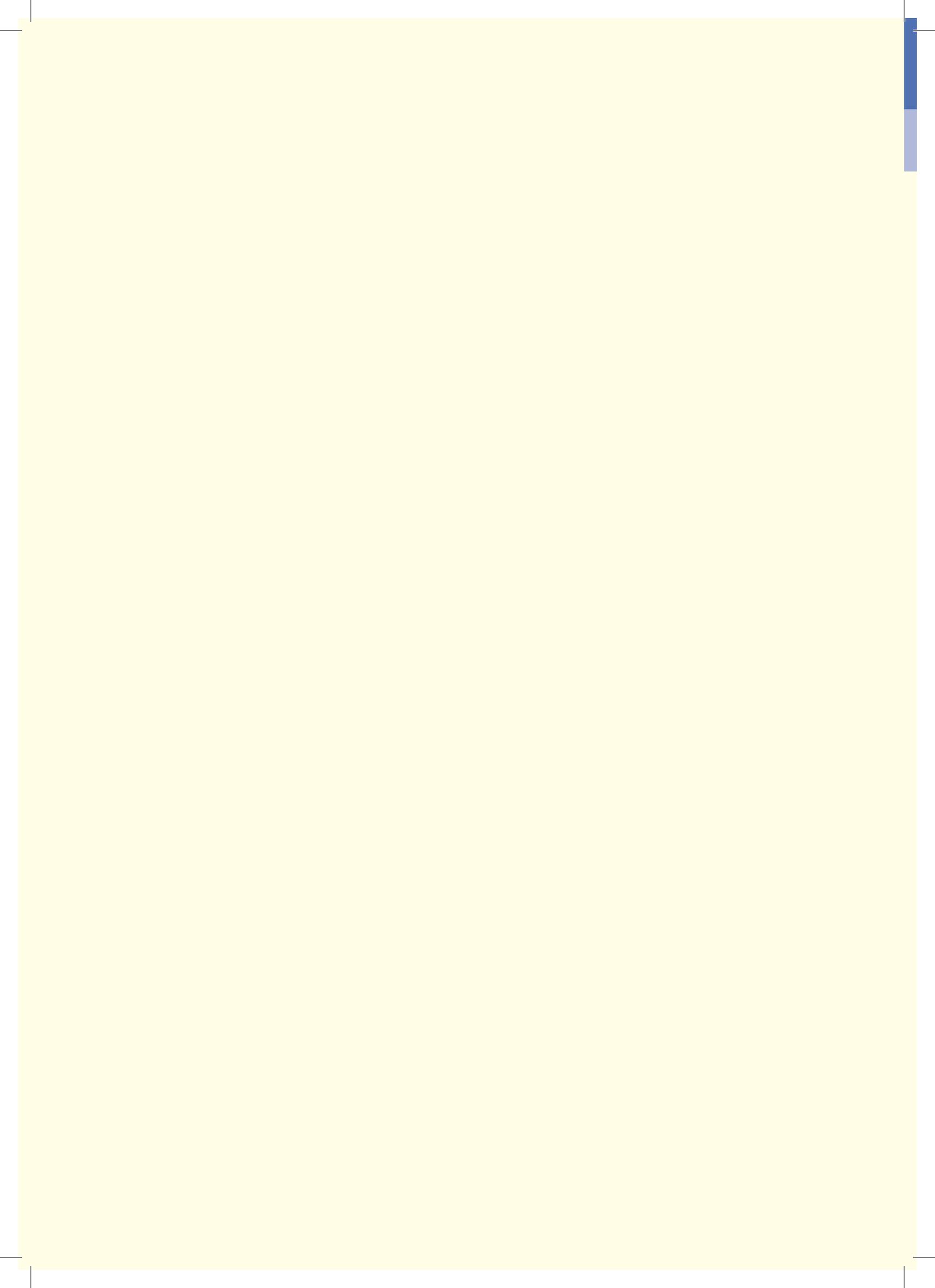
# Evaluation von SEL 5+6

Das Trainingsprogramm wurde im Rahmen einer Studie von den beiden Autoren sowie von Lehrkräften mit fünften Klassen an Hauptschulen erprobt und evaluiert. Es gab an den Schulen jeweils eine Trainingsklasse, mit der das Programm SEL 5+6 durchgeführt wurde, und eine Parallelklasse, die als Kontrollgruppe diente. Trainings- und Kontrollgruppen füllten vor und nach dem Training den Persönlichkeitsfragebogen PFK 9–14 und den Linzer Fragebogen zum Schul- und Klassenklima LFSK 4–8 aus.

Erste Auswertungen zeigen, dass sich die selbst wahrgenommene „emotionale Erregbarkeit“ in der Trainingsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe signifikant reduziert. Eine hohe „emotionale Erregbarkeit“ meint, dass Personen leicht irritierbar, leicht durch belastende Bedingungen und durch emotionalen Stress zu verwirren und durch Widerstände leicht zu frustrieren sind, dass sie eine dranghafte innere Unruhe zeigen und ungeduldig sind sowie vor Klassenarbeiten unruhig und nervös sind.

Ebenso signifikant verändert hat sich in der Trainingsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe die sog. „fehlende Willenskontrolle“. Kinder der Trainingsgruppe haben weniger Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse zu unterdrücken und sich an Gebote und Forderungen der Erzieher zu halten, übertreten weniger leicht soziale Spielregeln, es fällt ihnen leichter, eigene Schwächen einzugestehen, sie haben eine stärkere Eigenkontrolle und verlieren weniger leicht die Kontrolle über ihr Verhalten als Kinder der Kontrollgruppe.

Das Trainingsprogramm wurde mittlerweile von verschiedenen Lehrkräften aus unterschiedlichen Schularten (Hauptschule, Förderschule, Gymnasium) durchgeführt. Die Rückmeldungen zur Handhabung des Trainingsprogramms sowie zur Einsetzbarkeit mit den jeweiligen Schülergruppen waren durchweg positiv.



# Einheit 1

## Selbstwahrnehmung

### Stunde 1: Konzentration und Ruhe

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen lernen,
- wie man sich besser konzentrieren kann und
  - von Außen- zu Innenkonzentration zu wechseln.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
Vorstellungsrunde (nur bei Fremdklasse)	Plenum	–	–
1. Einführung in das gesamte Training	Plenum	10	1
2. Klassengespräch: Weshalb Konzentration?	Plenum	10	–
3. Übungen zur Konzentration	Plenum Stille-Übung	15	2, 3
4. Ruhe und Ruherinnerungen	Plenum Einzelarbeit	10	4

### Stunde 2: Muskelspannung + Körperreise

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- die Wahrnehmung der Muskelanspannung und -entspannung üben sowie
  - Entspannung anhand einer Körperreise erfahren.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Gründe für das Erlernen einer Entspannungstechnik	Plenum	5	–
2. Bildimpuls: Anspannung und Entspannung	Plenum	5	5
3. Selbstwahrnehmung von Muskelspannung	Plenum Stille-Übung	10	–
4. Übung: Rücknahme nach Entspannungsübungen	Plenum Stille-Übung	5	–
5. Übung: Körperreise	Plenum Stille-Übung	15	–
6. Hausaufgabe: Da habe ich mich entspannt gefühlt	Plenum	5	6

# Stunde 1 Konzentration und Ruhe

## 1. Einführung in das gesamte Training

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 1, Arbeitsblatt 1**

Bitte führen Sie die Schülerinnen und Schüler in Inhalte und Ziele des Trainings – bspw. mit folgender Instruktion – ein:

*„Zunächst möchte ich euch einen kurzen Überblick über das Trainingsprogramm geben, damit ihr wisst, was auf euch zukommt.*

*Das Programm dauert ungefähr sechs Doppelstunden.  
Vielleicht auch etwas mehr, wenn wir etwas vertiefen wollen.*

*Wieso führen wir das Programm zusammen durch?  
Die Themen der Doppelstunden zeige ich euch auf einer Folie:*

- ✓ *Ihr könnt eure **Konzentration** verbessern (Doppelstunde 1).*
- ✓ *Ihr lernt Techniken zur **Entspannung** (Doppelstunde 2).*
- ✓ *Ihr lernt etwas über **Gefühle** (Doppelstunde 3).*
- ✓ *Wie ihr besser mit **Ärger und Wut** klarkommt (Doppelstunde 4).*
- ✓ *Dann wollen wir über eure **Klassengemeinschaft** sprechen:*
- ✓ *Wie sie **ist** (Doppelstunde 5) und wie ihr sie euch **wünscht** (Doppelstunde 6).*

*Wobei könnte euch das denn helfen? Was meint ihr?  
In der Schule oder auch zu Hause?*

*Nachdem ihr nun ungefähr wisst, worum es geht, wollen wir nun mit dem  
Thema Konzentration anfangen.“*

Bitte entscheiden Sie selbst, ob es für Ihre Klasse sinnvoller ist, die gesamten Schüler/-innen-Arbeitsblätter bereits zu Anfang auszuteilen oder sukzessive im Trainingsverlauf.

### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt „SEL 5+6 Überblick über das Trainingsprogramm“

# SEL 5+6

## Überblick über das Trainingsprogramm

### Thema 1: ICH

Wie komme ich mit mir besser klar?

1. Doppelstunde: Besser konzentrieren
2. Doppelstunde: Besser entspannen

### Thema 2: WIR

Wie komme ich mit mir und dir besser klar?

3. Doppelstunde: Gefühle kennenlernen
4. Doppelstunde: Umgang mit Ärger und Wut

### Thema 3: TEAM

Wie kommen wir mit uns allen besser klar?

5. Doppelstunde: Unsere Klassengemeinschaft
6. Doppelstunde: Unsere Wunschklasse

## 2. Klassengespräch: Weshalb Konzentration?

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: –**

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern folgende Fragen:

- Was bedeutet „sich konzentrieren“?
- Weshalb ist es wichtig, sich zu konzentrieren?
- Wann ist es wichtig?
- Wann ist es schwer, sich zu konzentrieren?
- Was würdet ihr jemandem raten, wenn er Hausaufgaben macht, damit er/sie sich besser konzentrieren kann?

*„Zu Beginn wenden wir uns dem Thema ‚Konzentration‘ zu. Ihr habt sicher schon öfters davon gehört. Oder jemand hat zu euch gesagt: ‚Jetzt konzentrier dich doch mal.‘ Aber was ist denn ‚Konzentration‘ eigentlich? Weshalb ist es wichtig, sich konzentrieren zu können? Was meint ihr dazu?“*

...

*[Anschließend] Ihr wisst also schon recht gut, was Konzentration ist. Wir führen jetzt ein paar Übungen dazu durch ...*

Anmerkung:

Für die folgenden Übungen

- werden Stühle weggerückt,
- wird der Rücken am Stuhl angelehnt,
- werden die Hände auf die Oberschenkel gelegt,
- werden die Augen geschlossen.

*[weiter] ... Dazu müsst ihr euren Stuhl etwas vom Tisch wegrücken, euren Rücken an der Lehne anlehnen, die Hände legt ihr auf eure Oberschenkel und die Augen werden bei den Übungen geschlossen.“*

## 3. Übungen zur Konzentration

### Übung 1: Konzentration nach außen

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Stille-Übung**
- **Material: Folie 2**

*„Für die folgende Übung werdet ihr auf mein Zeichen für xx Sekunden die Augen schließen. Versucht wahrzunehmen, zu hören, zu spüren oder zu riechen, was sich um euch herum befindet. Anschließend werde ich euch danach befragen. Schließt eure Augen jetzt.“*

Führen Sie diese Übung stufenweise ca. 2–3 Mal durch, bis die Schüler/-innen problemlos 60 Sekunden die Augen schließen und ruhig bleiben können (Bsp.: 30 – 45 – 60 Sek.). Fragen Sie anschließend jeweils kurz nach den Wahrnehmungen.

*„Wie war es? Fiel es euch leicht, die Augen zu schließen? Konntet ihr euch gut nach außen konzentrieren? Was habt ihr wahrgenommen?“*

#### Anmerkung:

Die Folie F2 lässt sich je nach Bedarf einsetzen:

- Nur die Grafik präsentieren als visuelle Unterstützung
- Grafik und Text, damit die Schüler/-innen konkretere Ideen bekommen, auf was sie besonders achten sollen
- Grafik und Text als Gesprächsgrundlage über mögliche Wahrnehmungen zur Nachbereitung der Übung

#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie „Konzentration nach außen“

## Konzentration nach außen



Schließt man die Augen und konzentriert sich nach außen, kann man z. B. wahrnehmen:

- Geräusche im Klassenzimmer
- Geräusche von der Straße
- Vibrieren des Bodens
- Gerüche

## Übung 2: Konzentration nach innen

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Stille-Übung**
- **Material: Folie 3**

In ähnlicher Art instruieren Sie bitte die zweite Übung:

*„Gerade habt ihr euch nach außen konzentriert. Wohin kann ich mich denn noch konzentrieren? Was könntet ihr dann wahrnehmen? Für die folgende Übung werdet ihr auf mein Zeichen für xx Sekunden die Augen schließen.*

*Versucht wahrzunehmen, was sich in euch abspielt. Anschließend werde ich euch danach befragen. Schließt eure Augen jetzt.“*

Anschließend werden die Schüler/-innen wieder nach ihren Wahrnehmungen befragt:

*„Was habt ihr wahrgenommen? Was war leichter: Konzentration nach außen oder innen?*

*Habt ihr euren Körper gespürt? Habt ihr bemerkt, was ihr gerade gedacht habt?“*

Zunächst können Sie offen lassen, was „sich in euch abspielt“ bedeutet. In Abhängigkeit von den gegebenen Antworten können Sie verschiedene Möglichkeiten spezifizieren: Muskelspannung, Zittern, Kribbeln, Gedanken, Vorstellungen, Gefühle etc.

Führen Sie auch diese Übung 2–3 Mal durch (z. B. 30 – 45 – 60 Sek.), bis die Schüler/-innen problemlos 60 Sekunden die Augen schließen und ruhig bleiben können. In der Regel werden die Schüler/-innen größere Schwierigkeiten haben, zur Innenkonzentration zu finden und dort zu bleiben. Erzwingen Sie bitte nichts. Es kann durchaus sein, dass es einigen Schülern und Schülerinnen zunächst nicht oder nur schwer gelingt, sich selbst wahrzunehmen.

### Anmerkung:

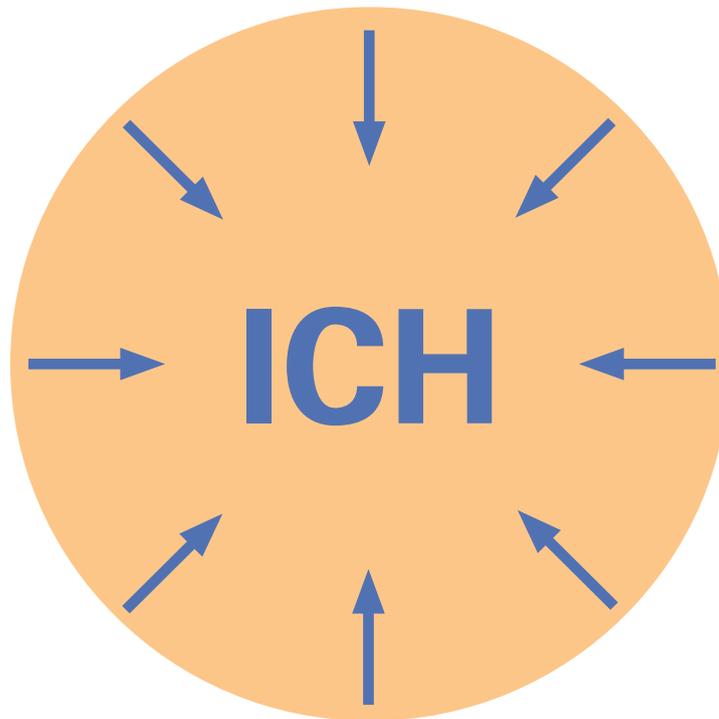
Die Folie F3 lässt sich je nach Bedarf einsetzen:

- Nur die Grafik präsentieren als visuelle Unterstützung
- Grafik und Text, damit die Schüler/-innen konkretere Ideen bekommen, auf was sie besonders achten sollen
- Grafik und Text als Gesprächsgrundlage über mögliche Wahrnehmungen zur Nachbereitung der Übung

### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie „Konzentration nach innen“

## Konzentration nach innen



Schließt man die Augen und konzentriert sich nach innen, kann man z. B. wahrnehmen:

- Atembewegungen
- Pulsschlag
- Gedanken und Erinnerungen
- Gefühle
- Spannung in den Muskeln
- Jucken auf der Haut

## Übung 3: Wechselkonzentration

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Stille-Übung**
- **Material: –**

Mit dieser Übung sollen die Schüler/-innen den Wechsel der Konzentration von außen nach innen wahrnehmen und selbst steuern. Sie können die Übung etwa so instruieren:

*„Bei der letzten Übung zur Konzentration sollt ihr den Wechsel von außen nach innen üben. Die Übung beginnt wie Übung 1 mit einer Konzentration auf außen. Nach xx Sekunden (30 bis 60 Sek.) gebe ich ein Zeichen (z. B. „Wechseln!“ oder „Jetzt nach innen!“) und ihr versucht, mit eurer Konzentration nach innen zu gehen. Anschließend unterhalten wir uns darüber, wie es bei euch geklappt hat.“*

Anschließend werden die Schüler/-innen nach ihren Wahrnehmungen befragt:

*„Wer hat es geschafft, von außen nach innen zu wechseln? Wer konnte dann auch mit seiner Konzentration innen bleiben? Wem ist es schwer gefallen?“*

Mit zunehmender Erfahrung in der Selbstwahrnehmung, speziell mit Entspannungstechniken, gelingt dieser Wechsel immer besser und vor allem stabiler.

### 4. Ruhe und Ruheerinnerungen

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Einzelarbeit**
- **Material: Folie 4, Arbeitsblatt 2**

Zum Thema Ruhe können Sie folgendermaßen überleiten:

*„Neben Konzentration sind auch Ruhe und Entspannung wichtig, um mit den Anforderungen in der Schule gut klarzukommen. Menschen unterscheiden sich sehr in der Fähigkeit, sich entspannen und erholen zu können. Eine sehr gute Möglichkeit hierfür sind sogenannte Entspannungstechniken. Ihr werdet heute eine kennenlernen. Aber vorher wollen wir gemeinsam schauen, was in euch an Ruhe und Ruheerinnerungen bereits vorhanden ist.“*

Anschließend instruieren Sie die Übung:

*„Um leichter zur Ruhe finden zu können, wenn man sie nötig hat, ist es sehr hilfreich, sich an Situationen zu erinnern, in denen man sich ganz ruhig und wohl gefühlt hat. Sammelt nun einige Situationen und Vorstellungen, die für euch Ruhe bedeuten. Was ist eure liebste Vorstellung?“*

Teilen Sie das Arbeitsblatt 2 „Erinnerungen an ruhige und entspannte Situationen“ aus.

Nach der Bearbeitung des Arbeitsblattes folgt ein Austausch in der Klasse:

- Sammeln von Beispielen
- Wer hat sich mit den Erinnerungen entspannt und wohl gefühlt?
- Bei wem ist mit der Erinnerung an Ruhebeispiele auch das Ruhegefühl mit hochgekommen?
- Was zeigt das? → Es ist sinnvoll, sich an gute Momente zu erinnern, weil dann auch das gute Gefühl mit hochkommt.

Idee:

Die Arbeitsblätter einsammeln, um daraus eine anonyme Zusammenfassung der Ruhebeispiele zu erstellen. Diese kann dann später an die Klasse zurückgegeben und kurz besprochen werden.

Als Übergang zu den nachfolgenden Entspannungsübungen können Sie den Schülerinnen und Schülern mitteilen:

*„Als Nächstes geht es darum, wie man lernen kann, sich selbst zu entspannen (relaxen).“*

#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt „Ruheerinnerungen“

# Ruheerinnerungen

Drei Situationen, in denen ich mich ruhig und wohl gefühlt habe, sind:

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Wer möchte, kann zusätzlich ein Ruhebild malen.

# Stunde 2 Muskelspannung und Körperreise

## 1. Gründe für das Erlernen einer Entspannungstechnik

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: –**

Zur Einführung einer Entspannungstechnik sammelt der Leiter zunächst Ideen der Schüler/-innen, weshalb es sinnvoll ist, sich entspannen zu können.

*„Ruheerinnerungen sind eine gute Möglichkeit, sich etwas zu entspannen und zu erholen. Es ist jedoch sinnvoll, eine Entspannungstechnik zu erlernen. Bevor wir damit anfangen, möchte ich mit euch überlegen, in welchen Situationen es gut ist, wenn man sich entspannen kann. Das können Situationen in der Schule und zu Hause sein.“*

Je nach Antworten der Schüler/-innen können ergänzend folgende Gründe genannt werden:

- ✓ Du fühlst dich in einem entspannten Zustand sehr wohl.
- ✓ Du fühlst dich cooler (auch wenn es brenzlig wird).
- ✓ Du fühlst dich selbstbewusster.
- ✓ Du fühlst dich weniger oft gehemmt und schüchtern.
- ✓ Du kannst besser lernen, wenn du regelmäßig trainierst.
- ✓ Asiatische Kampfsportler und Wettkampfsportler konzentrieren und entspannen sich, um bessere Leistungen zu erzielen.
- ✓ Du kannst besser schlafen.
- ✓ Du hast weniger Angst in Klassenarbeiten.
- ✓ Du kannst dich besser konzentrieren.

## 2. Bildimpuls: Anspannung und Entspannung

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 5**

Im Rahmen dieses Trainingsprogramms wird den Schülerinnen und Schülern die Entspannungstechnik „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson vermittelt. Zwei Übungen dienen der Vorbereitung darauf: Vorübungen zur Wahrnehmung von Muskelspannung und eine Körperreise, mit der Spannungen in den Muskeln gesucht und aufgelöst werden sollen. Die Schüler/-innen sollen zunächst mithilfe der Innenkonzentration den Unterschied zwischen angespannter und entspannter Muskulatur wahrnehmen. Auf dieser Grundlage werden später feine Muskelspannungen im Körper wahrgenommen und aufgelöst.

Zur Verdeutlichung des Unterschieds zwischen Anspannung und Entspannung präsentieren Sie den Schülerinnen und Schülern die Bilder der Folie 5.

*„Ihr seht zwei Bilder. Beschreibt bitte, was ihr seht. Was ist der Unterschied zwischen den beiden Bildern? [...]“*

Anschließend:

*„Wie ihr richtig erkannt habt, ist die Muskulatur des Mannes stark angespannt und die Katze ganz entspannt. Das kann man gut sehen. Jetzt wollen wir üben, ob ihr den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung nicht nur sehen, sondern auch selbst spüren könnt. Dazu braucht ihr die Innenkonzentration, die wir bereits geübt haben.“*

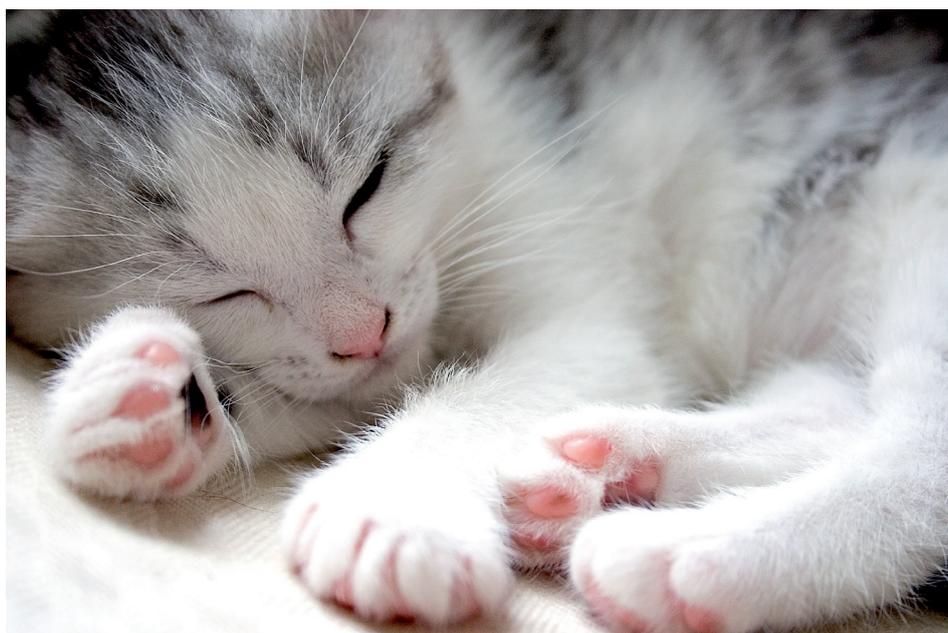
### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie „Anspannung – Entspannung“

## Anspannung



## Entspannung



### 3. Selbstwahrnehmung von Muskelspannung

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Stille-Übung**
- **Material: –**

Als Vorbereitung für die Progressive Muskelentspannung (Einheit 2) üben die Schüler/-innen zunächst die Anspannung/Entspannung der Armmuskeln in unterschiedlichen Ausprägungsgraden.

*„Nachdem wir den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung besprochen haben, wollen wir jetzt einige Übungen zur Muskelspannung und -entspannung durchführen.*

*Dabei werden eure Muskeln einmal stark angespannt und einmal entspannt sein. Stellt euch einmal ein Fahrzeug vor, das bis zu 100 km/h schnell fahren kann. Wenn der Tacho dieses Fahrzeugs bei null steht, steht ihr still. Man kann sagen, eure Muskeln sind dann ganz locker und entspannt. Bei 50 fahrt ihr mit der halben Geschwindigkeit, eure Muskeln sind mit halber Kraft angespannt. Und bei 100 würdet ihr Vollgas fahren. Die Muskeln wären dann mit voller Kraft angespannt. Da Vollgas für einen Motor gefährlich werden kann, werden wir in dieser Übung mit höchstens 75 fahren. Ich mache es euch einmal vor: [Verschiedene Anspannungsstufen werden kurz demonstriert]. Habt ihr alle verstanden? [Ggf. müssen Fragen beantwortet werden.]*

*Da alle verstanden haben, beginnt die eigentliche Übung: Ihr sollt euch nun auf euren rechten Unterarm konzentrieren. Linkshänder nehmen den linken Unterarm. Bei dieser Übung werdet ihr also auf eine bestimmte Art die Muskeln anspannen und entspannen. Dabei müsst ihr versuchen, die unterschiedliche Muskelspannung, den Unterschied zwischen vorher und nachher zu spüren. [Kurze Pause]*

*Legt nun den Unterarm auf euren Oberschenkel oder auf den Tisch. Wenn ich euch nachher das Signal gebe, spannt ihr eure Unterarme mit 50 % eurer Kraft – also mit Halbgas – an, indem ihr eine Faust macht. Bitte also nur mit halber Kraft anspannen. Dann werdet ihr die Spannung halten, bis ich sage ‚loslassen‘. Das wird nach etwa 5 bis 7 Sekunden sein.*

*Wenn ihr alles verstanden habt, fangen wir an: Schließt bitte am besten die Augen, richtet eure Konzentration auf den rechten Unterarm und spannt eure Muskeln mit halber Kraft an – und anspannen [5 bis 7 Sekunden warten] – und loslassen.*

*Versucht jetzt bitte, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Wenn ihr noch eine Anspannung im Unterarm spürt, dann löst diese auf. [Nach ca. 20–30 Sekunden] Was konntet ihr spüren, als der Arm angespannt war? Wie hat sich der Unterarm vorher angefühlt? Wie fühlt er sich jetzt an?“*

Nach dieser ersten Übung werden die Schüler/-innen nach ihren Erfahrungen befragt:

- *Ist es euch gelungen, euren Unterarm wahrzunehmen?*
- *Konntet ihr die Spannung in den Muskeln spüren?*
- *Habt ihr einen Unterschied zwischen angespanntem und entspanntem Muskel (zwischen Anspannung und Entspannung) gemerkt?*
- *Wie fühlt sich der Unterarm jetzt an?*

Es folgt die nächste Teilübung zur Wahrnehmung von Muskelspannungen. Die Schüler/-innen sollen nun die gleiche Übung durchführen, wobei nur mit etwa  $\frac{1}{4}$  der Kraft angespannt werden soll.

*„Jetzt machen wir ein ähnliches Experiment wie vorher, nur spannt ihr diesmal mit 25 %, also einem Viertel eurer Kraft an [weiter wie vorher].“*

Es folgt ein kurzer Erfahrungsaustausch (mit ähnlichen Fragen wie vorher). Zwischendurch können Sie die Schüler/-innen kurz aufstehen lassen, Arme schütteln usw.

*„Und zum Schluss machen wir es etwas schwieriger. Wir machen jetzt einen Wechsel in der Anspannung - einen Tempowechsel in der Muskelspannung könnte man sagen. Ich gebe euch verschiedene Zahlen von 0 bis 100 - verschiedene Geschwindigkeiten, wenn ihr wollt - und ihr spannt die Unterarme entsprechend an. Seid ihr bereit? Los! 25 - 50 - 75 - 25 - 75 - 50 - 0 [jeweils ca. 4-5 Sekunden halten].“*

*[Ergänzung:] Vergleicht nun auch einmal euren rechten Unterarm mit eurem linken. Welchen Unterschied bemerkt ihr?“*

Mit zunehmender Dauer sprechen die Schüler/-innen von Schwere- und Wärmeempfindungen im rechten (bzw. bei Linkshändern im linken) Unterarm. Er wird häufig als größer oder kribbliger wahrgenommen. Dies alles sind Zeichen von fortschreitender Muskelentspannung. Das Ziel der Übung ist allerdings erreicht, wenn die Schüler/-innen auch bei leichter Muskelspannung zwischen angespannten und entspannten Muskeln unterscheiden können.

## 4. Übung: Rücknahme nach Entspannungsübungen

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: –**

Jede Entspannung bedarf nicht nur einer Hinführung, sondern auch einer **Rücknahme**. Es geht dabei um die Aktivierung von Körper und Geist, um für den (üblichen) Unterricht wieder bereit zu sein.

*„Wir haben jetzt einige Übungen zur Anspannung und Entspannung der Armmuskeln durchgeführt. Gleich wollen wir gemeinsam eine längere Körperreise durchführen. Vorher möchte ich euch erklären, wie wir diese Körperreise beenden. Dann wisst ihr schon, was auf euch zukommt. Ich sage euch die einzelnen Schritte und ihr macht bitte gleich mit:*

- *Setze dich bitte bequem hin. Die Rücknahme läuft dann so ab:*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Bewege deine Fingerspitzen.*
- *Balle dann die Hände ein paar Mal zu Fäusten.*
- *Spanne deine Armmuskeln ein paar Mal an.*
- *Öffne die Augen, dehne und strecke dich wie nach einem erholsamen Schlaf.“*

Anschließend prüfen, ob die Schüler/-innen wieder „präsent“ sind.

## 5. Übung: Körperreise

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Stille-Übung**
- **Material: –**

Zur Durchführung der Körperreise sitzen die Teilnehmer in entspannter Haltung. Licht evtl. etwas dämpfen!

Kündigen Sie den Schülerinnen und Schülern die Dauer der Übung an (ca. 10 Min.) und weisen Sie nochmals darauf hin, dass am Ende der Übung – wie besprochen – eine Rücknahme erfolgt.

Bitten Sie alle Schüler/-innen, sich während der Übung still zu verhalten, wenn ihnen die Übung schwerfällt. Die anderen Schüler/-innen sollen nicht gestört werden. Je nach Verlauf können Sie die Übung auch entsprechend kürzer oder länger gestalten.

*„Du sitzt entspannt und nimmst wahr, wie dein Körper schwer auf dem Stuhl sitzt. Dein Körper wird ruhiger und ruhiger. ... Du gibst mit deiner Aufmerksamkeit in deinen rechten Arm – von den Fingerspitzen bis zum Oberarm suchst du nach Spannungen und löst diese auf ... dann wechselst du zum linken Arm ...“*

[Nacheinander wird nun die Aufmerksamkeit auf einzelne Körperregionen gelenkt und Spannung aufgelöst. Die Reihenfolge ist analog der Progressiven Muskelentspannung: rechter Arm – linker Arm – Kopf – Gesicht – Wangen – Zähne – Schultern – Brust – Rücken – Bauch – Becken – Gesäß – beide Beine.]

Dann folgt die Rücknahme (siehe auch Übung 3):

*„So, nun kommen wir langsam zum Ende der Übung:*

- *Du atmest noch einmal tief ein und aus,*
- *bewegst deine Fingerspitzen,*
- *ballst dann die Hände ein paar Mal zu Fäusten,*
- *spannst deine Armmuskeln ein paar Mal an,*
- *öffnest die Augen, dehnst dich und*
- *streckst dich ausgiebig. Wie nach einem erholsamen Schlaf.“*

Anschließend prüfen, ob die Schüler/-innen wieder „präsent“ sind. Beim Austausch über die Übung können folgende Fragen helfen:

- *Wie war die Übung für euch? Wie hat es geklappt?*
- *Habt ihr eure Aufmerksamkeit gut lenken können?*
- *Gab es Empfindungen von Ruhe, Schwere, Wärme, Kribbeln?*

## 6. Hausaufgabe: Da habe ich mich entspannt gefühlt

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 6, Arbeitsblatt 3**

Besprechen Sie die folgende Hausaufgabe mit den Schülerinnen und Schülern.

*„Beschreibt und zeichnet bis zum nächsten Mal eine Situation, in der ihr euch seit der heutigen Stunde so richtig entspannt gefühlt habt.“*

### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Da habe ich mich entspannt gefühlt“

## Da habe ich mich entspannt gefühlt!

Beschreibe und zeichne bis zum nächsten Mal eine Situation, in der du dich seit der heutigen Stunde so richtig entspannt gefühlt hast.

Beschreibe die entspannte Situation

Zeichne die entspannte Situation

## Einheit 2

# Progressive Muskelentspannung

### Stunde 3: Grundlagen der Entspannung

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- ihre Selbstwahrnehmung verbessern sowie
  - Entspannungshaltungen kennenlernen und einüben.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
Hausaufgabe besprechen „Da habe ich mich entspannt gefühlt!“	Plenum	10	–
1. Übung zur Selbstwahrnehmung	Plenum Stille-Übung	15	–
2. Entspannungshaltungen	Plenum	10	7
3. Übung: Entspannungshaltung einnehmen	Kleingruppe	10	–

### Stunde 4: Progressive Muskelentspannung

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung kennenlernen
  - einen Ablauf der Progressiven Muskelentspannung einüben und vertiefen sowie
  - Entspannungserfahrungen sammeln.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Einführung in die Progressive Muskelentspannung	Plenum	20	8
2. Übung: Progressive Muskelentspannung	Plenum Stille-Übung	20	8
3. Hausaufgabe: Progressive Muskelentspannung	Plenum	5	9

# Stunde 3 Grundlagen der Entspannung

## 1. Übung zur Selbstwahrnehmung

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Stille-Übung**
- **Material: –**

Nachdem Sie gegebenenfalls die Hausaufgaben zum Arbeitsblatt „Da habe ich mich entspannt gefühlt!“ besprochen haben, folgt zum Einstieg in die Stunde eine Übung zur Selbstwahrnehmung.

In dieser Übung werden verschiedene Bereiche des Innenlebens angesprochen: Gedanken und verschiedene Vorstellungskanäle (VAKO: visuell, auditiv, kineästhetisch, olfaktorisch). Das Licht im Klassenraum wird gedämpft; die Schüler/-innen sollten in einer entspannten Haltung sitzen und dabei den Rücken am Stuhl leicht anlehnen. Im Laufe der Stunde folgt eine genauere Einführung in Entspannungshaltungen. Am Ende der Übung wird wieder zurückgenommen (siehe Einheit 1, Stunde 2). Nach der Übung erfolgt ein Austausch über die Übung.

*„Schließe bitte deine Augen und lasse deine **Gedanken** fließen, wohin sie im Moment fließen wollen ... Nimm keinen Einfluss auf deine Gedanken ... Vielleicht bist du noch mit der vorherigen Schulstunde beschäftigt oder mit der Pause ... Vielleicht beschäftigst du dich auch mit der jetzigen Situation, mit der Stunde, die gerade angefangen hat, oder du bist wo ganz anders ... Genieße es, dass es für dich gerade nichts anderes zu tun gibt, als einfach hier zu sitzen, während deine Gedanken noch umberwandern.*

[Kurze Pause] *Stelle dir nun vor, du könntest deinen Körper aus der Vogelperspektive betrachten. Mache einen geistigen Rundflug über den Raum, über die Schule oder die nähere Umgebung, in der du dich befindest.*

[Kurze Pause] *Gebe nun über zu deinem Atem und stelle dir das Heben und Senken deines Brustkorbes vor. Höre auf das Geräusch deiner Atmung, nimm die Geräusche im Raum, im Haus und auf der Straße wahr.*

[Kurze Pause] *Fühle die Auflage des Körpers auf der Unterlage, spüre, wie das Gesäß auf dem Stuhl aufliegt. Erspüre Nase, Wangen, Kinnsitzen und Gesicht.*

[Kurze Pause] *Stell dir den Geruch von einem Tannenbaum vor oder von einer gut riechenden Seife, von einem leckeren Essen [u. Ä.]*

[Kurze Pause] *Geb noch einmal zu deinen Gedanken, nimm wahr, was dir durch den Kopf geht.*

[Kurze Pause] *Wir kommen nun zum Ende der Übung. [...].“*

Rücknahme:

- *„Du atmest noch einmal tief ein und aus,*
- *bewegst deine Fingerspitzen,*
- *ballst dann die Hände ein paar Mal zu Fäusten,*
- *spannst deine Armmuskeln ein paar Mal an,*
- *öffnest die Augen, dehnt dich und*
- *streckst dich ausgiebig. Wie nach einem erholsamen Schlaf.“*

Anschließend prüfen, ob die Schüler/-innen wieder „präsent“ sind.

Beim Austausch über die Übung können folgende Fragen helfen:

- *Wie war die Übung für euch? Wie hat es geklappt?*
- *Habt ihr den Vorgaben gut folgen können?*
- *Was habt ihr euch gut vorstellen können? Habt ihr etwas gerochen oder gespürt?*

### 2. Entspannungshaltungen

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 7, Arbeitsblatt 4**

Anmerkung:

Die nachfolgenden Informationen zu „Grundlagen für eine gelungene Entspannungsübung“ sind zunächst nur für den Leiter des Trainings als knappe Wissensgrundlage gedacht (Bücher-tippis zum Thema Entspannung finden Sie im Literaturverzeichnis). Den Schülerinnen und Schülern werden im Folgenden nur die beiden Entspannungshaltungen im Sitzen und Liegen – unter b – nahegebracht.

#### a) Grundlagen für eine gelungene Entspannungsübung sind

- **die äußeren Bedingungen:** Dazu gehören ein ruhiger, angenehm warmer Raum mit gedämpftem Licht. Dies ist in der Regel auch in einem normalen Klassenzimmer gut realisierbar. In einem schuleigenen Ruhe- und Entspannungsraum ließen sich problemlos weitere ruheförderlicher Elemente – Kerzen, Liegematten, bestimmte Düfte etc. – ausprobieren. Um Störungen zu vermeiden, kann außen am jeweiligen Übungsraum gut sichtbar ein Schild angebracht werden.
- **die innere Einstellung der Teilnehmer:** Die Teilnehmer müssen offen sein für die Entspannungsübungen. Eine innere Abwehrhaltung eines Teilnehmers verhindert die Entspannungserfahrung und kann sich störend auf die ganze Gruppe auswirken. Falls ein Teilnehmer der Übung nicht folgen kann oder will, muss er sich dennoch ruhig verhalten.
- **genügend Zeit für die Übung:** Eine in Hetze durchgeführte Entspannungsübung steht dem Ziel der Entspannung diametral entgegen. Es muss genügend Zeit und Spielraum für die Hinführung, Übung und Rücknahme eingeplant werden. Falls dies nicht möglich ist, wird die Übung auf das nächste Treffen verlegt.
- **die Fähigkeiten des Leiters,** Entspannungsübungen mit ruhiger und angenehmer Stimme anzuleiten – mit entsprechendem ruhigem Tempo und Tonfall. Eigene Entspannungserfahrungen sind bei der Anleitung und Vermittlung von großem Vorteil. Eine positive Einstellung des Leiters zu Entspannungsübungen ist eine Grundvoraussetzung. Wer bisher noch keine Übungen angeleitet hat, sollte vorher einige „Trockenübungen“ mit freiwilligen Kollegen oder Familienmitgliedern machen.

- **die Entspannungshaltungen:** Besonders geeignet sind die im Folgenden beschriebene Sitz- und die Liegehaltung. Die Einnahme einer bestimmten Übungshaltung – und zwar immer der gleichen – ähnelt einem Ritual und fördert dadurch die innere Einstellung der Teilnehmer und die Grundruhe.

### b) Die Entspannungshaltungen

Die Einnahme einer bestimmten Übungshaltung fördert wie erwähnt die innere Haltung und Grundruhe (Ruhetönung). Die hier dargestellten Haltungen ermöglichen eine recht gute Entspannung. Dabei bietet eine Liegehaltung meist die optimale Voraussetzung, birgt aber zugleich – vor allem für Anfänger – die Gefahr des Einschlafens bzw. nachlassender Wachheit. Gerade diese ist aber nötig, um die Erfahrung der selbst gesteuerten Entspannung zu ermöglichen. (In dieser aufmerksamen und wachen Wahrnehmung der wohltuenden Entspannung und der eigenen Regulationsmöglichkeiten liegt schließlich ein großes Potenzial für grundlegendere Befindlichkeits- und Persönlichkeitsveränderungen.) Da sich die liegende Haltung kaum im Klassenzimmer praktizieren lässt, wird diese (für häusliches Üben) lediglich beschrieben und die sogenannte Lehnssesselhaltung praktisch eingeführt:

#### b1) Lehnssesselhaltung

*„Damit die Entspannung besser gelingt, wird vor einer Übung eine spezielle Sitz- oder Liegehaltung eingenommen. Die Sitzhaltung – die sogenannte Lehnssesselhaltung – werden wir gemeinsam üben. Die Liegehaltung werde ich euch an der Folie erläutern, damit ihr sie zu Hause ausprobieren könnt.*

*Auf der Folie und eurem Arbeitsblatt seht ihr die beiden Haltungen und die wichtigen Punkte, auf die ihr bei der Sitzhaltung achten müsst. Während ich euch die einzelnen Punkte der Lehnssesselhaltung erläutere, mache ich sie zugleich vor.*

- *Bequem sitzen: Eine Entspannungshaltung muss angenehm sein. Sie darf keine zusätzliche Spannungen hervorrufen. Ansonsten müsst ihr korrigieren\* (siehe Anmerkung folgende Seite).*
- *Rücken leicht anlehnen: Je nach Sitz wird der untere oder mittlere Bereich des Rückens leicht angelehnt.*
- *Kopf leicht nach vorn. Wem dies unangenehm ist, der lässt den Kopf aufrecht.*
- *Füße stehen fest und parallel nebeneinander auf dem Boden.*
- *Knie bilden einen rechten Winkel.*
- *Unterarme liegen auf den Oberschenkeln.*
- *Augen schließen hilft beim Entspannen: Die Übung gelingt deutlich besser, wenn die Augen geschlossen sind.*

*Wir werden diese Lehnssesselhaltung gleich in kleinen Gruppen üben. Bevor wir das tun, bitte ich euch, Fragen zu stellen, falls etwas unklar war.“*

### b2) Liegehaltung

*„Bei der Liegehaltung müsst ihr ein paar andere Dinge beachten als bei der Lehnssesselhaltung. Das Gute an der Liegehaltung ist: Man kann besser entspannen. Das Problem ist: Man schläft leichter ein, wenn man Entspannungsübungen noch nicht gewöhnt ist. Wenn man nicht gerade direkt vor der Nachtruhe übt, möchte man das Einschlafen eigentlich vermeiden.*

*Probiert es einfach einmal zu Hause aus, wie es bei euch klappt.*

*Schauen wir uns einmal die Folie bzw. euer Arbeitsblatt genauer an. Bei der Liegehaltung muss Folgendes beachtet werden:*

- Unter den Nacken und unter die Knie legt man eine kleine Nackenrolle, ein gerolltes Handtuch oder ein kleines Kissen. Manche benötigen nur eine Knierolle oder nur eine Nackenrolle. Manche benötigen gar nichts und es ist dennoch angenehm.*
- Die Beine liegen parallel in Schulterbreite.*
- Die Füße fallen entspannt nach außen.*
- Die Arme liegen seitlich am Körper. Die Hände können nach oben geöffnet sein oder mit der Handfläche zum Boden liegen.*
- Um die Atembewegung spüren zu können oder weil es angenehmer empfunden wird, können die Hände auch auf dem Bauch liegen.*
- Die Augen sind geschlossen.*

*Auch im Liegen kann die Haltung während einer Übung korrigiert werden, falls diese unangenehm wird.“*

\* Manchmal zeigen sich durch die Entspannung und verbesserte Selbstwahrnehmung Schmerzen, die vorher nicht zu spüren waren. Diese Anzeichen sind bitte ernst zu nehmen, ggf. ist ein Besuch beim Arzt angezeigt. Generell verhindern Schmerzen eine gute Entspannung. Allerdings bringt die (körperliche und mentale) Entspannung häufig eine Linderung mit sich.

### Nachfolgende Kopiervorlage

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Die Übungshaltungen“

## Die Übungshaltungen

### Lehnsesselhaltung



Wichtig beim Entspannen im Sitzen:

- bequem sitzen
- Rücken leicht anlehnen
- Kopf leicht nach vorn
- Füße stehen fest (in Schulterbreite) auf dem Boden
- Knie bilden einen rechten Winkel
- Unterarme auf den Oberschenkeln
- Augen geschlossen

### Liegehaltung



### 3. Übung: Entspannungshaltung einnehmen

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Kleingruppe**
- **Material: Folie 7, Arbeitsblatt 4**

Zunächst wird den Schüleinnen und Schülern die richtige Sitzhaltung demonstriert. Die Schüler/-innen machen die unten beschriebenen sieben Schritte gleich mit. Anschließend werden Kleingruppen (3–4 Schüler/-innen) gebildet und ein Leiter der Kleingruppe bestimmt. In der Kleingruppe sollen die Schüler/-innen (unter Anleitung des ausgewählten Leiters der Gruppe) das Einnehmen der richtigen Sitzhaltung üben. Wenn nach dem ersten Durchgang noch Zeit bleibt, können weitere Schüler/-innen die Lehnstuhlhaltung anleiten. Dabei müssen diese die sieben Schritte beachten:

Wichtig beim Entspannen im Sitzen:

1. bequem sitzen
2. Rücken leicht anlehnen
3. Kopf leicht nach vorn
4. Füße stehen fest und nebeneinander auf dem Boden
5. Knie bilden einen rechten Winkel
6. Unterarme auf den Oberschenkeln
7. Augen schließen

*„Bei der folgenden Übung sollt ihr mit eurer Gruppe unter Anleitung eures Leiters die Lehnstuhlhaltung einnehmen. Auf dem Blatt mit den Übungshaltungen stehen alle sieben wichtigen Punkte, auf die ihr achten müsst: Bequem sitzen, Rücken leicht anlehnen, Kopf leicht nach vorn, Füße stehen fest und nebeneinander auf dem Boden, Knie bilden einen rechten Winkel, Unterarme auf den Oberschenkeln und am besten die Augen schließen, denn das hilft beim Entspannen. Als Anleitungshilfe nehmt ihr das Arbeitsblatt oder schaut auf die Folie.*

*Macht es dabei dem Leitenden einfach und gebt ihm zum Schluss Rückmeldung, ob ihr alles verstanden habt und ob die Reihenfolge des Ablaufs richtig war. Bitte sprecht auch ein Lob aus, wenn es gut geklappt hat. Ich werde während der Übung durch die Reihen gehen und euch ein wenig über die Schulter schauen.“*

Anschließend fragen Sie die Schüler/-innen im Plenum, was gut lief und wo es vielleicht noch Schwierigkeiten gab.

# Stunde 4 Progressive Muskelentspannung

## 1. Einführung in die Progressive Muskelentspannung

- **Dauer: 20 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 8, Arbeitsblatt 5**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungstraining, durch das man lernt, die unterschiedlichen Empfindungen zwischen körperlicher An- und Entspannung besser wahrzunehmen und sich schließlich tief entspannen zu können. Dabei werden Schritt für Schritt (je nach Programm) 4 bis 17 Muskelgruppen jeweils für einige Zeit angespannt (5–7 Sekunden) und danach entspannt. Diese Ruhephase dauert ca. 20–30 Sekunden, in der man sich auf die Entspannung in den Muskeln konzentriert. Mit zunehmender Übungsdauer werden immer mehr Muskeln des Körpers in einen Entspannungszustand überführt.

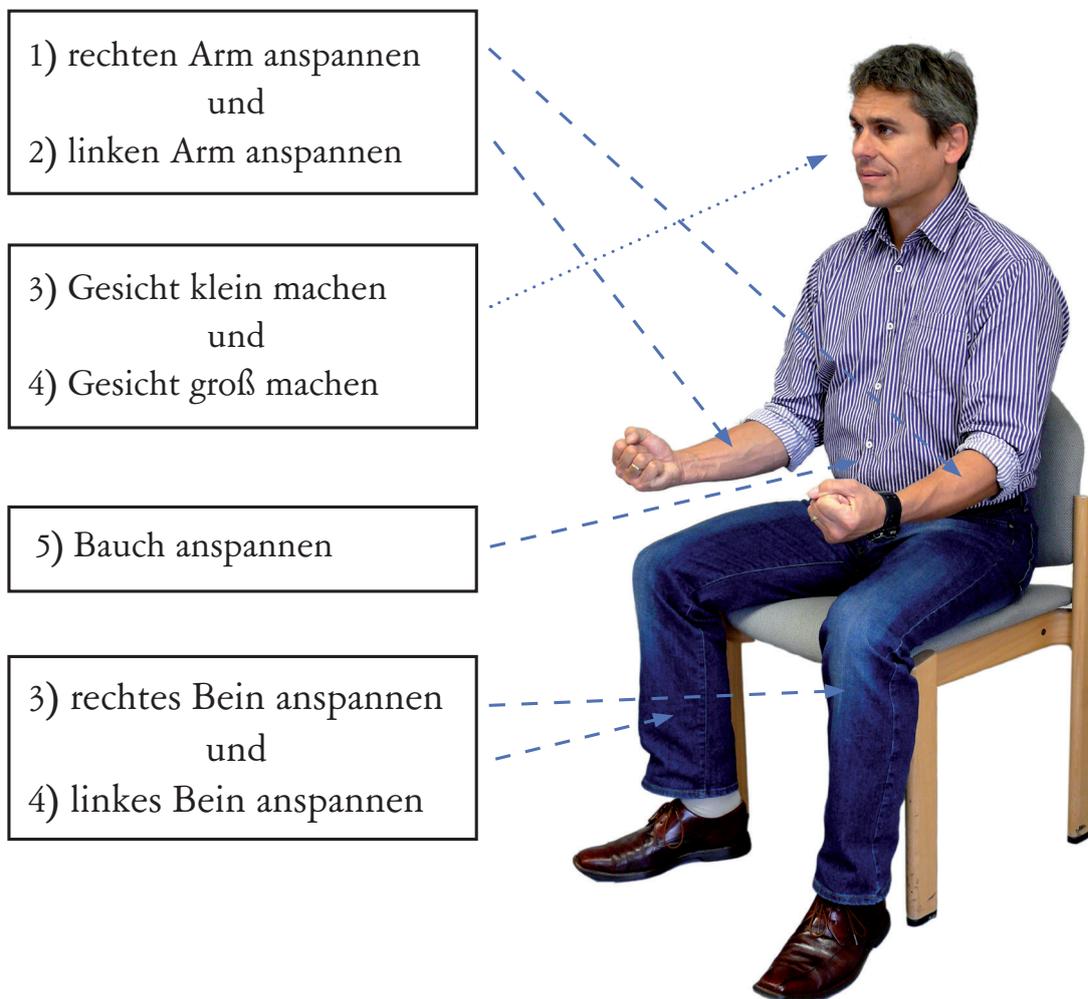
Hier wird eine Version mit sieben Muskelgruppen durchgeführt. Jede Muskelgruppe wird zweimal angespannt.

- (1) Zunächst wird der ganze rechte Arm angespannt/entspannt,
- (2) dann wird der linke Arm angespannt/entspannt.
- (3) Im nächsten Schritt wird das Gesicht ganz klein gemacht: Muskeln werden so angespannt, dass das Gesicht klein wird, wie wenn man in eine Zitrone beißt.
- (4) Dann: Gesicht ganz groß und weit machen wie bei einem Jubel oder einer schönen Überraschung.
- (5) Als Nächstes wird die Bauchmuskulatur kräftig angespannt und gelöst.
- (6) Es folgt zum Abschluss die Anspannung/Entspannung des rechten Beines und
- (7) zuletzt des linken Beines.
- (8) Rücknahme

Es ist auch möglich, beide Arme oder beide Beine zusammen anspannen zu lassen. Damit verkürzt sich die Übungszeit.

„Jetzt möchte ich euch eine Entspannungsmethode vorstellen: die Progressive Muskelentspannung. Dabei werden Schritt für Schritt sieben Muskelgruppen jeweils für 5-7 Sekunden angespannt und danach entspannt. Diese Ruhephase dauert ca. 20-30 Sekunden, in der man sich auf die Entspannung in den Muskeln konzentriert. Wir beginnen die Übung mit dem rechten Arm. Ich mache vor, ihr macht nach. Der Arm wird so [vormachen] angespannt und nach einigen Sekunden entspannt [vormachen]. Dann geht es weiter mit dem linken Arm [usw., siehe oben].“

[Am Ende der Erläuterungen] *Habt ihr noch Fragen? Wer kann den Ablauf der Übung wiederholen? [...] Wenn ihr alles verstanden habt, üben wir die Progressive Muskelentspannung gleich einmal.“*

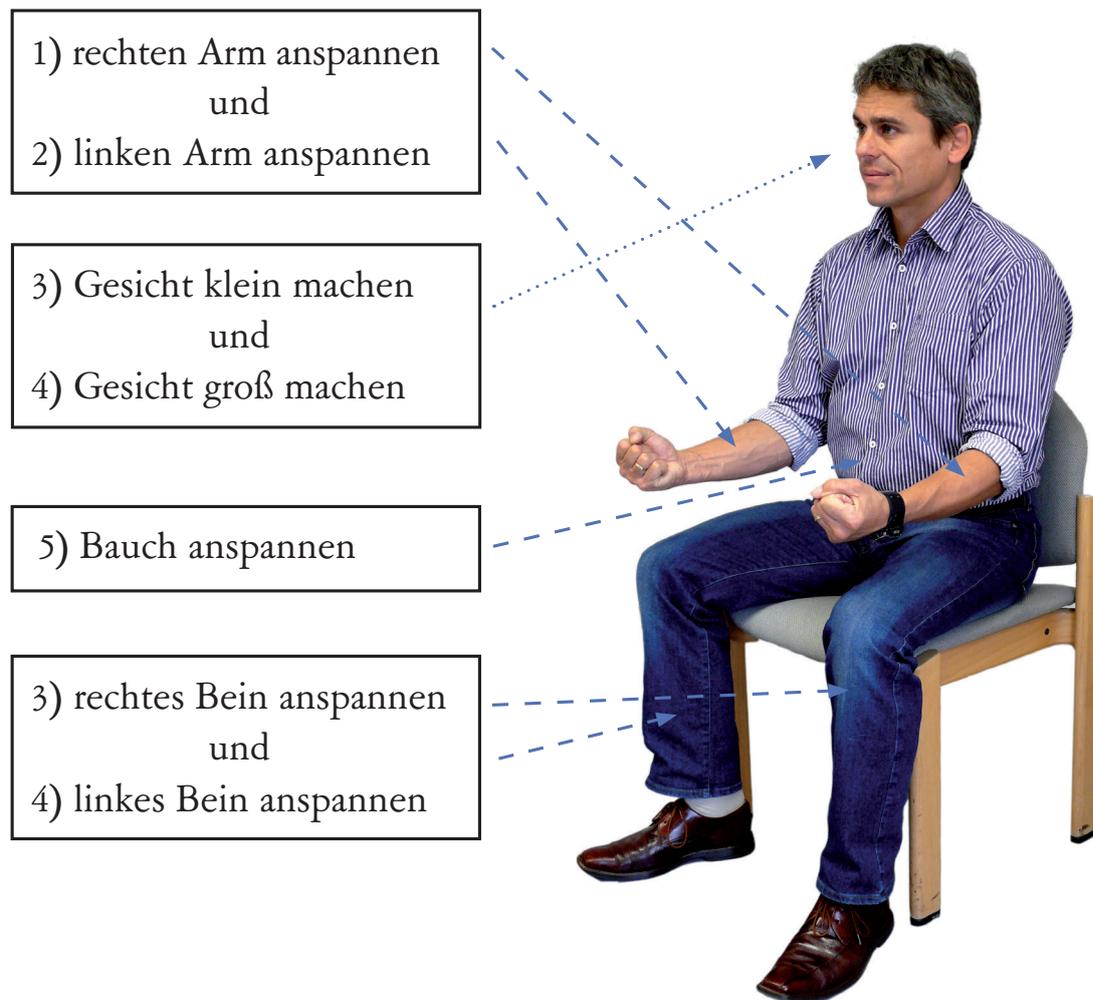


### Nachfolgende Kopiervorlage:

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Verlauf der Progressiven Muskelentspannung“

# Verlauf der Progressiven Muskelentspannung

- (1) rechter Arm
- (2) linker Arm
- (3) Gesicht ganz klein machen
- (4) Gesicht ganz groß machen
- (5) Bauch anspannen
- (6) rechtes Bein
- (7) linkes Bein



### 2. Übung: Progressive Muskelentspannung

- **Dauer: 20 Min.**
- **Sozialform: Stille-Übung**
- **Material: Folie 8, Arbeitsblatt 5**

„Nachdem ihr nun den Verlauf der Progressiven Muskelentspannung kennengelernt habt, werden wir eine Übung gemeinsam durchführen. Die Muskeln des Körpers werden in sieben Schritten durchlaufen. Jede Muskelpartie wird ca. 5-7 Sekunden etwa mit halber Kraft angespannt und dann für eine Zeit von etwa 20-30 Sekunden entspannt. Achtet auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung. Wir werden jede der Muskelpartien zweimal anspannen und entspannen. Ganz am Ende nehmen wir die Übung wieder zurück. Bevor wir nun anfangen, nehmt ihr bitte die Lehnsesselhaltung ein.

Wir beginnen zunächst mit dem rechten Arm und spannen diesen für ungefähr sieben Sekunden an. Bitte anspannen [vormachen] und [nach 5-7 Sek.] loslassen. Versucht nun, den Unterschied zwischen Anspannen und Entspannen zu erspüren. [Nach ca. 20-30 Sek.]

Nun spannen wir den rechten Arm noch einmal an [weiter wie im ersten Durchgang: dann Wechsel der verschiedenen Muskelgruppen und Spannung/Entspannung analog durchführen].“

- (1) rechter Arm
- (2) linker Arm
- (3) Gesicht ganz klein machen
- (4) Gesicht ganz groß machen
- (5) Bauch anspannen
- (6) rechtes Bein
- (7) linkes Bein

Rücknahme:

- „Du atmest noch einmal tief ein und aus,
- bewegst deine Fingerspitzen,
- ballst dann die Hände ein paar Mal zu Fäusten,
- spannst deine Armmuskeln ein paar Mal an,
- öffnest die Augen, dehnt dich und
- streckst dich ausgiebig. Wie nach einem erholsamen Schlaf.“

Anschließend prüfen, ob die Schüler/-innen wieder „präsent“ sind.

Nachfolgend erfolgt ein Austausch über die Übung:

- *Wie war die Übung für euch? Wie hat es geklappt?*

### 3. Hausaufgabe: Progressive Muskelentspannung

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 9, Arbeitsblatt 6**

Bitte erläutern Sie den Schülerinnen und Schülern zum Abschluss der Stunde die Hausaufgabe:

*„Probiert bitte bis zum nächsten Mal die Progressive Muskelentspannung aus, indem ihr euch die Anleitung selbst gebt. Ihr könnt es auch gerne zu zweit oder zu dritt üben. Macht ein Kreuz, wie gut es geklappt hat.“*

Anmerkung:

Die Hausaufgabe (s. u.) kann alternativ in die folgende SEL-Stunde oder eine andere Unterrichtsstunde integriert werden. Dies bietet sich vor allem an, wenn der zeitliche Abstand zwischen den SEL-Stunden mehrere Tage beträgt, da kontinuierliches Üben bei Entspannungstrainings sehr wichtig ist.

**Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Hausaufgabe zur Progressiven Muskelentspannung“

# Hausaufgabe

## zur Progressiven Muskelentspannung

Probiert bitte bis zum nächsten Mal die Progressive Muskelentspannung aus, indem ihr euch die Anleitung selbst gebt. Ihr könnt es auch gerne zu zweit oder zu dritt üben. Macht ein Kreuz, wie gut es geklappt hat. Den Ablauf seht ihr hier noch einmal:

- (1) rechter Arm
- (2) linker Arm
- (3) Gesicht ganz klein machen
- (4) Gesicht ganz groß machen
- (5) Bauch anspannen
- (6) rechtes Bein
- (7) linkes Bein



Wie war es?		
👍	👍 👎	👎

## Einheit 3

# Grundemotionen und Emotionsausdruck

### Stunde 5: Sechs Grundemotionen – Mimik

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- die sechs Grundemotionen Wut, Trauer, Freude, Überraschung, Ekel und Furcht benennen lernen und
  - versuchen, die sechs Grundemotionen am Gesichtsausdruck zu identifizieren und sie selbst über die Mimik auszudrücken.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung	Plenum	10	8
2. Gefühle am Gesichtsausdruck erkennen – 6 Grundemotionen	Plenum	15	10–16
3. Wechselseitiges Vorspielen der 6 Grundemotionen	Plenum, evtl. Partnerarbeit	10	17
4. Gefühlsrätsel mit Comics und Sprechblasen	Einzelarbeit	10	18, 19

### Stunde 6: Gefühle an der Tonlage erkennen, Auslöser von Gefühlen

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- versuchen, die sechs Grundemotionen über die Tonlage zu identifizieren und auszudrücken,
  - über die Wirkung vorgegebener Situationen auf eigene Gefühle reflektieren und
  - individuelle Auslöser für positive Gefühle sammeln.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Der Ton macht die Musik	Partnerarbeit, Plenum	10	20
2. Situationen lösen unterschiedliche Gefühle aus	Einzelarbeit, evtl. Partnerarbeit	15	21
3. Was bewirkt gute Gefühle?	Einzelarbeit, Plenum	10	22
4. „Warme Dusche“: Positives Feedback an Mitschüler/-innen geben	Einzelarbeit	10	23

# Stunde 5 Sechs Grundemotionen – Mimik

## 1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 8**

*„Wir starten wie immer mit einer Entspannungsübung. Ihr wisst, bei der Progressiven Muskelentspannung werden Teile des Körpers in sieben Schritten durchlaufen. Jede Muskelpartie wird ca. 5-7 Sekunden etwa mit halber Kraft angespannt und dann für eine Zeit von etwa 20-30 Sekunden entspannt. Achtet auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung. Wir werden jede der Muskelpartien zweimal anspannen und entspannen. Ganz am Ende nehmen wir die Übung wieder zurück. Bevor wir nun anfangen, nehmt ihr bitte die Lebenshaltung ein.*

*Wir beginnen zunächst mit dem rechten Arm und spannen diesen für ungefähr sieben Sekunden an. Bitte anspannen [vormachen] und [nach 5-7 Sek.] loslassen. Versucht nun, den Unterschied zwischen Anspannen und Entspannen zu erspüren. [Nach ca. 20-30 Sek.] Nun spannen wir den rechten Arm noch einmal an [weiter: analog zum ersten Durchgang, dann Wechsel zu den weiteren Muskelgruppen].*

*(1) rechter Arm und (2) linker Arm*

*(3) Gesicht ganz klein machen und (4) Gesicht ganz groß machen*

*(5) Bauch anspannen*

*(6) rechtes Bein und (7) linkes Bein*

*[Kurze Pause] Wir kommen nun zum Ende der Übung [...].“*

Rücknahme:

- *„Du atmest noch einmal tief ein und aus,*
- *bewegst deine Fingerspitzen,*
- *ballst dann die Hände ein paar Mal zu Fäusten,*
- *spannst deine Armmuskeln ein paar Mal an,*
- *öffnest die Augen, dehnst dich und*
- *streckst dich ausgiebig. Wie nach einem erholsamen Schlaf.“*

Anschließend prüfen, ob die Schüler/-innen wieder „präsent“ sind.

Ggf. kurzer Austausch über die Übung:

- *Wie war die Übung für euch? Wie hat es geklappt?*

## 2. Gefühle am Gesichtsausdruck erkennen – 6 Grundemotionen

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folien 10–16**

*„Bisher haben wir uns mit Konzentration nach innen und nach außen, mit der Progressiven Muskelentspannung und mit der Körperreise beschäftigt. Es ging also viel um den eigenen Körper. Jetzt geht es mit einem neuen Thema weiter, das mit dem Körper eng zusammenhängt. Welches neue Thema wir jetzt beginnen, sollt ihr gleich herausfinden:  
Ich schreibe 6 Wörter an die Tafel. Bitte überlegt jede/-r für sich, was die Wörter gemeinsam haben, welche Überschrift ich den Wörtern geben könnte.“*

Bitte schreiben Sie die sechs Grundemotionen an die Tafel:

**Wut, Trauer, Freude, Überraschung, Ekel, Angst** → evtl. bei Wort „Ekel“ von Schülerinnen und Schülern die Bedeutung erklären lassen. Im Anschluss an das Schülergespräch schreiben Sie die Überschrift: „**Gefühle/Emotionen**“ an die Tafel.

*„Bei diesen 6 Gefühlen spricht man auch von Grundgefühlen. Forscher haben herausgefunden, dass Menschen überall auf der Welt diese Gefühle in gleicher Form zeigen.“*

*„Woran kann ich diese Gefühle bei mir/bei anderen erkennen?“*

### Anmerkung:

Evtl. an Tafel schreiben: Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Tonfall, körperliche Reaktionen, Gestik ...

Als nächsten Schritt zeigen Sie die Folien mit den sechs Emotionsgesichtern:

*„Ich zeige euch Gesichter, die die 6 Grundgefühle ausdrücken. Bitte versucht zu erkennen, welches Gefühl das Gesicht ausdrückt“ [auf die sechs an der Tafel stehenden Emotionen zeigen].  
„Jede/-r überlegt still für sich, um welches Gefühl es sich handeln könnte, und meldet sich, wenn er oder sie eine Idee hat.“*

Evtl. abschließend:

*„Welche Gefühle waren für euch leicht zu erkennen? Welche eher schwer?“*

### **Nachfolgende Kopiervorlagen:**

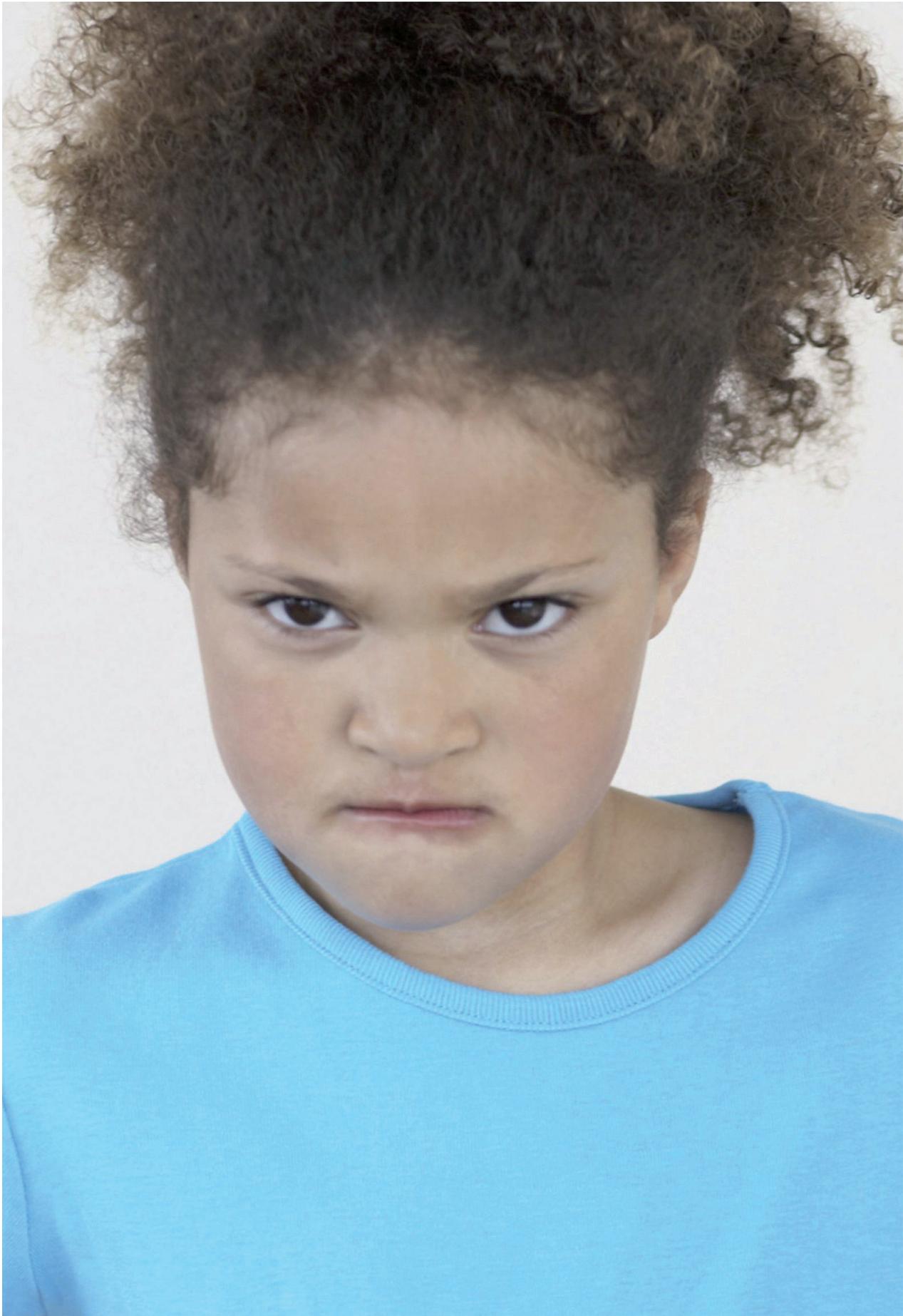
6 Vorlagen für Folien (Gesichter, die 6 Grundemotionen ausdrücken)

Vorlage für Folie „Zusammenfassung der Emotionsausdrücke“













## Zusammenfassung der Emotionsausdrücke

Freude



Überraschung



Trauer



Wut



Ekel



Angst



## 3. Wechselseitiges Vorspielen der 6 Grundemotionen

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 17**

*„Ihr habt vorhin gesagt, dass Gefühle an verschiedenen Merkmalen zu erkennen sind. Oft lassen sich Gefühle gut am Gesichtsausdruck und an der Körperhaltung erkennen [evtl. auf Tafelanschrieb verweisen]. Darum soll es jetzt gehen. Manche von euch versuchen, den anderen über den Gesichtsausdruck und ihre Körperhaltung ein Gefühl vorzuspielen, und die anderen sollen versuchen, das ausgedrückte Gefühl zu erraten.“*

Zwei Schüler/-innen ziehen eine Aussage (zu erstellen aus Folie 17), üben den mit der Emotion korrespondierenden Gesichtsausdruck und die entsprechende Körperhaltung vor der Türe kurz ein (evtl. mit Unterstützung von Lehrer/-in) und präsentieren die Emotion dann vor der Klasse. Mitschüler/-innen versuchen, die dargestellte Emotion zu erkennen:

*„Wer eine Idee hat, um welches Gefühl es sich handelt, meldet sich bitte, ohne es gleich rauszurufen.“*

Anschließend Präsentation des nächsten Gefühls etc.

### Anmerkung:

Evtl. können Sie an dieser Stelle mit einer Partnerarbeit weitermachen: Schüler/-innen versuchen, die 6 Gefühle (ohne Ton!!!) dem Sitznachbarn überzeugend zu präsentieren (auf die 6 an der Tafel notierten Gefühle hinweisen), der Sitznachbar versucht, die Gefühle zu identifizieren. Anschließend Rollentausch.

Besprechen Sie im Plenum:

- *„Welches Gefühl kann ich leicht zeigen, welches fällt mir eher schwer zu spielen?“*
- *„Welches Gefühl kann ich leicht erkennen, welches eher schwer?“*

### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie: „Sechs Aussagen zur emotionalen Befindlichkeit“

## Sechs Aussagen zur emotionalen Befindlichkeit

<b>Ich bin wütend</b>	<b>Ich bin traurig</b>
<b>Ich freue mich</b>	<b>Ich bin überrascht</b>
<b>Ich ekle mich vor etwas ...</b>	<b>Ich fürchte mich vor etwas ...</b>

## 4. Gefühlsrätsel mit Comics und Sprechblasen

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Einzelarbeit**
- **Material: Folien 18 und 19, Arbeitsblätter 7 und 8**

Bitte legen Sie für das Gefühlsrätsel die Folie 18 oder 19 auf:

*„Die hier dargestellten Kinder drücken über ihren **Gesichtsausdruck** verschiedene Gefühle aus. Passend zu den Gefühlen sagen sie etwas. Bitte schreibt in die Sprechblasen, was sie sagen könnten.*

*Vielleicht hilft es, wenn ihr euch vorstellt, ihr selbst seid die abgebildete Figur. Was könntet ihr dann gerade über das Gefühl sagen? Habt ihr eine Idee, was das Kind hier sagen könnte?*

[Auf erstes Bild zeigen.]

*Bitte versucht das, was die Person über ihr Gefühl sagt, in einem ganzen Satz zu beschreiben.“*

Falls die Schüler/-innen nicht alle Arbeitsblätter zu Beginn des Trainings (bspw. im Schnellhefter) erhalten haben, teilen Sie die Arbeitsblätter in der Klasse aus.

Nach der Bearbeitung können Beispiele der Klasse gesammelt werden. Hierzu bietet es sich an, die entsprechenden Folien aufzulegen:

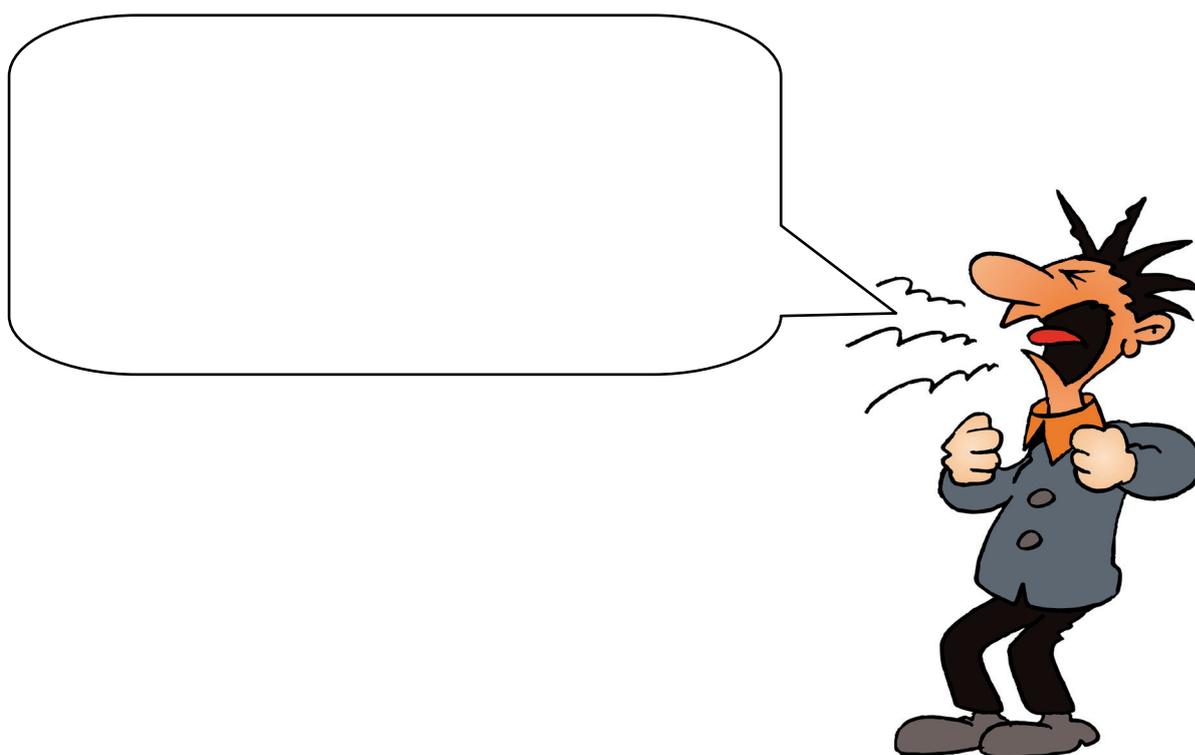
- *Was könnte das Kind sagen?*
- *Was könnte der Mann denken?*

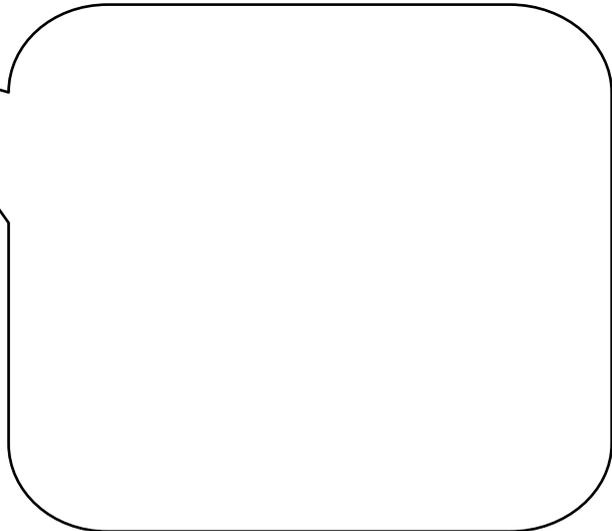
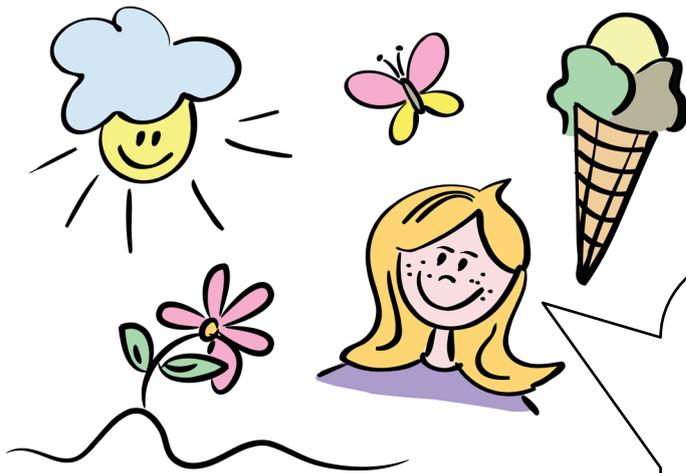
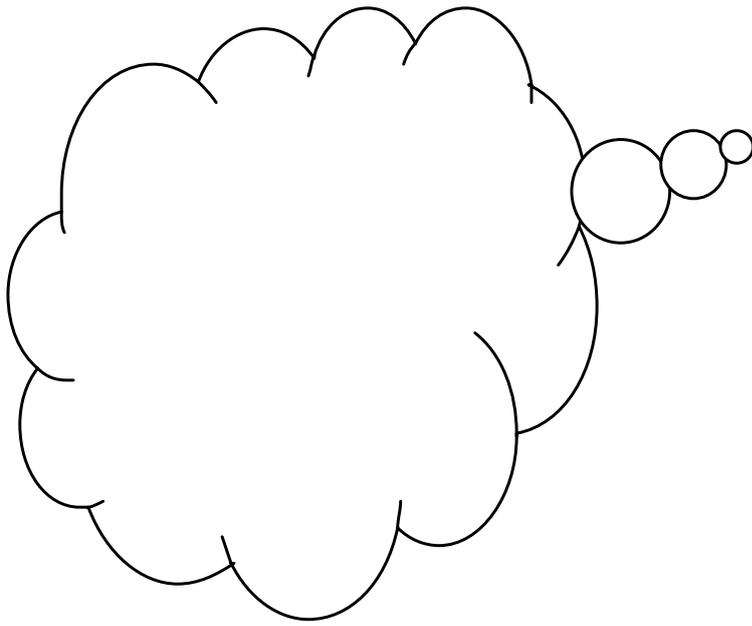
### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folien und Arbeitsblätter: „Welche Gefühle werden hier ausgedrückt?“

## Welche Gefühle werden hier ausgedrückt?

Die Personen drücken verschiedene Gefühle aus. Bitte schreibe in die Sprech- und Denkblasen, was sie passend zu ihrem Gefühlsausdruck sagen könnten.





# Stunde 6 Gefühle an der Tonlage erkennen, Auslöser von Gefühlen

## 1. Der Ton macht die Musik

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Partnerarbeit, Plenum**
- **Material: Folie 20**

*„Bisher ging es v. a. darum, wie sich Gefühle im Gesicht und über die Körperhaltung zeigen. Gefühle lassen sich manchmal auch an der **Stimme** erkennen. Darum soll es jetzt geben:*

*Jeder spricht dem Partner den Satz ‚**Das habe ich nicht erwartet**‘ in den sechs Gefühlslagen vor, also erfreut, überrascht, traurig, wütend, angeekelt, furchtsam. Der Partner versucht an der Stimmlage herauszuhören, welches Gefühl sein Gegenüber ausgedrückt hat. Nachdem ein Partner den Satz in allen sechs Gefühlslagen gesprochen hat, ist der andere Partner dran mit dem Sprechen des Satzes.*

*Zuerst möchte ich, dass ein bis zwei Kinder das als Beispiel vor der Klasse vormachen. Anschließend macht ihr die Übung in Partnerarbeit. Die Kinder, die es vor der Klasse vormachen, drehen den anderen aber den Rücken zu, sodass das Gefühl nur über die Stimme erkennbar ist und nicht über den Gesichtsausdruck.“*

Die ausgewählten Schüler/-innen machen die Sprech-Übung vor und die Mitschüler/-innen erraten das durch die Stimme jeweils ausgedrückte Gefühl. Anschließend wird die Übung in Partnerarbeit durchgeführt (evtl. sitzen Schüler/-innen Rücken an Rücken).

Im Plenum können Sie dann mit den beispielhaften Leitfragen die Übung mit den Schülerinnen und Schülern besprechen:

- *„Wie gut ist es euch gelungen, den Satz in den verschiedenen Gefühlslagen zu sagen?“*
- *„Wie gut ist es euch gelungen, die verschiedenen Gefühlslagen an der Stimme zu erkennen?“*
- *„Fällt es euch leichter, ein Gefühl anhand der Stimme oder anhand des Gesichtsausdrucks zu erkennen?“*
- *„Wenn ihr nicht wollt, dass eure Gefühle am Gesicht oder an der Stimme erkennbar sind, was macht ihr dann? Kann man die Gefühle immer unterdrücken?“*

### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie „Der Ton macht die Musik“

## Der Ton macht die Musik

**„Das habe ich nicht erwartet.“**

Wie sage ich diesen Satz, ...

- ▶ wenn ich mich **freue**?
- ▶ wenn ich **überrascht** bin?
- ▶ wenn ich **traurig** bin?
- ▶ wenn ich **wütend** bin?
- ▶ wenn ich mich **ekle**?
- ▶ wenn ich mich **fürchte**?

### 2. Situationen lösen unterschiedliche Gefühle aus

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Einzelarbeit, evtl. Partnerarbeit**
- **Material: Folie 21, Arbeitsblatt 9**

*„Wir haben bisher ausprobiert, wie Gefühle über das **Gesicht**, den **Körper** und die **Stimme** ausgedrückt werden können. Gefühle entstehen meistens nicht aus heiterem Himmel. Wodurch werden Gefühle ausgelöst?“*

Lassen Sie sich einige Antworten nennen.

*„In der Regel ist es so, dass ein Gefühl **durch etwas ausgelöst** wurde. Hier auf der Folie steht der Satzbeginn: „Wenn ich die Hausaufgaben fertig habe, dann ...“ Wie könnte der Satz weitergehen? Welche Gefühle entstehen bei euch, wenn ihr die Hausaufgaben hinter euch gebracht habt?“*

Die Schüler/-innen nennen einige Beispiele, wie der Satz weitergehen könnte.

*„Bitte überlegt nun jede/-r für sich, welches Gefühl bei euch durch die auf dem Arbeitsblatt beschriebenen Situationen ausgelöst werden könnte. Wie fühlt ihr euch bzw. wie geht es euch in der Situation? Ergänzt die Satzanfänge, wie es für jede/-n von euch passt.“*

Evtl. nach Ausfüllen der Lücken Austausch mit dem Sitznachbarn/der Sitznachbarin: „Reagieren wir auf die Situationen ähnlich oder verschieden?“ Anschließend einige Lösungen von Schülerinnen und Schülern im Plenum vorlesen lassen.

Anmerkung:

Je nach Wortschatz der Schüler/-innen kann es hilfreich sein, vorab die sechs Wörter für die Grundemotionen um weitere Adjektive zur Bezeichnung von Emotionen anzureichern (z. B. erfreut, froh, glücklich, begeistert, verzückt, wütend, ärgerlich, zornig, aufgebracht, böse, traurig, bekümmert, niedergeschlagen, überrascht, erstaunt, verblüfft, angeekelt, angewidert). Die Gefühlsadjektive können auch vorgegeben und gemeinsam besprochen werden.

**Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Wie fühle ich mich, wenn ...?“

## Wie *fühle* ich mich, wenn ...?

1. Wenn ich die Hausaufgaben fertig habe,  
dann.....

2. Wenn mir gesagt wird, dass ich einen Fehler gemacht habe,  
dann.....

3. Wenn mir meine Lehrerin sagt, dass ich etwas gut gemacht habe,  
dann.....

4. Wenn ich auf dem Pausenhof geschubst oder gestoßen werde,  
dann.....

5. Wenn ein Freund mich angelogen hat,  
dann.....

6. Wenn ich ausgelacht werde,  
dann.....

7. Wenn ein guter Freund wegzieht,  
dann.....

10. Wenn mir jemand ein Geschenk macht,  
dann.....

### 3. Was bewirkt gute Gefühle?

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Einzelarbeit**
- **Material: Folie 22 oder stattdessen Tafel, Arbeitsblatt 10**

*„Gerade eben habt ihr überlegt, welche Gefühle bei euch durch verschiedene Situationen ausgelöst werden können. Ein Beispiel dafür ist: ‚Wenn ich eine schlechte Note kriege, dann bin ich traurig oder wütend oder enttäuscht.‘*

*Jetzt möchte ich, dass ihr überlegt, was bei euch zu **guten, also positiven Gefühlen** führt.“*

Bitte legen Sie die Folie 22 auf oder zeichnen Sie das Folienbild an die Tafel.

*„Bitte überlegt jede und jeder für sich Situationen, die bei euch zu guten Gefühlen führen. Bevor ihr auf eurem Arbeitsblatt loslegt, möchte ich einige Beispiele sammeln. XXX [Name des Schülers/der Schülerin], was führt bei dir zu positiven Gefühlen? Und YYY, was führt bei dir zu positiven Gefühlen? [...]*

*Gut, dann arbeitet jetzt bitte für euch alleine. Anschließend sammeln wir einige eurer Situationen.“*

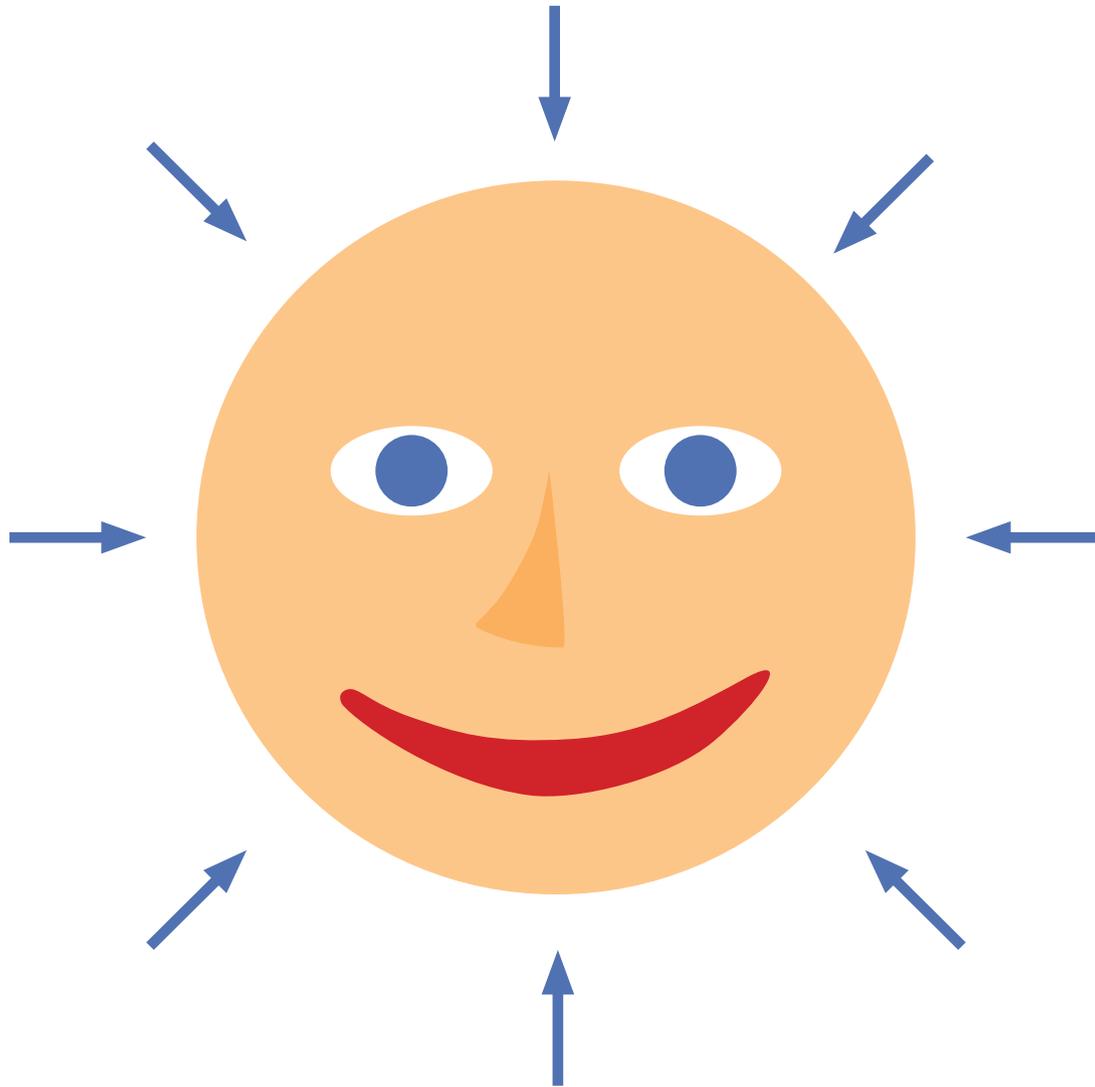
Anschließend evtl. Sammlung im Plenum mit individueller Gewichtung:

*„Ihr habt alle mehrere Situationen gefunden, die bei euch zu guten Gefühlen führen. Mich interessiert nun, welche der Situationen ist für euch jeweils besonders wichtig?“*

#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Was macht MIR ein gutes Gefühl?“

## Was macht MIR ein gutes Gefühl?



### 4. „Warme Dusche“: Positives Feedback an Mitschüler/-innen geben

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 23**

*„Ich habe vorhin eine sehr hässliche Bemerkung über einen Mitmenschen gehört... (kann ausgeschmückt werden, z. B. ‚Du kannst ja überhaupt nichts ...‘). Was meint ihr, zu welchem Gefühl könnte das bei dem Mitschüler, der Mitschülerin führen?“*

Es folgt ein kurzer Austausch mit den Schülerinnen und Schülern.

*„In der vorherigen Übung haben wir über Situationen gesprochen, die zu guten Gefühlen führen. Eine davon ist Lob und Anerkennung. Auf der Folie (23) zeige ich euch einige Themen, zu denen man Lob aussprechen kann. Was könntet ihr beispielsweise beim Thema ‚Umgang mit den Mitschülern/den Mitschülerinnen‘ sagen, wenn ihr einen Mitschüler/eine Mitschülerin loben wollt?“*

Sammeln Sie Beispiele positiver Rückmeldungen zu den verschiedenen Themenbereichen. Diese können an der Tafel festgehalten werden.

*„Das Geben von positiven Rückmeldungen für andere sollt ihr jetzt miteinander ausprobieren. Das Ganze heißt ‚Warme Dusche‘. Es läuft so ab, dass ein Schüler/eine Schülerin, der/die von den anderen positive Rückmeldungen erhalten möchte (!), vor die Türe geht. Die anderen überlegen kurz, welche positive Rückmeldung sie diesem Mitschüler/dieser Mitschülerin geben möchten (die Schüler/-innen können dabei auf das gesammelte Material zurückgreifen).*

*Wichtige Regeln sind:*

- *Nur wer möchte, gibt eine Rückmeldung,*
- *es darf auch mehrmals die gleiche Rückmeldung gegeben werden,*
- *die Rückmeldung der anderen bleibt unkommentiert, sie wird stehen gelassen, es wird auch nicht darüber gelacht!“*

Nach den Erläuterungen geht ein Schüler oder eine Schülerin (der/die dies möchte) vor die Tür und die Mitschüler/-innen überlegen positive Rückmeldungen. Anschließend wird der/die draußen wartende Schüler/-in ins Klassenzimmer gerufen und erhält von den Mitschülern und Mitschülerinnen eine „warme Dusche“, indem sie ihm/ihr reihum ihre positive Rückmeldung geben.

Anmerkung: Pro Tag könnten beispielsweise 2–3 Schüler/-innen von den anderen ein Feedback erhalten. Es ist sinnvoll, das so lange zu wiederholen, bis alle Schüler/-innen, die das möchten, von ihren Mitschülern/-schülerinnen „geduscht“ wurden.

#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie: „Warme Dusche“

## Warme Dusche

Was könnte ich einem Mitschüler/einer  
Mitschülerin Gutes sagen?

Zum Beispiel über:

- ▶ **Umgang mit den Mitschülern/Mitschülerinnen**
- ▶ **Noten**
- ▶ **Mitarbeit im Unterricht**
- ▶ **Hobbys**
- ▶ **Fähigkeiten und Wissen außerhalb der Schule**
- ▶ **Verhalten gegenüber jüngeren Kindern**
- ▶ **Sport**
- ▶ **Freundschaft**
- ▶ **Körperhaltung**
- ▶ **Stimme und Sprechweise**



## Einheit 4

# Emotionen Ärger und Wut

### Stunde 7: Ursachen und Manifestation von Ärger und Wut

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- erkennen, wo sich bei ihnen im Körper Ärger und Wut manifestieren,
  - lernen, welche Ursachen es für Ärger und Wut geben kann, und
  - Möglichkeiten der Emotionsregulation kennenlernen.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung	Plenum	10	8
2. Wiederholung der 6 Grundemotionen	Plenum	5	10–16
3. Wo und wie im Körper manifestieren sich Ärger und Wut?	Einzelarbeit Plenum	5	24
4. Situationen, die Ärger auslösen	Plenum	10	–
5. Erinnerungen an eigene Erfahrungen mit Ärger und Wut	Einzelarbeit Plenum	15	25–27

### Stunde 8: Umgang mit Ärger und Wut

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- verschiedene Reaktionsweisen im Umgang mit Ärger und Wut kennenlernen,
  - erste Schritte der selbst gesteuerten Emotionskontrolle ausprobieren.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Übung Gefühlskontrolle: „Den anderen zum Lachen bringen“	Plenum Einzelarbeit	10	–
2. Vier Schritte im Umgang mit Ärger und Wut	Plenum	10	28
3. Rollenspiel „Szene-Stopp-Reaktion“	Plenum Einzelarbeit Partnerarbeit	15	29, 30
4. Vorsatzbildung für Umgang mit Ärger und Wut	Plenum Einzelarbeit	10	31, 32

# Stunde 7 Ursachen und Manifestation von Ärger und Wut

## 1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 8**

*„Wir starten wie immer mit einer Entspannungsübung. Ihr wisst, bei der Progressiven Muskelentspannung werden Teile des Körpers in sieben Schritten durchlaufen. Jede Muskelpartie wird ca. 5-7 Sekunden etwa mit halber Kraft angespannt und dann für eine Zeit von etwa 20-30 Sekunden entspannt. Achtet auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung. Wir werden jede der Muskelpartien zweimal anspannen und entspannen. Ganz am Ende nehmen wir die Übung wieder zurück. Bevor wir nun anfangen, nehmt ihr bitte die Lebensesselhaltung ein.*

*Wir beginnen zunächst mit dem rechten Arm und spannen diesen für ungefähr sieben Sekunden an. Bitte anspannen [vormachen] und [nach 5-7 Sek.] loslassen. Versucht nun, den Unterschied zwischen Anspannen und Entspannen zu erspüren. [Nach ca. 20-30 Sek.]*

*Nun spannen wir den rechten Arm noch einmal an [weiter: analog zum ersten Durchgang, dann Wechsel zu den weiteren Muskelgruppen].*

*(1) rechter Arm und (2) linker Arm*

*(3) Gesicht ganz klein machen und (4) Gesicht ganz groß machen*

*(5) Bauch anspannen*

*(6) rechtes Bein und (7) linkes Bein*

*[Kurze Pause] Wir kommen nun zum Ende der Übung. [...].“*

Rücknahme:

- *„Du atmest noch einmal tief ein und aus,*
- *bewegst deine Fingerspitzen,*
- *ballst dann die Hände ein paar Mal zu Fäusten,*
- *spannst deine Armmuskeln ein paar Mal an,*
- *öffnest die Augen, dehnst dich und*
- *streckst dich ausgiebig. Wie nach einem erholsamen Schlaf.“*

Anschließend prüfen, ob die Schüler/-innen wieder „präsent“ sind.

Ggf. kurzer Austausch über die Übung:

- *Wie war die Übung für euch? Wie hat es geklappt?*

## 2. Wiederholung der 6 Grundemotionen

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folien 10–16**

Es werden die 6 Bilder mit Gesichtern aus Einheit 3 mit dem Tageslichtprojektor gezeigt. Die Schüler/-innen raten die Emotionen:

*„Wer weiß, welches Gefühl ausgedrückt wird, meldet sich bitte.“*

Als Nächstes wird zu den Emotionen Ärger und Wut übergeleitet:

*„Heute wird es um ein besonderes Gefühl gehen: Ärger bzw. Wut. Wir kümmern uns um folgende Fragen:*

- *Wie fühlt sich Ärger und Wut bei euch an?*
- *Wie kommt es, dass wir uns ärgern?*
- *Was sind eure eigenen Erfahrungen mit Ärger und Wut?*
- *Wie gelingt es euch, mit Ärger und Wut umzugehen?“*

### 3. Wo und wie im Körper manifestieren sich Ärger/Wut?

- **Dauer: 5 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit**
- **Material: Folie 24, Arbeitsblatt 11**

*„Wir haben das letzte Mal darüber gesprochen, dass wir Gefühle bei anderen an verschiedenen Merkmalen erkennen können. Dazu gehören der **Gesichtsausdruck**, die **Körperhaltung** und auch die **Stimm Lage**.*

*Bei manchen Gefühlen passiert vieles nicht nur außen und sichtbar, sondern auch innen im Körper.“*

Fragen Sie bitte einzelne Schüler/-innen:

*„Wo spürst du etwas, wenn du wütend bist?“*

Nach der Sammlung einzelner Beispiele bitten Sie die Schüler/-innen: (beispielhaft Folie 24 zeigen):

*„Bitte zeichnet jede und jeder für sich auf dem Strichmännchen [auf dem Arbeitsblatt] ein, wo ihr bei euch Wut und Ärger im Körper spürt. Wie fühlt es sich an, wie sieht es in eurer Fantasie aus? Ihr könnt auch in die Denkblase schreiben, was euch durch den Kopf geht, wenn ihr wütend seid.*

*Gibt es für die Darstellung eures Ärgers eine geeignete Farbe und geeignete Formen? Was könnte das beispielsweise bei dir, XY [Name des Schülers/der Schülerin], sein? Vielleicht hilft es euch, wenn ihr euch an eine Situation erinnert, bei der ihr euch sehr geärgert habt.“*

Die Kinder zeichnen in Einzelarbeit.

Anschließend evtl. Zeigen einiger Beispiele und verbalisieren lassen, was die Schüler/-innen gezeichnet haben.

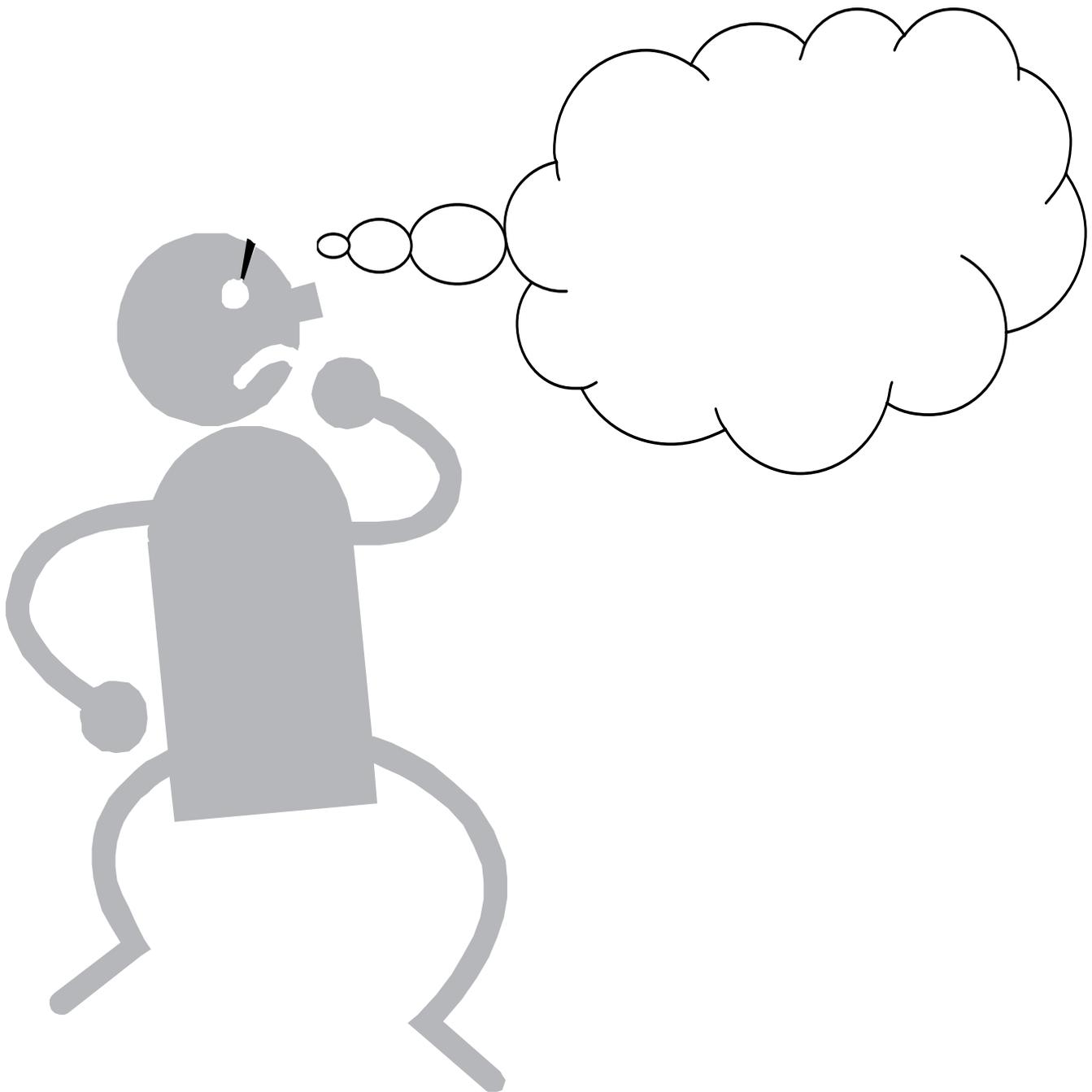
#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Ich bin mein eigener Ärgerdetektiv“

## Ich bin mein eigener Ärgerdetektiv

Wo in meinem Körper fühle ich Ärger und Wut? Was denke ich?

Vielleicht hilft es euch, wenn ihr euch an eine Situation erinnert, bei der ihr euch sehr geärgert habt.



### 4. Situationen, die Ärger auslösen

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit**
- **Material: Tafel, Text „Ursachen von Ärger und Wut“**

*„Es kann verschiedene Gründe für Ärger und Wut geben.*

*Beispiele sind [vorher an Tafel schreiben]:*

*Ich werde wütend, wenn*

- *ich gereizt werde,*
- *ich enttäuscht werde,*
- *mir etwas zu viel wird/ich überfordert bin,*
- *mir etwas nicht gelungen ist/ich versage,*
- *mich jemand ohne Grund kritisiert.*

*Ich werde euch jetzt Geschichten vorlesen, die zu den verschiedenen Gründen für Ärger und Wut passen.*

*Bitte überlegt euch bei jeder Geschichte, was der Grund für Wut und Ärger sein könnte. Meldet euch nach dem Ende der Geschichte. Bitte eure Lösung nicht laut ausposaunen.“*

Nach den jeweiligen Geschichten besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, welche Gründe sie für den entstandenen Ärger gefunden haben. Evtl. die Lösungen der Schüler/-innen begründen lassen.

Anmerkung:

Alternativ können Sie den Schülerinnen und Schülern einzelne Geschichten auf Papierstreifen austeilen. Die Überschriften (Ursache von Ärger und Wut) sollten für die Schüler/-innen nicht ersichtlich sein. In Einzel- oder Gruppenarbeit überlegen die Schüler/-innen, welche Ursache(n) es für die entstandenen Emotionen jeder Geschichte gibt. Die möglichen Ursachen stehen an der Tafel.

#### **Nachfolgender Text:**

Text mit Ärger-Geschichten

(zu verschiedenen Ursachen von Ärger und Wut, die vorgelesen werden)

# Ursachen von Ärger und Wut

## 1. Wut durch Überforderung

Tim möchte heute Nachmittag unbedingt um 15.00 Uhr zum Geburtstag von Max. Um 18.00 Uhr muss er dann weiter zum Fußballtraining gehen. Bis dahin muss er alle Hausaufgaben erledigt haben, sonst lässt ihn seine Mutter nicht gehen. Tim beginnt mit den Hausaufgaben sofort nach dem Mittagessen. Ausgerechnet heute muss er in allen Hauptfächern Hausaufgaben machen und noch Englischvokabeln für den Test lernen. Er schafft alles nicht so schnell, wie er will. Dann klingelt noch das Telefon für ihn und seine Mutter braucht auch noch seine Hilfe beim Abspülen.

## 2. Wut durch Enttäuschung

Der Vater verspricht Katharina, am Freitag mit ihr in den Zirkus zu gehen. Katharina freut sich die ganze Woche. Am Donnerstag sagt Katharinas Vater, dass er nun doch keine Zeit hat, weil er arbeiten muss.

## 3. Wut wegen Versagens

Klaus spielt im Verein Fußball. Er wird als Stürmer sehr geschätzt. Heute findet ein wichtiges Spiel statt. Klaus hat schon bis zur ersten Halbzeit kurz vorm Tor bei sicheren Chancen zwei Mal danebengeschossen.

## 4. Wut durch ungerechtfertigte Kritik

Jens spielt in seinem Zimmer. Eine Tür schlägt irgendwo laut zu. Die Mutter kommt verärgert ins Zimmer und schimpft mit ihm, dass er die Türen nicht so zuknallen soll. Außerdem soll er seine Jacke aufhängen und gefälligst nicht auf den Boden werfen.

## 5. Wut in Reizsituationen

Marion hat schlechte Laune. Die anderen merken das und reizen sie durch Grimassen und kurze Bemerkungen. Als sie sich auch noch über ihre Schuhe lustig machen, reicht es ihr.

### 5. Erinnerungen an eigene Erfahrungen mit Ärger und Wut

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit**
- **Material: Folien 25 bis 27, Arbeitsblätter 12 bis 14**

Anhand der Folien 25 bis 27 wird die Einzelarbeit vorgestellt:

*„Ich erkläre euch jetzt drei Aufgaben, die ihr gleich Schritt für Schritt bearbeitet. Bei der **ersten Aufgabe** soll jede/-r versuchen, zwei Situationen zu finden, bei denen er/sie sich geärgert hat bzw. bei denen er/sie sehr wütend war. Bei der **zweiten Aufgabe** tragt ihr auf dem Wut-Thermometer ein, wie groß euer Ärger oder eure Wut bei den zwei Situationen war. Und zum Schluss überlegt ihr euch bei der **dritten Aufgabe**, was euch hilft oder was ihr tut, um von großer Wut oder großem Ärger wieder runterzukommen. Es geht darum, dass jeder sich über eigene Ärgersituationen Gedanken macht. Es geht nicht darum, sich mit anderen darüber auszutauschen.“*

Die Schüler/-innen bekommen nach diesem Überblick jede der drei Aufgaben separat erläutert. Nach der Bearbeitung der Aufgabe folgt ein kurzer Austausch mit den Schülerinnen und Schülern.

*„Bei der **ersten Aufgabe** (Folie 25) soll jede/-r versuchen, zwei Situationen zu finden, bei denen er/sie sich geärgert hat bzw. bei denen er/sie sehr wütend war. Versucht zu beschreiben, was ihr in der Situation gedacht habt und wie ihr euch in der Situation verhalten habt.“*

Es folgt ein kurzer Austausch über die erste Aufgabe.

*„Die **zweite Aufgabe** (Folie 26) ist: Bitte tragt auf dem Wut-Thermometer ein, wie groß eure Wut oder euer Ärger bei den zwei Situationen war. Ihr seht, dass man ganz unten beim Thermometer ganz entspannt und ruhig ist. Wenn man ganz oben ist, ist man total wütend. Wie groß war eure Wut bei den zwei Situationen? Ihr könnt das mit einem Strich markieren und daneben die Zahlen (1) und (2) für die Ärgersituation (1) und die Ärgersituation (2) schreiben.“*

Es folgt ein kurzer Austausch über die zweite Aufgabe.

*„Die **dritte Aufgabe** (Folie 27) ist: Überlegt euch bitte, was euch hilft oder was ihr tut, um von großer Wut oder großem Ärger wieder zur 0 zu kommen, also zu Ruhe und zu Entspannung. Das können mehrere Möglichkeiten sein.“*

Es folgt ein kurzer Austausch über die dritte Aufgabe.

#### **Nachfolgende Kopiervorlagen:**

Vorlage für Folien und Arbeitsblätter: „Meine Erfahrungen mit Ärger und Wut“

# Meine Erfahrungen mit Ärger und Wut

## 1. Erinnerung an zwei Ärgersituationen

Erinnere dich an zwei Situationen, in denen du dich geärgert hast. Beschreibe, was du in der Situation gedacht und wie du dich in der Situation verhalten hast.

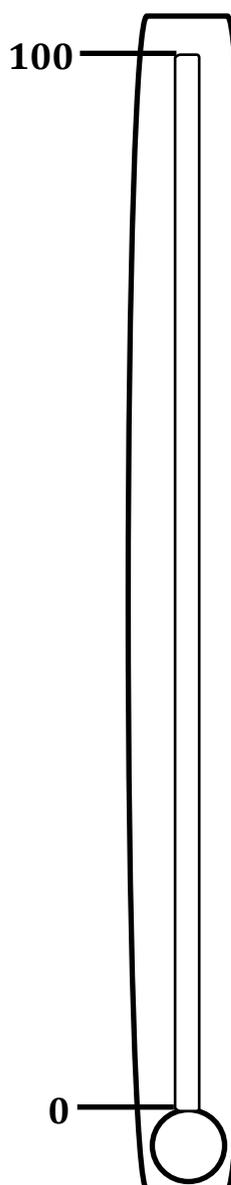
<b>Erinnere dich: In welchen Situationen habe ich mich geärgert?</b>	<b>Was dachte ich in der Situation?</b>	<b>Wie habe ich mich verhalten?</b>
(1)		
(2)		

# Meine Erfahrungen mit Ärger und Wut

## 2. Wut-Thermometer

Bitte zeichne auf dem Wut-Thermometer ein, wie wütend dich die Situationen (1) und (2) gemacht haben. Schreibe dafür die Zahlen (1) und (2) neben dem Thermometer auf die richtige Höhe.

**Ich bin total wütend**



**Ich bin ganz ruhig und entspannt**

# Meine Erfahrungen mit Ärger und Wut

## 3. So werde ich wieder cooler ...

Bitte trage unten ein, was dir bei Ärger und Wut hilft, wieder ruhig und entspannt zu sein. Was kann dir helfen, bei solchen Ärgersituationen wie (1) oder (2) wieder zur 0 zu kommen?

**Das hilft mir, wieder ruhig zu werden:**



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

# Stunde 8 Umgang mit Ärger und Wut

## 1. Übung Gefühlskontrolle: „Den anderen zum Lachen bringen“

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Partnerarbeit**
- **Material: –**

*„Ihr habt euch vorhin überlegt, in welchen Situationen ihr wütend und ärgerlich werdet. In solchen Situationen ist es manchmal schwer, den Ärger bzw. die Wut sofort zu kontrollieren.*

*Dann können andere oft erkennen, dass ich mich ärgere, zum Beispiel an meinem Gesichtsausdruck, an meiner Körperhaltung und an meiner Stimme.*

*Bei der nächsten Übung sollt ihr versuchen, ein Gefühl zu kontrollieren. Das Gefühl soll sich also nicht in eurem Gesicht zeigen, ihr sollt cool bleiben.*

*Wahrscheinlich kennt ihr die Übung schon: Zwei Schüler/-innen sitzen sich ruhig gegenüber. Einer hat die Aufgabe, den anderen zum Lachen zu bringen. Ihr dürft euch dabei aber nicht anfassen und nichts sagen.*

*Ich werde das Startsignal geben und sagen, wann die Übung beendet ist. Danach ist der andere mit der Aufgabe dran.“*

Lassen Sie den Tandems jeweils ca. 1 Minute Zeit, in der ein Schüler/-in versucht, den anderen zum Lachen zu bringen. Anschließend tauschen Sie sich über die Erfahrungen aus:

- *„Wer hatte es schwer, den anderen zum Lachen zu bringen?“*
- *„Was machte der andere, damit er nicht lachen musste?“ (Z. B. an etwas anderes denken ...)*

## 2. Vier Schritte im Umgang mit Ärger und Wut

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 28, Arbeitsblatt 15**

„Ähnlich zu der Übung mit dem Lachen ist es bei Ärger und Wut oft wichtig, das Gefühl einigermaßen in den Griff zu bekommen, bevor ihr explodiert. Ich beschreibe euch eine Möglichkeit, wie ihr über vier Schritte mit Ärger und Wut gut umgehen könnt.“ [Folie 28 auflegen]:

### 1. *Erkenne Ärger und Wut:*

- *Wie fühlt sich mein Körper an?*
- *Wie geht es mir?*
- *Was denke ich?*

Lassen Sie sich für einzelne der drei Punkte Beispiele nennen.

### 2. *Beruhige dich:*

- *Hole dreimal tief Luft.*
- *Zähle langsam rückwärts.*
- *Denke an etwas Schönes.*
- *Sage „Beruhige dich“ zu dir selbst.*

Bitte besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern zunächst, an welches schöne Ereignis sie denken könnten. Gehen Sie dann gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern die vier Punkte (Luft holen etc.) durch. Alle Schüler/-innen machen mit.

### 3. *Reagiere:*

- *Sage ruhig und bestimmt: „Bitte hör auf. Mich ärgert das.“*
- *Gehe woanders hin.*

Bitte sprechen Sie den obigen Satz („Bitte hör auf ...“) gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern.

### 4. *Denke später darüber nach:*

- *Warum habe ich mich geärgert?*
- *Was habe ich dann gemacht?*
- *Was hat funktioniert?*
- *Was hat nicht funktioniert?*
- *Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?*
- *Kann ich mit mir zufrieden sein?*

Sie und/oder die Schüler/-innen geben Beispiele zu einem solchen Nachdenken anhand eines gelungenen Beispiels.

### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Vier Schritte zum Umgang mit Ärger und Wut“

## Vier Schritte zum Umgang mit Ärger und Wut

### 1. **Erkenne Ärger und Wut:**

- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Wie geht es mir?
- Was denke ich?

### 2. **Beruhige dich:**

- Hole dreimal tief Luft.
- Zähle langsam rückwärts.
- Denke an etwas Schönes.
- Sage „Beruhige dich“ zu dir selbst.

### 3. **Reagiere:**

- Sage ruhig und bestimmt:  
„Bitte hör auf. Mich ärgert das!“
- Gehe woanders hin.

### 4. **Denke später darüber nach:**

- Warum habe ich mich geärgert?
- Was habe ich dann gemacht?
- Was hat funktioniert?
- Was hat nicht funktioniert?
- Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
- Kann ich mit mir zufrieden sein?

## 3. Rollenspiel: „Szene-Stopp-Reaktion“

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit, Partnerarbeit**
- **Material: Folien 29 und 30, Arbeitsblatt 16**

Bitte erklären Sie den Schülerinnen und Schülern das Prinzip des Rollenspiels:

*„Bei einem Rollenspiel spielen zwei Spieler eine Szene vor der Klasse vor. Ein/-e Schüler/-in sagt oder macht etwas, das den anderen ärgern könnte. Wir machen es wie in einem Film, dass wir nach dem Verhalten des Schülers/der Schülerin die Szene stoppen: Klappe. Für jede Szene brauchen wir zwei Freiwillige. Sie erhalten eine Spielanweisung [auf Papierstreifen und/oder Folie] und proben die Szene kurz vor der Türe. Anschließend spielen die zwei die Szene vor der Klasse vor.“*

Zwei Schüler/-innen erhalten die Spielanweisung für die erste Szene, bereiten sich vor der Tür darauf vor und präsentieren sie vor der Klasse. Die Mitschüler/-innen werden aufgefordert zu überlegen, wie sie selbst spontan in dieser Situation reagiert hätten, und schreiben dies auf dem Arbeitsblatt [Folie 30] auf.

*„Jetzt überlegt für diese Situation jede/-r für sich: Wie würde ich selbst normalerweise spontan in solch einer Situation reagieren? Bitte tragt das auf dem Arbeitsblatt immer in der oberen Zeile ein.“*

Anschließend werden mögliche spontane – und evtl. ungünstige – Reaktionsformen (Aussagen, Handlungen) gesammelt. Es wird überlegt, welche der Reaktionsformen zu einem handfesten Streit oder eher zu einer Klärung der Situation führen könnten.

Im nächsten Schritt sollen Reaktionsformen (Aussagen, Handlungen) gesammelt werden, die zu einer Deeskalation führen könnten:

*„Was könnten Reaktionen sein, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt, sondern dieser evtl. vermieden werden kann? Besprecht das zunächst mit eurem Sitznachbarn. Wir sammeln eure Ideen und tragen dann gemeinsam in das Arbeitsblatt günstige Lösungen ein.“*

Gute Vorschläge der Schüler/-innen (angemessene Reaktionen) können von Schülerinnen und Schülern nochmals in kleinen Szenen modellhaft vorgespielt werden.

Bitte verfahren Sie für die Szenen 2–4 auf Folie 30 in analoger Form

Anmerkung: Es ist sinnvoll, dass die Lehrkraft deutlich macht, dass die Schüler/-innen andere Personen spielen. Nach Beendigung einer Spielszene „entlassen“ sie die Schüler/-innen wieder aus ihren Rollen, beispielsweise mit dem Hinweis „Ihr seid wieder Julian und Lisa“.

### **Nachfolgende Kopiervorlagen:**

Vorlagen für Folie „Rollenspiele zum Umgang mit Ärger“ und für Folie und Arbeitsblatt: „Szene-Stopp-Reaktion“

## Rollenspiele zum Umgang mit Ärger

✂-----

### **Spielanweisung 1: Szene „Rempeln“**

Ich remple den Mitspieler leicht (!) an.

✂-----

### **Spielanweisung 2: Szene „Blöd gucken“**

Mein Mitspieler schaut mich ganz normal an.  
Ich sage: „Was guckst du so blöd?“

✂-----

### **Spielanweisung 3: Szene „Schwester“**

Ich sage: „Deine Schwester nervt total.“

✂-----

### **Spielanweisung 4: Szene „Aussehen“**

Ich sage: „Wie siehst du denn heute aus?“

## Szene-Stopp-Reaktion

### Szene „Rempeln“

Was würde ich spontan sagen oder tun?

.....

Was könnte ich sagen oder tun, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt?

.....

### Szene „Blöd gucken“

Was würde ich spontan sagen oder tun?

.....

Was könnte ich sagen oder tun, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt?

.....

### Szene „Schwester“

Was würde ich spontan sagen oder tun?

.....

Was könnte ich sagen oder tun, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt?

.....

### Szene „Aussehen“

Was würde ich spontan sagen oder tun?

.....

Was könnte ich sagen oder tun, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt?

.....

### 4. Vorsatzbildung für Umgang mit Ärger und Wut

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit**
- **Material: Folien 31 und 32, Arbeitsblätter 17 und 18**

Stellen Sie den Detektivbogen (Folie 31) und die Vorsatzkärtchen (Folie 32) vor.

*„Sucht euch aus den angebotenen Arbeitskarten eine Verhaltensweise aus, die ihr bis XX [z. B. morgen in der zweiten Stunde] bei aufkeimendem Ärger oder aufkeimender Wut ausprobieren möchtet.“*

Anmerkung:

Der Zeitraum, für den sich die Schüler/-innen den Vorsatz vornehmen, sollte relativ kurz und überschaubar sein; beispielsweise bis zum nächsten Tag in der Xten Stunde, sodass das Gelingen des Vorsatzes am nächsten Tag überprüft werden kann.

*„Jede Schülerin/Jeder Schüler schneidet ein Kärtchen aus und klebt es auf den Detektivbogen. Ihr könnt euch aber auch einen anderen Vorsatz ausdenken, wenn dieser besser zu euch passt. Wer möchte, kann den Vorsatz auch in den Detektivbogen schreiben. Wer möchte, kann zu seinem Vorsatz auch etwas zeichnen.“*

Alternative:

Die Schüler/-innen überprüfen den Vorsatz, indem sie das Kontrollblatt eine Woche lang ausfüllen. Dafür wird am Ende jedes Schultags eingetragen, wie gut das Ziel erfüllt wurde. Diese Eintragung kann bspw. mit Strichen bei den entsprechenden Smileys vorgenommen werden. Hierbei ist es jedoch erforderlich, dass die Lehrerin/der Lehrer immer wieder an die Vorsatzbildung erinnert und zeitlich Gelegenheit gibt, während des Unterrichts (z. B. am Ende eines Schultages) eine Eintragung vorzunehmen.

Nach einer Woche kann bei insgesamt vielen Smileys die gesamte Klasse belohnt werden, beispielsweise mit einem Spiel.

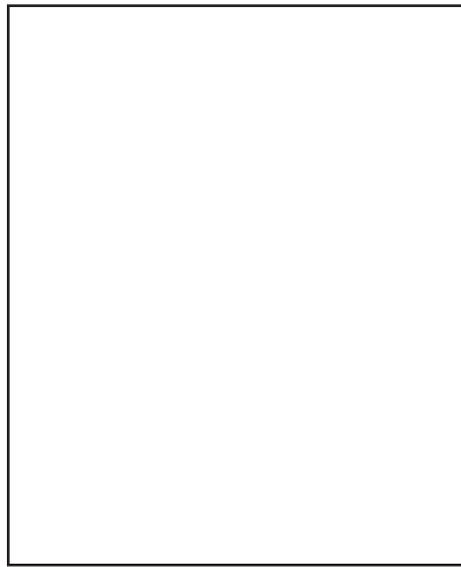
**Nachfolgende Kopiervorlagen:**

Vorlage für Folien und Arbeitsblätter: „Mein Detektivbogen“ und „Das nehme ich mir vor, wenn ich wütend werde“

## Mein Detektivbogen

Ich, \_\_\_\_\_ ,  
kann mich selbst beobachten wie ein Detektiv.

Wenn ich merke, dass ich mich ärgere oder wütend werde, nehme ich  
mir Folgendes vor:



Wie gut ist mir das gelungen?

 super!	 gut	 nicht so gut
---	--	---

## Das nehme ich mir vor, wenn ich wütend werde

<p>Ich denke zuerst nach und handle dann.</p>	<p>Ich zähle zuerst bis 10, bevor ich handle.</p>	<p>Ich sage mir: Ich brülle nicht gleich los, sondern atme erst durch.</p>
<p>Ich versetze mich in die Lage des anderen.</p>	<p>Ich sage mir: „Ich bleibe ruhig.“</p>	<p>Ich renne nicht gleich weg, sondern rede mit den anderen.</p>
<p>Ich frage den anderen, was los ist.</p>	<p>Ich sage mir: „Lieber weggehen als schlagen.“</p>	<p>Ich rede mit den anderen in Ruhe darüber.</p>

# Einheit 5

## Meine Klasse

### Stunde 9: Meine Klasse I

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- sich verdeutlichen, was sie an ihrer Klasse gut finden und was nicht,
  - lernen, wie man gute und negative Beziehungen erkennt.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung	Plenum	10	8
2. Meine Klasse: Was gefällt mir gut? Was gefällt mir nicht?	Plenum	15	33
3. Was sind gute und schlechte Beziehungen?	Einzelarbeit, Plenum	15	34

### Stunde 10: Meine Klasse II

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- sich vertieft über die Strukturen in der Klasse austauschen sowie
  - Ideen entwickeln, wie man sich gegenseitig Gutes tun kann.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Freunde, Einzelne und Gruppen	Plenum	10	35, 36
2. Ich zeichne meine Klasse	Einzelarbeit, Plenum	25	37, 38
3. Anderen etwas Gutes tun (Heinzelmännchen-Aufgabe)	Plenum	10	39

# Stunde 9 Meine Klasse I

## 1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 8**

*„Wir starten wie immer mit einer Entspannungsübung. Ihr wisst, bei der Progressiven Muskelentspannung werden Teile des Körpers in sieben Schritten durchlaufen. Jede Muskelpartie wird ca. 5-7 Sekunden etwa mit halber Kraft angespannt und dann für eine Zeit von etwa 20-30 Sekunden entspannt. Achtet auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung. Wir werden jede der Muskelpartien zweimal anspannen und entspannen. Ganz am Ende nehmen wir die Übung wieder zurück. Bevor wir nun anfangen, nehmt ihr bitte die Lebenshaltung ein.*

*Wir beginnen zunächst mit dem rechten Arm und spannen diesen für ungefähr sieben Sekunden an. Bitte anspannen [vormachen] und [nach 5-7 Sek.] loslassen. Versucht nun, den Unterschied zwischen Anspannen und Entspannen zu erspüren. [Nach ca. 20-30 Sek.]*

*Nun spannen wir den rechten Arm noch einmal an [weiter: analog zum ersten Durchgang, dann Wechsel zu den weiteren Muskelgruppen].*

*(1) rechter Arm und (2) linker Arm*

*(3) Gesicht ganz klein machen und (4) Gesicht ganz groß machen*

*(5) Bauch anspannen*

*(6) rechtes Bein und (7) linkes Bein*

*[Kurze Pause] Wir kommen nun zum Ende der Übung [...].“*

Rücknahme:

- *„Du atmest noch einmal tief ein und aus,*
- *bewegst deine Fingerspitzen,*
- *ballst dann die Hände ein paar Mal zu Fäusten,*
- *spannst deine Armmuskeln ein paar Mal an,*
- *öffnest die Augen, dehnt dich und*
- *streckst dich ausgiebig. Wie nach einem erholsamen Schlaf.“*

Anschließend prüfen, ob die Schüler/-innen wieder „präsent“ sind.

Ggf. kurzer Austausch über die Übung:

- *Wie war die Übung für euch? Wie hat es geklappt?*

## 2. Meine Klasse: Was gefällt mir gut? Was gefällt mir nicht?

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Einzelarbeit, Plenum**
- **Material: Folie 33, Arbeitsblatt 19**

*„Heute werden wir uns mit eurer Klasse beschäftigen. Was ihr gut findet, was nicht; positive und negative Beziehungen; Freunde, Einzelne und Gruppen – und zum Schluss: Wie ihr euch gegenseitig etwas Gutes tun könnt!“*

*Beginnen wollen wir damit, was ihr an eurer Klasse gut oder nicht so gut findet. Hierfür nehmt ihr das Arbeitsblatt (Meine Klasse: Was gefällt mir gut? Was gefällt mir nicht so gut?) und schreibt in einigen Worten, was ihr gut findet in eurer Klasse und was nicht. Am Ende des Arbeitsblattes gebt ihr eurer Klassengemeinschaft bitte eine Note.*

*Wenn ihr damit fertig seid, werden wir uns dazu austauschen.“*

Schüler/-innen gehen in die Bearbeitungsphase.

Anschließend:

*„Nachdem ihr einiges dazu aufgeschrieben habt, was ihr gut oder nicht so gut findet, möchte ich zunächst von euch einige Beispiele hören, was ihr gut in der Klasse findet. [...]“*

Es können zur Verdeutlichung einige positive und negative Nennungen an die Tafel geschrieben werden.

Es kann eine kleine Tabelle über die „Schulnote für die Klassengemeinschaft“ angefertigt und der Notendurchschnitt errechnet werden.

### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Meine Klasse“

## Meine Klasse:

### Was gefällt mir gut? Was gefällt mir nicht?

Beschreibe bitte in einigen Worten, was du in deiner Klasse gut und nicht so gut findest.

#### Das gefällt mir gut in meiner Klasse:

.....

.....

.....

.....

#### Das gefällt mir nicht in meiner Klasse:

.....

.....

.....

.....

Welche Schulnote gibst du eurer Klassengemeinschaft?

**Note**\_\_\_\_\_

### 3. Was sind gute und schlechte Beziehungen?

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit**
- **Material: Folie 34, Arbeitsblatt 20**

Die Schüler/-innen sollen – vor der Erstellung der Beziehungsstruktur – überlegen, durch welche Merkmale gute und schlechte Beziehungen gekennzeichnet sind.

*„Ihr alle habt verschiedene Arten von Kontakten bzw. Beziehungen, beispielsweise mit Schülerinnen und Schülern aus eurer Klasse, mit Freunden außerhalb der Schule, mit Mitgliedern eurer Familie. Bei Beziehungen zu anderen Menschen kann man ganz grob unterscheiden zwischen guten und schlechten Beziehungen.*

*Stellt euch vor, ein Marsmännchen kommt auf die Erde und ihr müsstet ihm erklären, woran es gute und schlechte Beziehungen zwischen Menschen erkennen kann. Was seht und was hört ihr bei guten und schlechten Beziehungen?“*

Bitte sammeln Sie zunächst einige Beispiele im Plenum und gehen anschließend zur Einzelarbeit über.

#### **Beispiele für Verhalten in guten Beziehungen**

Lächeln, Hand geben, knuffen, loben, freundliche Wörter, angenehme Stimme, zugewandte Körperhaltung.

#### **Beispiele für Verhalten in schlechten Beziehungen**

Wutverzerrtes oder auch verängstigtes Gesicht, wegstoßen, mit Finger drohen, schlagen, Schimpfwörter, laute und wütende Stimme, wegrennen, verteidigen.

*„Nachdem wir jetzt einige Beispiele überlegt haben, schreibt bitte in Einzelarbeit eure Antworten auf das Blatt. Später tauschen wir uns darüber aus.“*

Gegebenenfalls ergänzen die Schüler/-innen ihre eigenen Beispiele durch gesammelte Beispiele.

#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt:

„Woran kann man gute und schlechte Beziehungen erkennen?“

## Woran kann man erkennen, dass sich Menschen gut oder nicht gut verstehen?

<p><b>Marsmännchen fragt:</b> „Woran erkenne ich, dass sich Menschen gut verstehen?“</p> 	<p><b>Du antwortest:</b> „Wenn sich zwei Menschen <u>gut verstehen</u>, sehe oder höre ich zwischen ihnen“:</p>
---	---

<p><b>Marsmännchen fragt:</b> „Woran erkenne ich, dass sich Menschen nicht gut verstehen?“</p> 	<p><b>Du antwortest:</b> „Wenn sich zwei Menschen <u>nicht gut verstehen</u>, sehe oder höre ich zwischen ihnen“:</p>
--	---

# Stunde 10 Meine Klasse II

## 1. Freunde, Einzelne und Gruppen

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit**
- **Material: Folien 35 und 36, Arbeitsblätter 21 und 22**

*„Nachdem wir über gute und schlechte Beziehungen im Allgemeinen gesprochen haben, geht es jetzt um die Beziehungen in Eurer Klasse. Wie ihr die Beziehungen in eurer Klasse seht, sollt ihr später zeichnen. Hierzu werde ich euch zeigen, wie die Zeichnung gemacht wird. Es werden zwei verschiedene Symbole benötigt, die ich euch vorstelle und dann an einem Beispiel erläutern werde. Es geht dabei um Einzelne und Gruppen, um Freunde und Streit - alles, was es in einer Klasse eben gibt. Ich bin schon gespannt auf eure Zeichnungen, aber erst zeige ich, was ihr dafür braucht.“*

Anschließend wird die Folie mit den Symbolen gezeigt und erläutert.

Das Zeichnungsbeispiel kann diskutiert werden mit der Frage:

*„Wie geht es wohl den einzelnen Schülerinnen und Schülern sowie den Gruppen dieser Klasse?“*

### Anmerkung:

Es ist möglich, dass in einer Klasse latente Konflikte bei der Durchführung der nachfolgenden Übung „Ich zeichne meine Klasse“ verstärkt zutage treten können. Die Lehrkraft sollte in diesem Fall überlegen, ob und in welcher Form sie diese Übung durchführt. Verschiedene Alternativen der Durchführung finden Sie weiter unten, u. a. auch das Überspringen.

Falls Sie eine eingehendere Bearbeitung von Klassenkonflikten für erforderlich halten, so sollten Sie im Vorfeld mit entsprechenden Fachleuten wie Beratungslehrkräften oder Schulpsychologen Kontakt aufnehmen.

### **Nachfolgende Kopiervorlagen:**

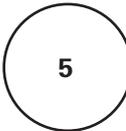
Vorlage für Folien und Arbeitsblätter:

„Freunde, Einzelne und Gruppen“ und „Ein Beispiel“

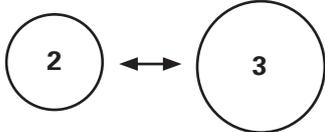
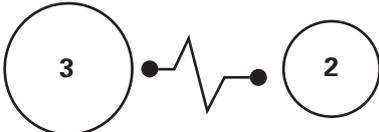
# Freunde, Einzelne und Gruppen

Du sollst auf einem Bild die Schüler/-innen deiner Klasse und die Beziehungen in deiner Klasse darstellen. Bitte verwende dabei die folgenden Symbole:

1. **Die Schüler/-innen deiner Klasse** stellst du mit Kreisen dar. In den Kreis schreibst du die Anzahl der Schüler/-innen. Ein Kreis kann einen einzelnen Schüler/-in oder eine Gruppe darstellen. Je mehr Schüler/-innen zu einer Gruppe gehören, desto größer machst du diesen Kreis. Z. B.:

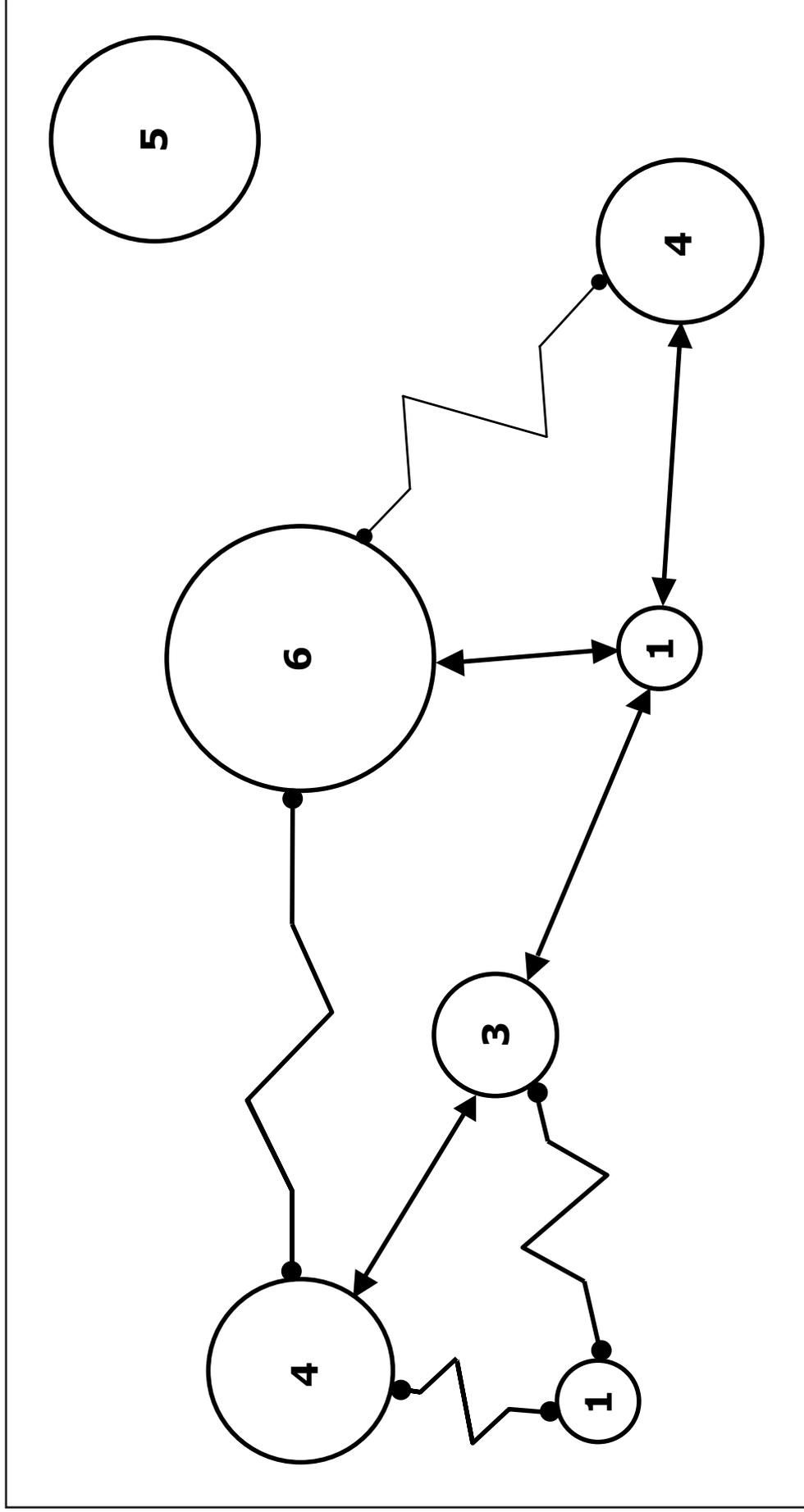
	einzelner Schüler/individuelle Schülerin
	Gruppe von 2 Mitschülern/Mitschülerinnen
	Gruppe von 5 Mitschülern/Mitschülerinnen

2. **Gute und schlechte Beziehungen** stellst du mit Linien dar. Ein Doppelpfeil für gute Beziehungen und eine gezackte Linie für schlechte Beziehungen.

	<p>Die beiden Seiten haben eine gute Beziehung zueinander.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Bsp.: Eine 2er-Gruppe und eine 3er-Gruppe können sich <b>gut leiden</b>.</p>	
	<p>Die beiden Seiten haben eine schlechte Beziehung zueinander.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Bsp.: Eine 3er-Gruppe und eine 2er-Gruppe können sich <b>nicht leiden</b>.</p>	

## Ein Beispiel

Hier findest du ein Beispiel für eine Klasse mit 24 Schülerinnen und Schülern, in der es Einzelne, Gruppen und verschiedene Formen von Beziehungen gibt. Was fällt dir dazu ein? Wie geht es wohl den Schülerinnen und Schülern in dieser Klasse?



### 2. Ich zeichne meine Klasse

- **Dauer: 25 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit**
- **Material: Folien 37 und 38, Arbeitsblatt 23**

„Nachdem ich euch erläutert habe, wie die Zeichnung gemacht werden soll, bitte ich euch nun, das Arbeitsblatt (Ich zeichne meine Klasse) zu nehmen – und eure Klasse zu zeichnen. Ihr seid insgesamt xx Schüler/-innen, also muss die Gesamtsumme in den Kreisen nachher ebenfalls xx betragen.

Eure Zeichnung entspricht eurer Wahrnehmung und eurer heutigen Sicht. Dein Nachbar kann die gleiche Klasse ganz anders sehen. Bei xx Mitschülern/Mitschülerinnen wird es einige unterschiedliche Zeichnungen geben. Manches wird sich gleichen, manches werdet ihr anders sehen als andere. Es gibt daher kein RICHTIGES Bild von eurer Klasse und kein FALSCHES Bild. Sondern nur das Bild von Marianne, von Andreas, von Erika, von Michael [Namen der Klasse einsetzen]. Wichtig ist, dass jeder für sich sein eigenes Bild zeichnet.

Ihr habt jetzt 15 Minuten Zeit, euer Klassenbild zu zeichnen. Anschließend werden wir uns darüber austauschen.“

Schüler/-innen zeichnen individuell ihr Bild. Ggf. darauf hinweisen, dass jede/-r bei seinem Arbeitsblatt bleibt. Beim nachfolgenden Austausch ist besonders darauf zu achten, dass keine Namen genannt werden und kein/-e Schüler/-in bloßgestellt oder lächerlich gemacht wird.

„Nachdem ihr eure Klassenbeziehungen gezeichnet habt, möchte ich einige Fragen an euch richten. Mich interessiert dabei auch: Was seht ihr ähnlich, was seht ihr unterschiedlich?“

- *Gibt es Gruppen auf eurem Bild? Wie viele Gruppen gibt es auf eurem Bild?*
- *Gibt es Schüler/-innen, die auf eurem Bild zu keiner Gruppe gehören?*
- *Wie viele gute Beziehungen gibt es auf eurem Bild?*
- *Wie viele schlechte Beziehungen gibt es auf eurem Bild?“*

#### Anmerkung:

Anhand dieser Aufgabe können in einer Klasse – mehr oder weniger intensiv – neben positiven Aspekten auch Konflikte zur Sprache kommen. Bei latent spürbaren Konflikten der Klassengemeinschaft kann diese Übung der Ausgangspunkt für eine Konfliktbearbeitung sein. Gegebenenfalls ist die Unterstützung durch entsprechend geschultes Fachpersonal (z. B. Schulpsychologen/-psychologinnen oder Beratungslehrkräfte) notwendig.

## Alternativen

Je nachdem, wie harmonisch/disharmonisch Sie die Klassengemeinschaft einschätzen, können Sie auch folgende Alternativen zur Besprechung der von den Schülerinnen und Schülern gezeichneten Klassenstrukturen wählen:

- Der Klassenlehrer/Die Klassenlehrerin sammelt die Zeichnungen ein, um ein eigenes Metabild anzufertigen. Dieses Bild kann der Klasse in der darauffolgenden Stunde präsentiert werden.
- Einzelne Bildbeispiele werden von Schülern und Schülerinnen präsentiert und diskutiert.
- Der Klassenlehrer/Die Klassenlehrerin fertigt bereits im Vorfeld ein eigenes Bild an, stellt es vor (Folie) und diskutiert es mit den Schülerinnen und Schülern.
- Dieser Schritt (Zeichne deine Klasse) wird ausgelassen, um direkt zu Einheit 6: „Zeichne Deine Wunschklasse“ überzugehen.

### Folie 38: Auswertung der Übung „Ich zeichne meine Klasse“

Um die Antworten der Schüler/-innen zu sammeln und darzustellen, kann die Folie 38 eingesetzt werden. Die von den Schülerinnen und Schülern genannten Häufigkeiten können in Form einer Strichliste in die Folie 38 eingetragen werden.

Anhand der Verteilung in einer Zeile kann diskutiert werden, wie hoch die Übereinstimmung der Wahrnehmungen zwischen den Schülerinnen und Schülern ist. Daran lässt sich gut verdeutlichen, dass es nicht EINE Wahrnehmung gibt, sondern viele verschiedene. Damit gibt es auch keine richtige oder falsche Zeichnung.

Folgende Fragen können für die Diskussion der Strichliste hilfreich sein:

- *Was fällt euch auf, wenn ihr die Verteilung der Häufigkeiten in der ersten (zweiten ...) Zeile betrachtet?*
- *Wo gibt es Schwerpunkte in der Strichliste?*
- *Wo gibt es große Unterschiede?*
- *Welche Häufigkeiten kommen gar nicht vor?*

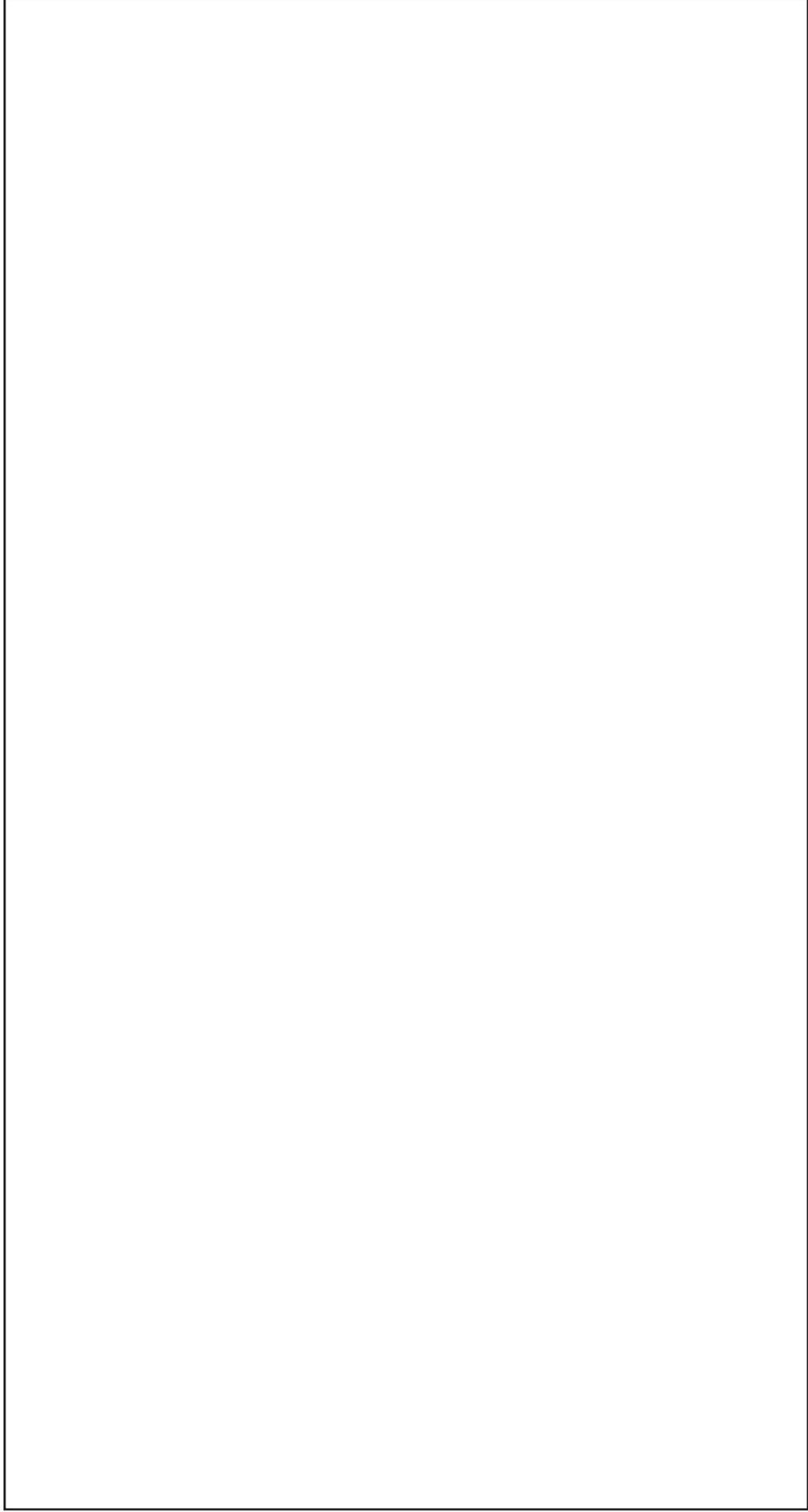
### Nachfolgende Kopiervorlagen:

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt:

„Ich zeichne meine Klasse“ und Folie: „Wie sehen wir unsere Klasse?“

## Ich zeichne meine Klasse

Stelle nun auf einem Bild die Schüler/-innen deiner Klasse und die Beziehungen in deiner Klasse dar. Gibt es kleinere oder größere Gruppen? Gibt es Einzelne? Verwende dabei die besprochenen Symbole:



# Auswertung der Übung: Ich zeichne meine Klasse

	1	2	3	4	5	6	7	8	>8
Anzahl der Gruppen									
Anzahl der Personen, die ich nicht in einer Gruppe sehe									
Anzahl guter Beziehungen									
Anzahl schlechter Beziehungen									

### 3. Anderen etwas Gutes tun (Heinzelmännchen-Aufgabe)

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 39, Arbeitsblatt 24, Lose mit den Namen aller Schüler/-innen**

Zunächst wird den Schülerinnen und Schülern die Heinzelmännchen-Aufgabe erklärt:

*„Jedes Kind zieht den Namen eines Mitschülers/einer Mitschülerin. Für diesen Mitschüler/diese Mitschülerin ist man das „Heinzelmännchen“. Das bedeutet, dass man innerhalb eines bestimmten Zeitraumes, z. B. einer Woche, für diese Person etwas Nettes machen muss, ohne besonders aufzufallen (!). Bedingung ist, dass die gute Tat bzw. die guten Worte nichts kosten dürfen.“*

Es sollte vorab gemeinsam überlegt werden, was das beispielsweise sein könnte, z. B. etwas selbst basteln, jemandem mit den Hausaufgaben helfen, jemandem den Platz aufräumen oder den Stuhl hochstellen. Einzelne Kinder, die Schwierigkeiten haben, sich etwas auszu-denken, brauchen Unterstützung.

*„Nach einer Woche werde ich nachfragen, wer den Eindruck hat, dass ihm/ibr etwas Gutes getan wurde.“*

Anschließend schreibt jeder Schüler/jede Schülerin den eigenen Namen auf einen Zettel und faltet ihn zusammen. Die Lehrkraft mischt die Zettel in einem Behälter und verteilt sie neu, wobei niemand sich selbst ziehen darf noch verraten darf, wen sie/er gezogen hat (hat jemand sich selbst gezogen, dann sollte möglichst schnell mit den noch nicht gezogenen Zetteln getauscht werden).

Die Schüler/-innen notieren auf dem Arbeitsblatt „Heinzelmännchen“ im Schüler-Handout den gezogenen Namen und schreiben auf, was sie dieser Person Gutes tun möchten.

#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Heinzelmännchen-Aufgabe“

# HEINZELMÄNNCHEN-Aufgabe

Was könnte ich in der nächsten Woche GUTES tun für

\_\_\_\_\_  
(Name Mitschüler/-in)

.....

.....

.....

Ich glaube, andere haben mir in dieser Woche folgendes Gutes getan:

.....

.....

.....



# Einheit 6

## Schritte zur Wunschklasse

### Stunde 11: Meine Wunschklasse

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- Wünsche für die Klassengemeinschaft formulieren,
  - ihre Wunschklasse zeichnen.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung	Plenum	10	8
2. Drei Wünsche für die Klassengemeinschaft	Plenum	10	40
3. Ich zeichne meine Wunschklasse	Einzelarbeit, Plenum	25	41

### Stunde 12: Gemeinsame Schritte zur Wunschklasse

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- Möglichkeiten für ihre Wunschklasse formulieren,
  - drei gemeinsame Schritte für ihre Wunschklasse festlegen,
  - planen, wie es weitergeht.

Inhalt	Sozialform	Zeit in Min.	Folie
1. Was kann <u>ich</u> tun für meine Wunschklasse? Drei Ideen!	Einzelarbeit, Plenum	15	42
2. Was wollen wir <u>gemeinsam</u> tun? Drei Ideen, vier Schritte!	Plenum	15	–
3. Wie geht es weiter?	Einzelarbeit, Plenum	15	43

# Stunde 11 Meine Wunschklasse

## 1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 8**

*„Wir starten wie immer mit einer Entspannungsübung. Ihr wisst, bei der Progressiven Muskelentspannung werden Teile des Körpers in sieben Schritten durchlaufen. Jede Muskelpartie wird ca. 5-7 Sekunden etwa mit halber Kraft angespannt und dann für eine Zeit von etwa 20-30 Sekunden entspannt. Achtet auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung. Wir werden jede der Muskelpartien zweimal anspannen und entspannen. Ganz am Ende nehmen wir die Übung wieder zurück. Bevor wir nun anfangen, nehmt ihr bitte die Lebensesselhaltung ein.*

*Wir beginnen zunächst mit dem rechten Arm und spannen diesen für ungefähr sieben Sekunden an. Bitte anspannen [vormachen] und [nach 5-7 Sek.] loslassen. Versucht nun, den Unterschied zwischen Anspannen und Entspannen zu erspüren. [Nach ca. 20-30 Sek.]*

*Nun spannen wir den rechten Arm noch einmal an [weiter: analog zum ersten Durchgang, dann Wechsel zu den weiteren Muskelgruppen].*

*(1) rechter Arm und (2) linker Arm*

*(3) Gesicht ganz klein machen und (4) Gesicht ganz groß machen*

*(5) Bauch anspannen*

*(6) rechtes Bein und (7) linkes Bein*

*[Kurze Pause] Wir kommen nun zum Ende der Übung. [...].“*

Rücknahme:

- *„Du atmest noch einmal tief ein und aus,*
- *bewegst deine Fingerspitzen,*
- *ballst dann die Hände ein paar Mal zu Fäusten,*
- *spannst deine Armmuskeln ein paar Mal an,*
- *öffnest die Augen, dehnst dich und*
- *streckst dich ausgiebig. Wie nach einem erholsamen Schlaf.“*

Anschließend prüfen, ob die Schüler/-innen wieder „präsent“ sind.

Ggf. kurzer Austausch über die Übung:

- *Wie war die Übung für euch? Wie hat es geklappt?*

### 2. Drei Wünsche für die Klassengemeinschaft

- **Dauer: 10 Min.**
- **Sozialform: Einzelarbeit, Plenum**
- **Material: Folie 40, Arbeitsblatt 25**

Übergang von Einheit 5: Wenn Sie in der letzten Einheit den Ist-Zustand der Klasse behandelt haben, können Sie als Übergang mit folgender Einführung beginnen:

*„Beim letzten Mal sprachen wir über gute und schlechte Beziehungen und wir sprachen darüber, wie ihr eure Klasse momentan seht. Manches davon erlebt ihr als positiv und manches wollt ihr vielleicht anders haben. Woran erinnert ihr euch noch?“*

In die Einheit „Schritte zur Wunschklasse“ können Sie anschließend so einsteigen:

*„Ich möchte jetzt mit euch gemeinsam überlegen, was sich in eurer Klasse verändern sollte, damit eure Klasse so wird, wie ihr sie euch vorstellt.*

*Als ersten Schritt notiert ihr bitte drei Wünsche für eure Klasse. Schreibt bitte jede/-r für sich auf, welche Änderungen ihr euch wünscht, damit ihr euch in der Klassengemeinschaft wohlfühlen könnt. Tragt diese Punkte in das Arbeitsblatt ein.*

*Eure Wünsche können euch selbst, eure Mitschüler/-innen und euer Verhalten untereinander betreffen. Bitte nennt keine unmöglichen Wünsche wie:*

- *Wir wollen ganz andere Lehrer haben.*
- *Unsere Lehrer geben uns nie wieder Hausaufgaben.*
- *Wir bekommen immer die Note 1.*
- *Wir haben immer Pause.“*

#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Drei Wünsche für meine Klasse“

## Drei Wünsche für meine Klasse

Folie 40

Nenne deine drei Wünsche, was sich an deiner Klasse ändern sollte, damit sie deiner Wunschklasse entspricht.

**Wunsch 1 für meine Klasse:**.....

.....

.....

**Wunsch 2 für meine Klasse:**.....

.....

.....

**Wunsch 3 für meine Klasse:**.....

.....

.....

Arbeitsblatt 25

### 3. Ich zeichne meine Wunschklasse

- **Dauer: 25 Min.**
- **Sozialform: Plenum, Einzelarbeit**
- **Material: Folie 41, Arbeitsblatt 26**

Anmerkung:

Falls die Zeichensymbole aus Einheit 5 noch nicht vermittelt worden sind, muss dies vor der Übung geschehen, siehe hierzu Stunde 10, Übung 1.

*„In der letzten Stunde habt ihr eure Klasse gezeichnet, wie ihr sie jetzt seht. Mit den gleichen Symbolen, die ihr dabei verwendet habt, sollt ihr heute eine Zeichnung eurer Klasse anfertigen, wie ihr sie euch für die Zukunft wünscht. Die Symbole-Kreise für die Mitschüler/-innen und bestimmte Linien für gute oder angespannte Beziehungen zeige ich euch noch einmal auf der Folie.“*

Evtl. Symbole anhand Folie 35 noch einmal kurz erläutern.

*„Wir haben darüber gesprochen, was ihr gut an eurer Klasse findet und was ihr weniger gut findet. Ebenso haben wir einige Wünsche für eure Klasse gesammelt. Nun bitte ich euch, ein Bild zu zeichnen, wie eure Wunschklasse aussehen soll. Ihr habt dafür ungefähr 10 Minuten Zeit.*

*Auch bei dieser Aufgabe gilt: Eure Zeichnung entspricht euren Wünschen. Dein Nachbar hat vielleicht ganz andere Wünsche. Es können sich also ganz unterschiedliche Zeichnungen ergeben. Es gibt kein RICHTIGES Bild von einer Wunschklasse und kein FALSCHES Bild. Sondern nur das Bild von Marianne, von Andreas, von Erika, von Michael (Namen der Klasse einsetzen). Wichtig für mich ist nur eins: Es ist tabu, andere bloßzustellen oder zu verletzen.“*

Bei dieser Aufgabe kommen eher Lösungen als Konflikte zur Sprache. Für den Austausch bieten sich folgende Formen an:

- Einzelne Bildbeispiele werden – nach kurzer Absprache mit der Klassenlehrkraft – präsentiert.
- Mündlicher Austausch über die Klassenzeichnungen (mit oder ohne vorherigen Austausch in einer Kleingruppe).
- Der Klassenlehrer/Die Klassenlehrerin sammelt die Zeichnungen ein, um ein eigenes Metabild anzufertigen.

## Einheit 6

Leitfragen für den Austausch können sein:

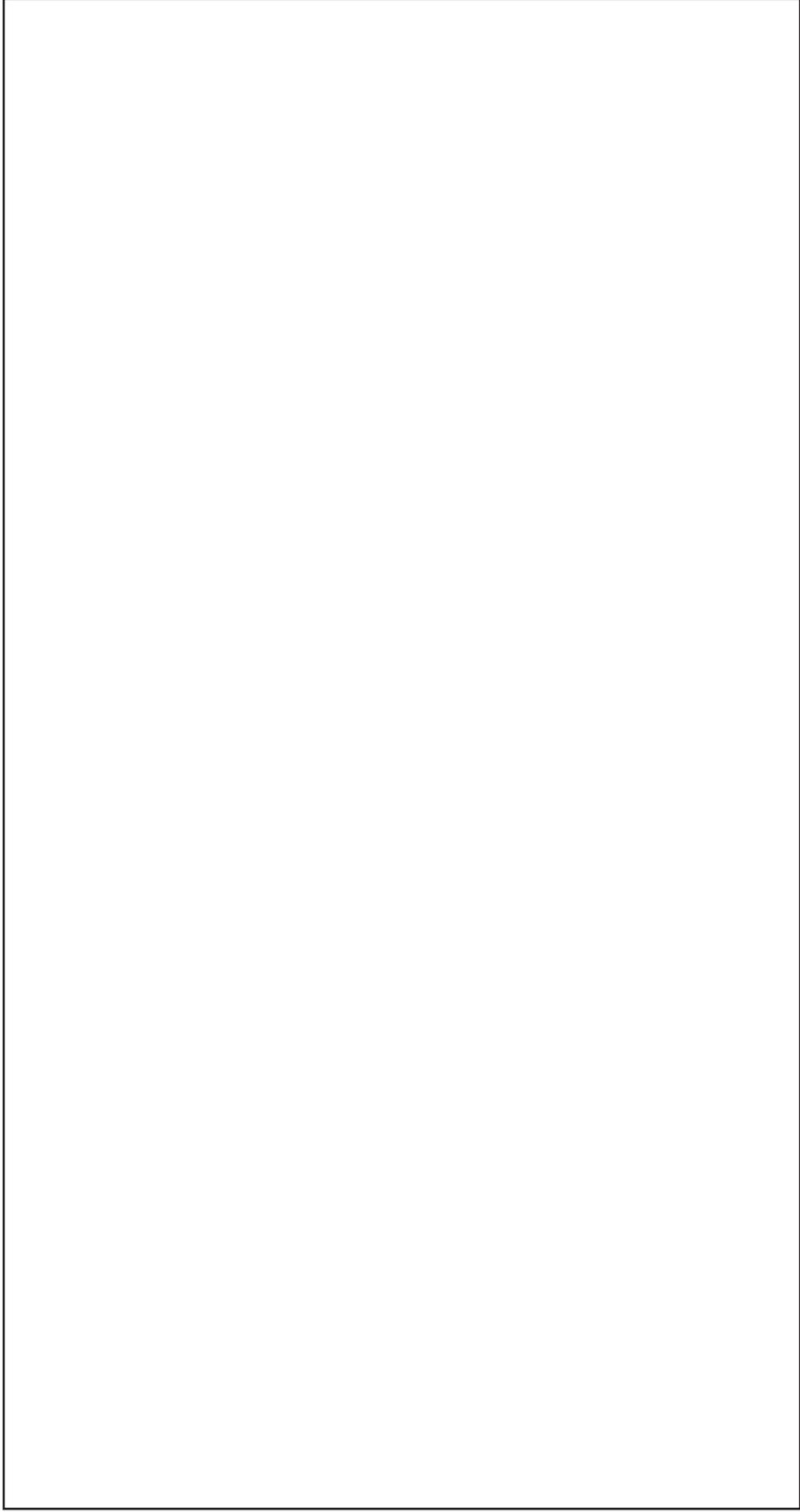
- *Wenn ihr euer Klassenbild und euer Wunschbild der Klasse vergleicht: Was ist anders? (Ggf. an der Tafel sammeln). Bei diesem Vergleich könnte die Tabelle aus Einheit 5 „Wie sehen wir unsere Klasse?“ einbezogen werden.*
- *Soll es Cliques in eurer Klasse geben?*
- *Wie wünscht ihr euch das Verhalten untereinander?*
- *Darfes auch angespannte Beziehungen in der Klasse geben?*
- *Was ist noch in Ordnung? Was ist nicht mehr in Ordnung?*
- *Wie wollt ihr mit Schülerinnen und Schülern umgehen, die ihr nicht so gut in die Klassengemeinschaft integriert sebt?*

### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Ich zeichne meine Wunschklasse“

## Ich zeichne meine Wunschklasse

Stelle auf einem Bild dar, wie du dir die Klassengemeinschaft für die Zukunft wünschst. Verwende dabei die besprochenen Symbole:



## Stunde 12 Veränderungen

### 1. Was kann ich tun für meine Wunschklasse? Drei Ideen!

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Einzelarbeit, Plenum**
- **Material: Folie 42, Arbeitsblatt 27**

*„Wünsche zu haben, ist wichtig, damit man weiß, in welche Richtung es gehen soll. Doch meist haben wir keine Fee und keinen Zauberer an der Hand, die uns die Wünsche erfüllen. Viele Wünsche erfüllen sich dann, wenn man selbst etwas tut. Wenn es um die Klassengemeinschaft geht, kann jeder selbst etwas Positives dazu beitragen.“*

*Auf dem Arbeitsblatt (Was kann ich tun für meine Wunschklasse?) schreibt ihr bitte drei Ideen auf, was ihr selbst tun könnt für die Klasse, für andere, damit so nach und nach eure Wunschklasse entsteht.*

*Mit tun ist nicht nur gemeint, was ihr macht (z. B.: Ich leihe einem anderen etwas aus, wenn er es braucht.), sondern auch, was ihr sagt (z. B.: Das hast du toll gemacht!).*

[Hier können Sie die Übung ‚Warme Dusche‘ aus Einheit 3, 6. Stunde erwähnen, falls Sie diese durchgeführt haben.]

*Wir werden nachher über eure Ideen sprechen und diese sammeln.“*

Für die Sammlung der Ideen bieten sich Tafel oder Metaplanwand an.

#### **Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Was kann ich tun für meine Wunschklasse?“

# Was kann ich tun für meine Wunschklasse?

Schreibe drei Ideen auf:

1. Für meine Wunschklasse kann ich tun:.....

.....

.....

2. Für meine Wunschklasse kann ich tun:.....

.....

.....

3. Für meine Wunschklasse kann ich tun:.....

.....

.....

# 2. Was wollen wir gemeinsam tun für die Wunschklasse?

## Drei Ideen, vier Schritte!

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Einzelarbeit, Plenum**
- **Material: Moderationskarten oder Plakat**

*„Wir haben viele Ideen gesammelt, wie jeder von euch zu einer Wunschklasse beitragen kann. Nun wollen wir noch drei Ideen auswählen und festlegen, die wir in der Klasse gemeinsam umsetzen wollen.“*

*Schaut euch dazu noch einmal in Ruhe die Sammlung an. Welche Idee findet ihr besonders wichtig?“*

An die Sammlung der Ideen schließen sich verschiedene Schritte der Bearbeitung an:

### **Schritt 1: Bewertung und Auswahl**

*„Jeder Schüler und jede Schülerin erhält drei Klebepunkte. Ihr kommt bitte vor und klebt sie zu den drei Ideen, die für euch am wichtigsten sind. Anschließend könnt ihr eure Bepunktungen begründen. Die drei Ideen mit den meisten Punkten werden dann ausgewählt.“*

Alternative:

Schüler/-innen diskutieren zunächst in Kleingruppen, welche drei Ideen für sie am wichtigsten sind. Jede Kleingruppe begründet dann ihre Auswahl.

### **Schritt 2: Kriterien der Verbesserung**

Es bietet sich an, gemeinsam Kriterien für eine erfolgreiche Umsetzung der Ideen festzulegen. Hilfreiche Fragen können sein:

- *Kann uns die Umsetzung der Ideen überhaupt gelingen?*
- *Woran merken wir, dass wir uns bei diesen drei Ideen verbessern?*

### Schritt 3: Das Plakat

Die drei ausgewählten Ideen – verbunden mit den Kriterien – sollten abschließend (ausgedruckt oder gemalt) im Klassenzimmer aufgehängt werden.

#### Beispiel

Idee	Woran erkennen wir eine Verbesserung?
1. Mehr positive Kontakte in der Klasse	Häufiger freundliche Gespräche mit Mitschülerinnen/ Mitschülern, mit denen ich bisher wenig Kontakt hatte (z. B. Lob, Frage „Wie geht’s dir?“ etc.).
2. Weniger Störungen im Unterricht	Nur in den Pausen stehen Mitschüler/Mitschülerinnen ungefragt auf (um Fenster zu öffnen, Müll wegzuworfen etc.). Im Unterricht bleiben die Schüler/-innen sitzen oder fragen um Erlaubnis.
3. Sauberes Klassenzimmer	Schüler/-innen entfernen jeweils in der Pause nach der 5. Stunde den Müll von Boden und Tischen.

### Schritt 4: Rückblick

Nach einem vereinbarten Zeitraum von beispielsweise zwei Wochen wird gemeinsam in der Klasse überprüft, wie gut es allen gelang, die drei Ideen umzusetzen.

Dabei gibt jeder Schüler/jede Schülerin an, wie sich die Klasse bezüglich der einzelnen Ideen verändert hat (besser, gleich, schlechter).

Dazu kann neben jeder Idee ein „Thermometer“ dargestellt werden mit einer Skala von -10 (deutliche Verschlechterung) bis +10 (starke Verbesserung). Jeder Schüler/Jede Schülerin erhält drei Klebepunkte und klebt auf jedes der drei Ideen-Thermometer seine/ihre eigene Einschätzung zur Veränderung der Klasse bezüglich der Idee.

### 3. Wie geht es weiter?

- **Dauer: 15 Min.**
- **Sozialform: Plenum**
- **Material: Folie 43, Arbeitsblatt 28**

*„Nachdem wir gemeinsam das Training durchlaufen und die nächsten Schritte der Klasse festgelegt haben, ist es wichtig, immer wieder Rückschau zu halten und an der Wunschklasse weiterzuarbeiten.*

*Die ersten Schritte sind gemacht, nun müssen wir auch schauen, dass wir die Richtung beibehalten und weiter auf dem Weg voranschreiten.*

*Dazu werden wir jede Woche einmal besprechen, wie es mit unseren Vereinbarungen aussieht. Welche Erfahrungen ihr macht, ob die Schritte klappen oder ob wir etwas verändern müssen.*

*Zum Abschluss unseres Projektes möchte ich euch einen kleinen Fragebogen austeilen, den ich nachher einsammle und auswerte. Die Ergebnisse werde ich euch in den nächsten Tagen mitteilen.“*

Anschließend:

*„Wir sind jetzt am Schluss des Trainings angelangt. Wir haben uns mit Außen- und Innenkonzentration beschäftigt. Ihr habt eine Entspannungstechnik gelernt, über Emotionen gesprochen – kennt ihr sie noch? Angst, Ärger, Freude, Ekel, Überraschung und Trauer. Besonders mit Wut und Ärger haben wir uns beschäftigt. In den letzten Stunden war das Hauptthema dann: eure Klasse sowie gute und schlechte Beziehungen.*

*Bevor wir nun ganz zum Ende kommen, wäre es schön, wenn ich von euch noch einige Meinungen zu unserem Training hören könnte. Wie fandet ihr es? Was war gut? Was war nicht so gut? Was könnte ich anders machen?“*

**Nach Abschluss des Trainings bietet es sich an:**

- Regelmäßig Feedback-Gespräche mit der Klasse zu führen. Hierzu kann auch der Fragebogen „Veränderungen“ dienen – und diesen im ca. 4- bis 6-wöchigen Rhythmus auszuwerten. Die Rückmeldung der Ergebnisse kann dann wieder ein Impuls für eine weitere positive Veränderung sein.
- Regelmäßige Entspannungsübungen in den Unterricht einzubauen.
- Regelmäßig auf bestimmte Übungen zurückzukommen und ggf. zu vertiefen. Dabei kann auf vorhandene Übungen und Programme aus dem Bereich des sozialen Lernens zurückgegriffen werden.
- In das Programm auch Eltern und die anderen Lehrkräfte der Klasse einzubeziehen. Als Einstieg kann man bspw. „Wünsche der Klasse an die Lehrer/-innen“ erheben.

**Nachfolgende Kopiervorlage:**

Vorlage für Folie und Arbeitsblatt: „Fragebogen Veränderungen“

## Veränderungen

Bitte denke über die folgenden Fragen nach und kreuze an, wie es deiner Einschätzung entspricht:

	gar nicht	kaum	etwas	viel	sehr viel
1. Hat dich das Projekt zum Nachdenken gebracht?					
2. Hast du Neues über dich gelernt?					
3. Kannst du besser zur Ruhe kommen?					
4. Hast du neue Kontakte mit Mitschülern geknüpft?					
5. Kommst du besser mit deinen Mitschülern klar?					
6. Hat sich der Kontakt zu deinem Lehrer/deiner Lehrerin verändert?					

Kreuze bitte an, wie sich das Klassenklima seit Beginn des Trainings verändert hat:

stark verschlechtert --	etwas verbessert -	unverändert 0	etwas verbessert +	stark verbessert ++

Welche Schulnote gibst du deiner Klassengemeinschaft?

**Schulnote:** \_\_\_\_\_

# Verwendete Literatur

- Bleicher, M. (2003). Physiologische und emotionale Selbstregulation. Entwicklung und Evaluation eines Interventionsprogramms für Jugendliche. Münster: Waxmann.
- Eder, F., Mayr, J. (2000). Linzer Fragebogen zum Schul- und Klassenklima für die 4. bis 8. Klassenstufe (LFSK 4-8). Göttingen: Hogrefe.
- Ohm, D. (1992). Progressive Relaxation. Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson. Einführungen und Übungen. Stuttgart: Thieme.
- Olschewski, A. (1992). Progressive Muskelentspannung. Eine Einführung in das Entspannungstraining nach Jacobson. Heidelberg: Haug.
- Pfau, D., Brezing, H., Glatzer, D., Leinenbach, I., Nock, H., Schmitz, M., Weng, G. (1999). Sozialverhalten lernen. Eine praktische Hilfe. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, Stuttgart.
- Seitz, W., Rausche, A. (1992). Persönlichkeitsfragebogen für Kinder zwischen 9 und 14 Jahren. Handanweisung für die Durchführung, Auswertung und Interpretation, 3., überarb. und ergänz. Aufl., Göttingen: Hogrefe.

# Weiterführende Literatur

- Kahlert, J., Sigel, R. (2006). Achtsamkeit und Anerkennung: Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in den Klassen 5-9. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Keller, G., Hafner, K. (2003). Soziales Lernen will gelernt sein. Donauwörth: Auer.
- Roth, I., Reichle, B. (2008). Prosoziales Verhalten lernen. „Ich bleibe cool“ – Ein Trainingsprogramm für die Grundschule. Weinheim: Beltz.

# Impressum

## Herausgeber

Ministerium für Kultus,  
Jugend und Sport  
Baden-Württemberg  
Postfach 10 34 42, 70029 Stuttgart  
Telefax 0711 279-2838  
E-Mail: pressestelle@km.kv.bwl.de

## Autoren

Dr. Michael Bleicher  
Regierungspräsidium Tübingen  
Referat 77 – Qualitätssicherung und -entwicklung,  
Schulpsychologische Dienste  
Konrad-Adenauer-Str. 40, 72072 Tübingen  
Tel.: 07071/757-2051  
E-Mail: michael.bleicher@rpt.bwl.de

Dr. Andreas Rapp  
Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg  
Referat 56 – Prävention und Schulpsychologische Dienste  
Thouretstr. 6, 70173 Stuttgart  
Tel.: 0711/279-4118  
E-Mail: andreas.rapp@km.kv.bwl.de

## Bilder

[www.digitalstock.de](http://www.digitalstock.de)  
[www.thinkstockphotos.de](http://www.thinkstockphotos.de)  
Dr. Michael Bleicher  
Dr. Andreas Rapp

## Gestaltung

Mit freundlicher Unterstützung durch  
Koordinierungs- und Entwicklungsstelle Verkehrsprävention  
Baden-Württemberg (KEV-BW) beim Regierungspräsidium Tübingen  
(Abteilung 6 – Landespolizeidirektion)  
Martin Schatz, Regierungspräsidium Tübingen  
Elke Beck, Regierungspräsidium Tübingen

## Layout

Designbüro Herzog, Angela Herzog, E-Mail: [info@designbuero-herzog.de](mailto:info@designbuero-herzog.de)

Auflage: 10.000 Stück

Stuttgart 2015

© Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg



**stark.stärker.WIR.**  
PRÄVENTION AN SCHULEN  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT