



Würfel der Gefühle

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - eigene Gefühle anzusprechen, - eigene und fremde Gefühle anzuerkennen und angemessen damit umzugehen, - Gefühle Situationen zuordnen zu können, - zu erkennen, dass Situationen mehrere Gefühle hervorrufen können.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Der Raum sollte so vorbereitet werden, dass in Kleingruppen gearbeitet werden kann. - Mind. 2 Gefühlswürfel basteln (siehe Material).
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erklären Sie die sechs Basisgefühle (Furcht, Ärger, Ekel, Traurigkeit, Freude und Überraschung). Betonen Sie, dass Gefühle etwas Natürliches sind und daher das Auftreten von ihnen völlig in Ordnung ist. 2. Teilen Sie dann die Klasse in Kleingruppen (idealerweise in Mädchen- und Jungengruppen) mit je ca. 4–5 Schülerinnen und Schülern. 3. Jede Gruppe erhält einen Gefühlswürfel. 4. In den Kleingruppen wird reihum gewürfelt und zu jedem Wurf berichtet, in welchen Situationen dieses Gefühl bereits aufgetreten ist und was währenddessen erlebt wurde. 5. Reflektieren Sie anschliessend mit der gesamten Klasse und lassen Sie einige Schüler:innen zu Wort kommen, um von ihren Erlebnissen zu berichten. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie fühlt es sich an, vor den anderen über eigene Gefühle zu sprechen? - Ist es leichter, über angenehme oder unangenehme Gefühle/Situationen zu berichten?

	<ul style="list-style-type: none"> - Stellt euch vor, ihr hättet diese erzählten Situationen von den anderen Schülerinnen und Schülern selbst erlebt: Hättet ihr dabei auch dieses Gefühl gehabt? - Wie geht ihr damit um, wenn jemand in einer Situation anders (z.B. ängstlicher) reagiert, als ihr es tun würdet?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Sollten Sie das Gefühl haben, dass die Schüler:innen mehr Anleitung beim Würfeln und Berichten benötigen, als Kleingruppen bieten können, führen Sie die Übung gemeinsam durch. Setzen sich dazu mit der Klasse in einen Tisch- oder Stuhlkreis. - Um die Situation noch berechenbarer zu machen, können Sie auch auf das Würfeln verzichten. Der Würfel dient dann als «Erzählstein». Alle, die etwas erzählen möchten, suchen sich eine Seite des Würfels selbst aus, zeigen diese den anderen und erzählen vom erlebten Gefühl.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Würfel mit den Basisgefühlen



Ich-Bewusstsein

- Bewusste Wahrnehmung, Verständnis der eigenen Emotionen und Stimmungen
- Vokabular für Emotionen
- Wie möchte ich gerne wahrgenommen werden?

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen. **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Die Talentbörse

Übungs- intention	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich gegenseitig besser kennenzulernen, - sich gegenseitig nicht zu bewerten, sondern sich für das andere Kind zu freuen, - Stolz zu entwickeln.
Vorbereitung	-
Aufgabe	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Klasse sitzt in einem Stuhlkreis. Ein Stuhl fehlt. 2. Die Übung beginnt, in dem jemand in der Mitte des Kreises steht (bei der Einführung Sie als Lehrperson) und eine Äusserung zu einer Fähigkeit macht: «Alle, die wie ich gut malen/gut zuhören/gut tanzen...») können, tauschen ihre Plätze» 3. Alle Schüler:innen, die sich angesprochen fühlen, tauschen unkommentiert die Plätze, sodass wieder eine Schülerin bzw. ein Schüler in der Mitte übrig bleibt. 4. Nun wird fortgefahren, indem erneut eine Äusserung gemacht wird und die sich angesprochenen Schüler:innen ihre Plätze tauschen. <p>Hinweis: Es sollte deutlich werden, dass für das Gefühl etwas gut zu können, keine Noten oder Urkunden entscheidend sind, sondern das eigene Empfinden.</p> <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch beim Spiel gefühlt? - Wie war es für euch, in der Mitte zu stehen und über eure Fähigkeiten zu sprechen? - Wie habt ihr die Bedeutung des eigenen Empfindens über die eigenen Fähigkeiten im Vergleich zu externen Bewertungen wahrgenommen? Habt ihr viele Gemeinsamkeiten mit euren Mitschüler:innen entdeckt?

	<ul style="list-style-type: none"> - Was hat euch überrascht? Gab es Schwierigkeiten? - Wie hat sich das Fehlen eines Stuhls im Kreis auf das Gruppengefühl ausgewirkt? Hat es die Dynamik verändert?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Statt dass eine einzelne Person in der Mitte steht und eine Fähigkeit nennt, wird ein Thema oder eine Aussage vorgegeben, zu der sich die Schüler:innen positionieren müssen. Zum Beispiel können sie sich entlang einer Linie aufstellen, die von «Stimme zu 100% zu» bis «Stimme überhaupt nicht zu» reicht. Die erste Aussage lautet z.B.: «Ich fühle mich in grossen Gruppen wohl». Die Schüler:innen positionieren sich entsprechend entlang dieser Linie je nach ihrem Gefühl dazu. - Die Schüler:innen benennen jeweils eine positive Eigenschaft oder Fähigkeit eines anderen Schülers oder einer anderen Schülerin, wenn sie die Plätze tauschen. Das fördert die positive Verstärkung und das gegenseitige Loben innerhalb der Gruppe.
Material	-



Selbstmanagement

- Persönliche Verhaltensweisen regulieren
- Emotionsregulation
- Aktive Gestaltung

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Wie kann ich helfen?

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich in die Position eines anderen zu versetzen, - für sich selbst verschiedene Handlungsmöglichkeiten in sozialen Situationen zu entwickeln, - erste Vorüberlegungen zu konstruktivem und weniger konstruktivem Handeln zu treffen.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Der Raum sollte so vorbereitet werden, dass in Kleingruppen gearbeitet werden kann. - Situationskarten drucken und zuschneiden. (siehe Material)
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teilen Sie die Klasse in Zweiergruppen. 2. Jede Gruppe erhält eine Situationskarte. Nun müssen sich die Schüler:innen überlegen, 1) welches Gefühl das Kind auf dem Bild hat und 2) wie dem Kind in dieser Situation geholfen werden kann. 3. Im Anschluss werden die Karten im Plenum präsentiert. Die erste Gruppe startet und zeigt ihre Karte. Sie erklären kurz, was zu sehen ist, welches Gefühl das Kind hat und wie ihm geholfen werden kann. Geben Sie den anderen Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, sich zu äussern, falls sie weitere oder alternative Ideen haben, wie Unterstützung angeboten werden könnte. 4. Nun ist die nächste Gruppe an der Reihe. Das Ganze geht so lange, bis jede Gruppe die Situationskarte den anderen vorgestellt hat. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kennt ihr die Situation von euch selbst? Konntet ihr euch in die Situation des Kindes einfühlen? Wie hat euch das geholfen, passende Lösungen zu finden? - Konnte ihr euch in der Gruppe schnell auf gemeinsame Reaktionen einigen?

	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Rolle spielt Empathie, wenn es darum geht, anderen Menschen in schwierigen Situationen zu helfen?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Das gegenseitige Vorstellen kann auch durch Rollenspiele erfolgen. Dafür setzen sich alle Schüler:innen in einer Stuhlreihe. Die erste Gruppe beginnt, die auf der Karte abgebildete Situation in einem Rollenspiel darzustellen. Dabei präsentiert die Gruppe auch gleichzeitig, wie dem Kind geholfen werden kann. Beachten Sie: Diese Variante benötigt mehr Zeit, wodurch nicht alle Gruppen ihre Lösung präsentieren können. - Sie können sich für etwa drei Situationskarten entscheiden und diese den Gruppen zuteilen (so haben mehrere Gruppen die gleiche Situationskarte). Eine Gruppe stellt ihre entsprechende Karte vor, und die anderen Gruppen, die dieselbe Karte haben, können Ergänzungen hinzufügen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Situationskarten (A5)



Entscheidungskompetenz

- Verfügung von vielfältigen Handlungsmöglichkeiten
- Sinnvolle Auswahl treffen können
- Situationsgerecht reagieren & dabei eigene Ziele verfolgen

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Die Stille-Kissen-Post

Übungs- intention	Die Schüler:innen werden angeregt, <ul style="list-style-type: none"> - Einander wahrzunehmen, - Blickkontakt zu üben, - rücksichtsvoll miteinander umzugehen.
Vorbereitung	-
Aufgabe	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Klasse steht in einem Kreis. 2. Sie starten die Übung, in dem Sie Blickkontakt mit einer Schülerin oder einem Schüler aufnehmen und das Kissen ihr/ihm zuwerfen. 3. Wenn das Kissen gefangen wird, erhält sie/er folgende Anweisung: «Nimm Blickkontakt mit jemandem im Kreis auf, ohne zu reden. Wenn du das Gefühl hast, in Verbindung zu stehen, wirfst du das Kissen zu.» 4. Achtung: Es wird niemand wegen des Wurfs oder des Fangens ausgelacht, wichtig ist der Blickkontakt!. 5. Ein geräuschloses Spiel ist wichtig, und wenn es gelingt, sollte es gewürdigt werden. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie haben sich die Dynamik und die Atmosphäre im Raum während des Spiels verändert? - Konntet ihr besser mit manchen Personen im Kreis Blickkontakt herstellen als mit anderen? Warum? - Habt ihr Unterschiede in der Art und Weise bemerkt, wie Menschen Blickkontakt herstellen? - Wie hat sich euer Empfinden von Verbindung oder Verbundenheit geändert, während ihr den Blickkontakt aufrechterhieltet?

	<ul style="list-style-type: none"> - Was habt ihr über euch selbst gelernt, während ihr versucht habt, den Blickkontakt zu halten und das Kissen weiterzugeben? - Wie könnt ihr das, was ihr während des Spiels gelernt habt, in eure tägliche Kommunikation einbeziehen?
Variation	- Zweites Wurfobjekt hinzunehmen
Material	- Kissen, evtl. weitere Wurfobjekte



Beziehungskompetenz

- Setzt alle anderen Kernkompetenzen voraus
- Erfolgreiche Emotions- und Impulsregulation
- Gefühle und Verhaltensweisen anderer erkennen und achten
- Konfliktlösungsfähigkeit

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Jeder kann etwas

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - ihr Selbstwertgefühl und -vertrauen zu stärken, - sich den eigenen Besonderheiten bewusst zu werden, - das Gemeinschaftsgefühl zu fördern.
<p>Vorbereitung</p>	<p>-</p>
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <p>1. Mit folgenden «Wettbewerben» findet die Gruppe dieses Besondere heraus. Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer kann am lustigsten mit den Ohren wackeln? • Wer hat die blauen Augen? • Wer kann am lautesten pfeifen? • Wer kann am schnellsten im Kopf rechnen? • Wer kann den besten Witz erzählen? o.Ä. <p>2. Es darf dabei lustig und auch ein bisschen albern zugehen. Wichtig ist, die «Wettbewerbe» so auszuwählen, dass alle Schüler:innen wenigstens einmal gewinnen. Sind die jeweils besten gefunden, werden sie gebührend beklatscht und gefeiert und am besten auch noch mit einer Urkunde belohnt.</p> <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch bei dieser Aufgabe gefühlt? Gab es Momente, die besonders lustig oder unterhaltsam waren? - Hat die Teilnahme an den Wettbewerben eure Sichtweise auf eure eigenen Fähigkeiten verändert? Wenn ja, auf welche Weise? - Habt ihr während der Wettbewerbe etwas Neues über eure Klassenkameradinnen und -kameraden herausfinden? - Hat die Feier der individuellen Talente und Fähigkeiten in der Klasse dazu beigetragen, ein Gefühl der Verbundenheit zu schaffen? Warum oder warum nicht?

	- Wie denkst du, dass solche Aktivitäten das Klassenklima beeinflussen könnten? Hast du Veränderungen in der Dynamik der Gruppe bemerkt?
Variation	- Eingrenzung auf bestimmte Themen oder Fähigkeiten, z.B. kreative Talente, sportliche Herausforderungen.
Material	-



Selbstmanagement

- Persönliche Verhaltensweisen regulieren
- Emotionsregulation
- Aktive Gestaltung

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Gefühlspantomime

Übungs- intention	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - genau zu beobachten, - sich in die Position eines anderen zu versetzen, - zu verstehen, dass Gefühle im Körper wahrgenommen werden, - Gefühle anhand der Körperhaltung, Gestik oder Mimik zu erkennen bzw. zu bestimmen, - Gefühle/Stimmungen selbst darstellen zu können.
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Es sollte genügend Platz im Raum haben, sodass sich die Schüler:innen frei bewegen können und in Kleingruppen gearbeitet werden kann. - Couverts mit Gefühlskärtchen erstellen. (siehe Material)
Aufgabe	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bilden Sie Zweier- bis max. Vierergruppen. 2. Jede Gruppe erhält ein Couvert mit Gefühlskärtchen. 3. Nun kann es losgehen: das erste Kärtchen wird gezogen und der Begriff pantomimisch dargestellt (reden ist verboten). Die Teammitglieder müssen erraten, welches Gefühl dargestellt wird. 4. Sobald das Gefühl erraten wurde, wird das nächste Kärtchen gezogen. Wichtig: Jede Schülerin bzw. jeder Schüler muss mal einen Begriff vorführen. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Begriffe sind schwer darzustellen? - Woran sind die Gefühle zu erkennen? - Welche Begriffe sind schwer zu erraten? - Warum sind manche Gefühle schwerer darzustellen oder zu erraten als andere? - Würdet ihr das Gefühl ebenso darstellen? Oder hättet ihr Änderungsvorschläge? - Mit welcher Körperhaltung könnt ihr ein Gefühl ausdrücken?

	<ul style="list-style-type: none"> - Sind die Körperhaltungen eindeutig oder erinnert ihr euch auch an Situationen, die ihr gefühlsmässig vielleicht ganz anders eingeschätzt habt?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Durchführung im Plenum: Einige Schüler:innen, die Ihrer Einschätzung nach der Aufgabe gewachsen sind, stellen die Begriffe nacheinander vor, während die Klasse ihre Vermutungen äussern. Auch Sie selbst könne die Gefühle darstellen. - Die Klasse wird in Paare eingeteilt, und an jedes Paar wird ein Gefühlskärtchen verteilt. Die Schüler:innen werden gebeten, miteinander zu besprechen, wie sie das Gefühl darstellen möchten, und das jeweilige Gefühl einzuüben. Abschliessend werden einige Paare gebeten, ihre Pantomime gemeinsam der Klasse vorzuführen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühlskärtchen (z.B. jene hier)



Mitgefühl

- Fähigkeit, Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen und mitzuempfinden

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Rucksack packen

Übungs- intention	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gefühle/Emotionen zu verbalisieren, - Gefühle/Emotionen mittels Mimik vor der Klasse zu verdeutlichen, - die verschiedenen Gefühle/Emotionen zu festigen mit Hilfe der Gesichter und eine Reihenfolge, die man sich merkt (Gedächtnis- und Konzentrationsspiel).
Vorbereitung	-
Aufgabe	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Klasse sitzt in einem Stuhlkreis. Eine Schülerin oder ein Schüler beginnt mit dem Satz «Ich packe meinen Rucksack und nehme ... mit». Beim «Eingepackten» muss es sich um ein Gefühl bzw. eine Emotion oder Stimmung handeln. Das genannte Gefühl wird jeweils mit Mimik verbunden (dies kann je nach Alter/Fähigkeit der Schüler:innen weggelassen werden). 2. Nun wird im Uhrzeigersinn fortgefahren. Es gilt jeweils den gesamten Satz zu wiederholen und dabei alle bereits genannten Gefühle/Emotionen in der richtigen Reihenfolge lückenlos aufzuzählen, durch Mimik zu verdeutlichen und am Ende der Liste eine weitere Emotion hinzuzufügen. 3. Eine Runde geht so lange, bis alle ein Gefühl, eine Emotion oder eine Stimmung hinzugefügt und gezeigt haben. Das Spiel kann beliebig wiederholt werden. 4. Wenn man Gefühle/Emotionen in ihrer Reihenfolge vertauscht oder weglässt, scheidet man aus. 5. Gefühlskärtchen oder der Stimmungsflip von Pro Juventute können als Hilfe/Unterstützung verwendet werden (siehe Material). <p>Hinweis: Das Spiel «Ich packe meinen Rucksack» (als Reflexionsübung) lebt von der Aktivität der Schüler:innen. Sie sollten sich deshalb nach erfolgter Vorstellung und Organisation zurückhalten.</p>

	<p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. War es einfach, immer wieder ein weiteres Gefühl hinzuzufügen? 7. Wie war es für euch, das Gefühl mittels Mimik der Klasse / Gruppe zu präsentieren? 8. Gibt es ein Gefühl, welches ihr neu dazugelernt habt?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Je nach Gruppengrösse, können Kleingruppen gebildet werden. - Bei falscher Reihenfolge oder vergessenem Gefühl kann eine Sonderaufgabe gelöst werden, um anschliessend zum Kreis zurückzukehren. - Zum «eingepackten» Gefühl erklären die Schüler:innen zusätzlich, warum sie genau dieses Gefühl in den Rucksack packen, z.B.: «Ich packe meinen Rucksack und nehme Freude mit, weil sie mir hilft, schöne Momente noch mehr zu geniessen.»
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühlskärtchen (z.B. jene hier) und/oder Stimmungsflip von Pro Juventute



Ich-Bewusstsein

- Bewusste Wahrnehmung, Verständnis der eigenen Emotionen und Stimmungen
- Vokabular für Emotionen
- Wie möchte ich gerne wahrgenommen werden?

Erarbeitet im Rahmen eines Mandats für «fit4future». Wir danken «fit4future» herzlich für die Zusammenarbeit.



Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Zeichen für Gefühle gibt es viele

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdrucksmöglichkeiten verschiedener Gefühle zu erkennen bzw. zu bestimmen.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Im Vorfeld muss ein geeigneter Ort draussen ausgewählt werden (bei schlechtem Wetter: bedeckter Standort wählen). Alternativ kann auch im Schulzimmer gearbeitet werden. Dann braucht es jedoch grosse Papierbögen/Poster und Schreibstifte.
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dieses Spiel findet draussen statt. Sucht euch dafür einen Asphaltplatz (bei schlechtem Wetter: bedeckter Standort wählen). 2. Erklären Sie die sechs Basisgefühle (Furcht, Ärger, Ekel, Traurigkeit, Freude und Überraschung). Welche Gefühle kennen die Schüler:innen schon? 3. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie Gefühle erkennen können, weil sie verschiedenen Körperreaktionen wahrnehmen. Daher sollen sie nun beobachten, woran genau Gefühle wahrnehmbar sind. 4. Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen (evtl. geschlechtergetrennt). 5. In jeder Gruppe legt sich jemand auf den Boden, während die anderen Gruppenmitglieder die Körperkontur mit Kreide nachzeichnen, um eine lebensgrosse Umrisszeichnung zu erstellen. Anschliessend beantwortet und die Gruppe gemeinsam folgende Frage: An welchen Körperstellen werden Gefühle sichtbar? 6. Die Antworten werden in die Umrisszeichnung integriert, indem ein Pfeil zu den entsprechenden Körperstellen gezeichnet wird (zum Beispiel ein Pfeil zum Mund, siehe auch Hilfestellungen zur Beschriftung*). Daneben notiert die Gruppe, woran sie das Gefühl erkennen kann (z.B. Stimme, Worte, Betonung). <p><i>*Hilfestellung zur Beschriftung: Gesichtsausdruck (=Mimik), Stirn, Augen, Mund/Hände (=Gestik)/Stimme, Worte, Betonung/Körperhaltung/Füsse/Kleidung</i></p>

	<p>5min</p> <p>Im Anschluss stellen sich die Gruppen die «Bilder» gegenseitig vor. Geleitet wird die Reflexion/Diskussion von der Lehrperson.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenn ihr an (Gefühl einfügen) denkt: An welchen Körperstellen erkennt ihr dieses Gefühl? - Was macht ihr mit eurer/eurem (Körperstelle einfügen), wenn ihr (Gefühl einfügen) seid? - Gibt es Gemeinsamkeiten oder Unterschiede in der Körperreaktion, wenn es um positive Gefühle im Vergleich zu negativen Gefühlen geht?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativ kann dies auch in Schulzimmer gemacht werden. Dazu benötigt es jedoch ein grosses Stück Papier oder Tuch. - Schüler:innen, die Schwierigkeiten beim Schreiben haben, können die Stellen umkreisen, die für die Darstellung von Gefühlen charakteristisch sind. Besprecht diese anschliessend gemeinsam.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Kreide - Evtl. grosse Papierbögen/Poster und Schreibstifte (falls Spiel drinnen durchgeführt wird).



Mitgefühl

- Fähigkeit, Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen und mitzuempfinden

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Ich bin stolz

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - über ihre eigenen Leistungen und Stärken nachzudenken, - Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufzubauen, - den Erfolgen der Mitschüler:innen zuzuhören und anzuerkennen, was die Empathie fördert.
<p>Vorbereitung</p>	<p>-</p>
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <p>1. Die Schüler:innen sitzen in einem Stuhlkreis und ergänzen nacheinander den Satzanfang: «Ich bin stolz, das ich....»</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich bin stolz, dass ich mich getraut habe, allein an dem grossen Hund vorbeizugehen - Ich bin stolz, dass ich nicht zugeschlagen habe, als de Peter mich geärgert hat - Ich bin stolz, dass ich gelernt habe, vom 1 Meter Brett zu springen. <p>Hinweis: Das Erzählen ist freiwillig. Vielleicht erzählen auch Sie etwas, worauf Sie stolz sind?</p> <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch beim Spiel gefühlt? - Wie schwer ist es, sich an etwas Positives zu erinnern? - Wie fühlt man sich, wenn man es offen ausspricht? - Wie habt ihr reagiert, als eure Mitschüler:innen ihre stolzen Momente geteilt haben? - Was hat euch bei den anderen besonders gut gefallen? - Was könnt ihr vielleicht auch einmal ausprobieren?

	- Welche Rolle spielt das Teilen von positiven Erfahrungen in der Förderung eines positiven Klassenklimas?
Variation	- Gemeinsames Applauskonzert: Die Gruppe applaudiert gemeinsam, um die stolzen Momente zu würdigen. Je nach Intensität des Stolzes kann die Länge des Applauses variieren.
Material	-



Selbstmanagement

- Persönliche Verhaltensweisen regulieren
- Emotionsregulation
- Aktive Gestaltung

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Klassenwahrnehmung

Übungs- intention	Die Schüler:innen werden angeregt, - Die Mitschüler:innen bewusst wahrzunehmen.
Vorbereitung	- Stuhlkreis bilden
Aufgabe	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen sitzen im Stuhlkreis und drehen sich mit dem Stuhl nach aussen. Alle brauchen ein Blatt Papier und einen Stift. Sie stellen nun eine Frage nach der anderen. Die Frage muss sich jeweils auf die Klasse als Ganzes beziehen, z.B: <ul style="list-style-type: none"> - Wie viele von Euch haben etwas rotes an? - Wie viele Mädchen sitzen im Kreis? Wie viele von euch tragen eine Brille? - Wie viele von euch haben blonde Haare? Alle Schüler:innen schreiben nach jeder Frage die Antwort auf, die ihnen richtig erscheint. Wenn alle Fragen beantwortet sind, drehen sie sich um. Nun werden gemeinsam die richtigen Antworten gefunden. Jede:r überprüft für sich, ob sie/er richtig lag. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr euch im Stuhlkreis gedreht habt und die Fragen gestellt wurden? Gab es Momente, die besonders interessant oder überraschend für euch waren? - Gab es Fragen, die besondere Diskussionen oder Reaktionen in der Gruppe hervorgerufen haben? Wie habt ihr darauf reagiert? - Wie war es, als ihr eure eigenen Antworten mit den tatsächlichen Informationen verglichen habt? Gab es etwas, das euch überrascht oder zum Nachdenken gebracht hat über die Wahrnehmung innerhalb unserer Klasse?
Variation	- Themenvariation: Anstatt physische Merkmale zu verwenden, können Fragen zu verschiedenen Themen gestellt werden, z.B. Lieblingsbücher,

	<p>Hobbys, bevorzugte Urlaubsziele usw. Dies fördert den Austausch über verschiedene Interessen und schafft eine andere Dynamik.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamarbeit: Die Schüler:innen könnten in Teams aufgeteilt werden, und jedes Team stellt abwechselnd Fragen an die andere Gruppe. Dies fördert die Zusammenarbeit und das Gruppengefühl. - Diskussion nach den Antworten: Anstatt nur die korrekten Antworten zu überprüfen, könnten die Schüler:innen auch ihre Gründe für ihre Antworten diskutieren. Dies fördert das kritische Denken und die Argumentation. - Zeitbegrenzung: Die Schüler:innen haben eine begrenzte Zeit, um die Antworten zu notieren, was den Wettbewerbsaspekt erhöhen kann. Dies fördert die Aufmerksamkeit und Schnelligkeit bei der Beobachtung. - Zahlen- oder Buchstabenspiele: Statt nur Fragen zu stellen, könnten Buchstaben oder Zahlen verwendet werden, um die Antworten zu finden. Zum Beispiel: «Finde fünf Dinge in der Klasse, die mit dem Buchstaben 'S' beginnen.»
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Papier und Stifte



Beziehungskompetenz

- Setzt alle anderen Kernkompetenzen voraus
- Erfolgreiche Emotions- und Impulsregulation
- Gefühle und Verhaltensweisen anderer erkennen und achten
- Konfliktlösungsfähigkeit

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Positive Detektive gesucht

Übungs- intention	Die Schüler:innen werden angeregt, - sich auf das Gelingende zu fokussieren.
Vorbereitung	
Aufgabe	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erklären Sie den Schüler:innen die Aufgabe: Über einige Tage bis einige Wochen sammeln wir nach der Pause Berichte über freudige und positive Erlebnisse und Beobachtungen. Die Freude muss dabei auf allen Seiten sein (nicht auf Kosten anderer). 2. Nach jeder Pause fragen Sie die positiven Erlebnisse/Beobachtungen ab. Diese können als Berichte auf Zettel geschrieben, aufgehängt oder in einem speziellen Ordner gesammelt werden. 3. Nach einer gewissen Zeit kann mit der Klasse reflektiert werden, was sich bisher positiv verändert hat. Wenn dann zusammen mit den Schülerinnen und Schülern herausgefunden wird, woran das liegen könnte, bekommt die Klasse einige weitere Ideen für konstruktives Verhalten. <p>5min Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche positiven Veränderungen habt ihr in der Klasse bemerkt, seitdem ihr begonnen habt, positive Erlebnisse zu sammeln? Könnt ihr Beispiele nennen? - Hat das Bewusstsein für positive Ereignisse euren Blick auf den Schulalltag verändert? Wenn ja, wie? - Habt ihr bemerkt, dass das Teilen positiver Erlebnisse euren (Schul-)Alltag beeinflusst hat? Auf welche Weise? - Welche Gemeinsamkeiten gab es in den positiven Erlebnissen, die von der Klasse geteilt wurden? Gibt es Muster oder wiederkehrende Themen?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Statt nur positive Erlebnisse zu sammeln, könnten die Schüler:innen auch Lösungen für eventuelle Herausforderungen oder Probleme, die während des Schulalltags auftreten, notieren. Diese Lösungen sollten konstruktiv

sein und darauf abzielen, die Situation zu verbessern, ohne jemanden zu verletzen oder zu diskriminieren. Diese Lösungsvorschläge könnten ebenfalls gesammelt und reflektiert werden, um zu sehen, wie sie das Klassenklima und das Zusammenleben in der Schule beeinflussen könnten.

Material

-



Ich-Bewusstsein

- Bewusste Wahrnehmung, Verständnis der eigenen Emotionen und Stimmungen
- Vokabular für Emotionen
- Wie möchte ich gerne wahrgenommen werden?

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Konflikte medial erleben

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich in die Position eines anderen zu versetzen, - verschiedene Handlungsmöglichkeiten in sozialen Situationen zu entwickeln, - Handlungsmöglichkeiten mit anderen in Kleingruppen besprechen zu können, - auf die Darstellung von Gefühlen, Konflikten und deren Umgang in Bildsprache und Ton zu achten, - die Überzeichnung von Emotionen und Reaktionen in Medien von der Realität differenzieren zu können.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beamer installieren und geeignete Filmausschnitt aussuchen. - Tische so aufstellen, dass in Kleingruppen gearbeitet werden kann.
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeigen Sie der Klasse einen altersgerechten Filmausschnitt, in dem ein Konflikt dargestellt wird. 2. Reflektieren Sie im Anschluss das Gesehene, wie der Konflikt entstanden ist und ob bzw. wie er gelöst wurde. 3. Gehen Sie auf die einzelnen Sequenzen ein, um Verhalten und Sprache genauer betrachten zu können. Gibt es bestimmte Wörter/Sätze, die (nicht) zu einer Lösung des Konfliktes führen? <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist in der Geschichte passiert? Welchen Konflikt gab es in der Geschichte? Wurde er gelöst? Wenn ja, wie? - Wie ist der Konflikt entstanden? Gab es ein Missverständnis, durch das ein Konflikt entstanden ist? - Hätte der Konflikt/das Missverständnis verhindert werden können? - Kennt ihr die Situation von euch selbst?

	<ul style="list-style-type: none"> - Könntet ihr euch vorstellen, euch so wie gespielt zu verhalten? - Wann braucht ihr bei der Konfliktbewältigung Hilfe? Wer könnte euch unterstützen?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Falls der Konflikt im Film gelöst wurde: Zeigen Sie den Film bis zu dem Punkt, an dem ein Konflikt auftritt, und stoppen Sie den Film kurz vor der Lösungsszene. Teilen Sie die Schüler:innen in Gruppen auf, damit sie gemeinsam über Lösungsmöglichkeiten für den Konflikt diskutieren können. Geben Sie den Gruppen die Gelegenheit, eigene Lösungsansätze zu entwickeln (durch den Austausch innerhalb der Kleingruppen: Wie würden sie sich in dieser Situation verhalten?). Anschliessend stellen die einzelnen Gruppen ihre Lösungsvorschläge vor. Zum Schluss wird die im Film gezeigte Lösung betrachtet und mit den selbst erarbeiteten Lösungen verglichen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Filmausschnitte, z.B. <ul style="list-style-type: none"> - Bibi Blocksberg - Streit mit Mami Filmausschnitt - Der kleine Nick: Staffel 1, Folge 39 "Entschuldigungen" - Hanni & Nanni 3- Clip: "Hanni und Nanni streiten" - Die Biene Maja - Folge 55 - Der Regenbogenball - MEIN LOTTA-LEBEN Trailer & Filmclip - NICHT MEIN TAG - Filmszene "Streit"



Entscheidungskompetenz

- Verfügung von vielfältigen Handlungsmöglichkeiten
- Sinnvolle Auswahl treffen können
- Situationsgerecht reagieren & dabei eigene Ziele verfolgen

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Das Empathiespiel

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einfühlungsvermögen zu lernen und verstärken, - ihre Mitschüler:innen besser kennen zu lernen, - ein Zugehörigkeitsgefühl in der Klasse zu entwickeln.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Blatt mit acht Quadraten: <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">6</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">7</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">8</div> </div>
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zwei Schüler:innen haben je ein Blatt vor sich. 2. Sie gehen abwechselnd Frage für Frage durch. Dabei beantworten beide die gestellten Fragen. Die zentrale Fragestellung lautet dabei: Wie gut schätze ich mein Gegenüber ein? <p><i>Beispiel:</i> Wer beginnt stellt folgende Frage «Welche Lieblingsfarbe habe ich»? Wenn die Einschätzung des Gegenübers zutreffend ist, darf ein Feld vorgerückt werden. Dann wird gewechselt. Gespräche über die Antworten sind erwünscht.</p> <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Lieblingsfarbe habe ich? - Was mache ich am liebsten in der Freizeit? - Was möchte ich mal werden? - Was esse ich gerne? - Was macht mich wütend? - Wann bin ich traurig? - Wann fühle ich mich stolz?

	<p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch beim Spiel gefühlt? - Wer hat festgestellt, dass er/sie etwas Gemeinsames mit dem Gegenüber hat? - Wer hat Unterschiede zwischen sich und dem Gegenüber entdeckt? - In welchen Situationen ist es wertvoll, sich gegenseitig gut zu kennen?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Mystery-Challenge: Die Schüler:innen erstellen rätselhafte Hinweise, die darauf abzielen, die Partnerin bzw. den Partner zum Erraten einer spezifischen Sache oder eines Ereignisses zu bringen, ohne sie direkt zu benennen. Jede:r erstellt drei bis fünf Hinweis, die auf eine bestimmte Sache oder ein Ereignis hinweisen, das für ihn persönlich wichtig oder bedeutsam ist. Diese Hinweise sollten indirekt sein und nicht direkt auf das Gesuchte hinweisen. Die Schüler:innen gehen abwechselnd durch ihre Mystery-Challenges. Die Partnerin bzw. der Partner versucht basierend auf den Hinweisen zu erraten, worum es geht. Wenn die Einschätzung des Gegenübers korrekt ist, dürfen sie ein Feld vorrücken. <i>Beispiel für einen Hinweis:</i> «Ich könnte stundenlang in einem Raum voller Klänge und Noten verbringen, ohne jemals ein Instrument zu berühren.» <i>Lösung: Musik hören</i>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsblatt (siehe Vorbereitung)



Beziehungskompetenz

- Setzt alle anderen Kernkompetenzen voraus
- Erfolgreiche Emotions- und Impulsregulation
- Gefühle und Verhaltensweisen anderer erkennen und achten
- Konfliktlösungsfähigkeit

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



Mich wohlfühlen – «Muntermacher und Abspanner»

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - durch Bewegung und Spass die Aufmerksamkeit zu reaktivieren sowie aufnahmebereiter für weitere Aktivitäten zu werden, - Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen, - Auswirkungen von «Muntermacher» (Aktivierung) und «Abspanner» (Entspannung) zu erproben.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es sollte genügend Platz im Raum haben, sodass sich die Klasse verteilen kann. - Tennis- oder Igelbälle in einer Tasche/ in einem Eimer deponieren.
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starten Sie damit, die Schüler:innen nach den entspannenden oder belebenden Übungen zu fragen, die sie kennen und im Alltag anwenden, sei es aus dem Sport oder der Theaterarbeit. Lassen Sie die Schüler:innen die Übungen selbst erklären oder vorführen. 2. Zeigen Sie der Klasse die verschiedenen Entspannungs- und Aktivierungsübungen mithilfe von A4-Bildern. (siehe Material) 3. Treffen Sie gemeinsam mit der Klasse eine Entscheidung darüber, welche der fünf Übungen ausprobiert werden sollen. Achten Sie dabei auf klare Anweisungen und wiederholen Sie die Übungen bei Bedarf. Die Anzahl der Durchführungen kann je nach Dauer der einzelnen Übung variieren. Wichtig: Qualität vor Quantität. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch während der Übung gefühlt? Gab es Veränderungen in eurer Wahrnehmung? Fühlt ihr euch jetzt frischer/entspannter? - Gibt es eine Übung, die euch besonders gut gefallen hat? - Welche Gedanken kamen euch während der Übungen in den Sinn? - Wie könnten diese Übungen in euren Alltag integriert werden, um Stress zu reduzieren oder mehr Energie zu gewinnen?

Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen auf und verteilen Sie verschiedene Übungen. Abhängig von den Lesefähigkeiten der Schüler:innen können die Übungen in der Gruppe vorgelesen oder anhand von Illustrationen durchgeführt werden. Die Gruppen sollten sich dann über die Übung austauschen, sie ausprobieren und anschliessend im Plenum vor der gesamten Klasse vorführen. Während die Gruppe die Übung präsentiert, sollten alle Schüler:innen in der Klasse die Übung selbst ausprobieren können. Anschliessend ist die nächste Gruppe an der Reihe und zeigt ihre vorbereitete Übung.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Tennis-/Igelbälle (ca. 20 Stk.) - «Muntermacher – Abspanner»



Selbstmanagement

- Persönliche Verhaltensweisen regulieren
- Emotionsregulation
- Aktive Gestaltung

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»



«GEMEINSAM GEGEN CYBERMOBBING» – ALLE GEGEN EINEN IST NIE FAIR.

Bereits zum 3. Mal führt Pro Juventute die Kampagne «Gemeinsam gegen Cybermobbing» durch. Dieses Jahr setzen sich L Loko & Drini für mehr Respekt untereinander und im Internet ein!

Das Konzept: Die Zürcher Rapper L Loko & Drini von Sektion Zürich treten in einem Rap Battle gegeneinander an. Während Loko «gedisst» wird, zieht Drini mit seinen Freunden über ihn her und macht sich über ihn und seine «Schaafshaare» lustig. Plötzlich wechselt die Szene und es stehen sich Kinder gegenüber.

Das Video soll zeigen, wie schnell ein «kleiner Scherz» zu Mobbing mit langanhaltenden Schäden werden kann. Denn viele Kinder wissen nicht, wo Mobbing beginnt. Deshalb stellt die Kampagne (Cyber)mobbing durch den Vergleich mit einem Rap-Battle dar und macht die Botschaft deutlich: Es ist kein Rap-Battle, wenn nur einer gedisst wird. Hilf dabei, dies zu verhindern.



Produziert wurde auch ein zweiter Clip, in dem L Loko Drini «zurückdisst» und sich gegen die Gruppe wehrt. Das soll insbesondere die Haltung klarmachen: Alle gegen einen ist nie fair.

Transfer in den Unterricht

Hier finden Sie Ideen, wie Sie das Thema mit Ihrer Klasse (ab der 5. Schulstufe) bearbeiten können.

- 1 Schauen Sie sich mit der Klasse zuerst das eine Video an und besprechen Sie im Plenum gemeinsam, worum es geht. Holen Sie die Meinungen der Schüler*innen dazu ab. Vielleicht haben einige bereits auch solche Erfahrungen gemacht? Schauen Sie anschliessend das zweite Video und besprechen Sie, ob die Schüler*innen diese Reaktion sinnvoll/ passend/ angemessen finden und was sie tun würden.

Beide Videos sind auf Youtube zu finden:

Video 1: youtube.com/watch?v=D-2f4IYdVd0

Video 2: youtube.com/watch?v=xwt9l4AzFeE



Video 1



Video 2

- 2 Auf 147.ch/de/kampagne/cybermobbing/ finden Sie die TikTok-Videos der letztjährigen Kampagne mit Influencern. Schauen Sie sich gemeinsam zwei, drei Shorts an und überlegen Sie mit der Klasse, welche Tipps sie in den Videos erhalten im Umgang mit Cybermobbing. Sammeln Sie mit den Schüler*innen noch weitere Tipps, wie man mit Cybermobbing im Internet umgehen kann: internet-abc.de/lehrkraefte/praxishilfen/hate-speech/



Weitere Informationen und Anmeldung unter www.radix.ch/mobbing

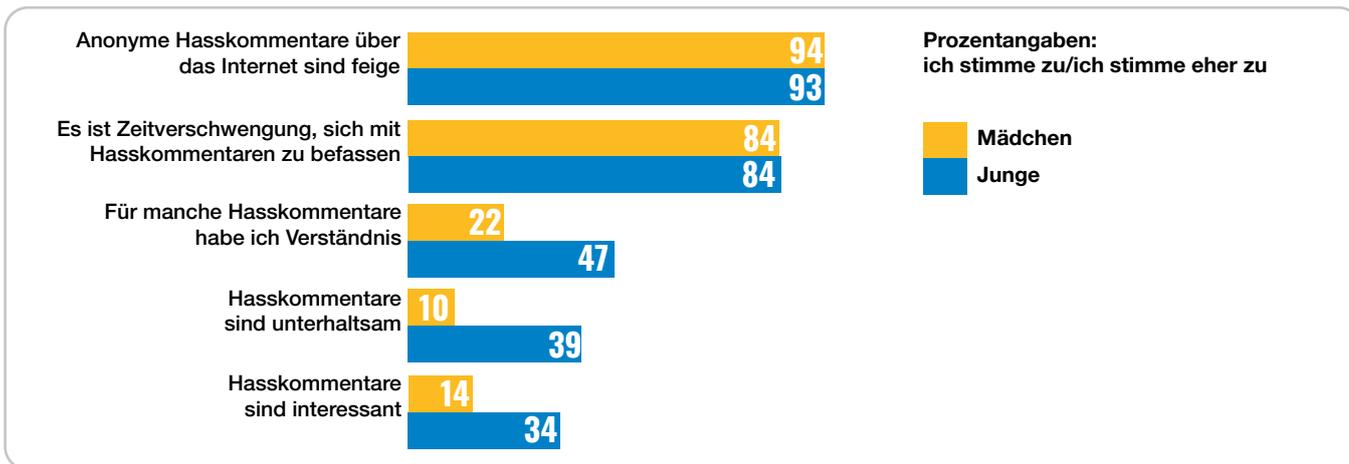
Ein gemeinsames Projekt mit





HATE SPEECH UND GRENZEN DER MEINUNGSÄUSSERUNG

Die Graphik der JAMESfocus-Studie (2021) zeigt nicht nur auf, wie viele Kinder & Jugendliche bereits mit Hate speech im Internet konfrontiert sind, sondern auch geschlechterspezifische Unterschiede hinsichtlich Verständnis und Unterhaltsamkeit.



Hate speech ist von Cybermobbing, Jugendsprache oder auch von toxischer Sprache abzugrenzen, obwohl die Differenzierung nicht immer einfach leicht fällt. **Hate speech richtet sich gegen Personen oder Gruppen, die ein bestimmtes gemeinsames Identitätsmerkmal aufweisen (Herkunft, Sprache, Aussehen). Dies wird auch als Diskriminierung bezeichnet.**

Toxische Sprache ist bspw. verletzend, beleidigend, derb oder aggressiv. Jugendsprache dagegen ist flexibel und in Bewegung, bedient sich jedoch den Elementen von toxischer Sprache, um zu provozieren und sich gegenüber Erwachsenen oder Jüngeren abzugrenzen – dies nicht unbedingt in gewalttätiger Absicht.

Transfer in den Unterricht

Hier finden Sie Anregungen, um das Thema in Ihrer Klasse weiter zu bearbeiten.

Verschiedene Kurzeinheiten finden Sie hier für Schüler*innen ab der 4./5. Klasse:
be-freelance.net/de/unterrichtsmaterialien/digitale-medien/hate-speech



Auf dieser Homepage kann man Erfahrungen schildern und Gegenreaktionen auf Hate speech kennenlernen. Dies kann als Vorlage dienen, weitere Beispiele mit den Schüler*innen auf Klassenstufe Zyklus 2 und 3 zu finden: stophatespeech.ch



Hier finden Sie ein Handbuch, in dem verschiedene Gegenrede-Beispiele aufgezeigt werden:
love-storm.de/product/trainings-handbuch-gegen-hass-im-netz



Für das Thema Hate speech in Primarschulklassen ist diese Unterrichtshilfen geeignet:
internet-abc.de/lehrkraefte/praxishilfen/hate-speech



Weitere Informationen und Anmeldung unter www.radix.ch/mobbing

Ein gemeinsames Projekt mit



MEDIENKOMPETENZ FÖRDERN – FÜR DIE ZUKUNFT STÄRKEN

Kinder und Jugendliche wachsen in einer digitalen Lebenswelt auf. Die Förderung von Medienkompetenz ist unerlässlich, um die damit einhergehenden vielfältigen Chancen konstruktiv zu nutzen und Risiken zu erkennen.

Medienkompetenz bedeutet, dass Kinder und Jugendliche Medien sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsvoll nutzen können. Doch nicht nur in der Schule erlernen die Schüler*innen Kompetenzen im gesunden Umgang mit Medien, sondern auch die Eltern und weitere erwachsene Bezugspersonen sind Ressourcen, die Kinder und Jugendliche begleiten.

Um mit den technologischen und gesellschaftlichen Aspekten der Digitalisierung Schritt halten zu können, müssen auch Erwachsene ihre Medienkompetenz erweitern.



Transfer in den Unterricht

Weitere Anregungen, um die Medienkompetenz Ihrer Schüler*innen und deren Eltern zu stärken, finden Sie hier:

Diese Erklärvideos behandeln Themen wie private Daten, Cybergrooming und das Recht am eigenen Bild und können im Unterricht ab der 3. Klassen eingesetzt werden.
projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/erklavideos-digitale-medien



Hier können Sie Pro Juventute-Medienprofis-Workshops für Ihre Klasse (3. – 9. Klasse) buchen.
projuventute.ch/medienprofis



Diese öffentlichen Online-Elternveranstaltungen sind kostenfrei und setzen thematische Schwerpunkte wie Cybermobbing, Welt der Games oder Social Media.
projuventute.ch/online-veranstaltung



Weitere Informationen
und Anmeldung unter
www.radix.ch/mobbing

Ein gemeinsames Projekt mit

