

SO-WELL- AWARE

Sensibilisierung für das
Wohlbefinden in der
Schule

TOOLKIT



UNIVERSITY OF LUXEMBOURG
WWW.UNI.LU

UNIVERSITÄT WIEN
WWW.UNIVIE.AC.AT

UNIVERSIDADE CATOLICA
PORTUGUESA
WWW.UCP.PT

ITA-SUOMEN YLIOPISTO
WWW.UEF.FI

SO-WELL-AWARE



EINLEITUNG

WILLKOMMEN beim SO-WELL-AWARE Lern-Toolkit!

Dieses Toolkit wurde zur Förderung des Wohlbefindens in Grund- und Sekundarschulen entwickelt und bietet Lehrkräften praktische Instrumente zur Förderung eines positiven Klassenumfelds. Mit 16 sorgfältig ausgearbeiteten Aktivitäten bietet es ansprechende Übungen zur Stärkung verschiedener Aspekte des schulischen Wohlbefindens.

Die Übungen stützen sich auf einen soliden theoretischen Rahmen, und jede Aktivität enthält einen Verweis auf die Begleithefte, in denen du die zugrundeliegenden Konzepte im Detail erkunden kannst. Die Lehrkräfte werden ermutigt, die Übungen an die Bedürfnisse ihrer Schüler:innen anzupassen und sie in nachhaltige Praktiken zur Verbesserung des Wohlbefindens im Klassenzimmer umzuwandeln.

Jede Einheit bietet:

- Ein klares Ziel
- Schritt-für-Schritt-Anweisungen
- Eine Liste der benötigten Materialien
- Reflexionsfragen für die Diskussion während oder nach der Aktivität

Einige Einheiten beinhalten auch Tipps zur Anpassung der Übungen an unterschiedliche Lernbedürfnisse. Alle zusätzlichen Materialien, die für die Aktivitäten benötigt werden, findest du am Ende des Toolkits.

Viel Freude bei der Förderung des Wohlbefindens!

Dein SO-WELL-AWARE Team!



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

AKTIVITÄTEN

1. EMOTIONS KARTEN	4
2. EMOTIONSTHERMOMETER	6
3. EMOTIONSSTATION	8
4. POSITIVE GEFÜHLE ENTWICKELN	10
5. STAR-MOMENTE	12
6. SORGENFRESSER	14
7. HAUS DER ZIELE	16
8. HELFENDE HELDEN	18
9. MEISTER DER ZEIT	20
10. WASSER FÜR DIE BLUME	22
11. DURCH JEMAND ANDERES AUGEN	24
12. FAHRPLAN ZUR VERANTWORTUNG	26
13. LÖSUNGSSUCHER	28
14. SANFTE STIMMEN	31
15. EIN BAUM DER STÄRKEN	34
16. RUHIG UND BEWUSST	37
 MATERIALIEN	 40



1. EMOTIONSKARTEN



Ziele der Aktivität:

Das Verständnis der Schüler:innen fördern, wie sie mit ihren Emotionen umgehen können. Den Schüler:innen helfen, ihre Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 7.



Beschreibung:

Emotionskarten werden verwendet ...
... zum “Einchecken” (jede:r Schüler:in wählt ein Bild, das seine/ihre aktuelle Stimmung beschreibt)
... um Konflikte zu lösen
... als Methode zur Diskussion von Emotionen

Variante:

Jede:r Schüler:in zieht eine Karte. Zuerst wird alleine ein Wort für die Emotion auf dem Bild gesucht, dann wird in der Klasse diskutiert.

Benötigte



Materialien/Bedingungen

Emotionskarten
(siehe Materialien)

Benötigte Zeit



30 Minuten

(um die Emotionen zu erkennen
und mit der ganzen Klasse zu
diskutieren)



1. EMOTIONSKARTEN



Umsetzung (Beispiel)

1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Erkläre den Sinn der Übung und zeige den Schüler:innen die Gefühlskarten.
2. **Übung:** Jede:r Schüler:in zieht eine Karte, identifiziert das darauf abgebildete Gefühl und teilt es mit der Klasse.
3. **Abschluss:** Reflektiert gemeinsam, wie sich die Gefühle verändert haben und was das für den Umgang mit Emotionen bedeutet.



Reflexion

„Gab es ein Gefühl, das du anfangs nicht ausdrücken konntest? Warum war das der Fall?“

„Wie war es für dich, deine Gefühle mit der Gruppe zu teilen?“

Ideen für die Anwendung



- Lass ältere Schüler:innen ihre eigenen Gefühlskarten erstellen, um ihre Reflexionsfähigkeit zu fördern.
- Erstelle eine Übung, bei der die Schüler:innen ihre Emotionen mit Bedürfnissen verknüpfen (z. B. „Was brauchst du, um dich besser zu fühlen?“), um Selbstreflexion und Kommunikation zu fördern.

2. EMOTIONSTHERMOMETER



Ziele der Aktivität:

Den Schüler:innen helfen, ihre Energie und ihren Stress zu bewältigen, indem sie die Intensität der Gefühle überwachen und die Selbstregulierung fördern. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 12.



Beschreibung:

Diese Übung zeigt den Schüler:innen ein visuelles Hilfsmittel, das „Emotionsthermometer“, welches sie ihre Emotionen den Tag über erkennen und beobachten lässt. Sie gewinnen ein besseres Verständnis für die Selbstregulierung und die Schwankungen der Gefühle, indem sie die verschiedenen Stufen der emotionalen Intensität erkennen. In dieser Übung erstellen die Schüler:innen gemeinsam ein Vokabular zu Emotionen, identifizieren ihre aktuellen Emotionen und markieren ihre Position auf ihrem eigenen Thermometer.

Benötigte Materialien/ Bedingungen



- Thermometer mit beweglichen Teilen (Sockel, Garn, Perle zum Verschieben)
- Bastelanleitung für den Zusammenbau des Thermometers
- Optional: Ausgedruckte (siehe Materialteil) oder digitale Thermometer, falls vorhanden

Benötigte Zeit



20-30 Minuten

2. EMOTIONSTHERMOMETER

Umsetzung



1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Sprecht über Emotionen, stell das Thermometer als Hilfsmittel zur Visualisierung der Intensität der Gefühle vor. Verwende Sätze wie: „So wie ein Thermometer heiß oder kalt anzeigt, zeigt unseres an, ob Gefühle stark oder schwach sind“ und „Unsere Gefühle ändern sich wie das Wetter, und das ist in Ordnung.“
2. **Übung:** Die Schüler:innen passen ihr Thermometer im Laufe des Tages an und markieren ihre Emotionen zu Beginn und am Ende, während der Übergänge (z. B. nach der Pause) und in wichtigen Momenten (z. B. vor Tests), um die Selbstreflexion zu fördern.
3. **Abschluss:** Versammle die Schüler:innen zu einer kurzen Diskussion darüber, wie das Beobachten ihrer Emotionen ihnen geholfen hat, Veränderungen in ihren Gefühlen zu verstehen.

Reflexion



- „Wie haben sich deine Gefühle im Laufe des Tages verändert?“
- „Welche Strategien hast du angewandt, wenn du das Gefühl hattest, dass deine Emotionen intensiv waren?“
- „Wie hat das Beobachten deiner Emotionen dazu geführt, dass du sie bewusster wahrgenommen hast?“

Ideen für die Anwendung



- Differenziere, indem du digitale Thermometer für ältere oder ausgedruckte Versionen für jüngere Schüler:innen bereitstellst.
- Ermutige die Schüler:innen, das Thermometer regelmäßig zu verwenden, um die Selbstwahrnehmung mit der Zeit zu stärken.



3. EMOTIONSSTATION



Ziele der Aktivität:

Die Schüler:innen sollen üben, Gefühle mit ihrem Körper auszudrücken und nonverbale Signale bei anderen zu erkennen. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 13.



Beschreibung:

Diese Aktivität bringt den Schüler:innen die nonverbale Kommunikation nahe, indem sie Emotionen nachspielen. Bei Scharaden drücken sie Gefühle durch Körpersprache und Mimik aus und helfen ihren Mitschüler:innen, diese Signale zu erkennen. Die Aktivität fördert Empathie und soziales Bewusstsein auf spielerische, interaktive Weise.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Kleine Kärtchen mit Emotionen oder eine Liste von Emotionen auf kleinen Zetteln
(siehe Material für Vorschläge)



Benötigte Zeit
20-30 Minuten



3. EMOTIONSSTATION



Umsetzung

1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Bespricht die Bedeutung der Körpersprache für den Ausdruck von Emotionen und erkläre das Format der Scharade.
2. **Übung:** Die Schüler:innen ziehen abwechselnd eine Emotionskarte und stellen sie für ihre Mitschüler:innen dar, die versuchen, die Emotion zu erraten.
3. **Abschluss:** Führt eine kurze Diskussion darüber, welche Hinweise den Schüler:innen geholfen haben, die Emotionen zu erraten.

Reflexion



- „Was hat dir geholfen, die Emotionen zu erkennen, die deine Klassenkamerad:innen dargestellt haben?“
- „Wie hat es sich angefühlt, eine Emotion ohne Worte auszudrücken?“
- „Was hast du über die Interpretation von Körpersprache gelernt?“



Ideen für die Anwendung

Biete Schüler:innen mit Leistungsangst die Option zu zeichnen.

Erhöhe den Schwierigkeitsgrad der Emotionen im Laufe des Jahres schrittweise, um die Fähigkeiten zu verbessern.



4. POSITIVE GEFÜHLE ENTWICKELN



Ziele der Aktivität:

Zu veranschaulichen, wie wir positive Gefühle bei uns selbst und anderen kultivieren müssen, um das hedonische oder emotionale Wohlbefinden zu fördern. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 14.



Beschreibung:

Diese Übung hilft den Schüler:innen, sich ihrer eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusster zu werden und bewusst Strategien einzusetzen, um einen positiveren emotionalen Zustand zu erreichen.

Benötigte Materialien/ Bedingungen



- Karton, Schere, Stifte, Klebstoff
- Bereitgestelltes Blumenmodell (siehe Materialien)

Benötigte Zeit



30-45 Minuten



4. POSITIVE GEFÜHLE ENTWICKELN

Umsetzung



1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Bereite das Material für die Gestaltung der „Glücksblume“ vor. Stelle die Idee vor, glückliche Gefühle in uns selbst und in anderen zu nähren, um sie wachsen zu lassen.
2. **Übung:** Gestaltet eine oder mehrere große Blumenformen mit 5 bis 10 einzelnen Blütenblättern in verschiedenen Farben. Macht ein Brainstorming über Dinge, die Menschen helfen, glückliche Gefühle zu entwickeln (z. B. wenn jemand nett zu mir ist, meine Freund:innen, Singen, mit meinem Hund spielen). Stelle Fragen, um den Schüler:innen zu helfen, ihre eigenen Strategien zur Entwicklung glücklicher Gefühle zu erkennen. Lege dann jede Idee auf ein Blütenblatt und füge sie der Blume hinzu, die die Schüler:innen dann dekorieren können.
3. **Abschluss:** Die Blume(n) solle(n) im Klassenzimmer/in der Schule aufgehängt werden, um daran zu erinnern, nach Möglichkeiten zu suchen, glückliche Gefühle bei sich selbst und anderen zu kultivieren.



Reflexion

- „Welche Dinge machen dich sehr glücklich?“
- „Was tun andere (Eltern, Freund:innen, Lehrkräfte), das dich glücklich macht?“
- „Was tust du, um andere glücklich zu machen?“
- „Warum ist es wichtig, Dinge zu tun, die dich/andere glücklich machen?“

Ideen für die Anwendung

Bei jüngeren Kindern kannst du diese Strategie im Frühling einführen oder wenn sie lernen, wie man Samen pflanzt und ihnen beim Wachsen hilft.

Bei älteren Schüler:innen kann diese Übung auf ein breiteres Spektrum positiver Gefühle ausgeweitet werden (z. B. Begeisterung, Hoffnung, Erfüllung, Widerstandsfähigkeit, Motivation).

Die Blume kann von jedem Schüler/jeder Schülerin oder von der ganzen Klasse gestaltet und dekoriert werden.





5. STAR-MOMENTE



Ziele der Aktivität:

Stärkung des akademischen Selbstkonzepts der Schüler:innen, indem ihre akademischen Erfolge sichtbar gemacht werden. Lies dazu mehr: Heft 1 Seite 9.



Beschreibung:

Diese Aufgabe hilft den Schüler:innen, ihre eigenen Stärken und Erfolge zu erkennen und zu schätzen. Sie identifizieren ihre täglichen Lernhöhepunkte und halten sie in ihren Notizbüchern fest.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Ein Heft für jeden Schüler/jede Schülerin.
Mögliches dekoratives Zubehör.



Benötigte Zeit

Ein kurzer Moment während oder am Ende jeden Schultages.
Wöchentliche Zeit zum Austausch von Erfolgen, 20-30 Minuten



5. STAR-MOMENTE



Umsetzung

- 1. Vorbereitung/Aufwärmen:** Die Schüler:innen können aufgefordert werden, an das letzte Mal zu denken, als sie in der Schule erfolgreich waren. Besprecht, wie leicht man Misserfolge übersehen kann und wie wichtig es ist, sich auf Erfolge zu konzentrieren und diese sichtbar zu machen. Verteile Notizbücher an die Schüler:innen und verziere sie, wenn ihr möchtet.
- 2. Übung:** Jeden Tag (während des Schultages oder gemeinsam am Ende des Tages) schreiben/zeichnen die Schüler:innen einen oder mehrere Erfolge im Zusammenhang mit der Schule in ihr Heft, z. B. das Lösen einer schwierigen Aufgabe, das Erlernen von etwas Neuem, das Durchhalten, das Wissen, wie man um Hilfe bittet usw. Wenn es sich schwierig anfühlt, kann die Lehrkraft oder ein:e Mitschüler:in Fragen stellen, um auch die kleinen Dinge zu erkennen.
- 3. Abschluss:** Am Ende jeder Woche wählen die Schüler:innen einen wichtigen „Star-Moment“ aus, den sie mit der ganzen Klasse oder in kleineren Gruppen teilen. Die Klasse kann gemeinsam Erfolge feiern und all die Dinge anerkennen, die als Leistung zählen.



Ideen für die Anwendung

Die Schüler:innen können zu zweit über ihre Erfolge nachdenken, oder sie können die Erfolge ihrer Freund:innen beobachten und in ihr Heft schreiben.

Das Heft kann auch zu einem umfassenderen „Stärkenheft“ umgestaltet werden, in dem man ein Bild von sich selbst als Superheld malen und den Schwerpunkt auf das Erwerben von Freundschaftsfähigkeiten ausweiten kann.



Reflexion

„Ist es schwer, Erfolge zu erkennen?“

„Wie fühlt es sich an, wenn man merkt, dass man erfolgreich war?“

„Wie fühlt es sich an, seinen Erfolg zu teilen?“



6. SORGENFRESSER



Ziele der Aktivität:

Zu veranschaulichen, wie wir beunruhigende Zustände durch positive Aktivitäten verändern können. Diese Übung kann den Schüler:innen helfen, sich ihrer eigenen Emotionen und Gefühle und der anderer bewusster zu werden und bewusst Strategien einzusetzen, um positivere emotionale Zustände zu erreichen und so zu ihrem hedonischen oder emotionalen Wohlbefinden beizutragen. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 9.



Beschreibung:

Diese Übung hilft den Schüler:innen, ihre beunruhigenden Gedanken in Frage zu stellen, indem sie sich bewusst mit positiven Aktionen/Aktivitäten beschäftigen. Diese Strategie ermutigt die Schüler:innen, ihre eigenen Gefühle zu erkennen, ihre Sorgen mitzuteilen und mit der Unterstützung der Klasse zu diskutieren und adaptive Wege zu finden, um auf beunruhigende Gedanken mit positiven zu reagieren.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Die vorformulierten Bedenken (siehe Materialien)

Optional: Kasten für die anonyme Meldung von „beunruhigenden Gedanken/Bedenken“



Benötigte Zeit

30-45 Minuten



6. SORGENFRESSER

Umsetzung

1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Stelle die Kernidee vor, die Aufmerksamkeit durch positive Erfahrungen und Gedanken auf Anliegen zu lenken. Wähle positive Erfahrungen wie Malen, Spielen usw. als Beispiele. Überlege, welche Aktivität oder welcher Gedanke an schöne Dinge jedem/jeder Schüler:in ein gutes Gefühl gibt.
2. **Übung:** Lies Sätze vor, die Sorgen ausdrücken, und ermutige die Schüler:innen, mit positiven Gedanken zu antworten. Ermutige die Schüler:innen, ihre Sorgen in einer sicheren und unterstützenden Umgebung mit der Klasse zu teilen. Die Schüler:innen werden ermutigt, ihre Sorgen mit einem/einer vertrauenswürdigen Freund:in zu teilen.
3. **Abschluss:** Als abschließende Aktivität könnte die Klasse einen Vers aufsagen, der sie daran erinnert, bei Sorgen an positive Handlungen zu denken.



Reflexion



- „Glaubst du, dass du dich besser fühlst, wenn du etwas tust, das du magst und das positiv ist?“
- „Welche positiven Aktivitäten können dir helfen, nicht an etwas zu denken, das dir Sorgen macht?“
- „Was kannst du sagen, um einem/einer Freund:in zu helfen, nicht an etwas Schlimmes zu denken?“



Ideen für die Anwendung

Anstatt vorgefertigte negative Sätze zu verwenden, kannst du eine „Sorgenbox“ erstellen, in der die Schüler:innen ihre Sorgen während des Tages/der Woche mitteilen können. Lies dann die Gedanken (anonym) vor und ermutige die Klasse, Feedback zu geben, wie man diese negativen Gedanken „lösen“ kann. Achtsamkeitstechniken wie tiefes Atmen oder Erdung können zu dieser Übung hinzugefügt werden, um zusätzliche Strategien für den Umgang mit Sorgen im Moment vorzuschlagen.



7. HAUS DER ZIELE



Ziele der Aktivität:

Motivation und Stärkung des akademischen Selbstkonzepts der Schüler:innen, indem ihre Fortschritte aufgezeigt werden. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 16.



Beschreibung:

Bei dieser Aufgabe erhalten die Schüler:innen eine visuelle Darstellung ihrer Leistungen. In einem „Haus der Ziele“ kannst du Lernziele festlegen und die Schüler:innen können einen Teil davon ausmalen, wenn sie Fortschritte machen.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Vorlage „Haus der Ziele“
(siehe Materialien), Farbstifte



Benötigte Zeit

10-15 Minuten zu Beginn, während dem Arbeiten zu erledigen



7. HAUS DER ZIELE



Umsetzung

1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Bespricht das Erreichen von Zielen und die Bedeutung von Meilensteinen. Wenn man zum Beispiel ein Haus baut, ist es unrealistisch zu erwarten, dass es sofort fertig ist. Das Sichtbarmachen von Meilensteinen hilft, Erfolge während eines langen Prozesses zu feiern.
2. **Übung:** Formuliere im Unterricht die Ziele für den Tag oder die Woche in einem „Haus der Ziele“. Die Aufgaben können für jede:n Schüler:in differenziert werden. Jedes Mal, wenn ein:e Schüler:in einen Abschnitt abschließt, kann ein Teil des Hauses farbig markiert werden, um den Fortschritt zu kennzeichnen.
3. **Abschluss:** Betrachtet am Ende der vorgegebenen Zeit die Häuser und Erfolge. Diskutiert, warum bestimmte Ziele erreicht oder nicht erreicht wurden, und fördert so Selbstreflexion und Verantwortungsbewusstsein.

Reflexion

„Hilft dir das Setzen von Meilensteinen,
voranzukommen?“



„Wie fühlt es sich an, wenn du deine Ziele erreichst
und anmalst?“



Ideen für die Anwendung

Wenn du einen längeren Zeitrahmen setzt, solltest du regelmäßige Reflexionspunkte über die Fortschritte der Schüler:innen einbauen.

Die Schüler:innen können das Haus auch selbst zeichnen.



8. HELFENDE HELDEN



Ziele der Aktivität:

Beseitige das Stigma, das dem Bitten um Hilfe anhaftet, und betone, dass die Nutzung von unterstützenden Netzwerken und der Austausch von Informationen sinnvoll und notwendig für gesunde Beziehungen und Gemeinschaften ist. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 16.



Beschreibung:

Diese Übung hilft den Schüler:innen zu verstehen, dass es normal und akzeptabel ist, um Hilfe zu bitten, und dass die meisten Menschen bereit sind, anderen zu helfen. In dieser Einheit geht es darum, über Situationen nachzudenken, in denen man Hilfe erhalten und gegeben hat.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Stifte
Papier oder Karton



Benötigte Zeit

45-60 Minuten



8. HELFENDE HELDEN



Umsetzung

1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Beginne damit, deinen Schüler:innen zu erzählen, wobei du in letzter Zeit Hilfe von Menschen aus deinem Umfeld, von Kolleg:innen, Schüler:innen oder Fremden gebraucht hast. Sag ihnen, dass jeder Mensch Hilfe braucht.
2. **Übung:** Ermutige die Schüler:innen, an eine Situation zu denken, in der sie um Hilfe gebeten haben. Die Schüler:innen können in Zweiergruppen darüber sprechen, sie aufschreiben oder zeichnen. Anschließend könnt ihr auf die gleiche Weise über Situationen nachdenken, in denen die Schüler:innen selbst anderen helfen mussten.
3. **Abschluss:** Geht diese Situationen gemeinsam durch und besprecht anschließend, wie sich das Bitten um und das Empfangen von Hilfe angefühlt hat. Du kannst eine Tafel mit Situationen zusammenstellen, die daran erinnern, dass jeder Mensch manchmal Hilfe braucht.

Reflexion



„Warum kann es schwierig sein, um Hilfe zu bitten?“

„Wie fühlt es sich an, Hilfe zu bekommen/um Hilfe zu bitten?“



Ideen für die Anwendung

Ihr könnt diese Situationen, in denen ihr um Hilfe bittet und Hilfe leistet, auch in Rollenspielen darstellen. Das stärkt das Einfühlungsvermögen und die gegenseitige Unterstützung.



9. MEISTER DER ZEIT

Ziele der Aktivität:



Sich darin üben, Aufgaben innerhalb einer bestimmten Zeit zu erledigen, Prioritäten zu setzen und die Fähigkeiten des Selbstmanagements zu verbessern, um besseres Zeitmanagement zu erreichen und unnötige Herausforderungen zu vermeiden. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 17 und Heft 3 Seite 25.



Beschreibung:

Übt euch im Zeitmanagement, indem ihr eine einfache Aufgabe mit einem Timer erledigt und die Erfahrung besprecht. Erstellt dann eine Liste täglicher Aufgaben, ordnet sie nach ihrer Wichtigkeit und überlegt, wie die Prioritätensetzung dazu beiträgt, Aufgaben effektiv zu erledigen.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Instrument zur Zeitmessung,
Materialien für die gewählte
Aufgabe

Benötigte Zeit
45 Minuten





9. MEISTER DER ZEIT



Umsetzung

1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Erkläre den Schüler:innen das Ziel der Übung (d.h. Zeitmanagement und Priorisierung von Aufgaben)
2. **Übung: (1)** Wähle eine einfache Aufgabe, wie z. B. Zeichnen, Aufräumen oder einen Teil der Hausaufgaben erledigen. Stelle einen Timer (z. B. für 10 Minuten) und lass die Kinder die Aufgabe innerhalb dieser Zeit erledigen. **(2)** Lass die Schüler:innen eine Liste der Aufgaben erstellen, die sie im Laufe des Tages erledigen müssen (Hausaufgaben, Spielzeit, Hobbys, Hausarbeiten). Lass sie dann die Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit ordnen. Diskutiert, warum bestimmte Aufgaben Priorität haben und wie das Setzen von Prioritäten beim Zeitmanagement hilft.
3. **Abschluss:** Diskutiert anschließend, wie sie die Zeit verwaltet haben und wie es sich angefühlt hat, mit einem Zeitlimit zu arbeiten. Reflektiert die Übung und diskutiert die verschiedenen Erfahrungen, die sie gemacht haben.



Reflexion

„Welche Aufgabe stand ganz oben auf deiner Liste und warum?“
„Wie kannst du die Erfahrungen aus dieser Übung nutzen, um deine Zeit in der Schule oder zu Hause besser einzuteilen?“
Nach einiger Zeit: „Hast du die Übung noch einmal gemacht? Hat sie dir geholfen? Womit? Wenn nicht, warum nicht?“



Ideen für die Anwendung

Differenzierung: Gib den Schüler:innen zusätzliche Teilaufgaben oder Schritte, um die Aufgabenstruktur klarer zu machen (z. B. „Schritt 1: Materialien sammeln, Schritt 2: Aufgabe überprüfen und Prioritäten setzen“).

Fortführung: Biete die Übung während eines laufenden Projekts an, um das Zeitmanagement in einem konkreten Kontext zu üben.



10. WASSER FÜR DIE BLUME



Ziele der Aktivität:

Zu lernen, die Botschaft hinter dem Verhalten zu erkennen. Lies dazu mehr: Heft 3 Seite 9.



Beschreibung:

Lehrkräfte reagieren auf das Verhalten von Kindern mit dem Ziel, positive Handlungen zu verstärken. Diese Übung fördert die Konzentration auf das Erkennen und Verstärken von positivem Verhalten, anstatt nur „negatives“ Verhalten anzusprechen. Das Konzept „Wasser für die Blume“ soll dazu beitragen, positives Verhalten zu fördern, damit es weiter gedeihen kann.

Benötigte Materialien/ Bedingungen



Keine!

Benötigte Zeit



Nur ein paar Sekunden



10. WASSER FÜR DIE BLUME



Umsetzung

1. Wenn Schüler:innen ein positives Verhalten zeigen (z. B. helfen), erkenne dieses sofort an (z. B. durch Nicken, Verbalisierung - z. B. „Danke“, „Du bist hilfreich“).
2. Diskutiert: (1) Wie es sich anfühlt, Unterstützung zu erhalten + positive Auswirkungen. Die Schüler:innen teilen ihre eigenen Erfahrungen mit, wenn sie geholfen oder Hilfe erhalten haben. (2) Wie Respekt und Wertschätzung die Grundlage für gemeinsames Lernen und Teamgeist im Klassenzimmer schaffen.



Reflexion

- „Welche kleinen Dinge könntest du jeden Tag tun, um eine positive Atmosphäre im Klassenzimmer zu fördern?“
- „In welchen Situationen hast du positives Verhalten bei deinen Mitschüler:innen beobachtet?“
- „Wann hast du dich das letzte Mal besonders freundlich/hilfsbereit verhalten und wie haben die anderen darauf reagiert?“



Ideen für die Anwendung

Kleine (und freundliche) Aktionen, große Wirkung: Die Schüler:innen können anonym Zettel in eine Box legen, auf die sie geschrieben haben, warum sie jemanden für sein/ihr Verhalten loben/sich bedanken möchten (z.B. "Maja hat mir geholfen, als ich mich verletzt habe" oder "Leo hat sich für das entschuldigt, was er zu mir gesagt hat").



11. DURCH JEMAND ANDERES AUGEN



Ziele der Aktivität:

Den Schüler:innen helfen, die Auswirkungen von Mobbing zu verstehen und Empathie zu entwickeln, indem sie verschiedene Perspektiven erkunden.

Lies dazu mehr: Heft 3 Seite 20.



Beschreibung:

Diese Übung nutzt Rollenspiele, um den Schüler:innen zu helfen, die Dynamik von Mobbing aus verschiedenen Perspektiven zu verstehen: der Mobber, das Opfer, der/die Zuschauer:in und der/die Freund:in, der/die helfen will. Indem sie diese Rollen spielen, erhalten die Schüler:innen einen Einblick in die Auswirkungen von Mobbing und die Bedeutung von Unterstützung und Intervention.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Bereite Szenen vor oder verwende Beispiele (siehe Material)

Optional: Box für die anonyme Meldung von Mobbing-Vorfällen

Benötigte Zeit
45 Minuten





11. DURCH JEMAND ANDERES AUGEN



Umsetzung

1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Beginne mit einer Diskussion über Mobbing und lege Regeln für den Umgang mit Mobbing-Situationen fest.
2. **Übung:** Teile die Schüler:innen in Kleingruppen ein, verteile Rollen und spielt die Mobbing-Szenarien nach. Tauscht die Rollen, damit jede:r verschiedene Perspektiven erlebt.
3. **Abschluss:** Reflektiert, wie es sich angefühlt hat, jede Rolle zu spielen und diskutiert effektive Möglichkeiten, bei Mobbing zu intervenieren.



Reflexion

Nach dem Durchspielen jeder Szene können die Schüler:innen Fragen wie diese diskutieren:
„Wie hat es sich angefühlt, in der jeweiligen Rolle zu sein?

„Was könnte der/die Freund:in in dieser Situation tun?“

„Was würdest du tun, wenn du Mobbing siehst?“



Ideen für die Anwendung

Überlegt euch anschließend konkrete Strategien für den sicheren Umgang mit Mobbing-Situationen in eurem Klassenzimmer/eurer Schule. Die Materialien enthalten auch Beispiele für Cybermobbing.



12. FAHRPLAN ZUR VERANTWORTUNG



Ziele der Aktivität:

Lernen, Entscheidungen verantwortungsvoll zu treffen und darüber nachzudenken, was richtig und falsch ist. Lies dazu mehr: Heft 3 Seite 15.



Beschreibung:

Die Lehrkraft erklärt kurz die Bedeutung von Entscheidungen und spricht über die Tatsache, dass wir alle täglich Entscheidungen treffen, die unterschiedliche Folgen haben können.

Benötigte Materialien/ Bedingungen

“Fahrplan zur Verantwortung“-Fallkarten
(siehe Materialien)



Benötigte Zeit
30-40 Minuten



12. FAHRPLAN ZUR VERANTWORTUNG



Umsetzung

1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Die Lehrkraft erklärt kurz die Bedeutung von Entscheidungen und spricht darüber, wie wir jeden Tag Entscheidungen treffen, die unterschiedliche Konsequenzen haben können.
2. **Übung:** Die Schüler:innen werden in Kleingruppen (3-4 Personen) aufgeteilt und erhalten jeweils eine einfache Fallstudie (siehe Material), die eine Entscheidungssituation beschreibt. Jede Gruppe bespricht ihre möglichen Entscheidungen und wählt eine Lösung aus.
3. **Abschluss:** Jede Gruppe stellt ihre gewählte Lösung und die Gründe dafür vor der Klasse vor. Die anderen Gruppen können Fragen stellen und über ihre eigenen Lösungen nachdenken.



Reflexion

- „Warum hast du diese Entscheidung getroffen?“
- „Wie hast du dich gefühlt, als du die Entscheidung getroffen hast?“
- „Hast du auch über andere Lösungen nachgedacht?“



Ideen für die Anwendung

Differenzierung: Für jüngere Schüler:innen können die Szenarien vereinfacht oder durch Rollenspiele veranschaulicht werden. Ältere Schüler:innen können komplexere Situationen analysieren (z. B. aktuelle Themen im Klassenzimmer) oder künstliche Szenarien diskutieren.



13. LÖSUNGSSUCHER



Ziele der Aktivität:

Fördern von Kreativität, Teamarbeit und sozialer Integration zur Lösung von Problemen. Lies dazu mehr: Heft 2 Seite 16.



Beschreibung:

Diese Problemlösungsübungen können für eine Sportstunde konzipiert werden. Die gemeinsamen Aufgaben verdeutlichen, dass jedes Mitglied der Gruppe gebraucht wird, um gemeinsame Ziele zu erreichen. Je besser die Zusammenarbeit, desto einfacher und angenehmer wird das Lösen von Problemen.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Karton, Klebeband, Strohhalme, Schnur, verschiedene recycelte Materialien, Stoppuhr, verschiedene Turngeräte für die Hindernisse und die Überquerung der Lava



Benötigte Zeit
60-90 Minuten



13. LÖSUNGSSUCHER



Umsetzung

1. Vorbereitung/Aufwärmen: Besprecht, dass es viele Problemlösungssituationen im Leben gibt, die effizienter sind und mehr Spaß machen, wenn man sie gemeinsam bewältigt. Menschen haben unterschiedliche Stärken und Teamarbeit funktioniert am besten, wenn man sie gemeinsam nutzen kann. Teile die Schüler:innen in kleinere Gruppen von etwa 4-5 Personen ein. Geht alle Aktivitätsstationen und Anweisungen gemeinsam durch.

2. Übung:

Fünf Aktivitätsstationen werden im großen Raum eingerichtet, 10 bis 15 Minuten für jede Aufgabe (einschließlich Reflexion)

- **Baut einen hohen Turm:** Jede Gruppe erhält ein Set an Materialien und muss innerhalb einer bestimmten Zeit einen möglichst hohen Turm bauen.
- **Hindernislauf mit verbundenen Augen:** Einer Person in der Gruppe werden die Augen verbunden und die anderen müssen den/die Mitschüler:in verbal durch die Hindernisse führen, ohne etwas zu berühren. Jede Person muss der Reihe nach Anweisungen geben.
- **Stille Reihe:** Die Schüler:innen müssen sich nach einem bestimmten Kriterium (z. B. Geburtsdatum, Größe) in einer Reihe aufstellen, ohne zu sprechen. Sie können sich nur durch Körpersprache und Gesten verständigen.
- **Der Boden ist Lava:** Die Schüler:innen stellen sich vor, dass der Boden aus Lava besteht, und müssen von einem Punkt zum anderen gelangen, wobei sie nur bestimmte Gegenstände (z. B. Matten oder Papier) zum Betreten verwenden dürfen. Sie müssen zusammenarbeiten, um die „Lava“ zu überqueren, ohne auf den Boden zu steigen.



13. LÖSUNGSSUCHER



- **Formbildung:** Eine Person ist der/die „Designer:in“. Die übrigen Gruppenmitglieder müssen mit ihren Körpern eine bestimmte Form bilden (z. B. Dreieck, Quadrat, Herz). Der/die Designer:in darf sich nicht bewegen, sondern gibt Anweisungen, wie sich die einzelnen Personen positionieren sollen. Die Gruppe arbeitet zusammen, um die Form zu gestalten.

3. **Abschluss:** Nehmt euch nach jeder Übung Zeit für eine Gruppenreflexion über erfolgreiche Strategien und Herausforderungen, um die Lernerfahrung zu vertiefen.

Reflexion



- „Was hat die Zusammenarbeit erleichtert?“
- „Wenn ihr es noch einmal machen würdet, was würdet ihr anders machen?“
- „Welche der Aufgaben erschienen euch leicht/schwierig, warum?“



Ideen für die Anwendung

Je nach Größe der Gruppe können die Übungen reduziert oder variiert werden. Die Gruppen können die gleichen Übungen zur gleichen Zeit oder alternativ als Stationenbetrieb durchführen.

Wenn ein:e Schüler:in nicht in der Lage ist, die Übungen zu absolvieren (z. B. aufgrund von Mobilitätseinschränkungen), kann ihm/ihr die Verantwortung übertragen werden, die Gruppe zu beraten oder die Reflexionsübungen durchzuführen.



14. SANFTE STIMMEN



Ziele der Aktivität:

Das Ziel dieser Übung ist es, den Schüler:innen zu helfen, sich durch gewaltfreie Kommunikation auszudrücken. Die Anwendung gewaltfreier Kommunikation wird die zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern und zu einem unterstützenden und integrativen Schulumfeld beitragen. Lies dazu mehr: Heft 3 Seite 18.

Beschreibung:



In dieser Übung haben die Schüler:innen die Möglichkeit, gewaltfreie Kommunikation in Rollenspielen mit Gleichaltrigen zu üben. Die Entwicklung dieser Praxis kann den Schüler:innen helfen, sich ihrer Bedürfnisse und der Art und Weise, wie sie diese kommunizieren/ausdrücken, bewusster zu werden und sich ehrlicher und selbstbewusster auszudrücken und dabei auch die Bedürfnisse anderer zu berücksichtigen.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

„Ich“-Aussage-Modell
der Kommunikation für
Paare oder Gruppen
(siehe Materialien)

Benötigte Zeit
20-30 Minuten





14. SANFTE STIMMEN

Umsetzung



1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Erkläre, wie wichtig es ist, anderen gegenüber unsere Bedürfnisse und Gefühle auf eine selbstbewusste und gewaltfreie Weise auszudrücken und dabei die Bedürfnisse und Gedanken der anderen anzuhören. Präsentiere dann die „Ich“-Aussage als gutes Beispiel dafür, wie man seine Bedürfnisse und Gefühle auf positive Weise ausdrücken kann:
„Ich“ fühle mich _____[Gefühl], wenn _____ [Kontext].
2. **Übung:**
 - a) Stelle der Klasse die „Ich“-Aussage vor und gib ein Beispiel dafür, wie die Schüler:innen ihre Gedanken ausdrücken können, ohne anderen die Schuld zu geben (siehe Anhang)
 - b) Gib ein weiteres Beispiel, bei dem die Schüler:innen ihre Bedürfnisse nicht selbstbewusst kommunizieren und eher negativ auf die Situation und den/die Kolleg:in reagieren.
 - c) Diskutiere mit den Schüler:innen, wie sie den Unterschied zwischen den beiden Arten, sich auszudrücken, empfinden.
 - d) Gib einige Beispiele für hypothetische Szenarien, in denen die Schüler:innen die verschiedenen Arten der Kommunikation diskutieren und Rollenspiele durchführen sollen.
3. **Abschluss:** Diskutiere mit den Schüler:innen, was sie über den Unterschied zwischen den beiden Ausdrucksformen denken.



14. SANFTE STIMMEN



Reflexion

„Wie hast du dich bei dieser Form des Ausdrucks gefühlt?“ (zur Reflexion mit dem/der Schüler:in, der/die sich ausdrückt, und dem/der Schüler:in, der/die zuhört)
„Glaubst du, dass diese Art der Kommunikation deine Bedürfnisse besser zum Ausdruck bringt?“
„Glaubst du, dass der „Ich“-Satz dir hilft zu verstehen, wie du dein Verhalten in Hinblick auf die Bedürfnisse deines/deiner Freund:in/Kolleg:in ändern kannst?“



Ideen für die Anwendung

Um den Schüler:innen mehr Möglichkeiten zu geben, diese Fähigkeit zu verinnerlichen, kannst du Folgendes in Betracht ziehen:

- a) Plane mehr Zeit ein, um diese Art der Kommunikation in Paaren oder kleinen Gruppen zu üben (gib je nach Alter verschiedene Beispiele für Szenarien und Rollen);
- b) Plane Rollenspiele zu Konfliktsituationen ein, in denen die Schüler:innen die Verwendung von „Ich“-Aussagen in schwierigeren Situationen üben können.



15. EIN BAUM DER STÄRKEN



Ziele der Aktivität:

Den Schüler:innen helfen, ihre Stärken zu erkennen und zu reflektieren, um ihr Selbstbewusstsein und ihr positives Selbstkonzept zu stärken. Diese Übung stärkt das Vertrauen der Schüler:innen in ihre Fähigkeiten und fördert ein unterstützendes Klassenklima, in dem die einzigartigen Qualitäten jeden Schülers/jeder Schülerin geschätzt werden.

Lies dazu mehr: Heft 3 Seite 9.



Beschreibung:

Diese Übung verwendet die Metapher eines Baumes, um den Schüler:innen zu helfen, ihre Stärken zu visualisieren. Durch die Identifizierung von Stützen (Wurzeln), Hauptstärken (Stamm) und weiteren Fähigkeiten (Äste/Blätter) entwickeln die Schüler:innen ein positives Selbstkonzept. Wenn die Schüler:innen ihre „Bäume der Stärken“ mit der Klasse teilen, wird das Gemeinschaftsgefühl gefördert, indem die Schüler:innen die unterschiedlichen Stärken jedes/jeder Einzelnen schätzen.

(Siehe Beispiel im Materialteil)



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Stifte, Papier oder Karton
ODER Vorlage verwenden
(siehe Material)

Benötigte Zeit
30-45 Minuten



15. EIN BAUM DER STÄRKEN

Umsetzung



1. **Vorbereitung/Aufwärmen:** Führe in das Konzept der Stärken ein und erkläre die Metapher des Baumes. Diskutiert, wie das Erkennen der eigenen Stärken das Selbstvertrauen stärken kann und wie die Wertschätzung der Stärken anderer die Teamarbeit und die Zugehörigkeit verbessern kann.
2. **Übung:** Die Schüler:innen zeichnen ihren eigenen Baum:
 - a. Wurzeln: Die Schüler:innen schreiben Dinge auf, die ihre Stärken unterstützen (Familie, Freund:innen, Lehrkräfte, Hobbys).
 - b. Stamm: Stellt ihre Hauptstärke dar, etwas, das sie wirklich gut können (z. B. Freundlichkeit, Kreativität, Geduld).
 - c. Zweige/Blätter: Andere Stärken oder Fähigkeiten, die sie haben oder entwickeln wollen, einschließlich akademischer oder lernbezogener Stärken, die zu ihrem akademischen Selbstkonzept beitragen.
3. **Abschluss:** In Paaren oder kleinen Gruppen teilen die Schüler:innen ihre Bäume und erklären ihre Stärken. Gestaltet dann einen „Wald der Klassenstärken“, indem ihr alle Bäume zusammen an der Wand aufhängt. Diskutiert, wie die verschiedenen Stärken die Klasse als Ganzes stärker machen.



15. EIN BAUM DER STÄRKEN



Reflexion

„Wie helfen dir deine Stärken im täglichen Leben?“

„Wie kannst du deine Stärken nutzen, um andere in der Klasse zu unterstützen?“

„Welche neuen Stärken würdest du gerne entwickeln?“

„Welche Stärken würdest du dir wünschen, dass andere bei dir sehen?“



Ideen für die Anwendung

Bei älteren Schüler:innen könnt ihr euch auf akademische Stärken konzentrieren, um ihr akademisches Selbstkonzept zu stärken.

Nachdem die Schüler:innen ihre Bäume fertiggestellt haben, kann die Klasse einen „Wald der Klassenstärken“ mit allen Bäumen an der Wand gestalten, der die einzigartigen Stärken jedes Schülers/jeder Schülerin zeigt. Diskutiert, wie unterschiedliche Stärken die Klasse als Ganzes stärker machen. Dies hilft den Schüler:innen, den Wert der unterschiedlichen Stärken zu erkennen, und ermutigt sie, sich gegenseitig zu unterstützen.



16. RUHIG UND BEWUSST



Ziele der Aktivität:

Das Ziel dieser Übung ist es, den Schüler:innen zu helfen, durch die Übung von Achtsamkeit präsenter und bewusster zu werden. Lies dazu mehr: Zusatzmaterial zu Heft 2.



Beschreibung:

Diese Übung unterstützt die Schüler:innen dabei, ihre Gedanken zu erkennen und zu beruhigen, indem sie ihre Umgebung bewusst wahrnehmen und über ihre sensorischen Erfahrungen nachdenken. Es werden kurze Beruhigungsübungen durchgeführt.



Benötigte Materialien/ Bedingungen

Ein ruhiger Ort, an dem die Schüler:innen bequem sitzen können (Stühle oder Matten).

Optional beruhigende Musik oder Naturgeräusche. Vermeide bei der Durchführung dieser Aktivität Stoßzeiten oder Pausen, in denen die Schüler:innen leichter abgelenkt werden können.



Benötigte Zeit

25-35 Minuten



16. RUHIG UND BEWUSST



Umsetzung

1. Vorbereitung/Aufwärmen: Erkläre, dass Achtsamkeit bedeutet, präsent und bewusst zu sein. Sag den Schüler:innen, dass sie lernen werden, ihre Sinne zu beobachten und ihren Geist zu beruhigen.

2. Übung:

- **Hinsetzen und Entspannen:** Lass die Schüler:innen bequem sitzen und die Hände in den Schoß oder auf die Brust legen (1-2 Minuten). Bitte sie, während der nächsten Schritte der Übung die Augen zu schließen oder sanft auf den Boden zu blicken.
- **Atembewusstsein:** Leite die Schüler:innen an, sich auf ihren Atem zu konzentrieren (2-3 Minuten): „Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem einen Moment lang an und atme langsam durch den Mund aus.“ Wiederhole die Übung einige Male und ermutige die Schüler:innen, darauf zu achten, wie sich ihr Atem anfühlt.
- **Beobachtung der Sinne:** Weise die Schüler:innen an, ihre Umgebung zu beobachten (5-7 Minuten): **Hören:** Achtet auf Geräusche. „Ist es leise oder laut?“ **Sehen:** Nehmt auch mit geschlossenen Augen das Licht und die Dunkelheit um euch herum wahr. **Fühlen:** Fühlt den Stuhl an eurem Rücken oder den Boden unter euch. **Riechen:** Bestimmt alle Gerüche in der Luft. „Sind sie angenehm oder nicht?“

3. Abschluss: Bitte die Schüler:innen anschließend, in die Gegenwart zurückzukehren und die Augen zu öffnen. Gib ihnen einen Moment Zeit, um über ihre Erfahrungen nachzudenken und sie mit der Klasse zu teilen.



16. RUHIG UND BEWUSST

Reflexion



„Wie hat es sich angefühlt, sich auf deine Sinne zu konzentrieren?“

„Gab es etwas Überraschendes?“

„Welcher Sinn hat dir mehr Informationen über die Umgebung gegeben (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen)?“



Ideen für die Anwendung

Ziehe in Erwägung, nach der sensorischen Erfahrung ein Tagebuch zu führen oder eine Zeichnung anzufertigen, um den Schüler:innen mehr Zeit zu geben, darüber nachzudenken, wie sie sich dabei gefühlt haben.

Wenn du diese Strategie regelmäßig anwendest, gib den Schüler:innen die Möglichkeit, ihre Fortschritte im Laufe der Zeit zu beobachten.



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

MATERIALIEN

1. EMOTIONS-KARTEN	41
2. EMOTIONSTHERMOMETER	45
3. EMOTIONSSTATION	46
4. POSITIVE GEFÜHLE STÄRKEN	47
6. SORGENFRESSER	48
7. HAUS DER ZIELE	49
9. MEISTER DER ZEIT	50
11. DURCH JEMAND ANDERES AUGEN	52
12. FAHRPLAN ZUR VERANTWORTUNG	54
14. SANFTE STIMMEN	57
15. EIN BAUM DER STÄRKEN	59

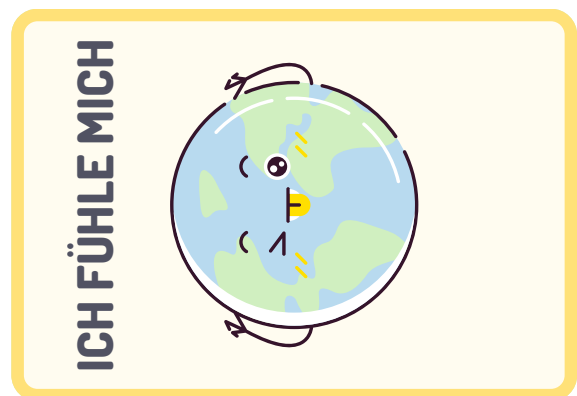
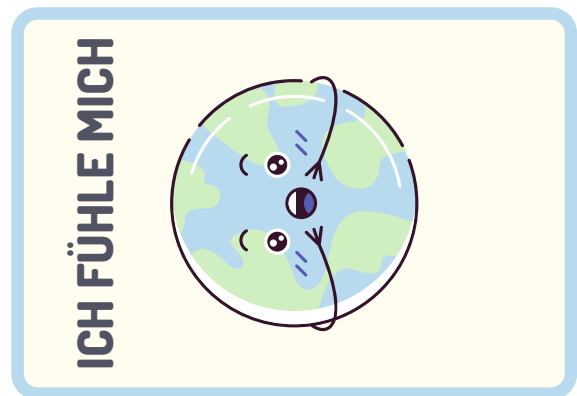
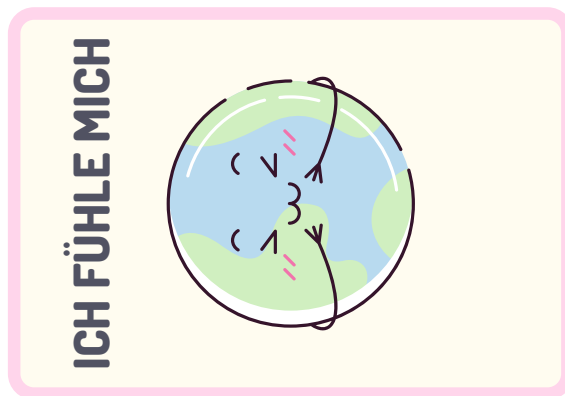
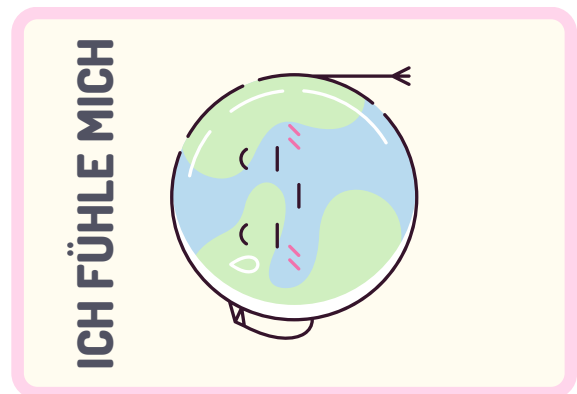
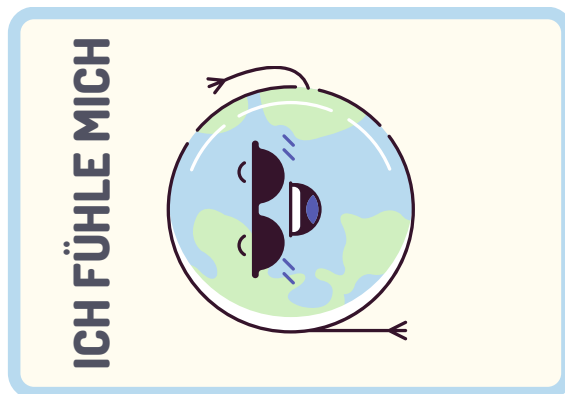
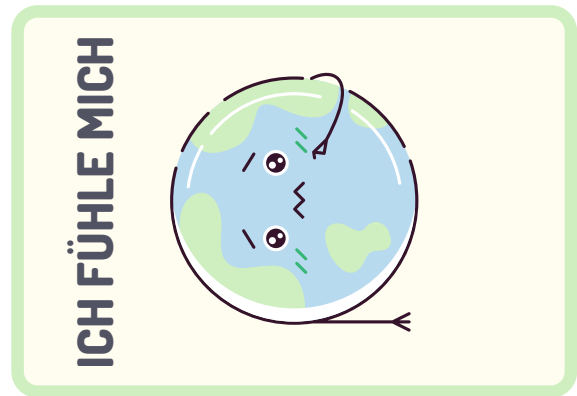
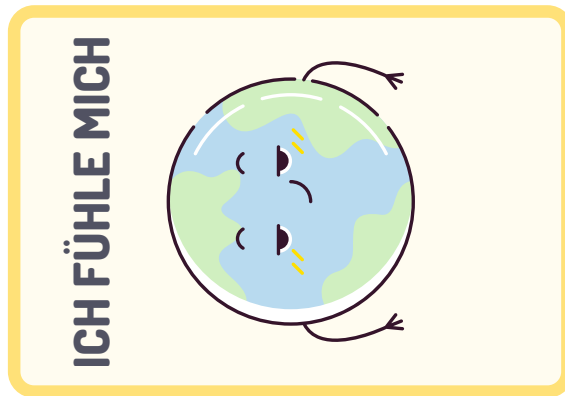


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

1. EMOTIONSKARTEN



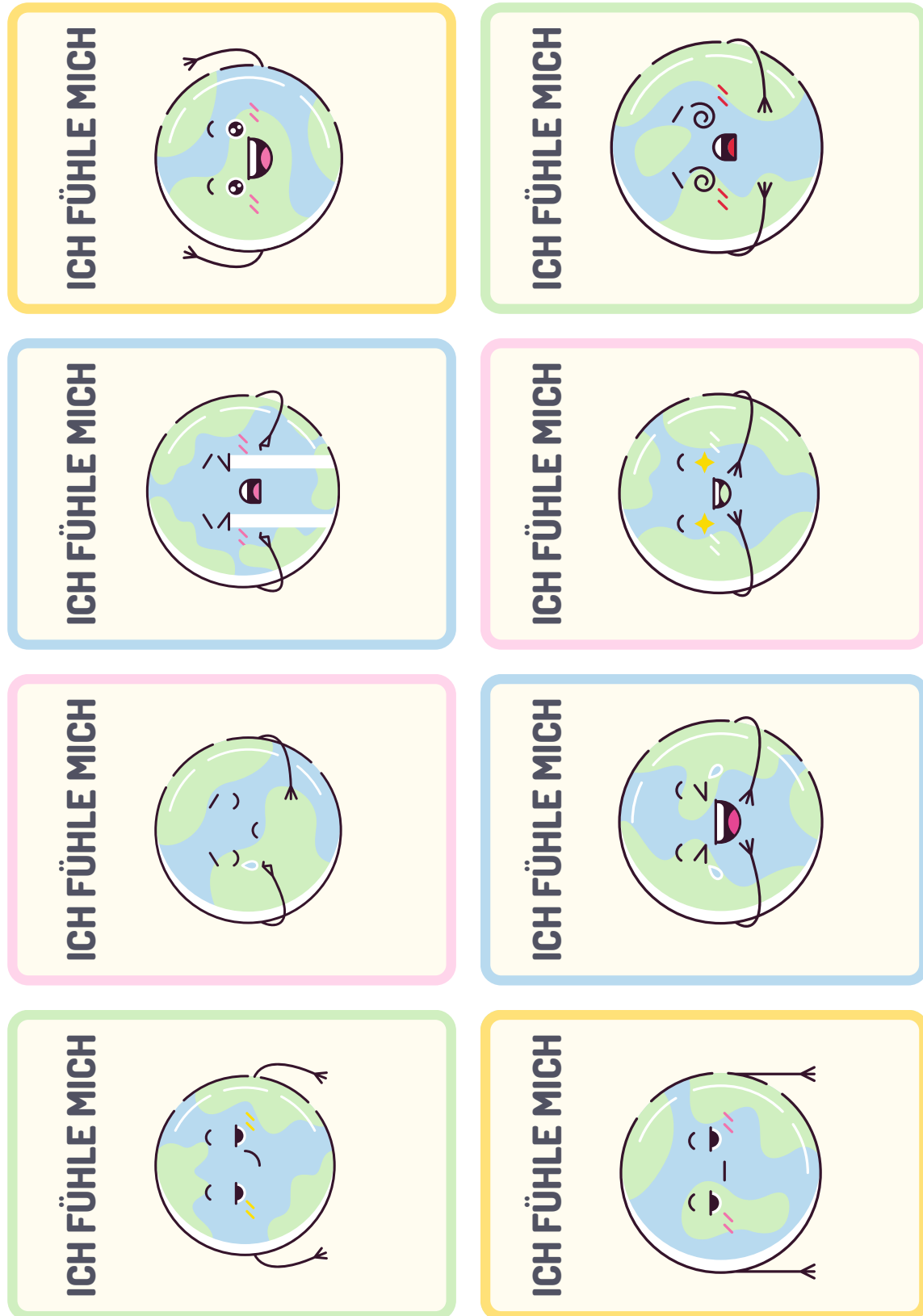


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

1. EMOTIONSKARTEN





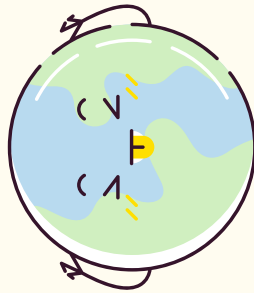
Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

1. EMOTIONSKARTEN

ICH FÜHLE MICH



ICH FÜHLE MICH

JOKER
Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.

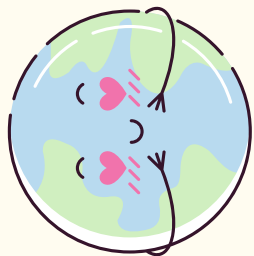
ICH FÜHLE MICH



ICH FÜHLE MICH



ICH FÜHLE MICH



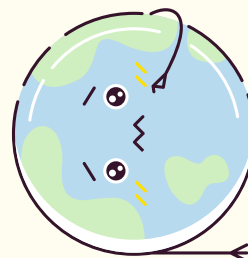
ICH FÜHLE MICH



ICH FÜHLE MICH



ICH FÜHLE MICH





1. EMOTIONSKARTEN

ICH FÜHLE MICH

JOKER

Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.

ICH FÜHLE MICH

JOKER

Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.

ICH FÜHLE MICH

JOKER

Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.

ICH FÜHLE MICH

JOKER

Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.

ICH FÜHLE MICH

JOKER

Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.

ICH FÜHLE MICH

JOKER

Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.

ICH FÜHLE MICH

JOKER

Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.

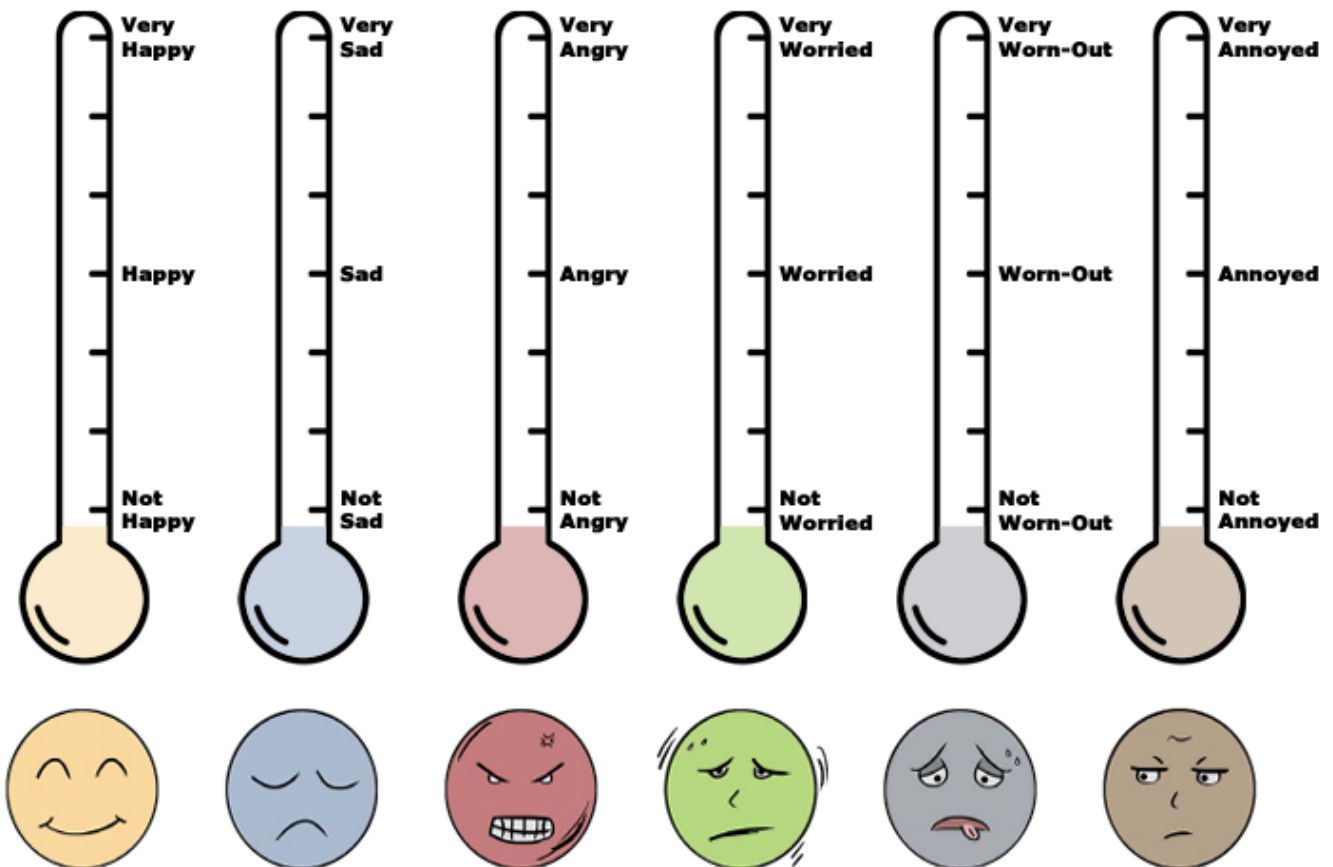
ICH FÜHLE MICH

JOKER

Du hast die
Möglichkeit, dein
eigenes Gefühl zu
zeichnen.



2. EMOTIONSTHERMOMETER



© 2020 Therapist Aid LLC

Provided by [TherapistAid.com](https://therapistaid.com)

Vorschläge für zusätzliche Emotionen:

- Ruhig, aufgeregt, stolz, dankbar, neugierig



3. EMOTIONSSTATION

Vorschläge für Emotionen:

Glücklich
Traurig
Aufgeregt
Wütend
Überrascht
Verängstigt
Verwirrt
Stolz
Einsam
Peinlich berührt
Frustriert
Neugierig
Nervös
Enttäuscht
Erleichtert
Gelangweilt
Dankbar
Eifersüchtig
Gelassen
Hoffnungsvoll

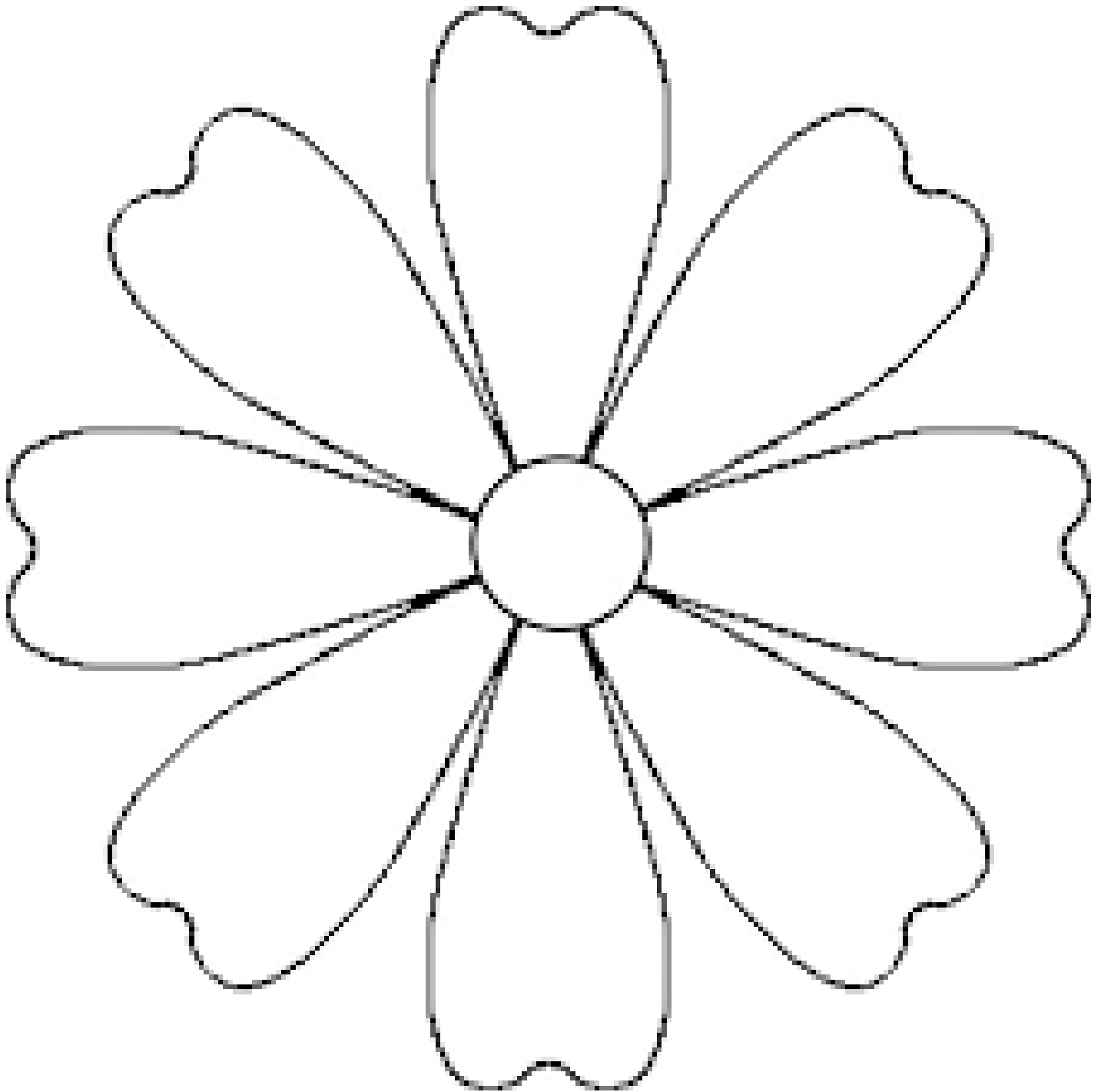


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

4. POSITIVE GEFÜHLE STÄRKEN





6. SORGENFRESSER

Beispiele für besorgniserregende Gedanken:

„Ich mache mir Sorgen, dass...

...niemand auf dem Spielplatz mit mir spielen will

...meine Klassenkamerad:innen mich nicht mögen

... meine Freund:innen nicht auf meine Gefühle hören werden

*... ich diese Woche eine schlechte Note auf den Test
bekommen werde*

... der/die Lehrer:in denkt, ich sei nicht gut genug

*... der/die Lehrer:in merkt, dass ich die Hausaufgaben nicht
gemacht habe*

*... meine Eltern sauer auf mich sein werden, weil ich keine
gute Note bekommen habe*

... es meinem Haustier nicht besser geht“.

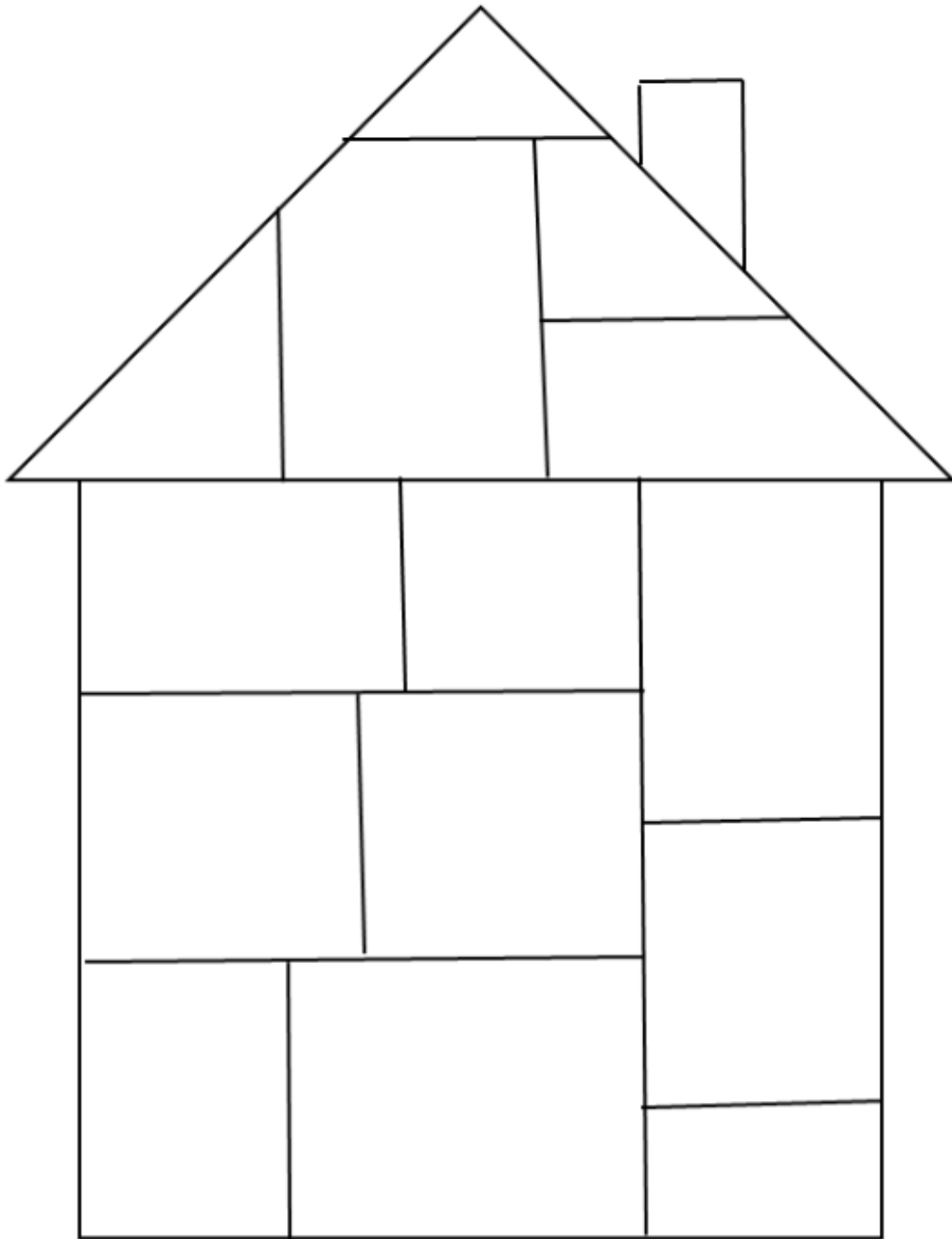


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

7. HAUS DER ZIELE



9. MEISTER DER ZEIT

(Anleitung für Schüler:innen)



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

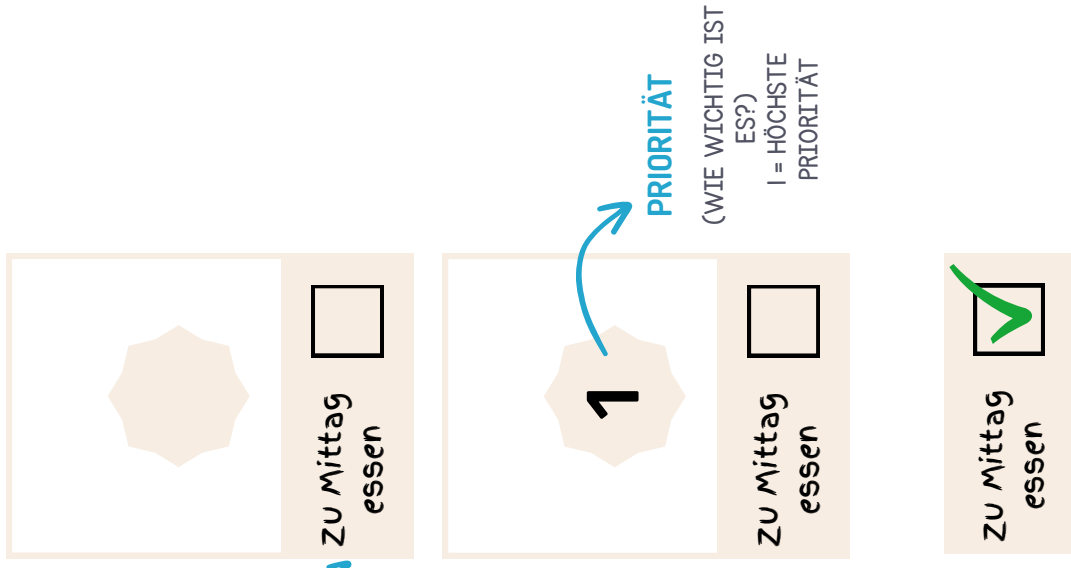
ANLEITUNG:

1) ERSTELLE EINE TO-DO-LISTE

Schreibe alle Aufgaben auf, die du heute erledigen musst (z. B. Hausaufgaben, Spiele, Aufräumen, Hobbys). **DEINE AUFGABE**



EIN BEISPIEL:



2) SETZE PRIORITÄTEN

Ordne die Aufgaben in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit. Welche Aufgabe musst du zuerst erledigen? Welche kannst du später erledigen?

3) ERLEDIGT?

Wenn du fertig bist, kreuze einfach das Kästchen an.
Gut gemacht!

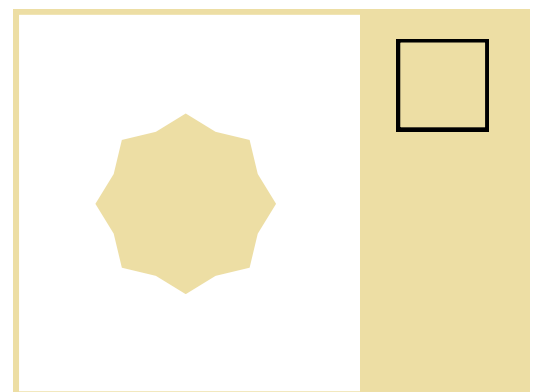
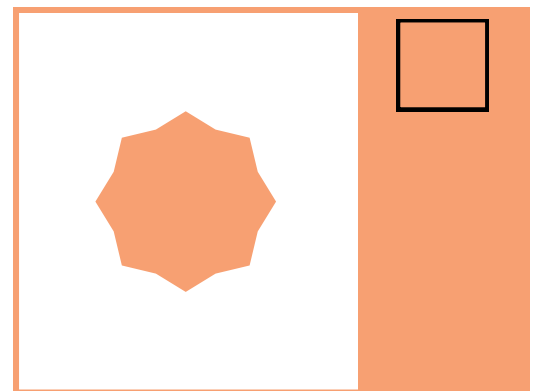
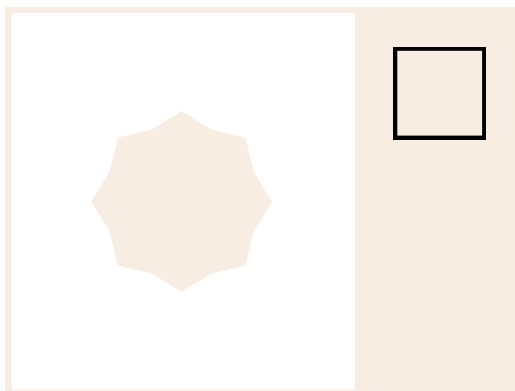
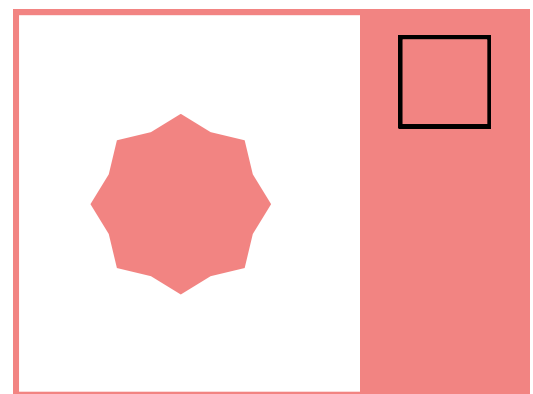
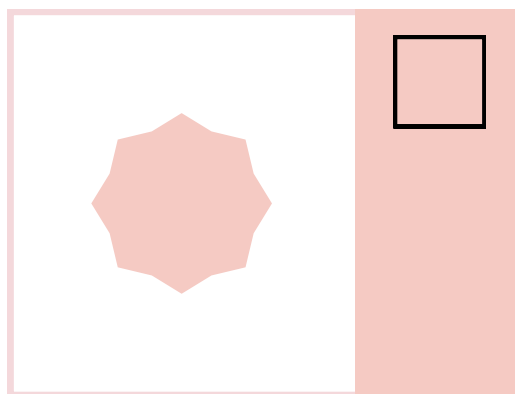


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

9. MEISTER DER ZEIT



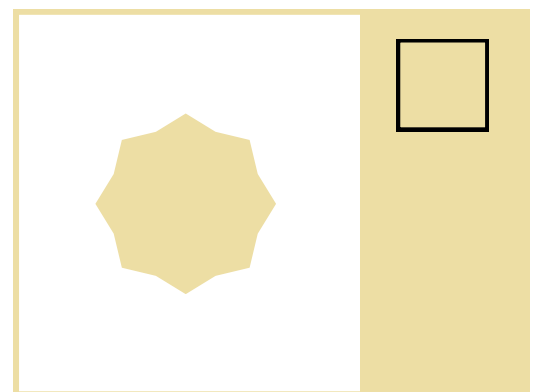
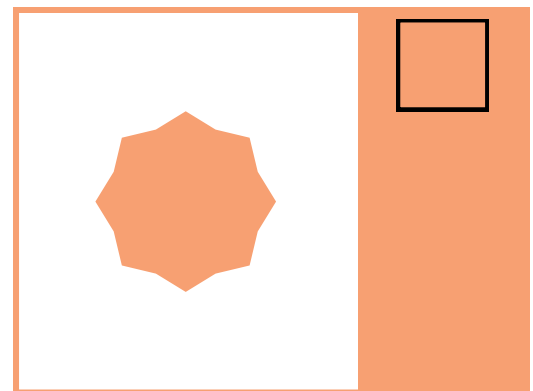
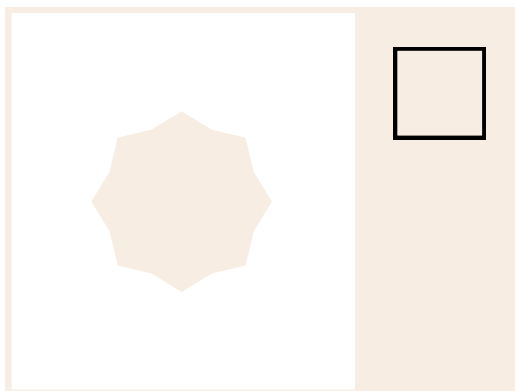
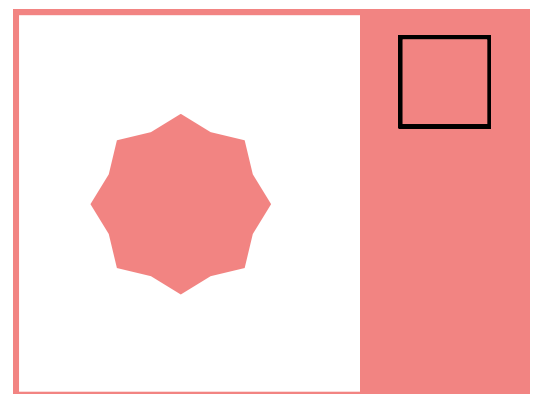
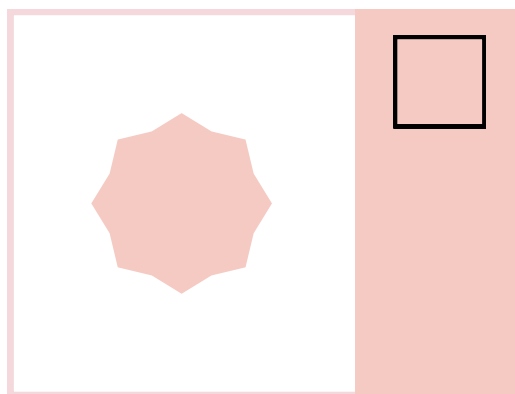


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

9. MEISTER DER ZEIT





11. DURCH JEMAND ANDERES AUGEN

Szene 1: Das neue Kind

Szenario:

Ein neuer Schüler, Alex, ist seit dieser Woche in der Klasse. In der Pause fällt einer Gruppe von Schüler:innen auf, dass Alex allein sitzt und Kleidung trägt, die ein wenig anders aussieht als ihre. Ein:e Schüler:in macht sich über Alex' Kleidung lustig und sagt: „Hast du das aus einem Kostümverleih?“ Die anderen Schüler:innen in der Gruppe lachen und Alex blickt zu Boden und fühlt sich sichtlich unwohl. Ein anderer Schüler, Jamie, bemerkt, was vor sich geht, ist sich aber unsicher, was er tun soll. Jamie möchte helfen, will aber nicht riskieren, von seinen Freund:innen ausgelacht zu werden.

Rollen:

- **Mobber:** Der/die Schüler:in, der/die sich über Alex lustig macht.
- **Opfer:** Alex, der neue Schüler.
- **Beobachter:innen:** Schüler:innen, die lachen, sich aber nicht aktiv beteiligen.
- **Freund:in:** Jamie, der nicht weiß, wie er helfen soll.

Szene 2: Der Ausschluss in der Pause

Szenario:

Emma und Sam haben in der Pause immer zusammen gespielt, aber in letzter Zeit hat Emma begonnen, Sam zu ignorieren und Zeit mit einer neuen Gruppe von Freund:innen zu verbringen. Als Sam eines Tages Emma und die Gruppe anspricht, um mit ihnen zu spielen, sagt Emma: „Wir wollen dich hier nicht. Geh woanders spielen.“ Sam sieht verletzt aus und geht weg. Eine Schülerin in der Nähe, Riley, bemerkt, was passiert ist, will sich aber nicht einmischen.

Rollen:

- **Mobber:** Emma, die Sam aus der Gruppe ausschließt.
- **Opfer:** Sam, der sich zurückgewiesen fühlt.
- **Beobachter:innen:** Riley, die es bemerkt, aber nicht handelt.
- **Freund:in:** Ein:e Schüler:in, der/die vielleicht nicht weiß, ob er/sie Sam trösten oder Emma zur Rede stellen soll.



11. DURCH JEMAND ANDERES AUGEN

Cybermobbing-Szenen

Cybermobbing Szene 1: Verletzende Kommentare

Szenario:

Liam hat kürzlich ein Foto seines Kunstwerks in einem Gruppenchat mit seinen Klassenkamerad:innen geteilt, in der Hoffnung auf positives Feedback. Ein Klassenkamerad, Chris, postet jedoch einen verletzenden Kommentar: „Das sieht schrecklich aus, hat das ein Kind gemalt?“ Ein paar andere Mitschüler:innen „likern“ den Kommentar, während Liam sich verletzt und beschämt fühlt. Eine andere Schülerin, Mia, sieht den Kommentar und fühlt sich unwohl, weiß aber nicht, ob oder wie sie darauf reagieren soll.

Rollen:

- **Mobber:** Chris, der den verletzenden Kommentar postet.
- **Opfer:** Liam, der sich durch den Kommentar verletzt fühlt.
- **Beobachter:innen:** Mitschüler:innen, die den Kommentar „likern“, sich aber nicht weiter beteiligen.
- **Freund:in:** Mia, die den Kommentar bemerkt, aber nicht weiß, wie sie darauf reagieren soll.

Cybermobbing Szene 2: Ausschluss aus einem Gruppenchat

Szenario:

Sophia ist vor kurzem in eine neue Klasse gekommen und wird zu einem Gruppenchat mit ihren Mitschüler:innen hinzugefügt. Nachdem sie ein paar Mal ihre Gedanken in dem Chat geteilt hat, beschließen zwei Schüler:innen, Jake und Olivia, einen neuen Gruppenchat ohne sie zu eröffnen, in dem sie sich über ihre Nachrichten lustig machen. Andere Mitschüler:innen werden zu dem neuen Chat hinzugefügt und sehen die Nachrichten über Sophia. Eine Schülerin, Emma, fühlt sich unwohl, wenn sie die Nachrichten sieht, weiß aber nicht, wie sie mit der Situation umgehen soll.

Rollen:

- **Mobber:** Jake and Olivia, die den neuen Gruppenchat einrichten, um Sophia auszugrenzen und zu verspotten.
- **Opfer:** Sophia, die nichts von dem neuen Chat weiß, sich aber ausgegrenzt fühlt.
- **Beobachter:innen:** Mitschüler:innen, die dem neuen Chat hinzugefügt werden und die Nachrichten sehen.
- **Freund:in:** Emma, die sich unwohl fühlt, aber nicht weiß, ob sie eingreifen soll.

12. FAHRPLAN ZUR VERANTWORTUNG



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

WARUM?

2

WARUM?

2

WIE WÜRDST DU ENTSCHEIDEN?

1

WIE WÜRDST DU ENTSCHEIDEN?

1

12. FAHRPLAN ZUR VERANTWORTUNG



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

SITUATION 1

DU HAST DEINE HAUSAUFGABEN VERGESSEN, DIE HEUTE FÄLLIG SIND. DEINE MÖGLICHKEITEN:

- A) DU SAGST DEM/DER LEHRER:IN, DASS DU SIE VERGESSEN HAST.
- B) DU BITTEST EINE:N FREUND:IN UM HILFE UND ERLEDIGST SIE SCHNELL VOR DEM UNTERRICHT.
- C) DU SAGST NICHTS UND HOFFST, DASS ES NIEMANDEM AUFFÄLLT.

1

SITUATION 2

ZWEI FREUND:INNEN STREITEN SICH UND BITTEN DICH, PARTEI ZU ERGREIFEN. DU KANNST:

- A) VERSUCHEN, DEN STREIT ZU SCHLICHTEN UND BEIDEN ZU HELFEN.
- B) EINE SEITE WÄHLEN UND DICH MIT DER ANDEREN PERSON STREITEN.
- C) WEGGEHEN UND DICH AUS DEM KONFLIKT HERAUSHALTEN.

2

SITUATION 3

DU SIEHST, WIE EIN:E FREUND:IN BEI EINEM TEST SCHUMMELT. DEINE MÖGLICHKEITEN:

- A) DU SAGST DEM/DER LEHRER:IN, DASS DEINE FREUND:IN SCHUMMELT.
- B) DU IGNORIERST ES UND LÄSST DEINE:N FREUND:IN WEITERMACHEN.
- C) DU HILFST DEINEM/DEINER FREUND:IN BEIM SCHUMMELN.

3

SITUATION 4

DU SIEHST MÜLL AUF DEM SCHULHOF UND NIEMAND SCHEINT IHN WEGRÄUMEN ZU WOLLEN. DAS KANNST DU TUN:

- A) DEN MÜLL AUFHEBEN UND IN DEN MÜLLEIMER WERFEN.
- B) DEN MÜLL IGNORIEREN UND HOFFEN, DASS JEMAND ANDERES IHN WEGRÄUMT.
- C) JEMANDEN AUFFORDERN, DEN MÜLL WEGZURÄUMEN.

4

12. FAHRPLAN ZUR VERANTWORTUNG



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

SITUATION 5

DU SIEHST, WIE EIN:E MITSCHÜLER:IN AUS DER GRUPPE AUSGESCHLOSSEN WIRD. DU KANNST:

- A) DEN/DIE AUSGESCHLOSSENEN MITSCHÜLER:IN EINLADEN, SICH ZU EUCH ZU SETZEN UND EIN GESPRÄCH BEGINNEN.
- B) EINFACH WEITERMACHEN, WEIL ES DICH NICHT BETRIFFT.
- C) MIT DEN ANDEREN ÜBER DEN/DIE MITSCHÜLER:IN LACHEN.

5

SITUATION 6

JEMAND BRAUCHT HILFE BEI SEINEN HAUSAUFGABEN. DEINE OPTIONEN:

- A) DEMJENIGEN HELFEN, SO GUT DU KANNST.
- B) DEMJENIGEN NICHT HELFEN, WEIL DU NOCH DEINE EIGENE ARBEIT ZU ERLEDIGEN HAST.
- C) DEMJENIGEN DIE LÖSUNG GEBEN, OHNE ZU ERKLÄREN, WIE ER/SIE ES SELBST LÖSEN KANN.

6

SITUATION 7

DU HAST VERSEHENTLICH DAS BUCH EINES FREUNDES/EINER FREUNDIN BESCHÄDIGT. DAS KANNST DU TUN:

- A) ES EHRlich SAGEN UND ANBIETEN, ES ZU ERSETZEN.
- B) ES NICHT SAGEN UND HOFFEN, DASS ER/SIE ES NICHT BEMERKT.
- C) ES SCHNELL VERSTECKEN UND SO TUN, ALS WÄRE ES NIE PASSIERT.

7

SITUATION 8

DU LACHST ÜBER ETWAS, DAS ANDERE GETAN HABEN, WEIL DU ES LUSTIG FINDEST, ABER DU MERKST, DASS SIE SICH VERLETZT FÜHLEN. DU KANNST:

- A) WEITERMACHEN UND ÜBER SIE LACHEN, WEIL DU ES LUSTIG FINDEST.
- B) AUFHÖREN ZU LACHEN UND DICH BEI IHNEN ENTSCHULDIGEN.
- C) MIT IHNEN REDEN UND ERKLÄREN, DASS DU SIE NICHT VERLETZEN WOLLTEST.

8



14. SANFTE STIMMEN

Beispiel für die Anwendung der „Ich“-Formulierung

„Ich“-Form der Kommunikation:

Beispiel: „Ich bin traurig, wenn du anfängst, an einer anderen Aufgabe zu arbeiten, ohne mich darüber zu informieren.“

Alternatives Beispiel, bei dem die Schüler:innen ihre Bedürfnisse nicht selbstbewusst kommunizieren und dazu neigen, negativ auf die Situation und auf den/die Kolleg:in zu reagieren:

Beispiel: „Du fängst immer an, etwas zu tun, ohne mich zu informieren.“

14. SANFTE STIMMEN

Beispiel für hypothetische Szenarien, in denen die Schüler:innen in Rollenspielen die verschiedenen Arten der Kommunikation darstellen können



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

SITUATION 1

WÄHREND EINER DISKUSSION IN DER KLASSE
UNTERBRICHT EINER DER SCHÜLER:INNEN DIE
ANDEREN IMMER WIEDER, WENN SIE IHRE
MEINUNG ÄUSSERN WOLLEN.

1

SITUATION 2

WÄHREND DER VORBEREITUNG EINER
GRUPPENARBEIT AKZEPTIERT EINER DER
SCHÜLER:INNEN DIE VORSCHLÄGE SEINER
KOLLEG:INNEN NICHT.

2

SITUATION 3

EINE:R DER SCHÜLER:INNEN VERGISST STÄNDIG,
DIE FÜR DIE GRUPPENARBEIT ERFORDERLICHEN
AUFGABEN ZU ERLEDIGEN. DASS ER/SIE DIE
AUFGABEN NICHT FERTIG HAT, BEEINTRÄCHTIGT
DIE GRUPPENARBEIT.

3

SITUATION 4

BEI DEN SPIELEN AUF DEM SCHULHOF
SCHUMMELT EIN:E SCHÜLER:IN STÄNDIG UND
VERSTÖSST GEGEN DIE SPIELREGELN.
SEINE/IHRE KLASSENKAMERAD:INNEN WOLLEN
NICHT MEHR MIT IHM/IHR SPIELEN.

4

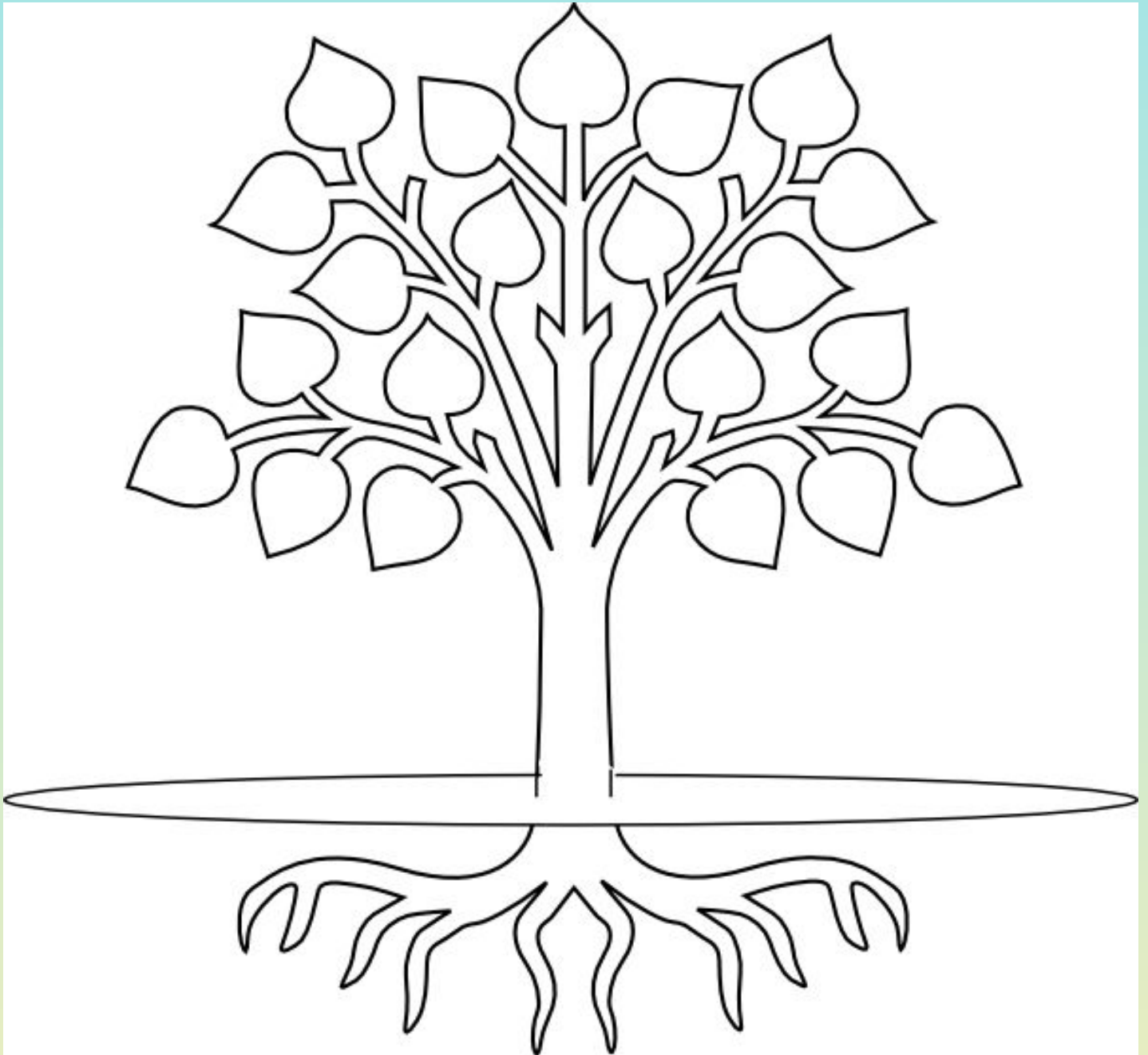


Funded by
the European Union

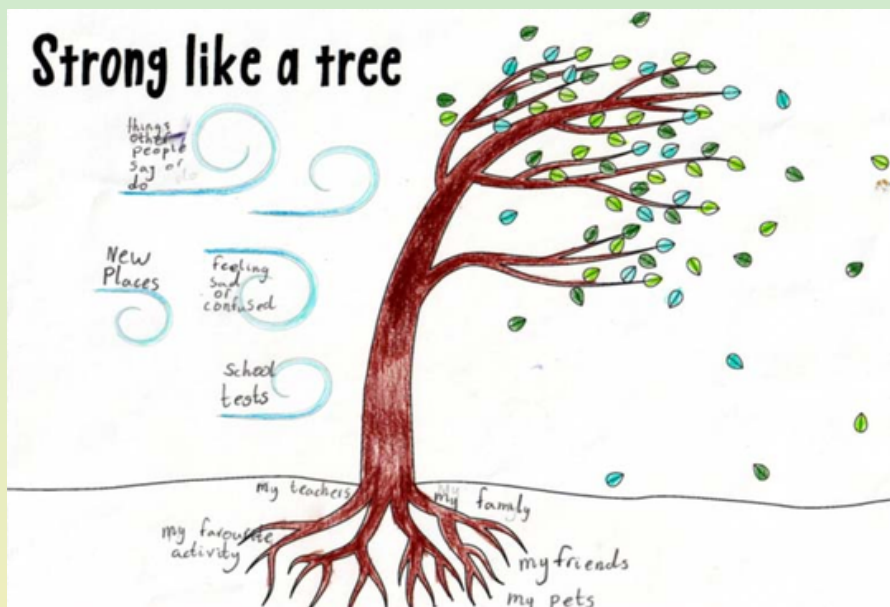


SO-WELL-AWARE

15. BAUM DER STÄRKEN



15. BAUM DER STÄRKEN



FRAGEN?
KONTAKTIERE
UNS.

Für Luxemburg:
mireille.krishler@uni.lu

Für Finnland:
hannu.savolainen@uef.fi

Für Portugal:
pcdias@ucp.pt

Für Österreich:
katharina.jakob@univie.ac.at



SO-WELL-AWARE

RAISING AWARENESS FOR SCHOOL WELL-BEING



universität
wien



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+