

Für die weiterführenden Schulen



Unterrichtsleitfaden „Selbstfürsorge“

Übungen zum Interkulturellen Lernen
für den digitalen Unterricht

Unterrichtsleitfaden „Selbstfürsorge“

Übungen zum Interkulturellen Lernen für den digitalen Unterricht

Für die weiterführenden Schulen

Autorin:

Filiz Canan Alheraki

Redaktion:

Karina Nasyedkin – Leonie Kutz

Satz & Layout:

Katharina Schaarschmidt, Druckerei Franz Paffenholz GmbH

Druck:

[tbd.]

Stand: 2021

Herausgeber:



CARE Deutschland e. V.

Siemensstraße 17

53121 Bonn

Tel.: + 49 (0)228 975 63 – 0

Fax: + 49 (0)228 975 63 – 51

www.care.de

vertreten durch den Vorstand (v.i.S.d.P.)

Das KIWI-Projekt wird aus Mitteln des Asyl-,
Migrations- und Integrationsfonds kofinanziert:



EUROPÄISCHE UNION



Das KIWI-Projekt wird außerdem gefördert durch:

Deutsche Bank Stiftung



Vorwort

Liebe Pädagog:innen,

gegründet 1945 in den USA, half CARE Millionen von Menschen im Nachkriegseuropa mit den bis heute bekannten und geliebten CARE-Paketen. CARE Deutschland e. V. ist Teil des Netzwerkes von CARE International, einer der weltweit führenden Nicht-regierungsorganisationen für Entwicklungszusammenarbeit und humanitäre Hilfe, die Armut und soziale Ungerechtigkeit bekämpft und jährlich 80 Millionen Menschen hilft, Wege aus der Armut zu finden, mit einem besonderen Schwerpunkt auf Stärkung von Frauen und Mädchen.

Im Inland nutzt CARE die langjährigen Erfahrungen aus der internationalen Projektarbeit für Bildungs- und Integrationsarbeit. CARE Deutschland e. V. führt seit 2016 die Projekte KIWI „Kinder und Jugendliche Willkommen“ durch. KIWI steht für die Begriffe Kultur, Interkulturalität, Werte und Initiative. Ziel der KIWI-Projekte ist es, Grund- und weiterführende Schulen sowie weitere Bildungseinrichtungen deutschlandweit in ihrer interkulturellen Öffnung sowie diversitätssensiblen Unterrichtsentwicklung zu unterstützen und diese außerdem in der Stärkung ihrer Inklusionspotenziale zu fördern und zu begleiten. Die KIWI-Projekte greifen auf langjähriges fachliches und methodisches Wissen aus der Projektarbeit von CARE auf dem Balkan zurück.

Die KIWI-Projekte bestehen aus den folgenden Bausteinen: 1. praxisorientierte Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte und weiteres pädagogisches Fachpersonal zum Interkulturellen Lernen, 2. Fortbildungen für Lehrkräfte und pädagogisches Fachpersonal auf thematischer und methodischer Basis der Unterrichtsmaterialien, 3. Prozessbegleitung mit Schüler:innen zur Einbindung von KIWI an der Schule, 4. finanzielle Förderung und Begleitung von Schulprojekten zur Stärkung von Vielfalt und Begegnung. CARE zeichnet die gelungensten Schulprojekte einmal jährlich mit dem KIWI-Preis für Vielfalt und Begegnung aus. Im Bereich des Globalen Lernens verfolgt CARE mit verschiedenen Projekten und Angeboten das Ziel, Lehrkräfte und Schüler:innen zu motivieren, sich kritisch und handlungsorientiert mit globalen Themen auseinanderzusetzen und diese in die Schulkultur einzubeziehen.

Deshalb ist es für uns besonders wichtig, von Ihnen Rückmeldung über Ihre Erfahrungen zu erhalten, um uns stetig verbessern zu können.

Für Ihre Aufgabe in den Schulen wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg. Möge Ihnen KIWI dabei von Nutzen sein.

Mit besten Grüßen

Ihr KIWI-Team

Einleitung

Die Begriffe „Selbstfürsorge“ oder auch „Selbstliebe“ werden häufig mit negativ behafteten Eigenschaften wie „Arroganz“ oder „Egoismus“ verbunden. Dabei meint Selbstfürsorge nur, mich um mich selbst zu kümmern: Also einen liebevollen Umgang mit mir, meinem Körper, meinen Gefühlen, meinen Bedürfnissen und meinen Ressourcen zu pflegen. Wenn wir uns liebevoll um andere kümmern, ihnen zuhören und sie unterstützen, dann wird das gesellschaftlich oft hoch angesehen. Wenn wir das gleiche für uns selbst tun, haben wir häufig ein schlechtes Gewissen. Dabei können wir auch andere viel besser unterstützen, wenn es uns selbst gut geht. Wir haben auch viel weniger Stress, wenn es uns selbst gut geht. Sind wir fröhlich, motiviert und ausgeglichen, können wir auch anderen wieder besser zuhören und auf sie eingehen. Stressige Situationen werfen uns nicht so sehr aus der Bahn und wir werden selbstbewusster. **Das heißt: Mit Selbstfürsorge sorgst du nicht nur für dich, sondern auch gleich für alle anderen.**

Was bietet dieser Leitfaden

Das Ziel ist es, dass die Kinder und Jugendlichen die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Ressourcen bewusst wahrnehmen und in der Lage sind, einen persönlichen Wohlfühlzustand zu generieren.

Dieser Unterrichtsleitfaden enthält Übungen zur Selbstfürsorge für den digitalen Unterricht, die auch in Präsenz anwendbar sind. Sie können losgelöst

voneinander in den Unterricht eingebaut werden, eignen sich aber auch für 1-2 Workshop-Tage zum Thema Selbstfürsorge oder Ressourcenfindung.

Unter den einzelnen Übungen finden Sie Vorlagen, die Sie herunterladen und direkt im digitalen Unterricht einbinden können.



Tipp: Wenn Sie einen regelmäßigen Einbau von „Selbstfürsorge-Einheiten“ im Unterricht planen, können die Schüler:innen als Vorbereitung kleine Reflexionsbüchlein basteln oder gestalten. Darin können sie ihre Gedanken und Gefühle für sich festhalten.

Inhalt

1. Ich weiß, wie es mir geht und kann das auch benennen	6
1.1 Wie geht's mir?	7
1.2 Wie sehen Emotionen aus?	8
1.3 Ein ganzes Meer aus Gefühlen	9
2. Ich weiß, was mir wichtig ist und stehe dafür ein	11
2.1 Das ist mir wichtig!	11
2.2 Die etwas anderen Fragen	14
3. Ich habe Gedanken, die mich unterstützen	16
3.1 Ich kann das nicht!?	16
3.2 Sprüchen auf der Spur	18
4. Ich passe auf mich auf	20
4.1 Selbstfürsorge in Social Media	20
4.2 Ich & Ich im Vergleich	24
5. Ich weiß, was ich kann	26
5.1 Das ABC meiner Stärken	26
5.2 Was ich an mir mag	29
5.3 Warme Dusche digital	31

THEMA 1

Ich weiß, wie es mir geht und kann das auch benennen



Ziel

Die Schüler:innen haben die Möglichkeit, regelmäßig über ihr Befinden zu sprechen und sind dadurch achtsamer sich selbst gegenüber.



Zielgruppe:
ab der 5. Klasse



Sozialform:
Plenum



Digitale Tools:
eine beliebige Präsentation z. B. PowerPoint oder Google Jamboard, einen beliebigen digitalen Videokonferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton



10 Min (je nach Klassengröße) jeweils zu Beginn und/oder Ende der Stunde



Verweise auf Materialien:

Z. B. auf [eduki.de](https://www.eduki.de) gibt es verschiedene Arten von Gefühlskarten, die kostenfrei heruntergeladen werden können (kostenlos):

- [Bildpaare](#)
- [Gefühlsbildkarten](#)

Einführungstext

Offen über Gefühle zu sprechen, gehört für viele Familien und/oder Bezugspersonen immer noch zur Ausnahme. Die meisten Schüler:innen haben nicht gelernt, regelmäßig und offen über ihr Befinden zu sprechen und haben Schwierigkeiten, diese zu benennen. Dadurch ist häufig kein Bewusstsein für den aktuellen Gefühlszustand vorhanden: Wie geht's mir eigentlich gerade? Wie geht's mir vor der Schule und wie danach? Wenn die Schüler:innen regelmäßig mitteilen und benennen, wie es ihnen geht, wird es immer mehr zur Normalität. Daher kann es völlig ausreichen, wenn sie zu Beginn und/oder Ende der Schulstunde regelmäßig über ihr aktuelles Befinden sprechen.

1.1 Wie geht's mir?

Übungsablauf

1. Zeigen Sie der Lerngruppe die Gefühlskarten z. B. von Eduki, den Link finden Sie unter „Material“. Am besten funktioniert die Übung, wenn die Schüler:innen nur die Bilder sehen, ohne das aufgeschriebene Gefühl – das lässt Selbstinterpretation zu.
2. Bitten Sie die Schüler:innen sich ein Bild auszusuchen, das am besten ihr aktuelles Befinden widerspiegelt.
3. Lassen Sie sie erklären, warum sie welche Karte gewählt haben.
Tipp: Wenn Sie den Anfang machen, fällt es den Schüler:innen leichter.

i

Hinweis:

Lassen Sie die Antworten einfach stehen, ohne sie zu bewerten oder etwas zu sagen, um das Gefühl zu „verbessern“. Es geht einfach nur darum, wahrzunehmen und auszusprechen, wie es gerade ist.

Sie können die Übung regelmäßig zu Beginn einer Stunde oder danach machen. Wenn Sie mehr Zeit mit den Schüler:innen verbringen (z. B. als Klassenlehrer:in), können Sie auch jeweils zu Beginn und Ende des Schultages eine Runde machen.



Möglichkeiten zur Weiterarbeit

- U. a. „Achtsame Kinder“ bietet viele Methoden zum achtsamen Umgang mit Gefühlen im Alltag.
- Auch Emojis können ein gutes Medium sein, über Gefühle ins Gespräch zu kommen. Sie sind aus der Kommunikation im Internet nicht mehr wegzudenken. Zeigen Sie verschiedene gängige Emojis aus sozialen Netzwerken auf einer Folie und lassen Sie die Schüler:innen diskutieren, welche Emotion das Emoji jeweils für sie ausdrückt. Häufig gibt es dabei sehr viele verschiedene Interpretationen.

1.2 Wie sehen Emotionen aus?



Vorlagen:



Vorlage:

👉 „Wie sehen Emotionen aus?“



Übung:

👉 „Wie sieht Wut aus?“
aus dem KIWI-Handbuch

Übungsablauf

1. Führen Sie die  Übung „Wie sieht Wut aus?“ aus dem KIWI-Handbuch bis zum Punkt „Malen“ durch (siehe Vorlagen).
2. Lassen Sie der Reihe nach immer vier Schüler:innen ihr Bild in die Kamera halten. Dabei sollte nicht gesprochen werden. Alternativ können die Bilder auch abfotografiert und hochgeladen werden.
3. Wenn die letzte Gruppe ihre Bilder gezeigt hat, leiten Sie die Reflexion ein. Gerne können Sie für die Reflexionsrunde die Vorlage „Wie sehen Emotionen aus?“ verwenden.

i

Hinweise:

Wenn ein Kind das eigene Bild zu einem bestimmten Gefühl nicht zeigen möchte, sollte das immer akzeptiert werden.

Sie können die Übung mit allen Basisemotionen durchführen: Freude, Scham, Angst, Traurigkeit aber auch „Stress“.

1.3 Ein ganzes Meer aus Gefühlen

(Anlehnung Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg)



Ziel

Die Schüler:innen kennen ein großes Spektrum an Gefühlszuständen und können Gefühle benennen und erkennen. Das Einfühlungsvermögen der Schüler:innen wird gestärkt.



Zielgruppe:

ab der 6. Klasse (bei jüngeren den Teil „Vorwurfsgefühle“ auslassen)



2 x 45 Min. zur einmaligen Einführung



Sozialform:

Plenum, Gruppenarbeit



Digitale Tools:

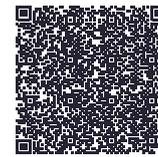
einen beliebigen digitalen Videokonferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton



Vorlagen:



Vorlage:
 „Gefühle und Emotionen kennenlernen“



Vorlage:
 „Gefühle und Emotionen“

Einführungstext

Die meisten Menschen beschränken sich beim Beantworten der Frage „Wie geht's dir heute?“ auf „gut“, „nicht gut“ und „ganz okay“. Dabei gibt es ein ganzes Meer an Gefühlszuständen. Darunter gibt es auch sogenannte „Vorwurfsgefühle“: Oft benutzen Menschen die Formulierung „Ich fühle mich...“ und benennen eine Interpretation oder einen Gedanken, in der ein Vorwurf enthalten ist: „Ich fühle mich verlassen.“ (Vorwurf: jemand hat mich verlassen). Dabei wird nicht der eigene Gefühlszustand beschrieben, sondern einer anderen Person etwas vorgeworfen. Die andere Person könnte sich dadurch direkt aus dem Gespräch zurückziehen wollen oder mit Abwehr reagieren. Das passende Gefühl hinter „Ich fühle mich verlassen“ wäre zum Beispiel: „Ich fühle mich einsam“ oder „Ich fühle mich allein“.

Übungsablauf

1. Zeigen Sie das  Arbeitsblatt „Gefühle und Emotionen kennenlernen“. Bitten Sie die Schüler:innen für jeden Buchstaben ein Gefühl zu benennen. Gehen Sie der Reihe nach alle Buchstaben durch und erweitern Sie das Spektrum. Sie können es direkt online bearbeiten und über den Bildschirm teilen, sodass die Schüler:innen sehen, was sie hinzufügen (alternativ können Sie für die Buchstaben z. B. eine Mentimeter-Umfrage erstellen).
2. Erklären Sie die Vorwurfsgefühle mit einem Beispiel:

Simon kommt wutentbrannt nach der Pause in die Klasse. Er möchte nicht darüber sprechen, aber es scheint einen Streit mit seinem Freund Slavko gegeben zu haben. Die Stunde beginnt damit, dass alle Schüler:innen sagen, wie es ihnen gerade geht. Als Simon an die Reihe kommt sagt er: „Ich fühle mich provoziert!“

3. Fragen Sie die Schüler:innen, welcher Vorwurf in dieser Aussage steckt (= Jemand (Slavko) hat mich provoziert). Fragen Sie die Schüler:innen, was sie denken, wie Simon sich fühlt und ob sie ein Gefühl in der Liste ohne Vorwurf finden. (Simon ist wütend/sauer/angespannt/enttäuscht). Weitere Vorwurfsgefühle finden Sie in der  Vorlage „Gefühle und Emotionen“.
4. Zeigen Sie die Liste mit den Gefühlen, gerne können Sie sich an der  Vorlage „Gefühle und Emotionen“ orientieren. Bitten Sie die Schüler:innen Gefühle, die Interpretationen enthalten, farbig zu markieren.
5. Überlegen Sie gemeinsam mit den Schüler:innen, welche Gefühle sich hinter welchen interpretierten Gefühlen verbergen könnten.
6. Gehen Sie zu der Reflexionsrunde über. Gerne können Sie diese vorgefertigten Reflexionsfragen benutzen:
 - Wie ging es euch mit der Übung?
 - Fiel es euch leicht oder schwer, mit dem Alphabet Gefühlswörter zu finden? Warum?
 - Hat euch etwas überrascht?
 - War etwas neu für euch?

THEMA 2

Ich weiß, was mir wichtig ist und stehe dafür ein

2.1 Das ist mir wichtig!



Ziel

Die Schüler:innen sind dazu in der Lage, sich bewusst zu machen, was ihnen wichtig ist. Dabei entwickeln sie Ideen und Strategien, wie sie dafür eintreten können.



Zielgruppe:
ab der 5. Klasse



Sozialform:
Einzelarbeit, Gruppenarbeit



45 – 90 Min.



Digitale Tools:
einen beliebigen digitalen Videokonferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton



Vorlagen:



Für jüngere Klassen:
👉 „Vorlage Variante A“



Für höhere Klassen:
👉 „Vorlage Variante B“



Vorlage:
👉 „Meine Antreiber“

Einführungstext

Alle Menschen haben „Antreiber“ also Werte oder Bedürfnisse, die ihnen wichtig sind, die ihnen Richtung geben und die sie antreiben. Häufig merken wir gar nicht, wie sehr unser Verhalten von unseren „Antreibern“ gesteuert ist. Denn viele Menschen sind sich nicht darüber bewusst, was ihre „Antreiber“ sind. Wenn wir uns unserer Bedürfnisse und Werte bewusst sind und sie erfüllen können, sorgen wir für uns selbst.

Übungsablauf

1. Lassen Sie den Schüler:innen die Vorlage „Das ist mir wichtig!“ zukommen. Je nachdem wie Sie ihre Lerngruppe einschätzen, wählen Sie zwischen zwei Varianten der  Vorlage aus: A oder B. Bei der Variante B können Werte noch selbstständig ergänzt werden. Fragen Sie, ob es Wörter gibt, die unbekannt sind und erklären Sie diese gegebenenfalls.
2. Stellen Sie die Frage „Was ist dir wichtig?“ und lassen Sie die Schüler:innen 12 Wörter aus der Liste aussuchen, die sie anschließend für sich zuhause auf einem Blatt Papier aufschreiben (immer zwei nebeneinander). Ermutigen Sie die Schüler:innen auch eigene Wörter hinzuzufügen, die nicht auf der Liste stehen.
3. Bitten Sie die Schüler:innen im Anschluss, von den zwei Wörtern, die nebeneinander stehen, sich für eins zu entscheiden, sodass am Ende noch 6 Wörter übrigbleiben.
4. Lassen Sie den Schüler:innen die  Vorlage „Meine Antreiber“ zukommen. Diese 6 Wörter sollen die Schüler:innen noch einmal in dieser Vorlage untereinander aufschreiben. Jetzt beginnen Sie die Wörter gegeneinander abzuwägen. Neben dem Wort, das gewinnt, machen die Schüler:innen einen Strich. Die gleiche Erläuterung ist auch in der Vorlage zu finden. Beispiel mit vier Wörtern:

	Runde 1	Runde 2	Runde 3
Dankbarkeit	X X		
Respekt	X		
Freude		X	X
Verantwortung		X	

Runde 1:

- Dankbarkeit oder Respekt? ⇒ 1 Strich
- Dankbarkeit oder Freude? ⇒ 1 Strich
- Dankbarkeit oder Verantwortung? ⇒ 1 Strich

Runde 2:

- Respekt oder Freude? ⇒ 1 Strich
- Respekt oder Verantwortung? ⇒ 1 Strich

Runde 3:

- Freude oder Verantwortung? ⇒ 1 Strich

5. Lassen Sie die Schüler:innen die drei Wörter, die am meisten Striche erhalten haben, im Chat teilen (alternativ z. B. Mentimeter auch möglich).
6. Die Schüler:innen können nun für sich formulieren, was die Wörter für sie bedeuten. Das ist meistens sehr unterschiedlich. Geben Sie Satzformulierungen vor wie „Respekt bedeutet für mich...“.
7. Lassen Sie die Schüler:innen eine Folie zu ihren drei Wörtern gestalten. Alternativ können Sie auch ein Bild dazu malen und anschließend fotografieren und im Portal Ihrer Unterrichts-Software hochladen und vorstellen lassen.
8. Gehen Sie zu der Reflexionsrunde über. Gerne können Sie diese vorgefertigten Reflexionsfragen benutzen:
 - Wie ging es euch mit der Übung?
 - Habt ihr etwas Neues über eure Mitschüler:innen erfahren? Was hat euch überrascht?
 - Kamen manche Wörter besonders häufig vor?
 - Bedeuten gleiche Wörter auch für jeden das gleiche?



Möglichkeiten zur Weiterarbeit

1. Bitten Sie die Schüler:innen zu überlegen, was sie tun könnten, um danach zu leben, was ihnen wichtig ist. (Beispiel: Sara ist Dankbarkeit total wichtig. Sie nimmt sich vor, jeden Abend in ihr Tagebuch zu schreiben, wofür sie dankbar ist; Nasrin ist Spaß wichtig. Sie nimmt sich vor, mehr Zeit für ihr Hobby zu investieren.)
2. Sich Bedürfnisse erfüllen: Lesen Sie die Fallbeispiele vor und lassen Sie die Schüler:innen überlegen, welche Bedürfnisse hinter den Wünschen stehen könnten und wie sich die Personen diese trotzdem erfüllen könnten:

a. *Lina möchte Klavier spielen, aber ihre Familie kann es sich nicht leisten.
(z. B. Kreativität, was könnte sie machen das kostenlos oder günstiger ist?)*

b. *Ali sagt, dass er dringend Urlaub braucht, aber er muss für die Abiprüfungen lernen und hat keine Zeit (z. B. Entspannung, was könnte er zwischendurch tun?)*

c. *Francesca fühlt sich traurig und einsam, weder in der Familie noch unter ihren Freundinnen hat jemand wirklich Zeit für sie (z. B. Aufmerksamkeit, was könnte sie sich selbst Gutes tun?)*

2.2 Was steckt dahinter?



Ziel

Die Schüler:innen erkennen, dass hinter fast allem ein „Antreiber“ steckt. Sie sind sensibler dafür, auch in Konfliktsituationen hinter die Kulissen zu schauen und sind außerdem dazu in der Lage, sich bewusst zu machen, um was es ihnen tatsächlich in einer Situation geht.



Zielgruppe:
ab 8. Klasse



30 – 45 Min.



Sozialform:
Einzelarbeit, Gruppenarbeit



Digitale Tools:
eine beliebige Präsentation z. B. PowerPoint oder Google Jamboard, einen beliebigen digitalen Videokonferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton



Verweise auf Materialien:
Listen aus „Das ist mir wichtig!“

Übungsablauf

1. Zeigen Sie diese Fragen den Schüler:innen z. B. in dem Sie eine Präsentation über ihren Bildschirm teilen oder schicken Sie diese zu vervollständigenden Sätze den Schüler:innen zu:
 1. Das wollte ich schon immer mal machen:
 2. Wegen diesem Thema streite ich mich oft:
 3. Wenn ich jetzt nicht Unterricht hätte, würde ich:
 4. Wenn ich nur zwei Gegenstände auf eine einsame Insel mitnehmen dürfte, würde ich mitnehmen

Lassen Sie die Schüler:innen die Antworten zuhause in Einzelarbeit auf einem (digitalen) Blatt Papier aufschreiben.

2. Lesen Sie die Sätze einzeln vor und lassen Sie die Schüler:innen ihre Antworten z.B. im Chat mit den anderen teilen.
3. Teilen Sie die Schüler:innen in Kleingruppen auf. Dafür kann die Breakout-Funktion von z. B. Zoom oder BigBlueButton verwendet werden. Stellen Sie folgenden Arbeitsauftrag: „Überlegt gemeinsam: Was könnte hinter euren Antworten stecken?“

4. Gehen Sie zu der Reflexionsrunde über. Gerne können Sie diese vorgefertigten Reflexionsfragen benutzen:

- Was hat euch überrascht?
- Wie ging es euch mit der Übung?
- Habt ihr etwas Neues über euch oder eure Mitschüler:innen erfahren?

i

Hinweis:

Keine Berührungängste bei Antworten wie z. B.: „Saufen“. Es steckt immer etwas dahinter.

Beispiele:

- Zocken ⇒ Freude, Spaß, Teamgeist, Zugehörigkeit
- Schlafen ⇒ Ruhe, Erholung, Entspannung, Ausgleich
- Rauchen ⇒ Freiheit, Abgrenzung, Entspannung

THEMA 3

Ich habe Gedanken, die mich unterstützen

Einführungstext

Das, was wir über uns denken, beeinflusst, wie wir uns fühlen. Wenn ich gute und bestärkende Gedanken habe, fühle ich mich z. B. stark, selbstbewusst und wohl. Wenn ich mich hingegen in Gedanken selbst klein mache, fühle ich mich u. a. schlecht, klein und unwohl. Daraus folgt häufig auch, dass ich Möglichkeiten gar nicht mehr sehe. Wenn ich denke „Ich schaffe es niemals ins Volleyballteam“, dann werde ich es nicht einmal versuchen. Dadurch beeinflusst unser Denken also auch, was wir tun oder nicht tun. Damit können uns unsere Gedanken daran hindern, unser volles Potential auszunutzen. Die gute Nachricht ist: Wir können das ändern! Denn die Art und Weise, wie wir denken, ist angelernt. Ein kleines Baby fragt sich nicht, ob es die nächste Matheprüfung besteht oder ob es auf der neuen Schule Freund:innen finden wird. Wenn wir zum Beispiel in der Grundschule immer eine 5 in Kunst bekommen haben, fangen wir irgendwann an zu denken „Ich kann nicht malen.“ oder „Ich bin nicht kreativ.“ Oder wenn die eigenen Eltern immer gesagt haben „sei bescheiden“, dann kann es sein, dass die Person später im Beruf in Gehaltsverhandlungen nicht für sich einstehen kann. Sie glaubt immer noch, dass sie bescheiden sein muss. Wir machen einmal oder häufiger eine Erfahrung und folgern dann für uns, dass das unsere Realität sein muss.

3.1 „Ich kann das nicht!?“



Ziel

Die Schüler:innen sind dazu in der Lage, niedrigschwellig erste Glaubenssätze zu erkennen.



Zielgruppe:
ab der 5. Klasse



Sozialform:
Hörbuch, Plenum



20 Min.



Digitale Tools:
einen beliebigen digitalen Videokonferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton



Verweise auf Materialien:
Hördatei oder Buch  „der angekettete Elefant“ aus „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“ von Jorge Bucay (z. B. kostenlos auf Youtube)

Übungsablauf

1. Laden Sie die Schüler:innen dazu ein, die Augen zu schließen.
2. Hören Sie gemeinsam die Hördatei an. Das kann im Klassenzimmer aber auch im Distanzunterricht sein.
3. Gehen Sie zu der Reflexionsrunde über. Gerne können Sie diese vorgefertigten Reflexionsfragen benutzen:
 - Wie findet ihr die Geschichte?
 - Was ist euch besonders aufgefallen?
 - Können wir die Geschichte auch auf uns Menschen übertragen?
 - Kennt ihr ähnliche Geschichten?

**Hinweis:**

Das kleine Hörbuch (7 Minuten) empfiehlt sich als Einstieg zum Thema „Selbstkritik“, „Selbstbewusstsein“ aber auch „Glaubenssätze“.

3.2 Sprüchen auf der Spur



Ziel

Die Schüler:innen sind dazu in der Lage, ihre alltäglich gehörten und gewohnten Glaubenssätze zu identifizieren und für sich zu reflektieren, ob es hilfreich ist, sie zu glauben.



Zielgruppe:
ab der 5. Klasse



45 Min.



Sozialform:
Gruppenarbeit, Plenum



Digitale Tools:
einen beliebigen digitalen Videokonferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton

Übungsablauf

- Teilen Sie mit der Lerngruppe z. B. diese Sprüche:

„Von nichts kommt nichts“

„Zeit ist Geld“

„Das Leben ist kein Ponyhof“

„Ohne Fleiß kein Preis.“

„Geben ist seliger als Nehmen.“

„Stress hält jung.“

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen.“

„Wer schön sein will, muss leiden.“

„Bleib so, wie du bist.“

„Geld verdirbt den Charakter.“

„Wer wagt, gewinnt.“

- Je nach Alter können Sie die Fragen entweder gemeinsam im Plenum besprechen oder die Schüler:innen in Kleingruppen darüber austauschen lassen. Dafür kann die Breakout-Funktion von z. B. Zoom oder BigBlueButton verwendet werden. Gerne können Sie diese vorgefertigten Fragen benutzen:

- Kennt ihr diese Sprüche? Wenn ja, welche Bedeutung haben sie für euch?
- Kennt ihr weitere?
- Stellt euch vor, ein Mensch glaubt diesen Spruch. Bringt ihn das Voran?
- Was steht hinter den Sprüchen für eine Überzeugung?
- Ist diese Überzeugung im Leben hilfreich?
- Wo können diese Überzeugung euch später Schwierigkeiten machen?
- Wie denkt man über sich selbst, wenn man den Satz glaubt?

i

Hinweis:

Achten Sie auf unterschiedliche Erstsprachen. Ermutigen Sie Schüler:innen mit anderen Erstsprachen als Deutsch, die Sprüche ihrer Erstsprache aufzuschreiben und zu übersetzen. Wenn das nicht 1:1 möglich ist, können Sie erklären, was mit dem Spruch gemeint ist. Beispiel Türkisch: („Arkadas için çig tavuk bile yenilir.“) „Für einen Freund isst man auch ein rohes Hühnchen“, das bedeutet, dass man für die Freundschaft bereit ist, auch ein Opfer zu bringen.

Weitere internationale Sprüche finden Sie [hier](#).

**Verweise auf weitere Materialien**

Zum Thema Glaubenssätze gibt es sehr viel Material, Methoden, Podcasts und YouTube Videos. Hier nur eine kleine Auswahl:

Für jüngere Klassen:

- 🔗 [Text mit Übung „Mindset“](#)
- 🔗 [Text mit Übung „Glaubenssätze bei Kindern“](#)

Für höhere Klassen:

- 🔗 [Youtube Video](#)

i

Hinweis:

Eine tiefere Auseinandersetzung mit den eigenen Glaubenssätzen kann tief gehen und andere Themen hervorbringen. Hierfür empfiehlt es sich, z. B. eine:n Schulpsycholog:in hinzuzuziehen. Falls so eine Funktion an Ihrer Schule oder Organisation nicht gibt, empfiehlt sich eine tiefere Auseinandersetzung zu vermeiden.

THEMA 4

Ich passe auf mich auf

4.1 Selbstfürsorge in Social Media



Ziel

Die Schüler:innen sind dazu in der Lage, zu reflektieren inwiefern sich der Druck in den Sozialen Medien auf ihre Lebensrealität auswirkt und entwickeln Handlungsstrategien, damit umzugehen.



Zielgruppe:
ab der 8. Klasse



Sozialform:
Gruppenarbeit



45 – 90 Min.



Digitale Tools:
einen beliebigen digitalen Videokonferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton



Vorlagen:



Vorlage:

👉 „Fallbeispiel Maria“



Vorlage:

👉 „Fallbeispiel Bilal“



Vorlage:

👉 „Fallbeispiel Barry“

Einführungstext

Die meisten kennen sie: die zwei Seiten von Social Media – die positive und die negative. Auf der einen Seite sind wir weltweit mit Menschen in Kontakt, erfahren schnell, was wo los ist, erhalten Inspiration und unsere Kreativität wird angeregt. Auf der anderen Seite steht der Druck, mitzuhalten oder gar perfekt sein zu wollen. Dieser Druck kann u. a. mit Bloßstellungen oder gar Cybermobbing einhergehen. Und das obwohl man weiß: Perfekt gibt es nicht, denn auch die vermeintlich perfekten Influencer:innen präsentieren nur einseitige Bilder von sich selbst. Hinzukommt, dass wir uns von Freund:innen häufig kontrolliert fühlen. Wir suchen nach Bestätigung in Kommentaren, Likes und Shares.

Übungsablauf

1. Bilden Sie pro Fallbeispiel 1-2 Gruppen. Dafür kann die Breakout-Funktion von z. B. Zoom oder BigBlueButton verwendet werden.
2. Teilen Sie pro Gruppe die jeweilige Vorlage  Maria,  Bilal und  Barry aus. Lassen Sie die Gruppen mithilfe der Reflexionsfragen in den Austausch treten (die Reflexionsfragen sind in der Vorlage bereits enthalten).

UNTERRICHTSLEITFADEN „SELBSTFÜRSORGE“ 4 Ü: SELBSTFÜRSORGE IN SOCIAL MEDIA

Selbstfürsorge in Social Media – Fallbeispiel Maria

Name: _____

 **Aufgabe**

Lest euch Marias Aussage durch und beantwortet im Anschluss die Reflexionsfragen.

Maria:

„Ich liebe ihren ganzen Lifestyle, nicht nur die Haare oder ihr Aussehen. Sie hat auch so eine schöne Wohnung und macht den ganzen Tag so geile Sachen. Ich hätte so gerne ihr Leben! Manchmal kaufe ich was Neues für mein Zimmer oder Klamotten und freue mich mega. Wenn ich mir dann aber ihre Story ansehe, finde ich es irgendwie sofort wieder nicht so cool. Keine Ahnung...“

Reflexionsfragen:

1. Kennt ihr ähnliche Situationen?
2. Wie geht es euch / euren Freunden / Freundinnen / euren Familienmitglieder:innen damit?
3. Habt einen Ratschlag für die Personen?
4. Wie macht sich Druck auf Social Media (körperlich) bemerkbar?
5. Was hilft euch, wenn ihr Druck in Bezug auf Social Media empfindet?

 1

3. Die einzelnen Gruppen präsentieren nacheinander ihre Ergebnisse. Sie können diese Ergebnisse auf einem geeigneten digitalen Tool festhalten (z. B. Jamboard, PowerPoint oder im Programm, mit dem Sie selbst arbeiten).

i

Hinweis: das sind die drei Aussagen, die einzeln in den entsprechenden Vorlagen aufgeführt sind. In der Vorlage Maria können Sie eine konkrete Person vorgeben oder mit Ihrer Lerngruppe gemeinsam bestimmen z. B. eine:n Influencer:in.

Maria: „Ich liebe *ihren* ganzen Lifestyle, nicht nur die Haare oder *ihr* Aussehen. *Sie* hat auch so eine schöne Wohnung und macht den ganzen Tag so geile Sachen. Ich hätte so gerne *ihr* Leben! Manchmal kaufe ich was Neues für mein Zimmer oder Klamotten und freue mich mega. Wenn ich mir dann aber *ihre* Story ansehe, finde ich es irgendwie sofort wieder nicht so cool. Keine Ahnung.“

Bilal: „Mir ist Fitness super wichtig. Ich gehe 6 x die Woche ins Gym. Die letzte Zeit war allerdings etwas hart für mich, auch in der Schule. Da habe ich es nicht so oft geschafft. Zu viel los. Wenn ich dann die Snaps & Storys von den anderen aus dem Studio sehe, macht mich das fertig. Wieso bin ich nicht einfach trotzdem gegangen. Ich denke dann schon nach zwei Tagen, dass ich bestimmt voll viel Muskeln abgenommen habe. Dabei weiß ich ja, dass das völliger Quatsch ist. Aber es ist halt so, was soll ich sagen...“

Barry: „Instagram Aktivismus war der Grund, warum ich für ein paar Wochen ausgestiegen bin. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, wenn ich ein Foto teilen wollte, auf dem ich lache, wo doch gerade so viel schlimme Dinge auf der Welt passieren. Ein Kumpel hat mich sogar entfollowed, als ich über eine politische Situation nichts geteilt habe. Ich finde das so anstrengend. Und vor allem: Wo fange ich denn da an und wo höre ich auf? Es gibt ja so viele Probleme. Und wenn du einmal was geteilt hast, bekommst du Vorwürfe, warum du zu einer anderen Situation nichts sagst...“



Möglichkeiten zur Weiterarbeit (Umgang mit Druck in den Sozialen Medien):

1. Stellen Sie den Schüler:innen die Frage, welche Ideen sie haben, um mit dem Druck in den Sozialen Medien besser umgehen zu können. Gerne kann Ihre Lerngruppe dazu im Internet zuerst recherchieren.
2. Halten Sie alle Ergebnisse auf einem digitalen Tool fest (z. B. Jamboard, PowerPoint, im Programm, mit dem Sie selbst arbeiten).
3. Stellen Sie diese anschließend zur Diskussion. Sie können die Diskussion durch folgende Ideen erweitern:

A. **Sich von Kontakten trennen:**

„Nimm dir einen Nachmittag Zeit und geh in Ruhe deine Kontaktliste durch. Nach welchen Postings von welcher Person fühlst du dich gut, motiviert, inspiriert? Nach welchen Postings von welcher Person fühlst du dich schlecht, down, runter gezogen? Trenne dich von diesen Kontakten.“

i

Hinweis:

Häufig kommt diese Möglichkeit für Schüler:innen nicht in Frage, da auch Personen dabei sind, die sie kennen. Sie möchten nicht, dass die Person sieht, dass sie ihr entfolgt ist. Diskutieren Sie mit den Schüler:innen Alternativen (Story stummschalten, Beiträge nicht mehr anzeigen lassen). Sie können auch gemeinsam Dinge in den Apps direkt ausprobieren („Ich entfolge dir jetzt, wird dir das angezeigt?“)

B. Detox-Zeiten einplanen:

Welche Möglichkeiten gibt es, auch mal Urlaub von Social Media zu machen?

- Bestimmte Zeiten oder Tage das Handy bewusst weglegen
- Push-Benachrichtigungen ausschalten
- Timer für Apps festlegen
- Armbanduhr tragen
- Das Handy in der Nacht weglegen
- Erste und letzte Stunde des Tages Handy-frei

C. Langeweile-Liste schreiben:

Manchmal erwischen wir uns, wie wir einen Feed das 10te Mal ansehen. Ein klares Zeichen, dass uns gerade langweilig ist. Schreibe eine Liste mit Dingen, die du in Zeiten der Langeweile tun könntest.

D. Positive Affirmationen

Klebe dir kleine Zettel in dein Zimmer mit bestärkenden Affirmationen, die du jeden Tag siehst. Zum Beispiel „Ich bin gut so wie ich bin“. „Ich bin genug.“ Positive Affirmationskarten können z. B. [hier](#) kostenlos heruntergeladen werden.

**Verweise auf weitere Materialien**

Schauen Sie gemeinsam die Dokumentation „Das Dilemma mit den Sozialen Medien“ z. B. auf Netflix an. (Dauer: 94 Min.)

Hören Sie gemeinsam einen geeigneten Podcast an, wie z. B.:

[Influencerin Aminata Belli über „#schönheit“ Neon-Reihe](#)
Ausschnitt-Empfehlung: 12:45 – 35:00

4.2 Ich & Ich im Vergleich



Ziel

Die Schüler:innen reflektieren und wertschätzen einen bestimmten Abschnitt ihres Lebens. Sie setzen neue Impulse und Ziele für eine neue Zeitspanne.



Zielgruppe:
ab der 6. Klasse



Sozialform:
Einzelarbeit



Digitale Tools:
einen beliebigen digitalen Videokonferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton



45 – 60 Min.



Material:
Zettel und (bunte) Stifte

Einführungstext

„Wir werden nie das Leben haben, das wir wirklich wollen, bis wir es schaffen, die Meinungen anderer Menschen auszublenden.“ – Dr. Ashlee Greer

[Quelle](#)

Die Sozialen Medien führen dazu, dass wir uns täglich mit anderen vergleichen. Was können die anderen besser als ich? Wer ist schöner, reicher, kreativer, menschlicher, engagierter, erfolgreicher als ich? Das Problem an der Sache ist: Es sind Bilder, mit denen wir uns vergleichen. Bilder zeigen immer nur eine Momentaufnahme aus einer bestimmten Perspektive und können dazu beitragen, Lebensrealitäten zu konstruieren. Wir sehen Erfolge, aber nicht, welche Schwierigkeiten auf dem Weg lagen. Nicht jedes Supermodel postet Bilder von sich in der Woche, in der es krank ist oder Pickel hat. Das ständige Vergleichen kann viel Stress und Frustration auslösen. Die einzige Person, mit der wir uns wirklich vergleichen können, sind wir selbst. Nur wir selbst können unseren eigenen Weg und unsere eigene Entwicklung sehen.

Übungsablauf

1. Die Schülerinnen erhalten 10–15 Minuten Zeit sich mit den Fragen zu beschäftigen und kleine Stichpunkte zu machen. Bieten Sie den Schüler:innen dabei an, dass sie sich selbst aussuchen können, ob sie sich das letzte Jahr, den letzten Monat oder einen anderen Zeitraum ansehen möchten:

- Wo warst du vor einem Monat/vor einem Jahr?
- Was hast du seit diesem Moment geschafft?
- Worauf bist du stolz?
- Was hat dir gut getan/Kraft gegeben?
- Wie hast du dich in dieser Zeit entwickelt?

i

Hinweis:

Erklären Sie den Schüler:innen, dass es hier nicht um Noten oder Schulfächer geht – sondern um sie selbst und sie selbst entscheiden, welchen Lebensbereich sie sich angucken möchten. Als Unterstützung können Sie ein paar Lebensbereiche als Beispiel vorgeben: Freundschaft, Familie, Hobby, persönliche Entwicklung,...

2. Lassen Sie die Schüler:innen anschließend ein Bild zu ihren Antworten malen. Das kann ein Weg sein, ein Baum oder ein Fluss – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
3. Gehen Sie zu der Reflexionsrunde über. Gerne können Sie diese vorgefertigten Reflexionsfragen benutzen:
 - Wie ging es euch mit der Übung?
 - War es schwer oder leicht Dinge zu finden, auf die ihr stolz seid?
 - Was waren/sind eure größten Kraftgeber?



Möglichkeiten zur Weiterarbeit

- Was sind deine Ziele für den nächsten Monat/das nächste Jahr?
- Wie sieht der erste Schritt aus?
- Gibt es etwas, das du schon diese Woche tun kannst, um deinem Ziel näher zu kommen?



Verweise auf weitere Materialien

- Louis Adellert hat auf ihrer [Website](#) eine kleine Geschichte zum Thema „Vergleichen“ veröffentlicht.
- [Steffi Tönjes](#) hat zum achtsamen Umgang mit Social Media geschrieben.

THEMA 5

Ich weiß, was ich kann

5.1 Das ABC meiner Stärken & Fähigkeiten

**Ziel**

Die Schüler:innen sind sich ihrer vielfältigen Stärken und Fähigkeiten bewusst, die außerhalb der Schulfächer liegen.



Zielgruppe:
ab der 5. Klasse



Sozialform:
Einzelarbeit, Plenum



Digitale Tools:
eine beliebige Präsentation
z. B. PowerPoint oder Google
Jamboard, einen beliebigen
digitalen Videokonferenz-
raum z. B. über Zoom, MS
Teams oder BigBlueButton



45 – 90 Min.



Vorlage:



Vorlage:

📄 „Arbeitsblatt –
ABC meiner Stärken“

Einführungstext

Über unsere vielfältigen Stärken und Fähigkeiten zu sprechen, ist uns oft unangenehm. Die meisten Menschen können ihre Stärken und Fähigkeiten nicht benennen und setzen sich erst damit auseinander, wenn sie sich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereiten. Dabei ist bewiesen, dass Menschen, die ihre Stärken kennen und nutzen, zufriedener sind und weniger Stress empfinden. In der Schule lernen wir nicht, wo unsere individuellen Stärken und Fähigkeiten liegen und diese zu benennen – denn so viele Fächer kann es nicht geben. Wenn Schüler:innen schlechte Noten haben, denken sie oft, dass sie kaum Stärken haben und nicht viel erreichen können. Und das obwohl sie vielleicht gerade ein krankes Familienmitglied pflegen, sich um drei Geschwister kümmern oder ganz andere Herausforderungen meisterhaft bewältigen.

Übungsablauf

- Teilen Sie mit der Lerngruppe die  Vorlage „Arbeitsblatt – ABC meiner Stärken“ und bitten Sie die Schüler:innen zu jedem Buchstaben ihre Stärken oder Fähigkeiten zu finden. Dabei darf auch kreativ gedacht werden (S = Spagat, Spagetti-machen,..). Weisen Sie die Schüler:innen darauf hin, unbescheiden zu sein. Das heißt für jeden Buchstaben so viel Wörter wie möglich zu finden.
- Gehen Sie jeden Buchstaben gemeinsam durch und sammeln Sie die Stärken und Fähigkeiten. Dafür können Sie die leere Vorlage über Ihren Bildschirm teilen und gemeinsam mit den Kindern ausfüllen (alternativ können Sie für die Buchstaben z. B. eine Mentimeter-Umfrage erstellen). Wenn jemand eine Stärke nennt, von der ein:e andere:r Schüler:in denkt, man hat das auch, soll das Wort zur eigenen Liste hinzugefügt werden. Sodass am Ende jedes Kind eine vollständige Tabelle hat.

Gerne können Sie diese Tabelle als Inspiration sehen:

ABC meiner Stärken

A	Authentisch, aufgeschlossen, abenteuerlustig, anerkennend
B	Besonnen, bewusst, begehrenswert
C	Cool, charismatisch, charmant
D	Demütig, demokratisch, dankbar
E	Engagiert, energiegeladen, erfinderisch, einfühlsam, emphatisch
F	Fröhlich, fürsorglich, flexibel, frisch, freundschaftlich
G	Gefühlvoll, gläubig, großzügig, gesellig, geistig
H	Hilfsbereit, höflich, hingebend, hip
I	Intelligent, innovativ, individuell
J	Jung, jugendhaft
K	Kompetent, kreativ, kommunikativ, klar
L	Liebevoll, loyal, lebenslustig, leidenschaftlich
M	Mutig, motiviert, musikalisch, mitfühlend
N	Neugierig, natürlich, nachsichtig, naturverbunden
O	Offen, organisiert, optimistisch
P	Passioniert, positiv, poetisch, pflichtbewusst
Q	Quatschfreudig, qualifiziert, quicklebendig
R	Ratgebend, rücksichtsvoll, respektvoll, romantisch, reflektiert, reif
S	Smart, sexy, sportlich, sozial, schnell, sensibel, selbstbewusst, schön
T	Tüchtig, tolerant, teamfähig, talentiert
U	Unkompliziert, umgänglich, unumstößlich
V	Vertrauenswürdig, vielseitig, verbindend
W	Weiblich, willensstark, warmherzig, wichtig, witzig, wissbegierig, weise, weltoffen
X	Xenophil
Y	Yeah!
Z	Zugänglich, zuverlässig, zärtlich, zäh, zielstrebig

3. Geben Sie den Schüler:innen Raum, sich ihre Stärken und Fähigkeiten nochmal anzusehen und wertzuschätzen. Ermutigen Sie sie, sich das Papier im Zimmer aufzuhängen oder regelmäßig über ein Endgerät anzuschauen.

i

Hinweise:

Hier soll es nicht um Fächer gehen, in denen die Schüler:innen gut oder schlecht sind. Weisen Sie darauf hin, dass sich auch Stärken und Fähigkeiten dahinter verbergen, wenn jemand sich um kleine Geschwister kümmert, besonders gut zuhören kann, empathisch auf Freund:innen eingehen kann, den Eltern beim Übersetzen hilft, Erfolg im Verein hat oder beim Computer-Spielen eine besonders gute Taktik entwickelt hat.

Lassen Sie auch gelten, wenn jemand einen Begriff auf einer anderen Sprache schreibt, z. B. „smart“ (EN) oder „canlı“ (TR). Manche Begriffe lassen sich nicht gut ins Deutsche übersetzen. Bitten Sie die Schüler:innen bei der Vorstellung einfach, den Begriff zu beschreiben.



Möglichkeiten zur Weiterarbeit

Lassen Sie die Schüler:innen diese 5 Fragen für sich selbst im Unterricht oder auch als Hausaufgabe beantworten, um verborgenen Stärken auf die Schliche zu kommen:

- Welche Aufgaben übernimmst du gerne freiwillig?
- Was fällt dir leicht, was anderen schwerfällt?
- Erwinnere dich an die letzte Situation, in der du bei etwas erfolgreich warst. Welche Stärken hast du dabei eingesetzt?
- Für was bist du schon häufiger mal gelobt worden?
- Was könntest du stundenlang tun, ohne dass dir langweilig wird?



Verweise auf weitere Materialien

Hierzu gibt es ein Video inkl. Word-Sheet von „Glücksdedektiv“, das Sie mit den Schüler:innen [hier](#) auf Youtube schauen könnten.

5.2 Was ich an mir mag



Ziel

Die Schüler:innen benennen, was sie an sich mögen. Ihr Selbstbewusstsein ist gestärkt.



Zielgruppe:
ab der 5. Klasse



45 Min.



Sozialform:
Plenum



Verweise auf Materialien:
Video „Frauen zwischen 9 und 71 sagen,
was sie an sich schön finden“ z. B. auf
[YouTube](#).



Digitale Tools:
einen beliebigen digitalen
Videokonferenzraum z. B.
über Zoom, MS Teams oder
BigBlueButton

Einführungstext

Wenn wir nach unseren Stärken gefragt werden, machen wir uns meistens kleiner als wir sind. Wir neigen leider zu stark dazu, uns selbst zu kritisieren. Sodass wir über unsere positiven Seiten kaum sprechen.

Übungsablauf

1. Sehen Sie sich gemeinsam mit den Schüler:innen das Video über die Selbsteinschätzung an (siehe „Verweise auf Materialien“).
2. Danach stellen Sie diese Fragen:
 - Was ist euch aufgefallen?
 - Wie haben sich die Personen verhalten, als ihnen die Fragen gestellt wurden?
 - Warum ist es uns unangenehm, positiv über uns selbst zu sprechen?
 - Was ist eurer Meinung nach der Unterschied zwischen „Selbstliebe“ und „Arroganz“?



Hinweis:

Sie können das Video auch ein zweites Mal zeigen und die Schüler:innen bitten, dieses Mal nur darauf zu achten, wie die Person auf die Frage reagiert (Körpersprache, ...)

3. Lassen Sie die Schüler:innen anschließend für sich (digital) aufschreiben, was sie an sich mögen.
4. Ermutigen Sie die Schüler:innen, sich das Papier im Zimmer aufzuhängen oder regelmäßig über ein Endgerät anzuschauen z. B. auf einen Spiegel zu kleben.

5.3 Warme Dusche digital



Ziel

Die Schüler:innen erhalten Komplimente von ihren Mitschüler:innen und sind dadurch in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt. Gleichzeitig übt die Lerngruppe Komplimente anzunehmen.



Zielgruppe:
ab der 5. Klasse



30 Min. zuzüglich
Nachbereitung



Sozialform:
Gruppenarbeit



Digitale Tools:
eine beliebige Präsentation z. B. PowerPoint oder Google Jamboard, einen beliebigen digitalen Video-konferenzraum z. B. über Zoom, MS Teams oder BigBlueButton



Vorlage:



Vorlage:
„Zertifikat –
Warme Dusche“



Vorlage:
„Arbeitsblatt –
Warme Dusche“

Übungsablauf

1. Machen Sie eine kleine Einführung zum Thema Komplimente. Fragen Sie die Schüler:innen, was sie mit Komplimenten verbinden. Vielleicht erinnern sie sich an ein Kompliment, dass sie besonders erfreut hat. Komplimente geben uns viel Kraft und zaubern uns ein Lächeln aufs Gesicht. Erklären Sie den Schüler:innen, dass Sie deshalb heute Komplimente verteilen werden. Dazu gehört auch die Kunst, ein Kompliment anzunehmen. Das fällt den meisten schwer. Ein Kompliment wird oft als peinlich empfunden oder die Aufrichtigkeit der Aussage nicht geglaubt. Gehen Sie deswegen gerne darauf ein, dass Komplimente anzunehmen, gar nicht so einfach ist. Deswegen wird es geübt.

2 Besprechen Sie mit Ihrer Klasse, wie man ein Kompliment formuliert:

Wie man Komplimente macht ●

- Sei positiv
- Sei ehrlich
- Sei sicher, du meinst, was du sagst
- Sei detailliert
- Denke darüber nach, was die Stärken und Talente der Person sind
- Denke darüber nach, was du an der Person magst und schätzt

3. Häufig fällt den Schüler:innen nichts ein und es hilft ihnen, Komplimente zu finden, wenn sie vorher schon ein paar Beispiele gehört haben. So könnten die Kinder anfangen:

● *So kannst du anfangen:*

- Ich mag an dir, dass...
- Schön, dass du in meiner Klasse bist, weil...
- Ich bin gerne mit dir befreundet, weil...
- Es war nett, als du...
- Du kannst besonders gut...
- Ich bewundere dich für...
- Du gibst dir viel Mühe bei...
- Du hast ein Lob verdient, weil...

Variante A

4. Teilen Sie den Schüler:innen die  Vorlage „Arbeitsblatt – Warme Dusche“ digital aus.
Bitten Sie die Schüler:innen für jede:n Schüler:in in der Lerngruppe – mindestens zu zwei Punkten – jeweils einen Satz zu schreiben und Ihnen anschließend zuzusenden. Die Schüler:innen können das direkt in der Vorlage tun.
5. Tragen Sie für jede:n Schüler:in alle Komplimente in der  Vorlage „Zertifikat - Warme Dusche“ zusammen und senden sie es ihnen einzeln z. B. als PDF-Datei zu.
6. Gehen Sie zu der Reflexionsrunde über. Gerne können Sie diese vorgefertigten Reflexionsfragen benutzen:
 - Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr die Komplimente gelesen habt?
 - Wie oft gebt ihr anderen Menschen Komplimente?
 - Habt ihr schon mal Unbekannten ein Kompliment gemacht?

Variante B

4. Sie können gerne diese Übung auch mit einem beliebigen digitalen Umfragetool wie z. B. Microsoft Forms über Ihr Microsoft 365 Schule Account gestalten. Eine Anleitung finden Sie z. B.  [hier](#) und als Tutorial z. B.  [hier](#).
5. Gehen Sie zu der Reflexionsrunde über. Gerne können Sie diese vorgefertigten Reflexionsfragen benutzen:
 - Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr die Komplimente gelesen habt?
 - Wie oft gebt ihr anderen Menschen Komplimente?
 - Habt ihr schon mal Unbekannten ein Kompliment gemacht?



Möglichkeiten zur Weiterarbeit

Zwischen Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung können oft Welten liegen. Die meisten Menschen neigen dazu, sich eher kleiner zu machen als sie tatsächlich sind. Auf der Suche nach unseren Stärken kann es helfen, wenn wir uns die Frage stellen: Was würde XY über mich sagen?

1. Denke an eine Person, der du nahestehst. Das kann eine Person aus der Familie, eine:r gute:r Freund:in oder auch ein:e Lehrer:in sein. Versetze dich in ihre Perspektive. Was würde diese Person antworten, wenn sie gefragt wird, was du besonders gut kannst oder welche Eigenschaften sie an dir besonders schätzt? Schreibe dir diese Stärken und Fähigkeiten auf.
2. Die Schüler:innen können auch tatsächlich Menschen in ihrem Umfeld fragen, was sie denken, was ihre Stärken und Fähigkeiten sind.



Hinweis:

Diese Aufgaben sollten immer freiwillig sein. Bei Schüler:innen mit einem mangelnden Selbstwertgefühl oder wenig sozialen Kontakten könnte die Übung die negative Selbsteinschätzung sonst eher noch verstärken.



Verweise auf weitere Materialien

Zum Beispiel auf [eduki.com](https://www.eduki.com) finden Sie eine Auswahl an kostenfreien Vorlagen zu dieser Methode:

🔗 [Warme Dusche – Komplimente](#)

🔗 [Warme Dusche – Vorlagen](#)