

# Methodensammlung

zum Lehrplan für die Berufsvorbereitung

Lernbereich *Lebensgestaltung*

# Impressum

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

## Leitung des Arbeitskreises

Martina Hoffmann Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

## Mitglieder des Arbeitskreises

Julia Biermeier	Staatliches Berufsschulzentrum Wasserburg am Inn
Dr. Katrin Flogaus	Europa-Berufsschule Weiden
Tobias Hahn	Städtische Berufsschule zur Berufsvorbereitung am Bogenhauser Kirchplatz, München
Andrea Neulinger	Grund- und Mittelschule Waldram
Margot Nieberle	Staatliche Berufsschule Mindelheim
Bernd Schuster	Staatliches Berufliches Schulzentrum Kelheim
Thomas Selmeier	Staatliche Berufsschule Eichstätt
Petra Sogl	Staatliche Fach- und Berufsoberschule Landshut
Viktoria Wiedemann	Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

## Herausgeber

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung  
Abteilung Berufliche Schulen  
Schellingstr. 155  
80797 München  
Tel.: 089 2170-2211  
Fax: 089 2170-2215  
Internet: [www.isb.bayern.de](http://www.isb.bayern.de)  
E-Mail: [berufliche.schulen@isb.bayern.de](mailto:berufliche.schulen@isb.bayern.de)

Lernbereich *Lebensgestaltung*

# Quaddro

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler wählen eine Impulskarte aus. Sie nehmen zur Aussage der Impulskarte Stellung, indem sie sich zu einer Ecke positionieren. Die Ecken sind wie folgt beschriftet:

- *Ja, aber ...*
- *Ja, weil ...*
- *Nein, aber ...*
- *Nein, weil ...*

Die Schülerinnen und Schüler begründen ihre Positionierung. Die Karte wird an der ausgewählten Ecke abgelegt.

## Beispiele für Impulskarten zum Thema *Glück*

- Allein kann man nicht glücklich sein.
- Man kann unabhängig von seinen Lebensumständen glücklich sein.
- Mein Glück wird (auch) von anderen bestimmt.
- Glück ist immer nur ein Moment.
- Es gibt Menschen und/oder Dinge, ohne die ich nicht glücklich sein kann.
- Es gibt Dinge, die alle Menschen glücklich machen.
- Glücklich ist man immer nur im Vergleich zu anderen.
- Man kann selbst nur glücklich sein, wenn es andere auch sind.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- erlebte Glücksmomente zu artikulieren.
- eine eigene Vorstellung von persönlichem Glück und Zufriedenheit zu entwickeln (z. B. Gefühle, Wünsche, eigene Stärken und Ressourcen).

# Vom Flow zu Stärken-Karten

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Tandems und erzählen sich gegenseitig eine Geschichte.

Diese Geschichte soll

- tatsächlich privat oder beruflich passiert sein,
- eine Situation sein, in der man sich selbst und das Gefühl für die Zeit vergessen hat (Flow-Erlebnis) und
- aus der man rückblickend zu sich sagt: „Das war ein tolles Erlebnis!“.

Die Aufgabe der/des Zuhörenden ist es, aus der Erzählung drei Stärken auf eine Karte zu schreiben. Anschließend werden die Rollen (Erzähler – Zuhörer) gewechselt. Danach bekommt jeder seine Stärken-Karten ausgehändigt, sodass sie/er sie anschauen und darüber nachdenken kann.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Eigen- und Fremdwahrnehmung zu reflektieren und das Miteinander zu stärken.
- erlebte Glücksmomente, eine eigene Vorstellung von persönlichem Glück und Zufriedenheit zu entwickeln (z. B. Gefühle, Wünsche, eigene Stärken und Ressourcen) und zu artikulieren.
- eine eigene Vorstellung von persönlichem Glück und Zufriedenheit (Wer bin ich? Was kann ich?) als Grundlage für einen persönlichen und beruflichen Lebensentwurf zu entwickeln.

## Weiterführende Literatur

Fritz-Schubert, Ernst et al. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag.

# Den Weg bahnen

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen das Beziehungsgeflecht oder die Struktur eines Ziels (z. B. Bewerbung) mit Hilfe von Figuren und/oder verschiedenen Gegenständen dar.

Bestandteile dieser Struktur sind beispielsweise:

- das Ziel,
- die zur Verfügung stehenden Ressourcen,
- die Hindernisse,
- die involvierten Personen und weitere Einflussfaktoren.

Durch die gelegte Struktur wird das Ziel visualisiert und weitere mögliche Lösungswege werden sichtbar gemacht.

Danach wird der Weg zum Ziel mit Hilfe von Pfeilen (z. B. aus Papier oder Klebestreifen) gekennzeichnet.

In der anschließenden Reflexion geben die Mitschülerinnen und Mitschüler einen Impuls, indem sie folgende Frage stellen: „Ich sehe ... und frage mich ...?“. Durch diese Frage sollen weitere Lösungswege und -strategien aufgezeigt bzw. neue Betrachtungsweisen entdeckt werden. Durch die Fremdperspektive können dargestellte Hindernisse möglicherweise als Ressource herausgestellt oder umgedeutet werden.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Komplexität eines Sachverhaltes zu reduzieren.
- die kurz-, mittel- und langfristigen (Lebens-)Ziele (Was will ich?) auf Basis einer individuellen Ressourcenanalyse (Was kann ich?) zu konkretisieren.
- kontinuierlich neue persönliche, berufsrelevante und gesellschaftlich angemessene Ziele vom individuell Erreichten abzuleiten.
- sich konstruktives Feedback einzuholen.
- (Lebens-)Ziele beispielsweise in Bezug auf die Freizeit, den Tagesablauf oder Konsum zu formulieren.

## Weiterführende Literatur

Fritz-Schubert, Ernst et al. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag.

# Lebensweg

## Beschreibung

Den Schülerinnen und Schülern wird ein leeres DIN-A4-Blatt mit folgender Arbeitsanweisung ausgeteilt:

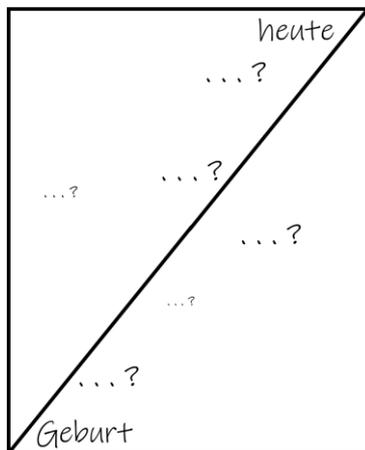
*Zeichnen Sie auf das im Hochformat ausgerichtete Blatt eine Linie diagonal von links unten nach rechts oben. Der Startpunkt der Diagonalen ist links unten und der Tag Ihrer Geburt. Das heutige Datum ist der Endpunkt der Diagonalen rechts oben. Notieren Sie an entsprechender Stelle entlang der Diagonalen die Namen von Personen, die Sie positiv auf Ihrem Lebensweg begleitet haben. Ergänzen Sie die Stärken, das positive Erlebnis oder Eigenschaften, die sie mit der Person verbinden.*

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- eigene Ressourcen zu finden und Stärken zu erkennen.
- Dankbarkeit gegenüber Mitmenschen zu entwickeln.
- (Lebens-)Ziele beispielsweise in Bezug auf Freizeit, Tagesablauf oder Konsum zu formulieren.
- den eigenen Lebensweg zu reflektieren.

## Weiterführende Literatur

Fritz-Schubert, Ernst et al. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag.



# Moralische Dilemma-Diskussion

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Entscheidungssituationen auseinander, in denen mindestens zwei moralische Normen zusammentreffen, die nicht gleichzeitig erfüllt werden können: Wird eine moralische Norm erfüllt, so wird dadurch mindestens eine andere verletzt.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Dilemma-Situationen zu erkennen.
- Handlungsoptionen zu sammeln und abzuwägen.
- die moralische Urteils- und Entscheidungsfähigkeit zu fördern.
- die Diskussionskultur zu stärken.

## Weiterführende Links

- <https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/gesellschaftswissenschaftliche-und-philosophische-faecher/ethik/methodik-didaktik/methodik-ethik/dilemma-diskussion>
- [https://lehrerfortbildung-bw.de/u\\_gewi/religion-rk/gym/bp2004/fb1/2\\_r\\_5\\_6/3\\_materialien/2\\_dilemma/](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_gewi/religion-rk/gym/bp2004/fb1/2_r_5_6/3_materialien/2_dilemma/)
- <https://www.moralmachine.net/hl/de> (Beispiel: autonomes Fahren)

# Plickers

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten auf einem Blatt Papier einen personalisierten QR-Code, den die Lehrkraft mit Hilfe der Plickers-App erstellt hat. Je nachdem, welche Seite des QR-Codes nach oben zeigt, steht der Code für eine von vier Antwortmöglichkeiten. Bei einer Fragestellung entscheiden sich die Lernenden für A, B, C oder D und zeigen ihren QR-Code mit der entsprechenden Seite nach oben. Die QR-Codes werden vom Smartphone oder Tablet der Lehrkraft gescannt und können live am Whiteboard oder über einen gekoppelten Beamer eingesehen werden. Ein Vorteil dieser App liegt darin, dass die Schülerinnen und Schüler keine Endgeräte benötigen. Möchte man die Ergebnisse anonymisieren, können statt der Schülernamen Pseudonyme verwendet werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- schnell Umfrageergebnisse oder Einschätzungen zum behandelten Thema zu erhalten.
- den Wissensstand der ganzen Klasse abzufragen.
- anonyme Abfragen zu heiklen Themen durchzuführen (z. B. Sexting, Cybergrooming, Cybermobbing).

## Weiterführende Links

- <https://get.plickers.com/>
- <https://unterrichten.digital/2020/02/24/plickers-im-unterricht/>
- <http://docplayer.org/80349615-Plickers-eine-schritt-fuer-schritt-anleitung-fuer-den-start.html>

# Handball-Kopfball

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen in zwei Teams gegeneinander und versuchen Punkte oder Tore zu erzielen. Die Teams werfen sich untereinander den Ball zu. Dieser darf den Boden nicht berühren, auch das Laufen mit dem Ball in der Hand ist nicht erlaubt. Punkte werden erzielt, indem nach einem Pass der Ball mit dem Kopf gegen die Hallenwand oder in ein Tor gespielt wird. Wer den Ball hat, darf nicht angegriffen werden, nur der Pass darf abgefangen werden. Varianten und Regelveränderungen sind beliebig möglich.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Kommunikation untereinander zu fördern.
- auch körperlich schwächere Schülerinnen und Schüler einzubinden.
- einen fairen Umgang miteinander zu fördern, da kein Körperkontakt zulässig ist.
- auch in großen Klassen und in kleinen Hallen zu spielen.
- auf Handball vorzubereiten.

## Weiterführende Links

- [https://lehrerfortbildung-bw.de/u\\_mks/sport/sek1/bp2016/fb4/6\\_unterricht/2\\_spielen/1\\_handball/](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/sek1/bp2016/fb4/6_unterricht/2_spielen/1_handball/)
- <https://www.talktics.de/2019/12/26/das-drei-farben-spiel-2-varianten-und-entscheidende-vorteile/>

# 3-Farben Spiel

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler werden in drei Teams mit farblich verschiedenen Leibchen eingeteilt. Die Teams spielen sich den Ball in einer fest vorgegebenen Farbreihenfolge zu.

Die Methode ist für fast alle Ballsportarten einsetzbar, da der Ball je nach Vorgabe mit Fuß oder Hand gespielt werden muss.

## Varianten

- Balljagd: zwei Teams gegen ein Team, mit Wechsel des „jagenden Teams“ bei Ballverlust
- unterschiedliche Ballarten
- verschiedene Anzahl der Bälle
- Wechsel der Reihenfolge

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- sich spielnah und mit Ball aufzuwärmen.
- die Orientierung in einem eingegrenzten Raum zu fördern.
- das Gefühl für die Mitspielerinnen und Mitspieler zu verbessern.
- die Kommunikation zwischen den Teammitgliedern zu fördern und sich so gegenseitig Hilfestellung zu geben.
- Gedankenschnelligkeit zu trainieren und sich flexibel auf unterschiedliche Spielsituationen einzustellen.

## Weiterführende Links

- <https://www.1x1sport.de/fussballtraining/uebungen/das-dreifarbenspiel-fussballuebung-fuer-die-c-und-b-jugend/> (mit Video)
- <https://www.talktics.de/2019/12/26/das-drei-farben-spiel-2-varianten-und-entscheidende-vorteile/>

# Goalball

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler treten in zwei Teams mit verbundenen Augen gegeneinander an. Sie versuchen dabei durch das Werfen eines Balls, der ein akustisches Signal („Klingelball“) gibt, Tore zu erzielen und zu verhindern.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Orientierungsvermögen zu verbessern.
- Reaktionsschnelligkeit und Geschicklichkeit zu trainieren.
- sich spielerisch neuen Herausforderungen zu stellen.
- das Bewusstsein für körperliche Handicaps zu schärfen.

## Weiterführende Links

- <https://www.dbs-npc.de/goalball-884.html>
- <https://www.goalball.de/was-ist-goalball/>

# Fitball

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler versuchen sich gegenseitig mit farblich verschiedenen Bällen abzuwerfen. Jede Ballfarbe steht für eine Fitnessübung. Wer getroffen wird und den Ball nicht fängt, verlässt das Spielfeld. Die Person führt außerhalb des Spielfelds die entsprechende Fitnessübung durch. Anschließend kehrt die Person zurück ins Spielfeld.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Fitnessübungen mit einem Ballspiel zu verknüpfen.
- die Koordinationsfähigkeit zu stärken.
- den Stundeneinstieg zu gestalten.

# Minigolf in der Sporthalle

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen Minigolf in der Sporthalle. Vorab entwickelt die Klasse eigene Bahnen mithilfe der vorhandenen Sportgeräte (Sprungkasten, Turnbank, Sprungbrett, Weichbodenmatte, Minitramp, Tennisring etc.).

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Kreativität zu fördern, indem immer wieder neue Variationen durch anders aufgebaute Bahnen geschaffen werden.
- die Konzentration zu schulen.
- die Schülerinnen und Schüler vor neue Herausforderungen zu stellen.

## Weiterführender Link

[https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP\\_Spiele/2017-07\\_Minigolf\\_in\\_der\\_Sporthalle.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Spiele/2017-07_Minigolf_in_der_Sporthalle.pdf)

# Fitnessstest

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler testen ihre Fitness anhand vorgegebener Übungen und Selbsteinschätzungsbögen. Nach einer vorgegebenen Zeitspanne wiederholen sie den Fitnessstest und überprüfen, inwiefern sich ihre Fitness verändert hat.

Bewertet werden die Bereiche *Ausdauer*, *Beweglichkeit*, *Gleichgewicht*, *Kraft* und *Kraftausdauer*.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die eigene Fitness realistisch einzuschätzen.
- passende Trainingspläne zu erstellen.
- den individuellen Trainingsfortschritt zu überprüfen.

## Weiterführender Link

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/dlv-fitness-test>

# Schlingentraining

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler trainieren mithilfe des eigenen Körpergewichtes den gesamten Körper. Dabei nutzen sie sogenannte *Sling Trainer*, um unterschiedliche Übungen durchzuführen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- mit dem eigenen Körpergewicht ganz individuell ein effektives Krafttraining durchzuführen.
- unabhängig von Geräten überall trainieren zu können.
- die Kraftausdauer zu trainieren.
- immer neue Übungen in das Training einzubauen, um v. a. die individuelle Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen.

## Weiterführende Links

- <https://www.dflv.de/news-schlingentraining.html>
- <https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt17.php>
- <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/sling-training-so-effektiv-sind-die-trx-uebungen-a-1024805.html>
- <https://sling-trainer-fitness.de/listpost/schlingentraining-uebungen/>

# Flag Football

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erleben die Trendsportart *American Football* in einer körperkontaktarmen Variante. Tacklings finden dabei durch das Abreißen einer Flagge an der Sporthose statt und es ist keine Schutzausrüstung notwendig.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Schülerinnen und Schüler mit einer neuen Sportart in Kontakt zu bringen.
- für alle ähnliche Startbedingungen zu haben, da die Schülerinnen und Schüler selten bereits Erfahrungen mit Football haben.
- neue Sporterfahrungen zu ermöglichen.
- auch koedukativ ein Sportspiel anzubieten.

## Weiterführende Links

- <http://www.fssport.de/texte/Flag.pdf>
- [http://schulsport-muenchen.de/Inzell\\_2015/FLAG\\_IST\\_FUN.pdf](http://schulsport-muenchen.de/Inzell_2015/FLAG_IST_FUN.pdf)
- <http://www.afvd.de/flagfootball-subpage/>

# Jonglieren

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erlernen die grundlegenden Techniken des Jonglierens mit verschiedenen Gegenständen. Sie erstellen selbst neue Gegenstände zum Jonglieren bzw. verwenden dafür auch "jonglieruntypische" Gegenstände.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die koordinativen Fähigkeiten und die Wahrnehmung zu schulen.
- die Konzentrationsfähigkeit zu trainieren.
- Stress zu reduzieren.

## Weiterführende Links

- <https://www.sportfachberatung.de/app/download/5346014466/Jonglieren.pdf?t=1604055339>
- [https://www.youtube.com/watch?v=Rj05Xhbl\\_Q0](https://www.youtube.com/watch?v=Rj05Xhbl_Q0)

# Crossboule

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen gegeneinander Boule (alleine oder in Teams). Das Spielfeld kann im Gegensatz zum klassischen Boule überall sein kann. Unterschiedliche Wurftechniken, weitere Bedingungen oder neue Regeln können als Variation weiterentwickelt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- neue Räume und Gegenden zu erkunden.
- ortsunabhängig Sport auszuüben.
- neue Zugänge zum Sport zu schaffen.

## Weiterführender Link

[https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Boule/AH\\_Boule\\_-\\_Crossboccia\\_Spielregeln.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Boule/AH_Boule_-_Crossboccia_Spielregeln.pdf)

# Olympia im Klassenzimmer

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen im Klassenzimmer oder an einem anderen Ort (z. B. Pausenhof, Park) kleine Übungen bis hin zu einem kompletten Workout durch.

Die Videoblog-Reihe *Fit mit Felix* des BR enthält viele Übungen mit den entsprechenden Anleitungen:

<https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- schnell und unkompliziert Sportübungen durchzuführen.
- den Schülerinnen und Schülern Anregungen für Trainingseinheiten zuhause zu vermitteln (u. a. im Distanzunterricht).
- unterschiedliche Übungen unter Anleitung durchzuführen.
- die Bereiche *Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft* und *Schnelligkeit* zu trainieren.

## Weiterführende Links

- <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>
- <https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

# ALBAs tägliche Sportstunde

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen unter Anleitung unterschiedliche Übungen und Aufgaben durch. Dabei bietet der Basketballverein *Alba Berlin* Videos, die im zeitlichen Umfang von einer Schulstunde unterschiedliche Sportarten und Übungen vorstellen. In den Videos werden die Übungen von Trainern angeleitet und mit Wissenseinheiten aus unterschiedlichen Lernbereichen verknüpft: <https://sportstunde.albaberlin.de>

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- im Klassenzimmer unterschiedliche Sporteinheiten durchzuführen.
- das Wahlmodul *Sport* integriert zu vermitteln.
- den Schülerinnen und Schülern Anregungen für Trainingseinheiten zuhause zu vermitteln (u. a. im Distanzunterricht).

## Weiterführende Links

- <https://sportstunde.albaberlin.de>
- <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>

# Kubb (Wikingerschach)

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen in zwei Teams gegeneinander. Sie versuchen, die Holzklötze des gegnerischen Teams nach vorgegebenen Regeln umzuwerfen. Das Spielmaterial aus Holz kann im fachpraktischen Unterricht hergestellt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- fächerübergreifenden Unterricht durchzuführen und das Ergebnis aus der Fachpraxis gemeinsam zu nutzen.
- auch nicht-sportaffine Schülerinnen und Schüler miteinzubeziehen.
- die Fairness im Umgang miteinander zu erleben.

## Weiterführende Links

- <http://www.dkubbb.de/der-dkubbb/regelwerk/>
- <http://www.kubbvm.com/rules/german.pdf>
- <https://www.kubb-deutschland.de/kubb-regeln-anleitung/> (mit Video)

# Finger Yoga (Mudras)

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen mit den Händen bestimmte Gesten aus, die als *Mudras* bezeichnet werden und auch im Yoga eingesetzt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Anspannung zu lösen und Stress zu reduzieren.
- sich zu entspannen.
- Kopfschmerzen und Verspannungen aufzulösen.

## Weiterführende Links

- <https://www.familienservice.de/-/finger-yoga-nackenverspannungen-in-3-minuten-losen>
- <https://www.gesuendernet.de/news/item/590-finger-yoga-effektiv-bei-spannungskopfschmerzen.html>
- [https://www.ratiopharm.de/uploads/tx\\_kfishop/rtp\\_finger-yoga.pdf](https://www.ratiopharm.de/uploads/tx_kfishop/rtp_finger-yoga.pdf)

# Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler lernen das Konzept der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall Rosenberg kennen und wenden es in ihrem Alltag sowie in Konfliktsituationen an. Ziel ist eine wertschätzende Kommunikation ohne verbale Gewalt. Im Rahmen dieser Methode formulieren die jungen Erwachsenen Gefühle sowie Bedürfnisse und üben empathisches Zuhören ein.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Emotionen als natürlichen Persönlichkeitsanteil kennenzulernen.
- die eigenen Befindlichkeiten in Konflikten zu erfahren.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituationen sozialadäquat zu reagieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- zunehmend souverän auf Provokationen zu reagieren, indem geeignete Strategien angewendet werden.

## Weiterführende Links

- <https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/gesellschaftswissenschaftliche-und-philosophische-faecher/ethik/methodik-didaktik/methodik-ethik/dilemma-diskussion>
- [https://lehrerfortbildung-bw.de/u\\_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg3/k-stoerungen/ub4/](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg3/k-stoerungen/ub4/)

# Gewaltthermometer

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler definieren, was sie persönlich unter Gewalt verstehen. Sie setzen sich mit den subjektiven Wahrnehmungen von Gewalt ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler auseinander.

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis auf. In der Mitte liegt eine senkrecht ausgelegte Schnur, auf deren einer Seite „Heiß“ bzw. „Gewalt“ und auf deren andere Seite „Kalt“ bzw. „keine Gewalt“ steht. Den Schülerinnen und Schülern werden große Zettel ausgeteilt, auf denen Begriffe und Situationen stehen (z. B. Soldat im Auslandseinsatz, Autofahrer mit 240 km/h auf der Autobahn, Todesstrafe, Boxkampf, etc.). Reihum darf nun jedes Klassenmitglied seine Karte ablegen und für sich einordnen, ob der auf der Karte beschriebene Umstand „Gewalt“ oder „keine Gewalt“ darstellt bzw. wo die Karte auf der Skala verortet wird. Abschließend können einzelne Karten von der Gruppe diskutiert werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- zu reflektieren, wo die eigenen Grenzen zum Thema *Gewalt* liegen.
- Wert- und Normvorstellungen der Mitmenschen zu erkennen.
- Grenzen zu definieren.
- Emotionen als natürlichen Persönlichkeitsanteil kennenzulernen.
- zunehmend Möglichkeiten zur Kompensation negativer Emotionen (z. B. durch körperbetonte sportliche Spiele, Stunts, erlebnispädagogische Projekte) zu entwickeln.

Weiterführender Link

[https://www.vbg.de/wbt/gewaltpraevention/daten/pdf/301\\_gewaltthermometer.pdf](https://www.vbg.de/wbt/gewaltpraevention/daten/pdf/301_gewaltthermometer.pdf)

# Kameljäger

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten im Team und finden gemeinsame Lösungen, um sich gegenseitig zu schützen. Die Übung trägt zum Gruppenzusammenhalt bei. Eine Person aus der Gruppe wird als Jäger bestimmt und bekommt die Aufgabe, das gekennzeichnete Kamel zu fangen. Danach verlässt diese Person (= Jäger) den Raum. Aus der verbliebenen Gruppe wird eine Person als das zu jagende Kamel ausgewählt und mit einem Band, das an der Hose befestigt ist, gekennzeichnet. Der Jäger kommt in den Raum zurück. Die Aufgabe der Gruppe ist es, dass der Jäger das Kamel nicht von der Gruppe trennt. Die Gruppe darf keine Gewalt anwenden. Es sind unterschiedliche Strategien möglich. Abschließend erfolgt eine Reflexionsphase aus den Perspektiven Kamel, Gruppe und Jäger.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- sich innerhalb einer Gruppe zu helfen.
- gruppenspezifische Prozesse anzustoßen.
- ein Gruppengefühl zu entwickeln.
- Kommunikation und Gewaltverzicht zu fördern.
- die eigene Befindlichkeit in Konflikten (z. B. Wahrnehmung von Täter- und Opferrolle) anhand von Rollenspielen, (Partner-)Interviews, theater- und erlebnispädagogischen Übungen oder Visualisierungen zu erfahren.
- zunehmend souverän auf Provokationen zu reagieren.
- Strategien zur Erhöhung der Frustrationstoleranz anzuwenden (z. B. Hierarchisierung von Empfindlichkeiten, Schulung sprachlicher Fertigkeiten, Steigerung des Selbstwertgefühls) und die Feindlichkeitswahrnehmung zu reduzieren (z. B. Aushalten von Blickkontakt, Nähe und Distanz).

## Weiterführende Links

- <https://docplayer.org/37554217-Lehrerinformation-zur-helfen-statt-gaffen-aktion-der-dlrg-jugend-bayern.html> (S. 4f)
- [https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing\\_brochure%20A4\\_FINAL-web.pdf](https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing_brochure%20A4_FINAL-web.pdf) (S. 27)

# Außenseiter

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten durch diese nonverbale Übung einen Eindruck, wie sich das Ausgegrenzt-Werden bzw. die Ausgrenzung anfühlt. Sie schlüpfen nacheinander in die Rolle des Außenseiters, der durch ein Symbol (z. B. Accessoire) gekennzeichnet ist.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- einen Perspektivwechsel anzustoßen.
- die Wirkung nonverbaler Kommunikation zu erproben.
- gegen Mobbing vorzugehen.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituation sozialadäquat zu reagieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- eigene Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen zu thematisieren sowie zu artikulieren.

## Weiterführender Link

[https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing\\_brochure%20A4\\_FINAL-web.pdf](https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing_brochure%20A4_FINAL-web.pdf) (Übungsbeschreibung: S. 28)

# Der Ton macht die Musik

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erleben einerseits als Adressat und andererseits auch als Empfänger, dass es in der Kommunikation unterschiedliche Ebenen (u. a. Schulz von Thun) gibt. Botschaften werden durch den Einsatz verschiedener verbaler und nonverbaler Mittel unterschiedlich wahrgenommen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Sensibilität für Empfindungen zu schaffen und die Empathiefähigkeit zu steigern.
- die eigene verbale und nonverbale Kommunikation zu reflektieren.
- das Bewusstsein für die eigene Außenwahrnehmung zu schärfen.
- die verbale und nonverbale Kommunikation innerhalb der Gruppe zu verbessern.

# Fäuste öffnen

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren während dieser Paarübung, dass es unterschiedliche Wege gibt, ein Ziel zu erreichen.

Die Schülerinnen und Schüler bekommen in Paaren die Aufgabe, die geballte Faust des Gegenübers mit allen Mitteln zu öffnen. Häufig wird dabei gewaltsam vorgegangen, anstatt einfach danach zu fragen. In der Reflexion die Klasse fest, dass häufig nicht der einfache, sondern der konfrontative Weg gewählt wird.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gewaltfreie Konfliktlösungen anzustoßen.
- die Stimmung aufzulockern.
- das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- ihre Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen zu thematisieren sowie zu artikulieren.

## Weiterführender Link

[https://www.beraterkreis.at/wp-content/uploads/2015/11/Faust-oeffnen-aber-wie\\_.pdf](https://www.beraterkreis.at/wp-content/uploads/2015/11/Faust-oeffnen-aber-wie_.pdf)

# Ich nehm' den Dampf raus – kontrollierter Dialog

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler üben eine neue und deeskalierende Kommunikationstechnik ein. Sie wählen im Zweierteam ein Thema aus, bei dem sie gegensätzliche Positionen vertreten. Ein Teammitglied beginnt und verbalisiert seinen Standpunkt. Bevor das zweite Teammitglied seine Reaktion auf die Aussage des Teammitglieds vorbringen kann, muss dieser erst den Standpunkt des ersten Teammitglieds zusammenfassen. Der eigene Standpunkt darf erst vorgestellt werden, wenn das erste Teammitglied signalisiert, dass seine Position richtig zusammengefasst wurde.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Empathiefähigkeit zu trainieren.
- in hitzigen Gesprächssituationen zu deeskalieren.
- das eigene Konflikt- und Kommunikationsverhalten zu reflektieren.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituation sozialadäquat zu reagieren.

Weiterführender Link

<https://www.buergergesellschaft.de/praxishilfen/konfliktloesung/uebungen-trainingselemente/ich-nehm-den-dampf-raus-der-kontrollierte-dialog/>

# Begriffsbildungsstrategie

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit einem Wertebegriff (z. B. *Frieden* – vgl. Beispiel) mithilfe vorgegebener Kategorien:

- ähnliche Werte: Welche verwandten Werte gibt es?
- Vorteile: Welche persönlichen und beruflichen Vorteile bewirkt der Wert?
- Einschränkungen: Welche Nachteile und/oder Einschränkungen hat der Wert?
- gegensätzliche Werte: Welche anderen Werte stellen das Gegenteil des vorgegebenen Werts dar?
- Beispiel: In welchen Situationen und Ereignissen spielt der Wert eine Rolle?



Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Wissen über Moralbegriffe und gesellschaftliche Werte zu vermitteln.
- eigene Werte zu erkennen und zu entwickeln.
- sich im persönlichen Umfeld mit unterschiedlichen Überzeugungen auseinanderzusetzen.
- zunehmend Befindlichkeiten und Denkweisen der Gesprächspartner zu tolerieren.
- sich mit Normen und Werten auseinanderzusetzen und sich der weitreichenden Tragweite des eigenen Handelns bewusst zu werden.

## Weiterführende Links

- [https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/4077/file/Mauermann\\_Darstellung.pdf](https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/4077/file/Mauermann_Darstellung.pdf)
- <https://core.ac.uk/download/pdf/79457134.pdf>

# Tagesschätze: positive Situationen bewahren

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, dass sie selbst gezielt positive Emotionen wecken können und somit leichter mit negativen Emotionen umgehen können. Die jungen Erwachsenen erinnern sich an ein positives bzw. angenehmes Erlebnis und versetzen sich nochmals in die Situation. Abschließend reflektieren sie anhand der Leitfrage: Was habe ich dazu beigetragen, damit die Situation für mich als positiv zu bewerten ist?

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Selbstwirksamkeitswahrnehmung zu verbessern.
- positive Emotionen bei sich zu wecken.
- auch in belastenden Situationen positive Emotionen hervorrufen und somit Situationen besser bewältigen zu können.
- eine positive Selbstwahrnehmung zu stärken.

## Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 79 ff.

# Angespannt und trotzdem entspannt?

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren in drei Schritten, wie körperliche und emotionale Anspannung zusammenhängen. Im ersten Schritt erhalten die jungen Erwachsenen den Auftrag, sich völlig zu entspannen sowie ruhig und gleichmäßig zu atmen. Wenn dieser Zustand erreicht ist, folgt der zweite Auftrag: Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ärgern, dabei aber körperlich weiter ruhig und entspannt bleiben. Im dritten Schritt spannen sie ihren Körper an und ärgern sich. Während der Reflexionsphase werden die Erfahrungen besprochen, um so den Nutzen von Entspannungstechniken zu erkennen und ggf. selbstständig in den Alltag zu integrieren.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- den Zusammenhang zwischen mentaler Belastung und körperlichen Reaktionen zu erkennen.
- in stressbehafteten Situationen ruhig zu bleiben.
- sich körperlich zu entspannen.
- das Verständnis für und die Bereitschaft zu Entspannungsübungen zu erhöhen.

## Literatur und weiterführende Links

- Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 125ff.
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskelentspannung>
- <https://www.br.de/service/suche/index.html?query=entspannungstechniken>

# Positives Imaginieren: Anker setzen

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren Möglichkeiten, um in Stresssituationen auf positive und hilfreiche Emotionen zurückzugreifen. In mehreren Schritten werden zuerst unterschiedliche positive Emotionen ausgewählt und eine passende, bereits erlebte positive Situation ins Gedächtnis gerufen. Anschließend wird durch umfangreiches Nacherleben der Situation die positive Emotion verstärkt. Mithilfe eines imaginären Wortes oder Bildes wird die positive Emotion verankert. Ziel ist es, in einer Stresssituation diese positive Emotion durch das Ankerbild oder -begriff abzurufen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- in belastenden Situationen eine Gegenemotion zu schaffen.
- mit Stress kontinuierlich besser umzugehen.
- Provokationen zunehmend besser auszuhalten.

## Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 157 ff.

# Negative Gedanken kontrollieren

## Beschreibung

Zuerst wird den Schülerinnen und Schülern folgende Situation geschildert:

*Eine Person wartet auf den Anruf ihres Partners bzw. seiner Partnerin. Währenddessen entwickelt die Person zunehmend negative Gedanken und weint schließlich, obwohl das Telefonat später noch stattfindet.*

Die jungen Erwachsenen sammeln weitere Situationsbeispiele für die Entwicklung (unnötiger) negativer Gedanken. Im nächsten Schritt versetzen sich die Jugendlichen in eine der gesammelten Situationen, in der sie (unnötigerweise) negativen Gedanken entwickelten. Ziel ist, dass die Schülerinnen und Schüler bewusst ihre negativen Gedanken steuern und diese entweder neutralisieren oder ins Positive wenden. So erfolgt eine Neuinterpretation der Situation.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- dysfunktionale Gedanken zu erkennen und kontrollieren zu lernen.
- die Selbstwahrnehmung und Resilienz zu stärken.

## Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 210 ff.

# Positives Lästern

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Dreiergruppen, wobei zwei davon die Aufgabe haben, sich zwei Minuten lang ausschließlich positiv über die dritte Person zu äußern. Die dritte Person ist währenddessen anwesend, darf sich aber nicht zu den Aussagen äußern. Die Rollen innerhalb der Dreiergruppe rotieren, bis über jedes Gruppenmitglied gesprochen wurde. Abschließend folgt eine Reflexionsphase: Jedes Gruppenmitglied notiert seine positiven Rückmeldungen.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Selbstwertgefühl zu stärken.
- wertschätzender mit anderen Menschen umzugehen.
- sich eigener Stärken bewusst zu werden.
- Selbst- und Fremdbild zu vergleichen.

## Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 177 ff.

# Kopfstand-Methode

## Beschreibung

Die Kopfstand-Methode ist eine Problemlösetechnik. Diese Methode hilft dabei, Situationen oder Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und daraus neue Lösungswege zu erkennen.

Die Kopfstand-Methode gliedert sich in sechs Schritte, die die Schülerinnen und Schüler individuell bearbeiten:

- 1. Formulieren Sie ein Problem als Frage** (z. B. Wie schaffe ich es, mich besser auf die Schule zu konzentrieren?).
- 2. Stellen Sie die Ausgangsfrage auf den Kopf bzw. drehen Sie diese ins Gegenteil um.** (z. B. Wie schaffe ich es, mich überhaupt nicht auf die Schule konzentrieren zu können?)
- 3. Sammeln Sie alle möglichen Antworten zur Kopfstand-Frage. Bewerten Sie die Einfälle nicht.** (z. B. „Ich spiele bis spät in den Abend am PC.“, „Ich bereite mich auf die Berufsschule nicht vor.“, „Ich suche die Schuld bei anderen.“ ...)
- 4. Kehren Sie die Antworten aus Schritt 3 um, sodass Sie Lösungen für die Ausgangsfrage erhalten.** (z. B. „Ich gehe rechtzeitig ins Bett.“, „Ich bereite mich auf die Berufsschulwoche vor.“, „Ich höre mir andere Meinungen an.“ ...)
- 5. Konkretisieren Sie die Situation.** (z. B. „Ich bereite mich auf die Berufsschule vor.“ → Konkretisierungen: „Ich wiederhole die Unterrichtsthemen vor der Berufsschulwoche.“, „Ich überprüfe die Vollständigkeit meiner Hausaufgaben.“, „Ich bereite mich auf mögliche Leistungsnachweise vor.“ ...)
- 6. Erstellen Sie einen Plan (Zeitpunkt? Reihenfolge?), wann Sie die Konkretisierungen aus Punkt 5 umsetzen.**

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- eigene Ressourcen optimal zu nutzen.
- neue Lösungsmöglichkeiten für ein Problem oder einen bestimmten Sachverhalt zu finden.
- eine Situation durch einen Perspektivenwechsel neu bewerten zu können.

## Literatur/weiterführende Links

- Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag, S. 58.
- [https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni\\_methode/kopfstand/](https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni_methode/kopfstand/)

# Kreativ sein: vervollständigen, kombinieren und produzieren

## Beschreibung

Kreativ zu sein bedeutet etwas Neues, Beeindruckendes oder Besonderes herzustellen. Bei dieser Methode werden festgefahrene Strukturen und Handlungsmuster aufgebrochen, sodass dies überhaupt möglich werden kann. Der *Torrance Test of Creative Thinking* ist die Grundlage dieser Methode. Die Schülerinnen und Schüler ergänzen, kombinieren oder wandeln vorgegebene Formen ab.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das kreative Potential der Schülerinnen und Schüler zu stärken.
- auf eine spielerische Art zu zeigen, dass ein bestehendes Problem in einzelne Teilstücke zerlegt und danach neu kombiniert, ergänzt oder umgestaltet werden kann.
- die eigenen Ressourcen zu stärken.
- vorgegebene Formen zu Gegenständen oder Handlungen zu vervollständigen, zu kombinieren und zu produzieren.

## Literatur/weiterführende Links

- Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag, S. 69.
- <https://digi4all.de> (Informationen zum *Torrance Test of Creative Thinking*)

# Wunschvorstellungen schrittweise realisieren

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich Wünsche für die eigene Zukunft. Sie formulieren diese Wunschvorstellungen und notieren diese auf die ersten Zeilen des Arbeitsblattes. Anschließend konkretisieren sie eine Vision schrittweise.

Leitfragen zur Konkretisierung der Wunschvorstellungen:

- Welche Wünsche habe ich für die Zukunft?
- Wovon träume ich?
- Was möchte ich lernen und verbessern? Was brauche ich dafür?
- Wer könnte mich dabei unterstützen?
- Kenne ich jemanden mit ähnlichen Wünschen?
- Wie fange ich an, meine Wunschvorstellungen umzusetzen?
- Wie belohne ich mich nach Erreichen meiner Wunschvorstellung?

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- realisierbare Möglichkeiten hinsichtlich der eigenen Wünsche zu finden.
- Zukunftsvisionen zu konkretisieren und näherzubringen.
- die Umsetzbarkeit der eigenen Wünsche zu prüfen und ggf. anzupassen.

## Literatur

Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag, S. 64.

# Konsequenzen-Gitter

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler denken an eine Situation, die sie gerne verändern würden, aber nicht genau wissen, ob die Entscheidung für sie richtig ist. Sie tragen diese Situation in ein Arbeitsblatt ein. Anschließend machen sie sich die Auswirkungen und Konsequenzen bewusst.

Die Schülerinnen und Schüler notieren alle Argumente in den jeweiligen Feldern.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- mögliche Konsequenzen einer Entscheidung besser einschätzen zu können.
- einen Überblick über mögliche Konsequenzen einer Entscheidung zu visualisieren und so den Entscheidungsfindungsprozess zu optimieren.
- eigene Ressourcen zu stärken.

## Literatur

Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag, S. 96.

	Vorteile	Nachteile
Ich mach weiter wie bisher.	kurzfristig	kurzfristig
	langfristig	langfristig
Ich verändere die Situation.	langfristig	langfristig
	kurzfristig	kurzfristig

# 5-Minuten-Beziehungsarbeit

## Beschreibung

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler erhält in regelmäßigen Abständen Zeit, um Wichtiges oder Persönliches sowie Befindlichkeiten äußern zu können. Es herrscht eine wertschätzende Stimmung und alle erleben ehrliches Interesse. Aktives Zuhören sowie Freiwilligkeit sind wesentliche Bestandteile dieser Methode. Die zur Verfügung stehende Zeit ist auf ca. fünf Minuten begrenzt.

## Variante

- Ritualisierung der 5-Minuten-Beziehungsarbeit, z. B. Montag-5-Minuten-Beziehungsarbeit
- Erweiterung durch gemeinsames Finden von Lösungsmöglichkeiten sowie Vereinbarungen

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die momentane Stimmungslage der Schülerinnen und Schüler zu erfahren.
- die aktuellen zwischenmenschlichen Themen der Klasse zu kennen.
- eine Grundlage für eine positive Lernatmosphäre zu schaffen.
- sich an- und wahrgenommen zu fühlen.

## Literatur

Brohm, Michaela und Endres, Wolfgang (2017). Positive Psychologie in der Schule. Weinheim: Beltz-Verlag.

# Aufmerksamkeitsjoker

## Beschreibung

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler schreibt seinen Namen auf eine Karte. Die Karten werden eingesammelt und gemischt. Die Lehrkraft zieht drei Karten und hält die Namen geheim. In den darauffolgenden Unterrichtsstunden lässt die Lehrkraft den drei Schülerinnen bzw. Schülern besondere Aufmerksamkeit zukommen.

Am Ende des Schultages wird das Geheimnis gelüftet. Die Schülerinnen und Schüler geben Rückmeldung, ob und wie sie die Aufmerksamkeit wahrgenommen haben.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- alle Schülerinnen und Schüler wahrzunehmen.
- die Schüler-Lehrer-Beziehung zu stärken.

## Literatur

Brohm, Michaela und Endres, Wolfgang (2017). Positive Psychologie in der Schule. Weinheim: Beltz-Verlag.

# Das Kind beim Namen nennen

## Beschreibung

Die Lehrkraft lernt z. B. anhand einer Schülerliste alle Namen, bevor sie die Klasse zum ersten Mal trifft. Während der Stunde ruft die Lehrkraft alle Schülerinnen bzw. Schüler mit dem Namen auf. Die Namensnennung sollte ritualisiert werden, um eine wertschätzende Schüler-Lehrer-Beziehung aufzubauen.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- eine wertschätzende Atmosphäre im Klassenzimmer zu entwickeln.
- die Schüler-Lehrer-Beziehung zu stärken.
- durch Wertschätzung die Motivation zu steigern.

## Literatur

Brohm, Michaela und Endres, Wolfgang (2017). Positive Psychologie in der Schule. Weinheim: Beltz-Verlag.

# Positive Bilanz

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren den Vortag, indem sie sich zwei positive Erlebnisse notieren. Beispielsweise im Rahmen eines Stuhlkreises findet im Plenum der (freiwillige) Austausch der positiven Situationen statt. Die Schülerinnen und Schüler beantworten dabei die Leitfrage: *Kann dieses positive Ereignis in meinem Alltag öfter eintreten? Wenn ja, wie?*

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die eigene Stimmung durch positive Gedanken zu verbessern.
- eine optimistische Sichtweise zu stärken.
- positive selbsterfüllende Prophezeiung wahrzunehmen.

## Literatur

Brohm, Michaela und Endres, Wolfgang (2017). Positive Psychologie in der Schule. Weinheim: Beltz-Verlag.

# „Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen zwei Menschen.“

(Viktor Borge)

## Beschreibung

Verschiedene Momente wie der Stundenbeginn eignen sich, um Schülerinnen und Schüler mit Lächeln und Humor zu motivieren. Situationskomik, Schlagfertigkeit, Selbstironie (über sich selbst lachen), humorvolle Anekdoten und witzige Geschichten sind mögliche Umsetzungsmöglichkeiten.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- eine angespannte Atmosphäre zu entkrampfen.
- nach konzentrierten Arbeitsphasen aufzulockern und erneut zu motivieren.
- Beziehungen aufzubauen und zu festigen.
- eine positive und wohlwollende Atmosphäre herzustellen.

## Literatur

Brohm, Michaela und Endres, Wolfgang (2017). Positive Psychologie in der Schule. Weinheim: Beltz-Verlag.

# Energizer: Klatschen weitergeben

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis. Dabei wird ein Klatschen weitergegeben. Man kann das Klatschen nach einiger Zeit variieren.

## Varianten

- Variante 1: mit stets steigender Geschwindigkeit
- Variante 2: ein zweites Klatschen verfolgt das erste Klatschen
- Variante 3: Doppelklatschen bedeutet Richtungswechsel
- Variante 4: Bestimmten Rhythmus klatschen (z.B. im Dreiviertel-Takt)

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Konzentration zu fördern.
- ein Gemeinschaftsgefühl zu erzeugen.
- die Schülerinnen und Schüler im Klassenzimmer ankommen zu lassen.

## Weiterführender Link

- <https://www.abb-seminare.de/blog/aktivierungsuebungen/>

# Energizer: Pferderennen

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen an einem imaginären Pferderennen teil und befolgen dabei Anweisungen der Lehrkraft, die das Pferderennen moderiert.

## Beispiele:

- auf Oberschenkel klopfen (Pferd galoppiert)
- Hüpfen (Hindernis)
- Doppelhüpfer (doppeltes Hindernis)
- an feiner Dame auf der Tribüne vorbeireiten (winken)

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Konzentration zu steigern
- die Schülerinnen und Schüler zu aktivieren und aufzumuntern.
- sich im Sportunterricht aufzuwärmen.

## Weiterführender Link

- <https://www.lions-quest.de/downloads/online-energizer/>

# Energizer: Oma, Löwe, Samurai

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden zwei Teams, die gegeneinander antreten und „kämpfen“. Die Teams vereinbaren ein Symbol (siehe unten). Zur Ausführung des Kampfes stehen die Teams einander jeweils in einer Linie gegenüber. Zunächst Rücken an Rücken. Auf ein Signal hin drehen sich alle gleichzeitig um und führen die zum ausgemachten Symbol gehörende Aktion alle gleichzeitig aus.

Folgende Symbole gibt es:

- Löwe (Hände zu Krallen geformt, ein Schritt nach vorne, Löwengebrüll)
- Samurai (schlägt mit Schwert zu und macht „Ha“)
- Oma (erhobener Zeigefinger, tippelt nach vorne, macht „Dudududu“)

Die Regeln sind: Löwe frisst Oma, Samurai schlägt Löwe Kopf entzwei, Oma schimpft Samurai. Anschließend spielen beide Teams z. B. fünf Runden gegeneinander.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Konzentration zu stärken.
- das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

## Weiterführende Links

- <https://www.abb-seminare.de/blog/aktivierungsuebungen/>
- <https://www.lions-quest.de/downloads/online-energizer/>

# Energizer: Ich mag Leute, die...

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Stuhlkreis. Ein Schüler/eine Schülerin steht in der Mitte. Er/Sie ruft einen Satz, der beginnt mit „Ich mag Leute, die...“, z. B. „Ich mag Leute, die heute ein grünes T-Shirt tragen“ und klatscht. Daraufhin müssen alle mit einem grünen T-Shirt aufspringen und sich einen neuen Stuhl suchen. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls, einen Stuhl zu ergattern. Wer sich auf keinen Stuhl setzen kann, geht in die Mitte und ruft ebenfalls einen Satz beginnend mit „Ich mag Leute, die ...“ Bei dem Ausruf „Ich mag euch alle!“ müssen natürlich alle Schülerinnen und Schüler aufspringen und sich einen neuen Platz suchen.

*Anmerkung: Der Raum sollte groß genug sein, dass sich die Schülerinnen und Schüler gut bewegen können. Im Raum befindet sich ein Stuhl weniger als Schülerinnen und Schüler da sind.*

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.
- die Unterrichtsstunde aufzulockern.
- die Schülerinnen und Schüler zu aktivieren.

## Weiterführender Link

- <https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/ganztag/lernzeiten-in-der-sekundarstufe/individualisiertes-lernen/lernarrangements/aktivierung-und-entspannung/energizer.html>

# Energizer: Das Gewitter

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler sowie die Spielleitung (Lehrkraft oder Schüler/Schülerin) stehen im Kreis. Es herrscht absolute Ruhe. Bei dieser Übung geht es darum, gemeinsam ein Gewitter durch Geräusche nachzuahmen, die die Spielleitung vormacht. Die vorgemachten Geräusche werden reihum nachgemacht, indem das Geräusch im Kreis immer weiter wandert, bis es vom nächsten Geräusch abgelöst wird. Jede bzw. jeder macht sein Geräusch solange, bis bei ihr bzw. ihm das nächste Geräusch zum Nachahmen angekommen ist. Dabei soll die Stimmung eines heranziehenden und sich entladenden Gewitters aufkommen.

Es beginnt mit einem Rauschen des Windes (Hände aneinander reiben). Diese Bewegung wird an die linke Nachbarin bzw. den linken Nachbarn weitergegeben und setzt sich im Kreis fort, bis sie wieder bei der Spielleitung ankommt. Diese beginnt nun die ersten Regentropfen fallen zu lassen (mit den Fingern schnippen). Dann folgt heftiger Regen (klatschen auf die Oberschenkel), lautes Donnern und Blitzen (stampfen mit den Füßen). Dann hat das Gewitter seinen Höhepunkt erreicht und ebbt wieder ab. Die Bewegungen werden nun in der umgekehrten Reihenfolge wiederholt und werden immer leiser. Schließlich ist das Gewitter vorbei und erste Sonnenstrahlen dringen durch die Wolkendecke.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- einen kurzen Moment der Auszeit zu schaffen.
- sich ganz auf sich zu konzentrieren.
- die Schülerinnen und Schüler zu aktivieren.

Weiterführender Link

<https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/ganztag/lernzeiten-in-der-sekundarstufe/individualisiertes-lernen/lernarrangements/aktivierung-und-entspannung/energizer.html>

# Energizer: Namensball

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis auf. Ein Ball wird von einer Person zur nächsten geworfen. Dabei muss die werfende Person kurz vorm Werfen den Namen der Person, die den Ball fangen soll, rufen. Außerdem gelten folgende Regeln: Der Ball muss einmal bei jedem Klassenmitglied gewesen sein, bevor er wieder zur ersten Werferin bzw. zum ersten Werfer zurückkommt. Jede bzw. jeder darf den Ball nur einmal bekommen. Außerdem darf der Ball nicht an den direkten Nebenmann weitergegeben werden.

Weitere Runden schließen sich an:

2. Runde: Der Ball muss nun die gleiche Strecke noch einmal zurücklegen.
3. Runde: Ein Durchlauf auf Zeit
4. Runde: Der gleiche Weg rückwärts
5. Runde: Der gleiche Weg mit mehreren Bällen

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- wach zu werden.
- durch Bewegung aufzulockern.
- die Entwicklung von Memorisierungsstrategien zu fördern.

## Weiterführender Link

- <https://workshop-helden.de/energizer-spiele/#namensball>

# Ermutigungsdusche

## Beschreibung

Eine Schülerin bzw. ein Schüler sitzt mit dem Rücken zur Klasse. Die übrigen Schülerinnen und Schüler tauschen sich über diese Person aus, indem sie die Eigenschaften nennen, die sie an ihr bzw. ihm besonders schätzen, die einmalig sind oder die sie vielleicht sogar bewundern. Sie berichten über positive Situationen und Erlebnisse mit dieser Person, z. B. schulische Situationen, in denen die Person unterstützt oder geholfen hat oder zur Lösung eines Problems beigetragen hat. Wichtig dabei ist, dass nur Positives genannt wird, sodass die Schülerin bzw. der Schüler erfährt, dass es auch angenehm sein kann, wenn hinter dem Rücken über einen gesprochen wird.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- zu erfahren, dass hinter dem eigenen Rücken auch positiv über einen gesprochen werden kann.
- sein Fremdbild wahrzunehmen.
- Stärken anderer wahrzunehmen und zu artikulieren.
- eigene Stärken zu entdecken und zu erfahren.

## Literatur

Schwarz, Gertraud (2014). Glück als Unterrichtsfach an Berufsschulen. Die Stärken der Jugendlichen entdecken und fördern.

# Führen lassen

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweierpaare: Eine Person mit geöffneten Augen führt eine „blinde“ Person. Der Körperkontakt kann dabei eng sein (z. B. Arm der führenden Person um Schulter der zu führenden Person legen) oder nur in einem lockeren Kontakt bestehen (z. B. nur Fingerspitzen berühren sich). Die führende Person leitet die „blinde“ Person mithilfe vorher vereinbarter Signale. (z. B. Antippen der rechten Schulter = Vierteldrehung nach rechts, Fingerspitze einmal kurz antippen = stopp).

Die Lehrkraft kann

- im Vorfeld einen Parcours aufbauen, der bewältigt werden muss oder
- die Schülerinnen und Schüler einfach durchs Schulhaus gehen lassen.

Je unbekannter die Umgebung ist, desto schwieriger ist es für die „blinde“ Person. Führt man die Übung im Freien durch, ist das Spektrum der Sinneswahrnehmungen größer (durch z. B. Geräusche, Gerüche, Lichtverhältnisse, Untergrund). Am Ende der Übung findet eine Reflexion zunächst mit der Partnerin bzw. dem Partner, schließlich in der Gruppe statt („Wie habe ich mich gefühlt?“)

Wenn verschiedene Arten der Führung ausprobiert wurden, kann auch darüber gesprochen werden, bei welcher man sich sicherer bzw. nicht so sicher gefühlt hat und warum.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und zu stärken.
- durch Bewegung aufzulockern.
- Verantwortung und Achtsamkeit aufzubauen und zu stärken.
- die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum zu schulen.

## Literatur

Fritz-Schubert, Ernst et al. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag.

# Das perfekte Quadrat

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis auf. Sie halten gemeinsam ein Seil, das sie vor sich auf dem Boden ablegen. Danach verbinden sich alle die Augen und gehen einige Schritte zurück. Die Aufgabe ist es nun, mit verbundenen Augen gemeinsam als Gruppe das Seil auf dem Boden so hinzurichten, dass es wie ein perfektes Quadrat aussieht. Dafür kann ein Zeitlimit gesetzt werden oder, um die Schwierigkeit zu erhöhen, dürfen nur wenige Schülerinnen und Schüler sprechen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und zu stärken.
- Kommunikationsfähigkeiten zu trainieren und zu verbessern.
- das aktive Zuhören zu verbessern.

Weiterführender Link

<https://www.wrike.com/de/blog/12-geniale-teambuilding-spiele-die-ihrem-team-garantiert-spas-machen/>

# Der Eierfall

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Teams mit ca. fünf Personen. Jede Gruppe erhält ein rohes Ei und viel Büromaterial (z. B. Klebeband, Bleistifte, Zeitungen), mit dem das Ei gemeinsam so eingepackt werden soll, dass es bei einem Fall aus dem zweiten Stock nicht bricht. Dafür erhalten die Teams eine Zeitvorgabe von ca. 15 Minuten.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und zu stärken.
- Kommunikationsfähigkeiten zu trainieren und zu verbessern.
- gemeinsam Lösungsstrategien zu finden.
- durch ein gemeinsames positives Erlebnis das Gruppengefühl zu stärken.

## Weiterführender Link

<https://www.wrike.com/de/blog/12-geniale-teambuilding-spiele-die-ihrem-team-garantiert-spas-machen/>

# Stärkenanalyse

## Beschreibung

Indem man nicht nach Fehlern sucht, sondern den Fokus auf die Stärken legt, wird der Blick bei den Schülerinnen und Schülern nicht auf ein Scheitern, sondern auf das Gelingen gelegt. Die Lehrkraft fragt also: Bis zu welchem Teil der Aufgabe bist du (gut) zurecht gekommen? Welchen Teil der Aufgabe hast du verstanden? Das kann einen Anknüpfungspunkt zum Weiterüberlegen bieten.

Eine Stärkenanalyse an dieser Stelle bietet sich an: Die Schülerinnen und Schüler notieren, was sie in der Schule besonders gut können (alternativ: was sie gerne machen). Mögliche Leitfragen sind:

- *Was kann ich gut?*
- *Warum kann ich das gut?*
- *Kann ich das schon immer so gut?*
- *Wann oder wie habe ich das gelernt?*
- *Was macht mir daran besonders Spaß?*

Danach besprechen sich die Schülerinnen und Schüler in Zweierteams. Hier dürfen weitere Fragen gestellt werden.

Die Übung endet mit einer Reflexion. Im Klassengespräch werden folgende Fragen besprochen:

- *Wie hat mir die Übung gefallen?*
- *Was habe ich dabei über mich selbst gelernt?*

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- eigene Stärken zu definieren und zu artikulieren.
- das Selbstvertrauen zu stärken.
- den Fokus weg von den Schwächen hin zu den Stärken zu verlegen.

## Literatur

Brohm, Michaela und Endres, Wolfgang (2017). Positive Psychologie in der Schule. Weinheim: Beltz-Verlag.