

# gesund und munter

Nr. 42/2024



**Ich fühle mich wohl**



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



# gesund und munter

Nr. 42/2024  
Ich fühle mich wohl

## „Ich fühle mich wohl“ als Thema im Unterricht

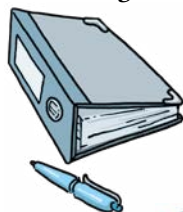
Das persönliche Wohlfühlempfinden ist ein wichtiger Bestandteil von Lebenszufriedenheit und Erfolg im gesamten Leben. Bereits Kinder können dazu hingeführt werden, ihren individuellen Wohlfühlfaktor zu verbessern. Komponenten, die dabei unterstützend wirken, sind Bewegung, Achtsamkeit, die Stärkung individueller Fähigkeiten, Lernen, Geben und Verzetzen. Die Materialien in diesem Heft greifen diese auf und zeigen einige leicht umsetzbare Wege zum mentalen Wohlbefinden der Kinder im Grundschulalter.

## Inhalt

### „Ich fühle mich wohl“ im Unterricht

Kurzübersicht über die Materialien und ihre Ziele .....	3
Ich singe und bewege mich [M1].....	5
Ich nutze meine Sinne [M2] .....	6
Ich erkenne, was ich brauche [M3].....	7
Ich beobachte mich und meine Gefühle [M4] .....	8
Mein inneres Team unterstützt mich [M5] .....	9
Das macht mir Freude [M6] .....	10
Ich höre einem anderen gut zu [M7].....	11
Schenken macht mir Freude [M8] .....	12
Dafür bin ich dankbar [M9].....	13
Darauf bin ich stolz [M10] .....	14
Mein Power-Armband gibt mir Kraft [M11] .....	15

## Bedeutung der Symbole



Informationsseite  
für Lehrerinnen  
und Lehrer



Materialseite [M]  
für Schülerinnen und Schüler

## Bücher und Links zum Thema

Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. (BZgA 2018)  
Online zu bestellen unter: <https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-erkennung-grundschule-20420000/>

Bernhard, B./Häckl, B.: Das Ich stärken. In: Grundschulmagazin, Ausgabe 3, S. 2 – 5. (Friedrich Verlag, Hannover 2022)

<https://shop.bzga.de/gesund-und-munter-heft-33-freundschaft-20413300/>

Häckl, B.: Ich-Bewusstsein und Selbstvertrauen entwickeln. In: Grundschulmagazin, Ausgabe 3, S. 6 – 11. (Friedrich Verlag, Hannover 2022)

Schulz von Thun, F.: Miteinander reden 3. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. (Rowohlt 1998)

Unterricht in Bewegung. (BZgA 2013)  
Online zu bestellen unter: <https://shop.bzga.de/unterricht-in-bewegung-20520000/>

[www.mein-onya.de/hintergrund/](http://www.mein-onya.de/hintergrund/)

## Impressum

ISSN: 1612-5703

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln

Tel. (0221)8992-0, Fax (0221)8992-300

**E-Mail:** [schule@bzga.de](mailto:schule@bzga.de)

**Autorin:** Barbara Häckl, Augsburg

**Notensatz:** Susanne Höppner, Neukloster

**Redaktion:** Christine Mildner, Hasloh;

Heike Pallmeier, BZgA (v. i. S. d. P.);

Christoph Witzky, BZgA

**Verlag:** Friedrich Verlag GmbH,

Luisenstraße 9, 30159 Hannover,

Tel. (05 11) 4 00 04-0, Fax -170,

E-Mail: [info@friedrich-verlag.de](mailto:info@friedrich-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

**Druck:** BONIFATIUS GmbH

Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

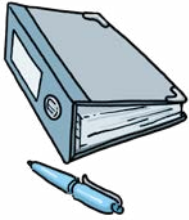
**Gestaltung:** Sybille Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln

**Satz:** Christian Schulte, Friedrich Verlag GmbH

**Titelbild und Illustrationen:** Sybille Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln

**Titelfoto:** © oatawa/stock.adobe.com

„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt verschiedenen Grundschulzeitschriften des Friedrich Verlags bei.



# „Ich fühle mich wohl“ im Unterricht

Die Materialien in diesem Heft folgen dem Konzept der „Fünf Wege zum Wohlbefinden“, die auch von Grundschulkindern leicht umgesetzt werden können (s. auch [www.mein-onya.de/hintergrund/](http://www.mein-onya.de/hintergrund/)). Dabei ist zunächst die *Bewegung* zu nennen. Diese beinhaltet jegliche körperliche Aktivitäten, vorausgesetzt, sie machen Spaß. Der Zusammenhang des körperlichen und geistigen Wohlbefindens ist unter dem Begriff des „Embodiment“ bekannt. Ein zweiter wesentlicher Aspekt ist das *Lernen*. Durch neuen Input, die Entwicklung von Neugierde auf Hintergründe von Sachverhalten und die Bewältigung angemessener Aufgaben entstehen Gefühle von Selbstsicherheit und Entdeckerfreude, die zum Wohlbefinden beitragen. Ein weiterer Punkt wird mit *Geben* betitelt. Darunter sind die Einbindung in die Gemeinschaft zu verstehen, das soziale Miteinander, Verständnis füreinander und Hilfsbereitschaft. Um zu Frieden zu leben, ist es wichtig, dass die Kinder Gemeinschaftsgefühle erleben und erkennen, wie sie selbst zu einem guten Miteinander beitragen können. Eng damit zusammen hängt das *Vernetzen*. Gute soziale Beziehungen und die Sicherheit, Hilfe aus dem Umfeld erhalten zu können, sind entscheidend für ein glückliches Leben. Grundlage für all das ist ein *achtsamer Umgang*, mit sich selbst, aber auch mit anderen und mit Dingen. Durch diese bewusste Wahrnehmung können nicht nur Prozesse überwacht, es kann auch das eigene Nervensystem reguliert werden, was positive Effekte auf das individuelle Wohlbefinden hat. Die WHO geht in ihrer Definition der psychischen Gesundheit noch einen Schritt weiter, wenn sie diese als „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“ (WHO 2019) definiert. Daraus geht hervor, welche wichtige Rolle die *individuellen Fähigkeiten* für das mentale Wohlbefinden spielen. Darauf die Achtsamkeit zu legen, sich seiner selbst, des eigenen Könnens und der individuellen Wirksamkeit bewusst zu werden, ist wesentlich für einen Zustand innerer Zufriedenheit.

Wichtig für nachhaltig positive Effekte bei der Entwicklung mentaler Gesundheit ist, dass die Beschäftigung mit der mentalen Gesundheit der Kinder wiederholt Eingang in den Unterricht findet.

Die Kinder ...

- ... gehen achtsam mit sich und anderen um.
- ... werden sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst.
- ... erkennen, wie sie sich selbst Gutes tun können.

## **Ich singe und bewege mich [M 1]**

Singen hat günstige Effekte auf das mentale Sein, zumal dabei vertieft geatmet wird, was beruhigend und zugleich energetisierend wirkt. Das Lied in M 1 eignet sich für die Klassen 1–4 und kombiniert positive Wörter („Sonnenschein“ wird in jeder Strophe durch einen neuen Begriff ersetzt) mit passenden Bewegungen, sodass viele Gehirnregionen angesprochen werden. Es bietet zur gemeinsamen Begrüßung am Morgen einen freudvollen Einstieg in den Tag. Mit den Kindern können weitere dreisilbige Wörter und passende Bewegungen gefunden werden.

## **Ich nutze meine Sinne [M 2]**

Achtsamkeit bedeutet ganz im Hier und Jetzt zu sein, eine wichtige Voraussetzung für gute Konzentration, um bei sich selbst anzukommen und Bewusstheit für das eigene Selbst auszubilden. Die Übung aus M 2 ermöglicht es Kindern der Klassen 1–4, ihre Sinneserfahrungen bewusst wahrzunehmen und zu benennen. Was sie dabei entdecken, können sie im Anschluss anderen erzählen und vergleichen. In Klasse 1 und 2 kann die Lehrkraft beim Aufschreiben behilflich sein.

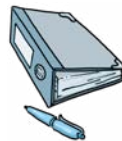
## **Ich erkenne, was ich brauche [M 3]**

In M 3 geht es um die Achtsamkeit für sich selbst. Kinder der Klassen 2–4 werden mit Leitfragen an ein Tagebuch herangeführt, in dem sie über ihre Erlebnisse reflektieren können. Dies sollten sie über einige Wochen machen. Dafür kann die Seite mehrfach kopiert und zu einem Tagebuch gebunden werden. Viele der weiteren Materialien helfen den Kindern, diese Aufgabe zu erfüllen.

## **Ich beobachte mich und meine Gefühle [M 4]**

Das Ziel, freudvoll in Bewegung zu sein und gleichzeitig die eigenen Gefühle wahrzunehmen, kann mit M 4 verfolgt werden, das von der Lehrkraft vor- oder von den Kindern selbst gelesen wird. Kinder der Klassen 1–4 machen die passenden Bewegungen zum Textinhalt und reflektieren anschließend: „Wie habe ich mich in der jeweiligen Rolle gefühlt? / Welche Eigenschaften (z. B. mächtig, vergnügt, sicher, majestätisch, lustig, klein, frech, schnell, königlich, fähig, gewitzt etc.) kann ich mir aus den einzelnen Rollen für mein Leben mitnehmen?“

Die Kinder können danach auch andere Tiere nennen, eigene Bewegungsgeschichten schreiben und in Kleingruppen deren Umsetzung ausprobieren.



„Ich fühle mich wohl“  
im Unterricht

### **Mein inneres Team unterstützt mich [M 5]**

Das „innere Team“ ist ein Konzept des Psychologen Friedemann Schulz von Thun. Er geht davon aus, dass in jedem Menschen je nach Situation verschiedene Persönlichkeitsanteile förderlich oder hinderlich sein können. Da jeder Mensch Persönlichkeitsanteile hat, die ihn stärken und weiterbringen, ist es wichtig, diese herauszuarbeiten und sich bewusst zu machen. Diese positiven Teile können z.B. Fleiß, Durchhaltevermögen, Kraft, Energie etc. sein. Die weniger guten Anteile sind z.B. Faulheit, Wut, Traurigkeit, usw. Mit M 5 kann Kindern der Klassen 3 + 4 ein erster Schritt zu einer Veränderung hin zum Positiven und damit zum persönlichen Wohlergehen bewusst gemacht werden.

### **Das macht mir Freude [M 6]**

Die eigenen Interessen herausfinden, sodass man sich darauf konzentrieren kann, ist eine für das eigene Wohlbefinden wichtige Reflexionstätigkeit. Mit M 6 werden für die Klassen 1–4 drei Varianten angeboten: Zum einen sollen die Kinder Tätigkeiten notieren, die ihnen Freude bereiten. Des Weiteren kann mit allen Kindern gemeinsam ein „stummes“ Spaziergang gemacht werden, bei dem diese nicht sprechen. Sie sollen sich selbst dabei beobachten, wo sie gerne stehenbleiben würden, was ihnen an ihrer Umgebung auffällt etc. Das notieren die Kinder anschließend. Um diese Eindrücke zu ergänzen, können sie in Zeitschriften nach Bildern suchen, die ihre Interessen zeigen. Daraus wird eine Collage gestaltet. In Klasse 1 und 2 kann die Lehrkraft beim Aufschreiben behilflich sein.

### **Ich höre einem anderen gut zu [M 7]**

Wesentlicher Bestandteil von wertschätzender Kommunikation ist das aufmerksame Zuhören, wenn andere sprechen. Die Kinder der 2.–4. Klasse üben in M 7 wichtige Zuhöreregeln und reflektieren darüber. Sie erkennen, wie ihr Zuhörverhalten auf andere wirkt und übernehmen somit auch Verantwortung für das Wohlbefinden ihrer Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner. Die letzte Übung in M 7 sollte sensibel gehandhabt werden.

### **Schenken macht mir Freude [M 8]**

Nicht nur beschenkt zu werden, sondern auch das Schenken macht glücklich. Doch muss das Geschenk nicht immer materiell sein. Auch freundliche Gesten wie Aufmerksamkeit, eine Umarmung, Anerkennung oder Zeit können andere glücklich machen. Kinder der Klassen 1–4 denken nach über mögliche Arten von Geschenken und überlegen sich, wem sie etwas schen-

ken könnten. In der Klasse kann das ergänzt werden, indem alle Kinder für alle anderen aufschreiben, was sie an ihnen schätzen.

### **Dafür bin ich dankbar [M 9]**

Dankbarkeit ist ein wesentlicher Bestandteil eines glücklichen Lebens. Sie verschiebt die Blickrichtung hin zum Guten: Negative Gedanken und bedrückende Gefühle können sich lösen. In Kleingruppen notieren die Kinder ihre Gedanken in einer Placemat. Nach einer kurzen Reflexion auch darüber, wie sie generell Dankbarkeit ausdrücken können (z.B. durch eine Umarmung, liebevolle Worte, ein Geschenk), schreiben die Kinder der Klassen 2–4 an sich selbst einen Brief, in dem sie notieren, warum sie sich dankbar sind. Schnelle Kinder können einem Kind aus der Klasse, das evtl. ausgelost wird, einen Brief schreiben und berichten, warum sie diesem dankbar sind.

### **Darauf bin ich stolz [M 10]**

Die Zeitleiste in M 10 hilft Kindern der Klasse 1–4, das eigene Leben zu vergegenwärtigen. Dabei wird der Fokus gezielt auf ihre Erfolge gelegt, um sie in ein positives Mindset zu bringen. Ergänzt werden ihre „Stolz-Momente“ mit Fähigkeiten, die ihnen dabei geholfen haben, diese Momente zu schaffen.

### **Mein Power-Armband gibt mir Kraft [M 11]**

M 11 schließt am besten direkt an M 10 an. Die positiven Fähigkeiten der Kinder können auf einem sogenannten „Power-Armband“ gebündelt werden. Hierfür notieren Kinder der Klassen 1–4 einen positiven Satz, z.B. „Ich kann alles schaffen, was ich will!“, „Ich kann ganz viel!“ oder „Ich schaffe das leicht!“ auf ein etwa einen Zentimeter breites Geschenkband, welches noch mit Perlen verziert werden kann. Das Band wird den Kindern um ein Handgelenk gebunden. So werden sie stets an ihr Können und damit ihr Wohlbefinden erinnert.

# Ich singe und bewege mich



Gu - ten Mor - gen, gu - ten Mor - gen, Son - nen - schein!

Gu - ten Mor - gen, komm zu mir ins Herz hi - nein!

Gu - ten Mor - gen, gu - ten Mor - gen, gu - ten Mor - gen, gu - ten Mor - gen, gu - ten

Mor - gen, gu - ten Mor - gen, Son - nen - schein!

Melodie und Text: Barbara Häcki, Satz: Hans Hazoth

## Bewegungen zum Lied:

- 1. Zeile: Guten Morgen 1: Verbeugung, Hände an den Handgelenken über Kreuz auf den Brustkorb legen. / Guten Morgen 2: Mit beiden Händen winken. / Sonnenschein: Mit beiden Armen einen großen Kreis beschreiben.
- 2. Zeile: Guten Morgen: Gesicht und Hals mit beiden Händen ausstreichen. / Komm zu mir ins Herz hinein: Mit den Armen einen weiten Kreis seitlich bilden und die Hände übereinander vor das Herz führen.
- 3. Zeile: Mit den Armen schlenkern und den Oberkörper dabei drehen.
- Ende der 3. Zeile und 4. Zeile wie 1. Zeile.

## Neue Strophen dichten:

Statt „Sonnenschein“ kannst du auch andere Wörter in die Strophe einsetzen, hier ein paar Ideen mit Bewegungen:

- *Heldenmut:* Du bildest mit beiden Händen „Muskelarme“ und Fäuste.
- *Dankbarkeit:* Du legst die Hände vor der Brust zusammen.
- *Ehrlichkeit:* Du bewegst den Kopf.
- *Energie:* Du gehst in die Hocke und springst dann hoch.
- *Freundlichkeit:* Du öffnest die Arme wie für eine Umarmung und lächelst.
- *Fröhlichkeit:* Du hüpfst in die Luft und reckst die Arme nach oben.
- *Harmonie:* Du fasst ein anderes Kind an den Händen.
- *Leichtigkeit:* Du schwingst die Arme neben deinem Körper vor und zurück.
- *Offenheit:* Du ballst die Hände zu Fäusten und öffnest sie schwingvoll.
- *Pünktlichkeit:* Du deutest mit der Hand auf die Uhr im Zimmer.
- *Schnelligkeit:* Du rennst ganz schnell auf dem Platz.
- *Sicherheit:* Du umarmst dich selbst und legst deine Arme um dich.
- *Toleranz:* Du legst deinem Nachbarn den Arm um die Schultern.
- *Willenskraft:* Du boxt in die Luft.

# Ich nutze meine Sinne



Werde zuerst ganz ruhig und konzentriere dich. Führe dann die Übungen der Reihe nach durch und beantworte am Ende die Fragen.

1. Schau dich gut im Raum um: Merke dir fünf Sachen, die du sehen kannst, und schreibe sie auf!




---



---



---



---



---

2. Jetzt schließe deine Augen und höre genau hin: Was kannst du hören? Merke dir vier Sachen, die du hören kannst, und schreibe sie auf!




---



---



---



---

3. Nun fühle einmal nach: Was kannst du alles spüren? (Tipp: Vielleicht spürst du die Kleidung auf deiner Haut, den Stuhl unter dir, den Boden unter deinen Füßen oder auch einen Atemzug an deiner Nase.) Findest du drei Sachen, die du fühlen kannst? Schreibe sie auf.



4. Geh jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Nase: Was kannst du riechen? Kannst du zwei unterschiedliche Sachen riechen? Merke sie dir und schreibe sie auf!




---



---

5. Und zum Schluss nimm wahr, was du in deinem Mund gerade schmeckst. Kannst du ein Wort dafür finden, welchen Geschmack du entdeckst? Schreibe es auf!




---



---



---

Schreibe nun auf: Wie geht es dir nach diesen Übungen?



# Ich erkenne, was ich brauche



Mein Tagebucheintrag für \_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

Das nächste Mal könnte ich das in solch einer Situation machen:

Schreibe oder male – Besonders schön war heute:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schreibe oder male – Dafür bin ich heute dankbar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das fand ich nicht so toll:

\_\_\_\_\_

Das ist der Grund dafür:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Insgesamt fühlte ich mich heute:

Das hätte ich in dieser Situation gebraucht:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ich beobachte mich und meine Gefühle



Lies den Text und mache Bewegungen zu den blau und fett gesetzten Wörtern.

Heute Morgen finde ich auf einmal im Klassenzimmer einen Stift auf dem Boden. Ich bücke mich, um den Stift aufzuheben. Da geschieht etwas Sonderbares. Auf einmal merke ich, dass etwas auf meinen Kopf drückt. Als ich mit meiner Hand nachspüre, kann ich eine **Krone** fühlen. Ich bin ein König oder eine Königin geworden. Stolz gehe ich durch mein kleines Königreich. Alles gehört mir! Ich strecke meine Brust heraus und stolziere aufrecht weiter. Wie fühle ich mich als König oder Königin? Da drehe ich den Stift wieder in meiner Hand und schwupps merke ich, dass ich wie **Superman** oder **Superwoman** fliegen kann. Schwungvoll düse ich durch die Gegend. Als echter Supertyp achte ich natürlich darauf, nirgends anzustoßen. Wie fühle ich mich als Superheld und Superheldin?

Als ich den Stift in meiner Hand noch einmal drehe, stelle ich fest, dass ich plötzlich winzig klein geworden bin. Meine Nase ist ganz spitz und haarig, bin ich etwa eine **Maus**? Mit winzigen Tappschrittschrittchen tapse ich frech durch das Zimmer und gebe dabei witzige Pfeiflaute von mir. Wie fühle ich mich als Maus? Wie von selbst dreht sich da der Stift in meiner Hand und ich merke, wie ich wieder richtig groß werde. Ich stehe auf allen Vieren und habe große, behaarte Pfoten. Als ich den Mund weit öffne, merke ich, dass ich laut und gefährlich brüllen kann. Bin ich etwa ein

**Löwe**? Meiner Macht bewusst schreite ich gemächlich voran, Schritt für Schritt. Wer mir entgegenkommt, wird huldvoll angelächelt, schließlich bin ich der König der Tiere. Wie fühle ich mich als Löwe?

Da dreht sich der Stift in meiner Hand wieder und ich merke, wie mein Hals immer länger und länger wird und sich reckt und streckt. Nun bin ich eine **Giraffe**. Als Giraffe habe ich den Überblick über alles. Neugierig sehe ich in der Welt umher und drehe meinen Kopf in alle Richtungen. Wie fühle ich mich als Giraffe?

Nachdem sich der Stift wieder gedreht hat, schein ich wieder zu schrumpfen. Als ich vorsichtig den Kopf drehe, sehe ich viele Stacheln auf meinem Rücken. Bin ich etwa ein **Igel**? Schnell rolle ich mich ganz fest zusammen und stelle meine Stacheln auf. So kann ich jeder Gefahr entkommen. Wie fühle ich mich als Igel? Und schon wieder dreht sich der Stift und ich merke, wie meine Beine zu tanzen beginnen. Bin ich etwa ein **Tanzbär**? Vergnügt tanze ich durch das Zimmer. Das macht ja Spaß! Wie fühle ich mich als Tanzbär?

Nun dreht sich der Stift noch einmal und ich bin wieder **ich selbst**. Ich laufe so durch das Zimmer, in der Laune, in der ich gerade bin. Wie fühle ich mich jetzt gerade? Wie geht es mir als ich selbst?

Nimm eine der Bewegungen, die gut für dich war, in deinen Alltag mit!



# Mein inneres Team unterstützt mich



Dein inneres Team besteht aus deinen Eigenschaften, die dir in Situationen helfen können, aber auch aus Eigenschaften, die dich manchmal daran hindern, eine Situation erfolgreich zu meistern.

Bearbeite die Aufgaben Schritt für Schritt:

## 1. Schritt: Meine Teammitglieder finden

Was kannst du richtig gut?

---

Wann warst du stolz auf dich?

---



---

Welche Eigenschaften hast du da eingesetzt?

---

Was kannst du nicht so gut?

---

Was behindert dich in dieser Situation?

---

Welche Eigenschaften bräuchtest du da, damit du besser wärst?

---

**Tipp:** Wähle aus den beiden Kästen rechts oben passende Wörter für dich aus, wenn dir keine eigenen einfallen.



### Meine hilfreichen Eigenschaften

Durchhaltevermögen, Motivation, Mut, Begeisterung, Zuverlässigkeit, Kreativität, Fairness, Mitgefühl

### Meine hinderlichen Eigenschaften

Faulheit, Wut, Traurigkeit, Aufschieben, Lustlosigkeit, Hilflosigkeit, Angst

## 2. Schritt: Meine Teammitglieder malen

Male auf ein Extrablatt dein Team als Figuren, s. Tipp. Stell dir vor, wie die einzelnen Eigenschaften aussehen könnten, gib ihnen einen Körper. Sie können auch etwas sagen. Dafür kannst du ihnen Sprechblasen zeichnen. Du kannst auch jedem Teammitglied einen Namen geben, z. B. Herr Fleiß, Fräulein Ausdauer etc.

## 3. Schritt: Meine Teammitglieder passend einsetzen

Wann bräuchtest du welches Teammitglied? Zeichne eine Tabelle auf ein Extrablatt und trage dort eine Situation und passende Teammitglieder ein.

Situation	Teammitglied
Beispiel: Test oder Prüfung	Glaube an mich selbst, Fleiß

# Das macht mir Freude



## Nachdenken über meine Interessen

1. Schreibe auf: Das mache ich richtig gern! Denke dabei neben der Schule auch an deine Hobbys und an Spiele, die du gern mit Freunden oder deiner Familie spielst.

---



---



---

Schreibt anschließend auf, was euch interessiert hat:

---



---



---

## Interessensspaziergang

2. Macht gemeinsam einen „stummen“ Spaziergang durch die Gegend rund um eure Schule und achtet besonders auf alles, was euch interessiert. Das können Autos sein, Blumen, Wolken oder auch Plakate mit Werbung ...

## Interessens-Collage

3. Blättere verschiedene Zeitschriften durch und suche Bilder mit Tätigkeiten oder Gegenständen, die du interessant findest. Schneide diese aus und klebe sie auf ein großes Plakat. In die Mitte klebst du ein Foto von dir. Ergänze dein Plakat mit Bildern oder Wörtern aus deinem Interessensspaziergang und den Tätigkeiten, die du richtig gern machst.



# Ich höre einem anderen gut zu



Lies zunächst die Zuhörregeln und löse dann die Aufgaben. Suche dir dafür Partnerkinder.

## Meine Zuhörregeln

So zeige ich, dass ich gut zuhöre:

- Ich wende mich meinem Partnerkind im Gespräch zu.
- Ich nicke zu dem, was es sagt, wenn ich zustimme.
- Ich benutze zustimmende Ausdrücke wie „Mhm“ und „Aha“.
- Ich lächle mein Partnerkind an.
- Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe.
- Ich fasse Wichtiges, was mein Partnerkind gesagt hat, noch einmal zusammen.

3. Suche dir ein Partnerkind, mit dem du dich nicht so gut verstehst. Schreibt euch Namenskärtchen und nehmt diese in die Hand. Setzt euch auf zwei Stühle gegenüber hin. Dein Partnerkind erzählt über eine selbst gewählte Situation aus seinem Leben. Du hörst ihm gut zu. Dann tauscht ihr die Plätze und du versuchst, dich in dein Partnerkind einzufühlen. Nimm dafür das Kärtchen mit seinem Namen in die Hand. Wiederhole in deinen eigenen Worten, was es dir erzählt hat. Achte dabei auf deine Gefühle. Kannst du dein Partnerkind verstehen?

---



---

## Zuhören üben

1. Suche dir ein Partnerkind. Erzähle ihm von deinem letzten Wochenende. Während du sprichst, soll das andere Kind zu Boden schauen. Tauscht anschließend die Rollen. Wie fühlt ihr euch?

---



---

2. Sprich mit deinem Partnerkind über das schönste Erlebnis, das du jemals hattest. Das andere Kind soll die Zuhörregeln anwenden. Tauscht anschließend die Rollen. Wie fühlt ihr euch?

---



---



# Schenken macht mir Freude



**Die besten Geschenke meines Lebens**  
 Zeichne hier deine zwei schönsten Geschenke, die du jemals erhalten hast:

Finde Symbole für diese Geschenke und zeichne diese hier auf:



**Einen Geschenkgutschein gestalten**  
 Wem könntest du ein solches Geschenk in nächster Zeit machen?

---

Fülle den Gutschein aus, indem du jemandem ein Geschenk machst, das man nicht anfassen kann. Verziere den Gutschein noch.

Gutschein

für \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_

Ich schenke dir: \_\_\_\_\_

am: \_\_\_\_\_

**Geschenke, die man nicht anfassen kann**

Hast du schon einmal Geschenke bekommen, die du nicht so gut zeichnen kannst, weil man sie nicht anfassen kann? Schreibe auf, was du verschenken kannst, auch wenn es keine Sache ist:

---



---



---



---

**Meine Gefühle beim Schenken**

Wie hast du dich gefühlt, als du deinen Gutschein verschenkt hast?

---

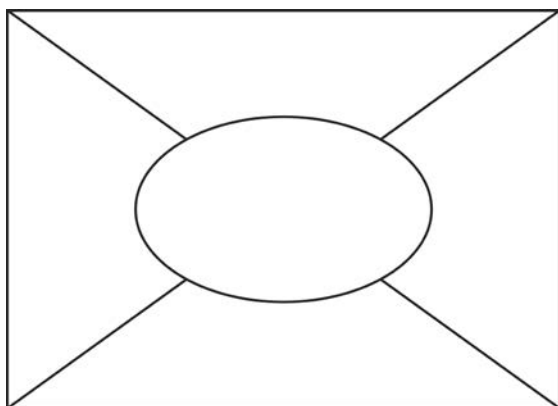


---

# Dafür bin ich dankbar



1. Bildet eine Kleingruppe mit 3 bis 4 Kindern. Nehmt nun ein großes Blatt Papier und gestaltet es wie die Vorlage. Jeder von euch schreibt in ein äußeres Feld, wofür er dankbar ist. Sammelt danach gemeinsam im Feld in der Mitte, warum ihr euch auch selbst dankbar sein dürft.



2. Überlegt gemeinsam, wie ihr anderen zeigen könnt, dass ihr ihnen dankbar seid. Schreibt auf, wie ihr eure Dankbarkeit zeigen könnt:

---



---

## Ich danke mir selbst

3. Schreibe auf ein Blatt Papier einen geheimen Brief an dich selbst. Schreibe auf, wofür du dir selbst dankbar sein kannst. Begründe und erkläre auch die einzelnen Punkte.

Liebe/r \_\_\_\_\_ !

Ich danke mir dafür, dass

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Ideenpool

*Dafür bin ich dankbar:*

meine Eltern, Freunde, Geschwister, meine Lehrkraft, mein schönes Zimmer, mein Lieblingsessen, mein Pausenbrot, ein Geschenk, freundliche Worte, Umarmung, mein Fahrrad, mein Haustier

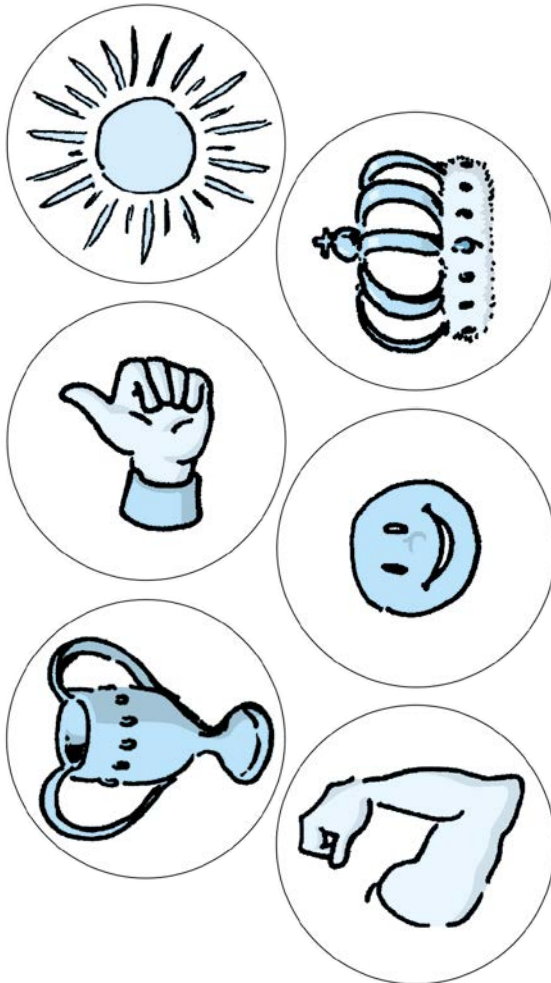
*Dafür bin ich mir selbst dankbar:*

für die schnelle Erledigung der Hausaufgabe, dass ich anderen helfe, dass ich mutig/fleißig/ruhig/schnell bin, dass ich eine gute Freundin/ein guter Freund bin, dass ich mich um mein Haustier kümmere, dass ich Pausen mache

# Darauf bin ich stolz



1. Notiere in der Zeitleiste alle Zeiten, in denen du stolz auf dich warst oder in denen du etwas besonders gut gekonnt oder etwas gelernt hast.
2. Schreibe dein jeweiliges Alter unter die Leiste. Schreibe über die Leiste, was es war. Male für jedes Ereignis auch ein Symbol dazu. Beispiele für Symbole findest du unten.
3. Trage mindestens drei Dinge auf der Zeitleiste ein.
4. Schreibe auch besondere Eigenschaften und Fähigkeiten auf, die dazu geführt haben, dass du diese Dinge geschafft hast.



Meine Stolzmomente  
(mit Symbol):

↑  
heute

Alter:

Geburt

Diese Eigenschaften und Fähigkeiten haben mir dabei geholfen:

# Mein Power-Armband gibt mir Kraft



1. Du hast viele wichtige und kraftvolle Fähigkeiten, die dir helfen, alle Situationen in deinem Leben zu meistern. Überlege, wie du alle diese Fähigkeiten in einem einzigen Power-Satz zusammenfügen könntest. Wenn du dafür eine Idee brauchst, lies die Beispiele im Rahmen.

**Mein Power-Satz lautet:**

---



---



---

## Beispiele für Power-Sätze

- Ich kann alles schaffen, was ich möchte!
- Ich bin ein tolles Mädchen! / Ich bin ein toller Junge!
- Ich bin ein kluges Kind!
- Ich bin dankbar, dass ich so viel kann!
- Ich habe kraftvolle Fähigkeiten, die mir helfen!
- Ich bin stolz auf mich und das, was ich kann!

2. Gestalte ein Armband, auf das du deinen Power-Satz schreibst. Er begleitet dich ab jetzt in allen künftigen Situationen und erinnert dich an deine besonderen Fähigkeiten, sodass du alles ganz leicht schaffen kannst, was du möchtest.

## Power-Armband basteln

1. Wähle die Farbe eines Geschenkbandes aus.



2. Miss die Länge des Bandes und schneide es ab.



3. Beschrifte mit einem wasserfesten Filzstift das Band mit deinem Power-Satz.



4. Wenn du magst, kannst du noch Perlen auffädeln.



5. Knote das Band um deinen Arm.





# Kinder gut vor Hitze schützen

Sommer, Sonne, Hitzewelle – mit kühlen Köpfen  
lernt sich's besser!



Informationen zum Hitzeschutz in Kitas und Schulen unter:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/kitas-und-schulen/>