

Take Care in der Schule



Unterrichtsmaterialien zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit





Take Care in der Schule

Förderung der psychischen Gesundheit in der Primarstufe

Dieses Dokument ist eine vorläufige Veröffentlichung der Take Care Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe. Es umfasst Übungen zu sechs Schutzfaktoren. Übungen zu den vier weiteren Schutzfaktoren werden bis Juli 2024 an dieser Stelle veröffentlicht.

Inhalt

EINLEITUNG	2
EINSATZ IM UNTERRICHT	3
DIE 10 SCHUTZFAKTOREN	4
SELBSTWIRKSAMKEIT	5
ERFOLGSTURM	7
GLASKUGELN	7
PERLENKETTE	7
ICH ENTWICKELE MICH	7
PORTFOLIO	8
ICH STECKE VOLLER STÄRKEN	8
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	9
ERHOLUNG & BEWEGUNG	10
3-5-6 ATEMÜBUNG	11
ATEMÜBUNG – DIE SAURE ZITRONE	11
DIE BLUMENWIESE	12
BEWEGUNGSKOFFER	13
ENTSPANNUNGS-DUSCHE	14
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	14
STANDWAAGENKARUSSELL	14
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	15
EMOTIONSREGULATION	16
WUT-PAPIERE	17
SCHREI DICH FREI	17
PAPIERSCHLACHT	17
GORILLA-ÄTMUNG	17
WUT-WEG-TANZ	18
SCHOKOLADENMEDITATION	18
NEGATIVE GEFÜHLE PLATZEN LASSEN	19
GEFÜHLE BENENNEN	19



MEIN VORBILD.....	20
WEITERES MATERIAL.....	20
NÜTZLICHE WEBSITES FÜR LPS.....	20
SELBSTWERT	21
STECKBRIEF ERSTELLEN.....	22
MEIN KRITIKER.....	22
WERBEPLAKAT	22
SELBSTWERT AUSGEDRÜCKT.....	22
ICH PACKE MEINEN KOFFER.....	23
TALISMAN	23
MEINE STÄRKE	23
SONNENDUSCHE	23
MEIN KRITIKER.....	24
OPTIMISMUS	25
BLICK AUF DAS POSITIVE	26
SONNENTAGEBUCH BASTELN.....	26
GLÜCKSMOMENTE	26
OPTIMISTISCHE HALTUNG	26
NEGATIVE GEDANKEN UMDREHEN.....	26
PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT	28
DAS SCHRUMPFENDE GEFÄSS.....	29
MENSCHLICHER KNOTEN.....	29
TURM BAUEN.....	29
BRÜCKE BAUEN	29



Einleitung

«Psychische Gesundheit ist ein 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)

Eine beträchtliche Anzahl psychischer Beeinträchtigungen manifestiert sich bereits während der Kindheit und Jugend. Etwa 10–20 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigen klinische oder subklinische Symptome. Im Kontext der psychischen Gesundheit stellen gewisse Formen von Ängstlichkeit, Beeinträchtigungen des Sozialverhaltens, des Selbstwerts, der Aufmerksamkeitslenkung, Impulskontrolle, Konzentrationsfähigkeit oder der Selbstorganisation (sub)klinische Symptome dar. Als subklinisch gelten vorhandene Merkmale einer Krankheit, die schwächer ausgeprägt sind als für eine Diagnose erforderlich. Dennoch können auch subklinische Symptome das Wohlbefinden, die Lebensqualität, die Entwicklung und die schulische Laufbahn der Kinder und Jugendlichen beeinträchtigen.

Psychische Krankheiten umfassen verschiedene Formen von emotionalen Störungen wie Depressionen ebenso wie Angststörungen, Trauma oder Zwangsstörungen und Entwicklungsstörungen (z.B. Autismus-Spektrums-Störung) oder Verhaltens- und emotionale Störungen (z.B. AD(H)S) (ICD-10-GM, 2015). Subklinische Symptome können sich einerseits im Laufe der Zeit verstärken und klinisch relevant werden sowie andererseits mit vermeidbarem Leidensdruck verbunden sein. Daher ist es wichtig, auch subklinische Symptome ernst zu nehmen. Manifestierte psychische Störungen bleiben mitunter bis ins Erwachsenenalter bestehen, belasten die betroffene Person sowie ihr Umfeld und können zu hohen Folgekosten führen.

Alle Menschen durchlaufen verschiedene Phasen im Leben, in denen es unterschiedliche Entwicklungsaufgaben gibt. Die Bewältigung dieser Aufgaben ist entscheidend für die psychische Gesundheit, da das Individuum dadurch Kompetenzen erlangt, um zukünftige Herausforderungen besser zu meistern (Peterman, 2013). Die Schule ist eine wichtige Umweltbedingung für Kinder und Jugendliche, eine Begleitung in vielen Entwicklungsschritten und Aufgaben (Robin et al., 2021). Sie ist der Ort, an dem Kinder nicht nur grundlegende akademische Fähigkeiten erlernen, sondern auch auf einzigartig prägende Weise die Möglichkeit erhalten, soziale Fähigkeiten, Werte und Selbstkompetenz zu erlernen. Der Schule kommt somit auch eine Chance zu, die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen aufrechtzuerhalten und zu stärken.

Diese Broschüre soll Ihnen als Lehrperson...

- ...Hintergrundwissen zu psychischer Gesundheit vermitteln
- ...Zehn wichtige und zentrale Schutzfaktoren im Kindesalter vorstellen
- ...Konkrete Anwendungsbeispiele für den Unterricht dieser Schutzfaktoren aufzeigen
- ...Aufzeigen, was Sie bereits für die psychische Gesundheit Ihrer Schüler:innen machen



Einsatz im Unterricht

Die nachfolgenden Übungen zu den einzelnen Schutzfaktoren lassen sich flexibel und unabhängig voneinander im Unterrichtalltag einsetzen. Sie können sowohl individuell als auch für die gesamte Klasse durchgeführt werden. Es ist wichtig zu betonen, dass das übergeordnete Ziel die Förderung der Gesundheit ist. Diese Inhalte dienen einem präventiven Ansatz und sind nicht als direkte Krisenintervention gedacht.

Es wird empfohlen einzelne Übungen auszuwählen und diese über einen längeren Zeitraum im Schulalltag einzubauen. Idealerweise werden die Themen während der ganzen Schulzeit immer wieder aufgegriffen und thematisiert, damit sie von den Kindern verinnerlicht werden können. Die Übungen stehen in Bezug zu den überfachlichen Kompetenzen des Lehrplans 21, insbesondere der personalen und sozialen Kompetenzen, in denen die Schülerinnen und Schüler während ihrer gesamten Schulzeit gefördert werden sollen. Die Schutzfaktoren stehen ebenfalls in Beziehung zu einzelnen Kompetenzbereichen im Fachbereich NMG, in welchem sich die Übungen dazu teilweise direkt konkreten Kompetenzen der Zyklen 1 & 2 zuordnen lassen. Alle Schutzfaktoren sind darüber hinaus als Vorläuferkompetenzen zu betrachten, die einen Grundstein legen für den Erwerb neuer Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die innerhalb der Kompetenzbereiche im Lehrplan 21 beschrieben werden. So beeinflusst beispielsweise eine gesund ausgeprägte Selbstwirksamkeitsüberzeugung die Eigenständigkeit (überfachliche, personale Kompetenz), die Fähigkeit, sachlich und gezielt zu kommunizieren (überfachliche, soziale Kompetenz) und auch das Vermögen, auf andere einzugehen und Gemeinschaft mitzugestalten (Fachbereich NMG, Kompetenzbereich 10.1. z.B. 10.1.c können Vorschläge für eine faire Konfliktlösung äussern und sich an Abmachungen halten).

Die 10 Schutzfaktoren



Die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern basiert grundsätzlich auf der Stärkung ihrer internen und externen Schutzfaktoren sowie Ressourcen. Bei Kindern, die bereits mehreren Risikofaktoren ausgesetzt sind, wird empfohlen, neben dem Stärken der Ressourcen auch eine Verminderung der Risikofaktoren anzustreben. Es ist wichtig, Eltern aus vulnerablen Gruppen, wie beispielsweise alleinerziehende Elternteile oder Elternteile mit einer psychischen Erkrankung, gezielt auf ihren Unterstützungsbedarf anzusprechen. Oftmals berichten sie aus Scham nicht von sich aus, dass sie mit den Bedürfnissen ihrer Kinder und Jugendlichen überfordert sind. Einige Faktoren, die einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Kindern haben können, lassen sich nur schwer oder gar nicht beeinflussen (z. B. Armut, Migrationshintergrund, Erkrankungen eines Elternteils). Dennoch gibt es auch beeinflussbare Faktoren, auf die wir eingehen können. Im Rahmen des Projektes «Take Care» wurden Faktoren aus wissenschaftlicher Literatur zu Resilienz, positiver Psychologie und den Lebenskompetenzen gemäss WHO zusammengetragen. Dabei lag der Fokus auf Faktoren, die durch Eltern und/oder Lehrpersonen beeinflusst und zu denen alltagsnahe Empfehlung gegeben werden können. Die folgende Tabelle enthält eine Übersicht und Erklärung zu den zehn Schutzfaktoren. Diese Schutzfaktoren werden auch im Flyer für Eltern sowie in den Take Care [Fachinformationen](#) für Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte aufgegriffen und ermöglichen so eine gemeinsame Kommunikationsgrundlage.

Schutzfaktoren	Beschreibung
Selbstwirksamkeit	Selbstwirksamkeit ist der Glaube an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Es beeinflusst die Lernbereitschaft und den Umgang mit Misserfolgen. Die Förderung der Selbstwirksamkeit in der Schule kann helfen, das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und ihre schulische Leistung zu verbessern.
Erholung und Bewegung	Regelmässige Bewegung und ausreichende Erholung sind entscheidend für die mentale Gesundheit von Kindern. Sie verbessern nicht nur die körperliche Fitness und Koordinationsfähigkeiten, sondern helfen auch Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern. In der Schule ist es daher wichtig, Bewegung und Erholung zu fördern, um sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit der Schüler zu unterstützen.
Emotionsregulation	Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ist entscheidend für die Bewältigung von Stress und schwierigen Situationen. Kinder lernen, ihre Emotionen besser zu kontrollieren und angemessen darauf zu reagieren. Die Förderung der Emotionsregulation im Schulunterricht ist wichtig, um die psychische Gesundheit der Kinder zu unterstützen und ihnen zu helfen, funktionale Strategien zur Bewältigung ihrer Gefühle zu entwickeln.
Selbstwert	Wert, den man sich selbst zuschreibt. Ein gesundes Selbstwertgefühl, welches aus der positiven Bewertung eigener Eigenschaften, Fähigkeiten und des Aussehens entsteht, beeinflusst das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit, schulische Leistungen und das Sozialverhalten. Lob für Mut, Neugierde und Interesse, unabhängig eines Talents stärken den Selbstwert.
Optimismus	Das beinhaltet die Erwartung positiver Zukunftsergebnisse und die Überzeugung, Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Optimistische Schulkinder sind motivierter, arbeiten zielorientierter an ihren Fähigkeiten und können stressige Situationen besser bewältigen, was insgesamt zu einer positiveren Lernumgebung beiträgt.
Problemlösefähigkeiten	Sie umfasst die Fähigkeit, komplexe Situationen zu analysieren, Lösungen zu identifizieren und umzusetzen. Im Schulunterricht ist die Förderung der Problemlösefähigkeit wichtig, da sie Kindern hilft, Herausforderungen im schulischen und persönlichen Bereich zu bewältigen.



Selbstwirksamkeit

Der kanadische Forscher Albert Bandura entwickelte vor über 40 Jahren das Konzept der Selbstwirksamkeit. Bandura definiert Selbstwirksamkeit als: «Glauben an die eigene Fähigkeit, die notwendigen (erforderlichen) Handlungen so zu planen und auszuführen, dass zukünftige Situationen gemeistert werden können.» (Fuchs, 2005, S. 18, übersetzt nach Bandura)

Das Konzept der Selbstwirksamkeit

Die Stärkung der Selbstwirksamkeit eines Individuums kann laut Bandura (1997) auf vier unterschiedliche Wege vermittelt werden. Am meisten Einfluss auf die eigene Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, hat die direkte (eigene) Erfahrung eines Erfolgs. Die stellvertretende Erfahrung (Beobachtung) haben ebenfalls einen grossen Einfluss, gefolgt von symbolischer Erfahrung (Ermutigung und Zuspruch durch andere) und zuletzt körperlicher und emotionaler Empfindungen (Abb. 1).

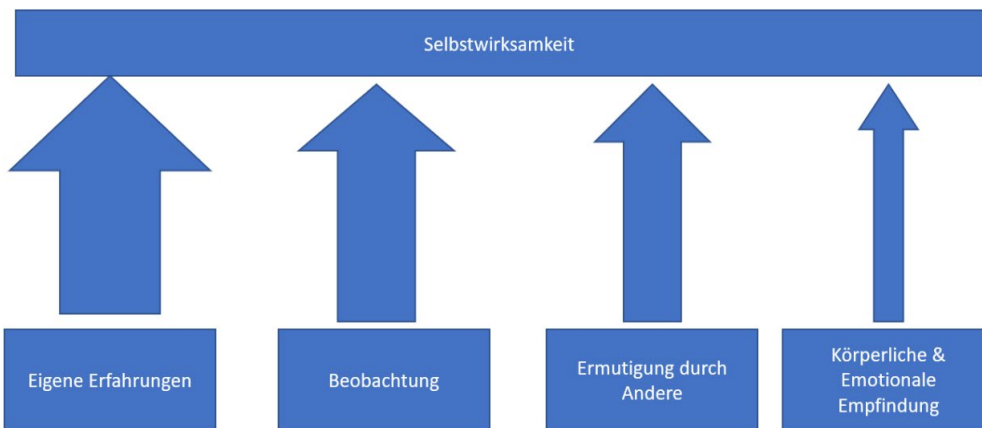


Abbildung 1. Darstellung der Selbstwirksamkeitskomponenten, adaptiert nach GFCH.

Selbstwirksamkeitserwartung

Ein wichtiger Aspekt der Selbstwirksamkeit ist die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung. Gemäss Bandura (1986) geht es dabei um die eigene Überzeugung, ein bestimmtes Verhalten innerhalb einer bestimmten Situation erfolgreich auszuführen. Dabei geht es nicht um die tatsächlichen Fähigkeiten, sondern um den eigenen Glauben es zu können. Das bedeutet, dass Kinder mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung, Erfolgsaussichten eher positiver bewerten und ein höheres Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen oder gar Misserfolgen haben, während hingegen Kinder mit einer niedrigen Selbstwirksamkeitserwartung, schneller aufgeben, sobald sie auf Schwierigkeiten stossen. Das muss aber nicht so bleiben, denn die Selbstwirksamkeit kann trainiert und dadurch positiv beeinflusst werden. Die wichtigsten Mechanismen, um die Selbstwirksamkeitserwartung zu steigern, sind einerseits das eigene Meistern von Hindernissen oder Herausforderungen und andererseits das Beobachten von Verhaltensmodellen (z.B. wie ein Peer diese Herausforderung meistert). Bereits gutes Zusprechen hat einen Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung sowie auf die momentane körperliche und emotionale Empfindung. Wenn wir uns gut fühlen, schätzen wir unsere Kompetenzen grundsätzlich höher ein, als wenn wir traurig, müde oder gestresst sind.



Effekte von Selbstwirksamkeit aufs Lernen

Zahlreiche Studien belegen, dass der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung beim Lernen selbstwirksam zu sein, entscheidend dafür sind,

- ...wie hoch die Lernziele (Anspruchsniveau) gesetzt werden (mittelschwere Lernziele sind optimal).
- ...wie viel Anstrengung man bereit ist, zu investieren.
- ...wie lange die Ausdauer beim Lernen ist.
- ...wie gross die strategische Flexibilität bei Problemlösungen ist.
- ...wie wahrscheinlich an schwierigen Zielen festgehalten wird.
- ...ob Freude oder Angst beim Lernen überwiegen.
- ...wie eigene Erfolg und Misserfolg sich selbst erklärt werden.



Anregungen für den Unterricht



Die Kinder sollen in möglichst unterschiedlichen Lehrsituationen im Zusammenhang mit den grundlegenden Bildungszielen aus dem Lehrplan21 sich als selbstwirksam erleben. Erfolgserlebnisse sind bedeutsam für einen gelingenden Umgang mit weiteren neuen und ungewohnten Situationen und Herausforderungen.

Nachfolgend sind einige Anregungen für den Unterricht aufgeführt. Die Übungen zielen darauf den Schüler:innen ihre Erfolge aufzuzeigen und könnten Ihnen bereits bekannt sein. In dem Fall möchte diese Handreichung Ihnen einen Überblick über leicht verständliche und wissenschaftlich evaluierte Ansätze bieten und als Anregung oder Erinnerung für den praktischen Einsatz im Schulalltag dienen.



Erfolgsturm

Lassen Sie das Kind mit farbigen Holzklötzen einen Erfolgsturm bauen. Jedes Mal, wenn das Kind etwas in der gewünschten Art erledigt hat (z.B. eine Reihe Kopfrechnen gelöst), darf es einen Klotz auswählen und diesen auf ihren Turm stellen. Bei jedem kleinem Erfolg wächst der Turm. Am Ende darf sich das Kind neben den Turm stellen und es wird ein Foto gemacht. Es wird besprochen, wer das Foto alles sehen soll und wo das Bild aufgehängt werden soll.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Glaskugeln

Das Kind darf bei jedem kleinen Fortschritt eine farbige Murmel in ein Glas legen. Wenn das Glas voll ist, kriegt das Kind eine Belohnung.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Perlenkette

Jeder kleine Erfolg des Kindes wird mit einer Holzperle oder Ähnlichem belohnt. Die Perlen werden mit einer Schnur, einem Faden oder einem Draht zu einer Kette zusammengehängt. Damit kann das Kind mit jedem Erfolg seine Kette etwas länger machen.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Ich entwickle mich

Ein Lerntagebuch mit individuellen Seiten für jedes einzelne Kind wird gestaltet.

- Alter: Ab 1. Klasse, kann weitergeführt werden bis Ende Primarschule
- Aufwand: mehrere Stunden, aber über Wochen verteilt
- Ziel: Die Kinder nehmen sich selbst wahr und lernen gleichzeitig ihre Mitschüler:innen kennen. Sie nehmen wahr, welche Fortschritte sie machen und wie sie sich entwickeln.



Portfolio

Machen Sie ein Portfolio über/mit dem Kind, welches den individuellen Lernweg, seine Erfolge und Leistungen aufzeigt. Schauen Sie gemeinsam mit dem Kind die Lernfortschritte an. So vergleicht sich das Kind mit sich und nicht mit anderen Kindern in der Klasse. Dadurch können die eigenen Entwicklungsschritte und der ganz persönliche Lernweg besser aufgezeigt werden. Um die Auseinandersetzung mit dem Portfolio zu steigern, kann das Kind mithilfe von Zeichnungen, Collagen oder kurzen Texten die Erfolge und Misserfolge darstellen und gemeinsam mit der LP reflektieren.

- Alter: 1. – 6. Klasse
- Aufwand: mehrere Stunden verteilt über das Semester
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Ich stecke voller Stärken

Die Kinder setzen sich mit ihren eigenen Ressourcen auseinander, indem sie die einzelnen Buchstaben ihres Vornamens benutzen. Die Buchstaben werden verwendet, um daraus ein Stärken-Akrostichon zu gestalten. Die Kinder sollen Adjektive zu den Buchstaben finden, welche möglichst gut ihre individuellen Stärken beschreiben. Auf diese Weise werden die Kinder sich ihrer Ressourcen bewusster, stellen ihre Einzigartigkeit fest und nehmen sich selbstwirksam wahr.

Beispiel eines Stärken-Akrostichon für den Namen «Matteo»:

Mutig
Aufmerksam
Talentierte
Teamfähig
Ehrgeizig
Optimistisch

Durchführung: Im Vorfeld soll den Kindern erklärt werden, dass jeder Mensch individuelle Stärken und Talente hat, welche man unter dem Begriff der Ressourcen zusammenfassen kann. Es ist wichtig, die eigenen Fähigkeiten zu kennen, um das eigene Selbstvertrauen aufzubauen. Leider neigen wir Menschen häufig dazu, uns selbst zu kritisieren. Mithilfe dieser Übung kann ein Teil der eigenen Stärken entdeckt werden. So werden Adjektive gesucht, die zu der Person passen und die eigenen Ressourcen beschreiben. Dadurch werden die eigenen Stärken und Talente bewusst gemacht.

Im Anschluss soll jedes Kind ein Stärken-Akrostichon mit dem Vornamen gestalten. Die LP hat gegebenenfalls ein eigenes Akrostichon mit dem Vornamen vorbereitet und zeigt es der Klasse.

Für die Erstellung eines Akrostichons sollen die Kinder die einzelnen Buchstaben ihres Vornamens linksbündig untereinander schreiben. Nun werden Begriffe für Stärken gesammelt, die mit den jeweiligen Buchstaben des Vornamens beginnen. Die Stärken müssen noch nicht zum Kind selbst passen. Jeder Begriff wird auf einen separaten Zettel geschrieben und an einem Ort im Klassenzimmer (Tisch oder Schachtel) abgelegt. Am Ende befindet sich an dieser Stelle ein grosses Angebot von verschiedenen Ressourcen. Zum Sammeln der Stärken stehen im Klassenzimmer Duden, Lexika oder Wortlisten zur Verfügung. Bei den Worten wird es sich voraussichtlich grösstenteils um Adjektive handeln.

In einem nächsten Schritt kann sich nun jedes Kind die Stärken aussuchen, welche zu sich selbst passen und im eigenen Vornamen enthalten sind.

Das Kind soll zu jedem Buchstaben seines Namens ein passendes Adjektiv finden, das sich selbst beschreibt. Es braucht also für jeden Buchstaben des Vornamens eine andere Stärke. Mit den passenden Begriffen kann nun ein Stärken-Akrostichon des eigenen Vornamens gebildet werden.

Selbstwirksamkeit



Das Stärken-Akrostichon kann im Anschluss noch weiter mit Farben oder mit Symbolen und Zeichnungen ergänzt werden.

Nachdem alle Kinder mit ihrem individuellen Stärken-Akrostichon fertig sind, bewegen sich alle im Klassenzimmer umher. Dabei sollen sie ihr Stärken-Akrostichon möglichst vielen anderen Kindern zeigen und beschreiben.

Weitere Informationen zu dieser Übung findet sich Online.

- Alter: 2. – 6. Klasse
- Aufwand: 20–30 Minuten
- Ziel: eigene Ressourcen bewusst werden
 - das Selbstbewusstsein stärken
 - Selbstwahrnehmung fördern
 - Eigene Stärken bewusst wahrnehmen
- Material:
 - Falls vorhanden: Wortkarte zu Stärken und Ressourcen
 - Gegebenenfalls eine vorbereitete Wörterliste (alphabetische Liste mit Adjektiven zu Ressourcen)
 - Duden, Kinderlexikon, digitale Recherchemöglichkeit
 - Weisses oder farbiges Papier
 - Farbige Stifte

Weiterführende Literatur

Ladruner, Evi, Brigitte Regele, Theodor Seeber, Annalies Tumpfer, und Pia Zitturi. „Wetterfest - Lebenskompetenzen stärken“. Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien, 2022.

https://bildung.sdw.wien/system/files/assets/seminar/Wetterfest_Theorieteil.pdf

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung, Hrsg. „Resilienzförderung in der Schule - Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft“, Juli 2021.

https://www.isb.bayern.de/download/25739/isb_resilienzfoerderung_in_der_schule.pdf





i Informationen für Lehrpersonen

Erholung & Bewegung

Im Kontext der Schule

Regelmässige Bewegung und ausreichende Erholung, insbesondere Schlaf, sind wichtige Faktoren für die mentale Gesundheit von Kindern. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Bewegung die körperliche Fitness von Kindern verbessert und ihnen hilft, ihre koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln. Es kann auch helfen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern. Eine ausreichende Erholung in Form von Schlaf ist von entscheidender Bedeutung für die körperliche und mentale Entwicklung von Kindern. Nicht genügend Erholung kann zu Problemen wie Konzentrationsschwäche, Gereiztheit und einer verringerten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen. Es ist wichtig zu betonen, dass die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes in Bezug auf Bewegung und Erholung berücksichtigt werden sollten und dass Eltern, Lehrpersonen und Fachleute zusammenarbeiten sollten, um die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern zu fördern. Laut den Bewegungsempfehlungen von hepa.ch sollten Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer (gehen, Fahrradfahren, aufräumen) bis hohe Intensität (Joggen, Tennis, Fussball, Handball etc.) durchführen. Wobei sich Kinder sogar deutlich mehr bewegen sollten als Jugendliche. Des Weiteren sollten langandauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität so weit wie möglich verhindert werden und durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

In der Primarschulstufe kann die Förderung der Bewegung und Erholung durch die Integration von Bewegungs- und Entspannungsübungen in den Unterricht, Pausenaktivitäten sowie durch Angebote wie Schulsport und Outdoor-Aktivitäten erreicht werden. Es ist wichtig, dass Lehrpersonen und Schulpersonal die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes in Bezug auf Bewegung und Erholung berücksichtigen und individuelle Unterstützung anbieten, wenn nötig. Eine Zusammenarbeit mit Eltern und Fachleuten, wie zum Beispiel Sportlehrpersonen oder Gesundheitsexpert:innen kann ebenfalls dazu beitragen, die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern in der Primarschulstufe zu fördern.

Es ist zudem wichtig, Kinder über die Bedeutung von Bewegung und Erholung aufzuklären und ihnen beizubringen, wie sie ihre eigene körperliche und mentale Gesundheit unterstützen können. Dies kann durch Schulungen und Informationsveranstaltungen für Kinder, Eltern und Lehrpersonen erreicht werden. Dies kann im Rahmen unseres Take Care Broschüren erfolgen (Wir freuen uns über jede Kontaktaufnahme).

Es ist auch wichtig, Kinder dazu zu ermutigen, regelmässig Pausen und Entspannungszeiten einzulegen, um ihre mentale Gesundheit zu unterstützen. Dies kann durch Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung, Yoga oder Atemübungen erreicht werden.

Insgesamt ist es wichtig, dass in der Primarschulstufe ein umfassender Ansatz für die Förderung der Bewegung und Erholung verfolgt wird, der sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit von Kindern unterstützt. Folgend möchten wir Ihnen eine kleine Auswahl an möglichen Entspannungsübungen aufzeigen.



Anregungen für den Unterricht

3-5-6 Atemübung

Eine einfache Atemübung, die Sie mit Ihren Schülerinnen ausprobieren können, ist die 3-5-6 Atemübung. Sie kann jederzeit und überall durchgeführt werden. Die Ein- und Ausatmen-Zeit kann mit der Zeit auch verlängert werden. Sie funktioniert wie folgt:

- Bequem hinsitzen und Rücken aufrichten oder hinlegen.
- Die Zunge an den Gaumen legen hinter den oberen Vorderzähnen.
- 3 Sekunden durch die Nase einatmen.
- Atem für 5 Sekunden anhalten.
- Während 6 Sekunden durch den Mund ausatmen.
- Diesen Atemzyklus mindestens 3–4 Mal oder mehr wiederholen.

– Alter: Ab 1. Klasse

– Aufwand: 3 Minuten

– Ziel: Herzschlag wird verlangsamt und der Körper entspannt sich. Ruhe finden und Stress abbauen

Atemübung – Die Saure Zitrone

Die Schüler:innen liegen bequem und entspannt auf einer Yogamatte oder Sitzen gerade auf dem Stuhl. Die Arme liegen gerade neben dem Körper, die Beine sind ebenfalls ausgestreckt bzw. sind die Arme hängen die Arme neben dem Körper und die Füße sind fest auf dem Boden.

Durchführung: Lesen Sie den Schüler:innen folgenden Vorlesetext mit ruhiger, langsamer Stimme vor. Achten Sie darauf, ausreichend Zeit für Pausen zu haben.

“Leg dich ganz bequem hin. Schliesse deine Augen. Atme einmal tiiiiief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen).

Und nun stell dir eine grosse, gelbe Zitrone vor. Spüre, wie du in jeder Hand eine Zitrone hältst. Versuch jetzt, die Zitronen ganz fest auszupressen. Dazu balle beide Hände ganz fest zu Fäusten, und dein ganzer Arm macht mit! Ganz viel Saft kommt da heraus...

(Pause)

Noch einmal ganz fest drücken, noch drücken und noch fester ... uuuuund wieder lockerlassen. Spürst du, wie deine Arme und deine Hände immer lockerer werden? Spüre noch einmal tief in deine Arme und Hände hinein...

(Pause)

Wandere jetzt in Gedanken zu deinen Füßen. Hast du schon einmal mit den Zehen Zitronen ausgepresst? Krümme die Zehen ganz doll, so doll du kannst! Damit möglichst viel Saft aus der Zitrone kommt...die ganzen Beine machen mit!

Noch einmal ganz fest anspannen - und wieder lockerlassen. Spürst du, wie deine Beine und deine Zehen immer lockerer werden? Spüre noch einmal tief in deine Beine und Füße hinein...



Wandere in Gedanken zurück zu deinem Gesicht... Jetzt stell dir vor, du beisst in die Zitrone rein. Oh, ist das sauer! Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du in eine Zitrone beisst? Kneif die Augen fest zusammen und ziehe deinen Mund zu einer Grimasse.

(Pause)

Und jetzt lass deinen ganzen Körper wieder locker. Spürst du, wie sich die Muskeln in deinem Gesicht wieder entspannen? Spürst du, wie entspannt dein ganzer Körper ist?

(Pause)

Geniesse noch für einen Moment das schöne Gefühl, dass sich in deinem Körper ausbreitet...

(Pause)

Atme einmal tiief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen), bevor du langsam die Augen öffnest und wieder im Jetzt ankommst.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 5 Minuten
- Ziel: Entspannen und Anspannung loslassen

Die Blumenwiese

Die Schüler:innen liegen bequem und entspannt auf einer Yogamatte oder Sitzen gerade auf dem Stuhl. Die Arme liegen gerade neben dem Körper, die Beine sind ebenfalls ausgestreckt bzw. hängen die Arme neben dem Körper und die Füße sind fest auf dem Boden.

Durchführung: Lesen Sie den Kindern den nachfolgenden Text mit ruhiger und langsamer Stimme vor. Achten Sie beim Sprechen darauf, ausreichend Zeit für Pausen zu machen.

“Du befindest dich auf einer saftig grünen Wiese mit vielen bunten, duftenden Blumen, Bienen schwirren umher, sie fliegen von einer Blüte zur nächsten und sammeln den süssen Nektar, der Himmel ist tiefblau, ein paar weisse Wolken sind zu sehen, sie verändern durch den Wind laufend ihre Gestalt, die Sonne strahlt kräftig warm, ihre Strahlen spürst du wohlig warm auf deiner Haut und in den Augen blendet ihr helles Licht...

Wandere in Gedanken zu deiner rechten Hand. Stelle dir vor, wie du ganz fest in das Gras hinein fasst, so als wolltest du die ganzen Grasbüschel ausreissen. Balle die rechte Hand zu einer festen Faust...spanne auch die Arme so fest du kannst an. Halte die Spannung... (Pause). Und lasse sie nun wieder locker. Deine rechte Hand und dein rechter Arm werden immer lockerer und gaaanz schwer.

Nun wanderst du weiter im hohen Gras und du möchtest nun links von dir ein Grasbüschel ausreissen. Balle die linke Hand ganz fest zu einer Faust und spanne den linken gesamten Arm an. Fester und fester...und wieder lockerlassen. Spüre wie dein linker Arm nun prickelt und entspannt ist.

Du wanderst weiter auf dieser saftig grünen Wiese und siehst plötzlich zwei wunderschöne Steine in deiner Lieblingsfarbe am Boden liegen. Du möchtest die Steine aufheben, verwendest jedoch deine Füße und Zehen, um die Steine zu fassen. Zuerst umkrallst du den rechten Stein mit deinen rechten



Zehen. Krümme deinen rechten Fuss zusammen und spanne gleichzeitig deine Ober- und Unterschenkel fest an. Und noch ein wenig fester... und eeentspannen. Du freust dich über den Stein und steckst ihn in deine rechte Hosentasche ein.

Nun nimmst du den linken Stein mit deinen linken Zehen. Du krallst nun ganz fest deine linken Zehen zusammen und spannst dein gesamtes linkes Bein fest an. Noch ein wenig fester, anspannen und anspannen uuuund entspannen. Lass dein Bein ganz locker und spüre, wie sich das linke Bein nun anfühlt. Auch diesen Stein steckst du nun stolz in deine Tasche ein.

(Pause)

Während du die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut genießt, beobachtest du einen wunderschönen, bunten Schmetterling. Er flattert von roten Blüten zu gelben und weissen...jetzt flattert er zu dir. Er setzt sich auf deine Nase - wie das kitzelt und du musst lachen! Spürst du, wie sich dein Bauch anspannt, wenn du lachst?

Spanne deinen Bauch so fest an wie du kannst...noch fester (Pause) - und jetzt lass wieder los. Dein Bauch wird wieder ganz weich. Spüre in deinen Bauch hinein, er ist ganz entspannt.

(Pause)

Spanne jetzt deinen gesamten Körper noch einmal ganz fest an...

*deine Hände...
und deine Arme...
deine Füße...
und deine Beine...
deinen Bauch...
und dein Gesicht...*

Dein ganzer Körper ist angespannt - noch kurz halten - und wieder loslassen. Spüre, wie sich die Entspannung in deinem ganzen Körper ausbreitet. Geniesse die innere Ruhe noch für einen Moment...

(Pause)

Atme nun tiief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen), bevor du langsam die Augen öffnest und wieder im Jetzt ankommst.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: Entspannen und Stress loslassen

Bewegungskoffer

Für dieses Bewegungsspiel steht oder sitzt die Klasse im Kreis. Ein Schulkind beginnt und macht eine Bewegung vor. Das zweite Schulkind macht diese Bewegung nach und fügt eine weitere hinzu. Das dritte Schulkind wiederholt die ersten beiden Bewegungen, bevor es eine dritte "dazu packt" usw.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten



Entspannungs-Dusche

Die Schulkinder sind nun alle Pantomimen. Gemeinsam wird nun so getan als Ob. Alle stehen auf und es wird "geduscht".

Anleitung:

1. Wasser tröpfelt auf den Kopf – mit den Fingern auf den Kopf trippeln
2. Die Haare und den Körper "einshampoonieren"
3. Alles mit Wasser Abspülen
4. Das Wasser vom Körper abschütteln
5. Den gesamten Körper trockenreiben
6. Sich strecken und anziehen
7. Mit einem entspannten Seufzer durch den Mund wieder hinsetzen.

– Alter: Ab 1. – 4. Klasse

– Aufwand: 5 Minuten

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Methode zur Entspannung und Stressreduktion, die von dem US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson in den 1920er Jahren entwickelt wurde. Die Methode basiert auf der Idee, dass Spannung in den Muskeln oft mit psychischem Stress und Anspannung einhergeht. PMR umfasst die gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, um die Spannung abzubauen und ein Gefühl von Entspannung zu erreichen.

Die Technik wird in mehreren Schritten durchgeführt:

1. Finden einer bequemen Sitz- oder Liegeposition
2. Fokussierung auf die Atmung
3. Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, z.B. die Muskeln im Gesicht, in den Armen, Beinen und Rumpf, nacheinander, wobei die Muskeln jeweils für etwa 5-7 Sekunden angespannt und anschliessend für 10 Sekunden entspannt werden.
4. Nach dem Durcharbeiten aller Muskelgruppen, die Körperentspannung geniessen.

– Alter: Ab 2. Klasse

– Aufwand: ca. 10 Minuten

– Ziel: PMR kann helfen Angstzustände, Stress, Schlafstörungen und Schmerzen zu reduzieren und kann zudem dazu beitragen, die Konzentration und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Es wird empfohlen, die Methode regelmässig durchzuführen und sich Zeit zu nehmen, um die Technik zu erlernen und zu perfektionieren.

Standwaagenkarussell

Die eine Hälfte der Klasse stellt sich in einem Kreis mit dem Gesicht nach aussen auf, die anderen Schüler:innen stehen drum herum und schauen dabei je einem Kind im Innenkreis in die Augen. Nun nehmen alle vom Innenkreis eine Standwaageposition ein und strecken dabei die Arme nach vorne. Sie werden dabei von ihrem Gegenüber durch Halten der Hände stabilisiert. Auf ein gemeinsames Kommando der Schüler:innen im Aussenkreis wechseln sie im Uhrzeigersinn zur nächsten Standwaage, um dann dieses Kind beim Halten des Gleichgewichts zu unterstützen.

Variante 1: Die Schüler:innen im Innenkreis schliessen ein oder beide Augen.

Variante 2: Wer im Innenkreis den Standfuss bewegt oder den zweiten Fuss absetzt, scheidet aus - und damit auch das "mitschuldige" Gegenüber. Dadurch gibt es längere Laufwege für die im Spiel verbleibenden Schüler:innen. Die Ausgeschiedenen beobachten den Ausgang des Spiels in frei



gewählten und wechselnden Gleichgewichtspositionen (z.B. auf einem Bein, auf den Zehenspitzen, auf den Fersen).

- Alter: Ab 3. Klasse
- Aufwand: 15 Minuten
- Link zur Website:
<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Standwaagenkarussell>



Weiterführende Literatur

Swiss Olympics, Haus des Sports, Bern, 2019.
<https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben>



Mächler-Cuendet, Pädagogische Hochschule Zürich, Zürich, 2022.
<https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuerschulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/bewegung>



Bundesamt für Sport BASPO Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz
hepa.ch, Magglingen, 2022.
<https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>





i Informationen für Lehrpersonen

Emotionsregulation

Aus der Sicht der Forschung

Seit der Steinzeit dienen Emotionen dazu, bedrohliche Situationen wahrzunehmen und schnell zu reagieren, um unsere Bedürfnisse zu schützen. Auch in der heutigen Zeit sind das Erkennen und Ausdrücken von Emotionen sowie die Regulation von Emotionen wichtige Entwicklungsaufgaben. Von Geburt an sind Kinder auf ihre Bezugspersonen angewiesen und lernen durch Beobachtung die emotionale Bedeutung von Situationen zu verstehen. Kinder müssen zuerst lernen, mit starken Gefühlen umzugehen. Bei wütenden Kindern ist es oft wenig sinnvoll, mit ihnen zu reden. Stattdessen benötigen sie ein Ventil, um ihre Wut loszuwerden. Ein Wutanfall kann wie ein reinigendes Gewitter wirken. Schreien, Schlagen und Toben helfen dabei, Spannung abzubauen. Aggressivität ist ein Ausdruck von Wut, Ärger, Enttäuschung und Zorn. Kinder, die über ihre Wut sprechen können, haben oft bereits ein Ventil gefunden und müssen nicht mehr physisch kämpfen.

Im Laufe der Entwicklung ändert sich auch der Emotionsausdruck von äusseren zu inneren Emotionsausdrücken. Es gibt verschiedene Strategien, um Emotionen zu regulieren, wie zum Beispiel das Ablenken der Aufmerksamkeit oder das Verändern der eigenen Bewertung einer Situation. Funktionale Strategien führen zu einer längerfristigen Ziel- und Bedürfnisbefriedigung, während dysfunktionale Strategien zur Entstehung von psychischen Störungen beitragen können.

Im Laufe der Zeit entwickeln sich die Fähigkeiten zur Emotionsregulation bei Kindern weiter, und in der Primarschule erlernen sie zunehmend, ihre Emotionen besser zu kontrollieren. Emotionsregulation hilft ihnen dabei, ihre Gefühle zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Damit ist Emotionsregulation ein bedeutender Bestandteil der psychischen Gesundheit von Kindern und spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Stress und schwierigen Situationen.



Anregungen für den Unterricht

Wut-Papiere

Im Schulzimmer Papiere bereitstellen, welche die Schüler:innen nehmen können, wenn sie wütend sind und spontan aufschreiben können, warum sie sich verletzt fühlen oder was der Grund für ihre Wut ist. Danach werden die Papiere gegen die Wand geschmissen. Nach einer gewissen Zeit können sie verbrannt oder weggeworfen werden. Zur Entsorgung kann es eine Wutkiste oder sonstiges sein. Wichtig ist, dass die anderen Schüler:innen das «wütende Kind» nicht beachten oder hänseln.

- Alter: Ab 2. Klasse
 - Optional: ab 1. Klasse die Wut malen anstatt schreiben
- Aufwand: 5 Minuten
- Ziel: Grund für Wut reflektieren und die Wut loslassen.
- Reflexion: Die Lehrperson sollte nach dem Werfen mit dem betreffenden Kind über die Wut sprechen und nach möglichen Lösungen fragen. Wichtig ist es, dass die Wut zuerst losgelassen wird und dann darüber gesprochen wird.

Schrei dich Frei

Auf Kommando wird durch Schreien überschüssige Energie abgebaut.

In einer Turnhalle, auf einer Wiese oder sogar im Schulzimmer auf Kommando schreien. Wichtig: Ein Zeichen abmachen, welches STOP bedeutet.

Achtung! Auf empfindliche Schüler:innen achten und diese aus der «Schreizone» nehmen.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Minute
- Ziel: Überschüssige Energie abbauen

Papierschlacht

Aus Zeitungspapier Bälle formen und eine Zeitungspapier-Schlacht veranstalten oder gegen eine Wand werfen. Die Kinder dürfen ruhig motiviert werden so fest sie können, zu werfen und ihre ganze Energie und Kraft herauszulassen. Das Ganze endet zum Beispiel mit einem Gong.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: Wut oder überschüssige Energie abbauen, ohne jemandem weh zu tun
- Material: Zeitungspapier

Gorilla-Atmung

Die Atmung wird bei Stress und Anspannung automatisch oberflächlicher. Im Hinblick auf das vegetative Nervensystem, wird damit der Sympathikus, welcher für die Aktivitätssteigerung verantwortlich ist, aktiviert. Der Parasympathikus gilt als ein Gegenspieler und ist für die Ruhe- und Regenerationsphasen verantwortlich. Durch eine tiefere Atmung in den Bauch, kann der Parasympathikus angesteuert werden und das Kind kann sich bei emotionaler Erregtheit besser beruhigen.

Anleitung:

1. Stelle dir vor, du bist ein Gorilla. Steh aufrecht hin und Atme einmal tief ein. Halte den Atem an. Mit deinen Fingerspitzen klopfst du nun den gesamten Brustkorb von oben nach unten und von links nach rechts ab. Nun beugst du dich nach vorn und stützt dich mit deinen Händen auf deinen Oberschenkel ab. Atme stossweise die gesamte Luft aus dem Mund aus.



2. Wiederhole die Schritte aus Runde eins, nur werden diesmal die Hände zum Abklopfen verwendet.
3. In dieser Runde werden die Fäuste verwendet, wie bei einem Gorilla.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 5–10 Minuten
- Ziel: Atmung vertiefen, entspannen

Wut-weg-Tanz

Freies Tanzen und bewegen bis Musik stoppt und dann erstarren und dann wieder weiter. Optional: Überlegen, in welcher Situation man das letzte Mal wütend gewesen ist und die Wut abschütteln.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: Ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: überschüssige Energie abzubauen, positive Emotionen zu erhalten, miteinander Lachen, sich nicht so ernst nehmen
- Material: Lautsprecher für Musik, YouTube, Spotify oder CD-Player (Musik kann dem Alter angepasst werden)

Schokoladenmeditation

Achtsamkeit kann eine wichtige Rolle bei der Emotionsregulation spielen. Durch Achtsamkeit können wir uns von Impulsen und Gewohnheiten distanzieren, die häufig mit Emotionen einhergehen und einen negativen Einfluss haben.

Anleitung:

«Schliesst die Augen und atmet drei Sekunden ein und 6 Sekunden aus.»

Das einige Male wiederholen.

«Beantwortet meine Fragen nicht laut. Ihr könnt das gerne im Kopf überlegen und anschliessend sprechen wir darüber.»

«Was kannst du hören, fühlen, schmecken, riechen?»

Jedem ein Stück Schokolade verteilen

«Öffne die Augen und schaue die Schokolade an. Hat sie Rillen? Welche Farbe hat sie?»

«Kannst du sie schon riechen? Wie sieht sie aus?»

«Schliesse die Augen und rieche an der Schokolade. Nach was riecht die Schokolade? Haselnuss, Vanille, Kaffee?»

«Kommen irgendwelche Erinnerungen hervor durch den Geruch?»

«Kau die Schokolade nicht, wenn du sie in den Mund nehmen darfst.»

«Jetzt darfst du die Schokolade nehmen, aber nicht kauen! Lass sie einfach im Mund zergehen und konzentrier dich auf den Geschmack und das Gefühl auf der Zunge. Fällt es dir schwer die Schokolade nicht zu kauen? Verändert sich der Geschmack?»

«Lass dir Zeit und öffne dann wieder die Augen, wenn die Schokolade nicht mehr im Mund ist. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum.»



- Alter: Ab 2. Klasse
- Aufwand: 5 – 10 Minuten
- Ziel: Stärkung der Achtsamkeit
- Material: Schokolade, (Alternative: Rosinen oder Nüsse) und evt. etwas, um die Augen zu verbinden, Serviette
- Reflexion:
 - Hat sich was verändert?
 - Gibt es Unterschiede zum gewöhnlichen Schokoladenessen?
 - Schmeckt die Schokolade anders?
 - Was nimmst du mit aus dieser Übung

Negative Gefühle platzen lassen

Alle Schüler:innen sitzen im Kreis. Dabei wird besprochen, wann sie negative Gefühle haben. Sie versuchen diese Gefühle in kurze Wörter auf einen aufgepusteten Luftballon zu schreiben. Diese Luftballone werden an eine Leine gehängt und im Raum aufgehängt. Alle werden dabei ernst genommen. Danach werden die Luftballone mit Nadeln geplatzt.

Tipp: Ein Klebestreifen über dem Einstichloch kann sofortiges Platzen verhindern und laute Geräusche vermeiden.

Beispiele für negative Gefühle: Wut, Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Scham, Schuld, Trauer, Ekel, Enttäuschung, unsicher, schlapp

- Alter: 3. – 6. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Über negative Gefühle zu sprechen und Wege finden, mit den eigenen Sorgen und Problemen umzugehen.
- Reflexion: Warum hat jeder manchmal negative Gefühle? Was kann man gegen negative Gefühle tun?

Gefühle benennen

Auch das neutrale Benennen von Gefühlen ist dabei ein wichtiger Schritt, um Kinder zu lehren, ihre Emotionen zu erkennen und zu bewerten. Eine Skala von 1-10 kann dabei helfen, das Gefühl und die damit verbundenen Körperempfindungen einzuschätzen.

Dies kann ergänzt werden mit einer selbst erlebten Situation. Es kann ein Austausch dazu entstehen und die Kinder können Ideen sammeln, was bei negativen Gefühlen helfen könnte: Ablenkung, Neubewertung, Beruhigung, Reaktions-Modulation, Bewegung, Kreativität, Entspannung. Die Übung kann auch in Kleingruppen durchgeführt werden.

Beispiele für Gefühle: Freude, Trauer, Überraschung, Angst, Glück, Ekel

- Alter: 3. – 6. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Emotionen lenken zu können und mit eigenen Sorgen umzugehen
- Varianten:
 - Emotionskarten - Bilder oder Smileys nutzen, welche die Kinder mit (selbst erlebten) Situationen verbinden könnten.
 - "Gefühls-Memory": Zuordnen von Bild zu Gefühlsbezeichnung, zu Körperausdruck (hängende Schultern, hängender Kopf...) körperlicher Reaktion (Schneller Herzschlag, ...), Verhalten (sich klein machen, sich verstecken).
 - Gefühls-Pantomime: Kinder stellen Gefühle dar, die anderen erraten, um welches Gefühl es sich handelt.
 - Gefühls-Flüsterpost



<https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/emotionsregulation>
<https://www.projuventute.ch/de/eltern/lehrpersonen-fachpersonen/stimmungsflip>
<https://zepra.info/emosi>
<https://achtsamesabenteuer.ch/shop/emotionskarten-meine-abenteuerwelt-gefuehle/>
<https://momento.swiss/kartensets>

Mein Vorbild

Die Schüler:innen sollen an jemanden denken, den sie bewundern und die eigenen Probleme gewaltfrei löst. Diese Person kann echt sein oder fiktiv. Im Kreis erzählen sie, wie ihre Vorbilder in schwierigen Situationen oder beunruhigenden Situationen umgehen.

- Alter: 4. – 6. Klasse
 - Optional: 1.-3. Klasse: Könnten darüber sprechen, was sie momentan tun, wenn sie Emotional (wütend, traurig etc.) sind. Gemeinsam besprechen, welche davon tolle Ideen sind oder was man anders machen könnte.
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Emotionen lenken zu können und mit eigenen Sorgen umzugehen.

Weiteres Material

Appenzell Ausserrhoden, Abteilung Sonderpädagogik
Spiele und Übungen sowie Arbeitsblätter zu Themen wie Emotionsregulation,
Prosoziales Verhalten usw.

<https://www.ar.ch/verwaltung/departement-bildung-und-kultur/amt-fuer-volksschule-und-sport/abteilung-sonderpaedagogik/emotional-soziale-entwicklung/>



Nützliche Websites für LPs

- a. [Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention \(phzh.ch\)](https://www.phzh.ch)
- b. [feel-ok.ch - Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche](https://www.feel-ok.ch)
- c. [«Wie geht's dir?» - Über alles reden, auch über psychische Gesundheit | Wie geht's dir? \(wie-gehts-dir.ch\)](https://www.wie-gehts-dir.ch)
- d. [Take care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken | ZHAW Gesundheit](https://www.zhaw.ch/gesundheitsdienst)
- e. [Erste-Hilfe Kurs für psychische Gesundheit mit Fokus Jugendliche oder Erwachsene \(ensa\)](https://www.ensa.ch)



Informationen für Lehrpersonen

Selbstwert

In diesem Text werden wir uns damit beschäftigen, was Selbstwert bedeutet und warum es wichtig ist, dass Schulkinder diese Fähigkeit entwickeln. Auch werden die Vorteile thematisieren, welche sich daraus für die Schüler:innen ergeben.

Wer bin ich und was macht mich aus? Die Antworten darauf beeinflussen das Körperbild, das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit und die schulischen Leistungen und wie man mit anderen umgeht. Ein negatives Selbstwertgefühl bedeutet, man ist überzeugt, dass man nichts kann oder nicht gut genug für das vorgestellte Ideal ist. Dies kann einen Einfluss auf die Stimmung haben und zu Problemen sowie zu negativen Gefühlen führen. Deswegen ist es sehr wichtig, den Selbstwert zu stärken, um grössere Probleme vorzubeugen

Definition und Bedeutung

Es wird dabei zwischen dem Selbstkonzept und dem Selbstwert unterschieden. Das Selbstkonzept enthält das Wissen über uns. Wie zum Beispiel das Aussehen, die Fähigkeiten und die Eigenschaften. Der Selbstwert entsteht dagegen aus der Bewertung dieser Eigenschaften (Sehe ich gut aus oder bin ich wertlos?). Er wird beeinflusst durch die Meinungen, Gedanken und Verhaltensweisen von anderen. Am wichtigsten ist jedoch, was wir glauben, was andere über uns denken. Auch wird die Meinung zu uns durch verschiedene Aktivitäten gebildet und beeinflusst (z.B. durch den Sportverein, Musikverein oder die Gaming-Gruppe).

Der Selbstwert wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Durch soziale Vergleiche mit anderen Kindern und Jugendlichen, durch direkte Rückmeldungen wie Noten, konkrete Aussagen und durch indirekte Bewertungen von anderen (z.B. Verhaltensweisen). Bei den meisten psychischen Probleme (z.B. Depressionen) kommt eine Selbstwertproblematik vor. Deswegen sind die Förderung und Stärkung des Selbstwert auch wichtig für die Vorbeugung psychischer Probleme. Gezielte Aktivitäten können den Kindern helfen, ihr Selbstwertgefühl zu steigern. Auch Lob für Mut, Neugierde und Interesse, unabhängig eines Talents stärken den Selbstwert.

Tiefer Selbstwert

Kinder, welche vielen Ermahnungen und Strafen erhalten, wird der Selbstwert verletzt. Dadurch reagieren sie mit Verweigerung gegenüber Verhaltens- sowie Leistungserwartungen. Sie versuchen sich als Klassenclowns oder haben teilweise Mühe mit Freundschaften». Das ist schlecht für den Selbstwert, denn auch sie möchten Freunde haben und den Lehrpersonen gefallen. Es darf dabei nicht vergessen werden, dass diese Kinder gute Seiten haben. Diese sollten gelobt und wertgeschätzt werden. Natürlich gibt es auch noch viele andere Gründe für einen tieferen Selbstwert. Auch sind es Kinder, welche von zu Hause oft negative Rückmeldungen bekommen. Soziale Medien oder eine psychische Erkrankung in der Familie kann auch zu einem tieferen Selbstwert führen.

Ein gesunder Selbstwert hilft Schüler:innen stressige Situationen besser zu bewältigen und die negativen Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit und Leistung zu minimieren (Kernis, 2003) auch sind sie in der Lage, effektive Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen, da sie Vertrauen in ihre Fähigkeiten haben und sich besser auf ihre Ziele konzentrieren können (Zimmerman, 2000). Häufig sind sie auch mutiger.



Anregungen für den Unterricht

Steckbrief erstellen

Auf dem Steckbrief gibt es 4 Felder: (1) Das bin ich mit Foto oder Zeichnung (2) Ich bin.... (3) Ich habe... (4) Ich kann... Der Steckbrief folgt der Einteilung nach Persönlichkeitsmerkmalen, nach körperlichen Merkmalen nach leistungsbezogene bzw. schulische Fähigkeiten. Es müssen keine Wörter sein, sondern es können auch Zeichnungen sein.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Sich den eigenen Stärken und Eigenschaften bewusst werden
- Material: Stifte, Blatt, evt. Foto

Mein Kritiker

Diskussion darüber, von wem wir Feedback erhalten haben? Wie haben wir Feedback erhalten? Warum? Wie wichtig ist das für mich? Wie hat das Feedback auf mich gewirkt? Das kann Feedback zu den Eigenschaften, zu Fähigkeiten, zu Leistungen, zu Körper/Aussehen sein.

- Alter: Ab 3. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Rückmeldungen von anderen herauszusuchen und die Bewertung darüber zu reflektieren
- Material: Stift und Papier oder im Kreis darüber sprechen

Werbeplakat

Ein Werbeplakat für die eigene Person gestalten. Dazu können Bilder oder Symbole oder Sprüche verwendet werden, solange sie für die Stärken stehen. Das Wichtigste ist: Die Werbung soll alle positiven Eigenschaften beinhalten.

- Alter: Ab 2. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Positive Gefühle hervorrufen, die Kinder stärken, Selbstbewusstsein erhöhen
- Reflexion:
 - Wer hat was gestaltet und für wen ist diese Werbung?
 - Würde die Werbung für jemand anderen anders aussehen?

Selbstwert ausgedrückt

Kärtchen mit den verschiedenen Gefühlen schreiben und ausschneiden. Z.B.: stolz, traurig, stark, selbstbewusst, müde, fröhlich, schwach, schüchtern, ratlos, zielstrebig, beschämt, verliebt, aggressiv, ärgerlich, wütend, mutig, neidisch, arrogant, freundlich, euphorisch). Danach in einen Topf werfen und eines ziehen. Das darauf dargestellte Gefühl bzw. den Zustand mit der Körperhaltung oder auch mit Pantomime darstellen.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Sich bewusstwerden, wie die Körperhaltung mit verschiedenen Gefühlen zusammenhängt.
- Reflexion:
 - Wie fühlt sich das an?
 - Fühlst du dich dann auch wirklich so?
 - Wie fühlt sich dein Körper an, wie deine Muskeln?
 - Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?



Ich packe meinen Koffer

Das Spiel „Ich packe in meinen Koffer“ wird abgewandelt und mit positiven Aussagen gespielt.

Beispiel:

1. Person: Ich bin mutig.
2. Person: Ich bin mutig und klug.
3. Weitere Mitspieler oder wieder die erste Person: Ich bin mutig, klug und lustig. Und so weiter.

- Alter: Ab 3. Klasse
 - Je nach Gruppengösse auch ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: positive Eigenschaften kennenlernen, positive Gefühle hervorrufen, Selbstwert stärken

Talisman

Einen Mut spendenden Talisman basteln. Der Gegenstand soll Selbstvertrauen, Mut und Freunde spenden. Das können fiktive Figuren, Tiere, Steine, Murmeln etc. sein. Dabei soll ein Ritual erstellt werden, bei dem der Gegenstand zum Talisman wird. Zum Beispiel verzaubert die Lehrperson den Gegenstand mit ganz viel Kraft, Mut und Freude. Wenn die Kinder es sehen und in die Hand nehmen, gibt ihnen das auch Mut und Kraft. Bei grösseren Kindern kann das auch weniger spielerisch sein.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Etwas haben, das einen stärkt und es für verschiedene Situationen zu brauchen.
- Material: Bastelsachen, kleine Spielfiguren, Steine, Murmeln etc.

Meine Stärke

Jedes Kind bringt einen Gegenstand, ein Foto oder Bild mit, welches etwas darstellt, dass es besonders gut kann. Das kann ein Tennisball sein, ein Foto, auf dem das Kind lacht, usw. Der Kreativität steht nichts im Wege. Nacheinander darf jedes Kind den Gegenstand oder das Foto/Bild vorstellen und etwas darüber erzählen.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Anregungen zum Erzählen:
 - Was kannst du besonders gut?
 - Wieso kannst du dies besonders gut?
 - Wann machst du dies (am liebsten)?
 - Wie oft machst du dies?
 - Etc.

Sonnendusche

Zunächst wird ein Sitzkreis gebildet. Ein Kind setzt sich in die Mitte des Kreises. Jedes Kind darf nun etwas erzählen, dass das Kind in der Mitte gut kann (Malen, Zuhören, Lachen, lustig sein, Klettern, etc.). Nach jedem Lob klatschen die Kinder, um die Freude zu verstärken. Das Spiel ist zu Ende, wenn jedes Kind einmal in der Mitte war und „Sonne getankt“ hat.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Optional: Das Spiel kann auch als Aufzählübung gespielt werden. So wiederholt jedes Kind das, was gesagt wurde und ergänzt um eine Eigenschaft. Z.B. Sara kann gut (1) singen, (2) klettern und (3) malen, usw.



Mein Kritiker

Diskussion darüber, von wem wir Feedback erhalten haben? Wie haben wir Feedback erhalten?

Warum? Wie wichtig ist das für mich? Wie hat das Feedback auf mich gewirkt?

Das kann Feedback zu den Eigenschaften, zu Fähigkeiten, zu Leistungen, zu Körper/Aussehen sein.

Im Schulalltag anzuwenden/ Eltern empfehlen:

- Erfolge feiern
- Auch Fehler sind in Ordnung
- Loben
- Hobby ist gut für den Selbstwert

Buchtipps:

„Kleine Helden – großer Mut“ von Annette Swoboda

„Mächtig mutig!: Das Angst-weg-Buch“ von Astrid Hille

„Mein Kind – selbstbewusst und stark“ von Petra Strassmeier

„Therapie-Tools Selbstwert bei Kindern und Jugendlichen“ von Felhofer, Klier und Galliez



Informationen für Lehrpersonen

Optimismus

Optimismus ist eine wichtige psychologische Eigenschaft, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Schüler:innen verbessern kann. In diesem Text werden wir uns damit beschäftigen, was Optimismus ist, warum es wichtig ist, dass Schulkinder diese Fähigkeit entwickeln, und welche Vorteile sich daraus für die Schüler:innen ergeben.

Definition und Bedeutung des Optimismus

Optimismus bezieht sich auf die Erwartung, dass positive Ereignisse in der Zukunft eintreten werden, und die Überzeugung, dass man selbst erfolgreich mit den Herausforderungen des Lebens umgehen kann. Optimistische Menschen neigen dazu, Situationen aus einer positiven Perspektive zu betrachten und glauben daran, dass sie die Kontrolle über ihr Leben haben und können besser mit Rückschlägen und Misserfolgen umgehen. Forschungen haben gezeigt, dass Optimismus mit einer Vielzahl von positiven Ergebnissen verbunden ist, einschliesslich besserer psychischer und physischer Gesundheit, besserer Leistung und grösserem Erfolg.

Kinder werden nicht als Optimisten geboren, sondern es kann gezielt gefördert werden. Dazu beitragen können Erfahrungen und gute Beziehungen zu Menschen, welche auch trotz kleiner und grosser Unglücke glücklich sein können. Als Lehrperson haben Sie einen wichtigen Anteil daran, ob die Kinder Krisen emotional und kompetent meistern können und dabei nicht die Fähigkeit verlieren, das Schöne und Gute in der jeweiligen Situation zu erkennen. Nehmen Sie also nicht jede Situation so ernst. Lachen Sie, wenn etwas schief geht (was meistens die Kinder sehr lustig finden). Das zeigt den Kindern, dass nicht jedes Missgeschick eine Katastrophe darstellt. Wichtig ist auch die Satzformulierung, versuchen Sie möglichst oft positive Sätze zu formulieren: *Das kannst du heute schon viel besser als gestern!*“ statt *„Da müssen wir noch viel üben!“*

Vorteile eines gesteigerten Optimismus für Schüler:innen:

- **Verbesserte akademische Leistung:** Optimistische Schüler:innen neigen dazu, bessere Noten und Testergebnisse zu erzielen, da sie motivierter sind an ihren Fähigkeiten zu arbeiten und ihre Ziele zu erreichen.
- **Reduzierte Stressbelastung:** Optimismus hilft stressige Situationen besser zu bewältigen und die negativen Auswirkungen von Stress auf ihre Gesundheit und Leistung zu minimieren.
- **Bessere psychische Gesundheit:** Optimismus fördert positive Emotionen und verringert das Risiko von Angst und Depression.
- **Höhere soziale Kompetenz:** Optimistische Schüler:innen sind besser in der Lage, positive Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen und zu pflegen, da sie dazu neigen offener und freundlicher zu sein und sich in sozialen Situationen wohler zu fühlen.
- **Resilienz:** Optimismus fördert die Entwicklung von Resilienz, also die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und sich an widrige Umstände anzupassen.



Anregungen für den Unterricht

Blick auf das Positive

3 Dinge aufzählen, welche heute gut gelungen sind oder besonders schön waren.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 - 20 Minuten
- Ziel: Blick aufs Positive lernen, kann auch selbstständig gemacht werden oder als Hausaufgabe

Sonnentagebuch basteln

Das Tagebuch gestalten so wie man es möchte. Darin werden alle schönen Erlebnisse, Eindrücke und kleine Momente geschrieben oder gezeichnet. Fragen dazu sind: Was war heute besonders schön? Worüber musstest du lachen und was hast du Neues entdeckt? Oftmals nimmt man gar nicht wahr, wie viel Gutes einen umgibt.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 30 Minuten
- Ziel: Regelmässige Einträge in das Tagebuch, Achtsamkeit für positive Dinge, Wahrnehmung des Positiven lernen
- Material: Heft, Büchlein, Bastelsachen, Malsachen

Glücksmomente

Diese Glücksmomente im Tag einbauen wie z.B. durchs Klassenzimmer tanzen, auf dem Weg alles beobachten und schöne Sachen finden oder aufzählen, z.B. Blume, Stein etc.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: Fokus aufs Positive

Optimistische Haltung

Durch das sogenannte Biofeedback können anhand der Körpersprache positive Gedanken gefördert werden. Wer Kopf und Schultern hängen lässt, befindet sich bereits in einer negativen Haltung. Kopf nach oben, Schultern zurück und gerader Rücken Das allein sorgt für mehr Optimismus. Man kann auch die Power-Pose oder die Superman Pose machen, um sich positiver zu fühlen z.B. auch vor Prüfungen (Vgl. mit dem Buch von Amy Cuddy- Dein Körper spricht für dich). Als Übung können die zwei Haltungen gemacht werden und die Kinder gefragt werden, wie sie sich dabei fühlen in dieser Pose.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 5 Minuten
- Ziel: Durch Körperhaltung Stimmung und Einstellung beeinflussen

Negative Gedanken umdrehen

Es ist ein häufiger Fehler, negative Gedanken unterdrücken zu wollen. Das ist nicht nur unrealistisch, sondern führt zum Gegenteil. Durch den Rebound-Effekt kommt die empfundene Negativität noch stärker zurück. Besser: Negative Gedanken erkennen und bewusst durch positive Formulierungen ersetzen. Beispiel: Anstatt: „Ich kann das niemals...“, bewusst umdrehen und denken „Ich werde es schaffen und mein Bestes geben.“



Als Übung können solche negativen Sätze, welche die Schüler:innen denken und sich selbst sagen, aufschreiben. Entweder anonym in einen Topf legen oder an die Wandtafel schreiben. Danach werden diese Sätze zusammen positiv formuliert.

Diese positiven Sätze können schön gestaltet werden und irgendwohin geklebt werden. Z.B. im Klassenzimmer, im Hausaufgabenheft, auf dem Pult usw.

- Alter: Ab 3. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Negatives Denken umdrehen, positive Gefühle hervorrufen und die Kinder stärken.



Informationen für Lehrpersonen

Problemlösefähigkeit

In diesem Text werden wir uns damit beschäftigen, was Problemlösefähigkeit ist, warum es wichtig ist, dass Schulkinder diese Fähigkeit beherrschen, und welche Vorteile sich daraus für die Schüler:innen ergeben. Zu einer resilienten Welt- und Lebensorientierung gehört die Fähigkeit, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen. Die Resilienz ermöglicht es den Kindern, mit Anforderungen fertigzuwerden. Dabei stützen sie sich auf das, wozu sie fähig sind. Kinder, welche Mühe mit dem Problemlösen haben, können impulsiv handeln oder gelähmt sein, da sie nicht wissen, was zu tun ist oder Konsequenzen nicht beachten. Dabei ist es wichtig, zuerst die Probleme wahrzunehmen und zu formulieren und sich dann Lösungen zu überlegen. Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder in Aktivitäten einzubinden, bei denen sie Problemlösen und Entscheidungen treffen können. Auch bei Problemen z.B. Schwierigkeiten mit dem Lesen ist es wichtig, dass Kinder in die Lösung miteingebunden werden, damit sie motivierter sind, daran zu arbeiten.

Definition und Bedeutung der Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit ist definiert, als die Fähigkeit komplexe Situationen zu analysieren, mögliche Lösungen zu identifizieren und zu bewerten und letztendlich eine geeignete Lösung auszuwählen und umzusetzen. Es ist dabei eine kognitive Fähigkeit, die eng mit dem kritischen Denken, der Entscheidungsfindung und der Kreativität verbunden ist.

Wichtigkeit der Problemlösefähigkeit für Schulkinder

Problemlösefähigkeit ist im Bildungskontext von grosser Bedeutung, da sie Schüler:innen dabei unterstützt, sowohl im schulischen als auch im persönlichen Bereich Herausforderungen zu bewältigen. Die Fähigkeit, Probleme zu lösen, fördert das Verständnis für das Gelernte und ermöglicht es, das Wissen auf unterschiedliche Kontexte und Situationen anzuwenden. Darüber hinaus bereitet die Problemlösefähigkeit auf die Anforderungen einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt vor, in der komplexe und unvorhersehbare Probleme auftreten können. Die Problemlösefähigkeit ist eine zentrale Fähigkeit, die Kinder entwickeln sollten, um erfolgreich in der Schule und im späteren Leben zu sein. Durch die Verbesserung dieser Fähigkeit können die Kinder von einer Vielzahl von Vorteilen profitieren, wie zum Beispiel besseren akademischen Leistungen, gesteigertem Selbstvertrauen, effektiverer Zusammenarbeit, lebenslanges Lernen und gesteigerter Kreativität.

Vorteile einer gesteigerten Problemlösefähigkeit

- **Bessere akademische Leistung:** Schüler:innen mit ausgeprägten Problemlösefähigkeiten können sich neuen Aufgaben und Herausforderungen besser anpassen und erfolgreicher in verschiedenen Schulfächern sein.
- **Selbstwirksamkeit:** Eine gute Problemlösefähigkeit hilft dabei, Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und die Überzeugung zu gewinnen in der Lage zu sein, schwierige Situationen zu bewältigen.
- **Kollaboration:** Schüler:innen, die effektiv Probleme lösen können, sind in der Regel besser in der Lage, in Gruppen zu arbeiten und gemeinsam Lösungen für komplexe Fragestellungen zu finden.



Anregungen für den Unterricht

Beispiele für die Schule:

- Knobelaufgaben
- Puzzle
- Rätselaufgaben

Das schrumpfende Gefäß

Mit einem Seil, einer Decke oder einem Band eine Fläche auf dem Boden markieren. Darin sollen alle hineinpassen. Diese Fläche dann langsam über einen Zeitraum von 10-15 Minuten schrumpfen. Alle in dieser Fläche werden zusammenarbeiten müssen, um herauszufinden, wie alle innerhalb dieser schrumpfenden Grenzen bleiben können.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 - 15 Minuten
- Ziel: Lösungen finden, zusammenarbeiten, kreativ sein
- Material: ein Seil, eine Decke oder ein Band

Menschlicher Knoten

Einen Kreis bilden: und jeder soll mit zwei Personen Hände halten, die jedoch nicht direkt nebenan stehen. Wenn alle auf diese Weise verknotet sind, soll der Knoten gelöst werden und wieder ein vollkommener Kreis gebildet werden, ohne jedoch, die beiden Hände loszulassen

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: Zusammenarbeiten und gemeinsam Probleme lösen
- Optional: (1) Einmal steht ein Kind ausserhalb des Kreises und (2) einmal lösen ihn alle gemeinsam

Turm bauen

Die Klassen in kleine Gruppe teilen. Das Ziel ist es, einen möglichst hohen Turm zu bauen. Der höchste gewinnt. Zeit kann frei gewählt werden. Das Material kann frei gewählt werden.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: zwischen 1-30 Minuten, je nach Ziel
- Ziel: Lösungen für Probleme gemeinsam zu finden
- Material Ideen: Spaghetti & Marshmallows, Papier, Jasskarten, Karton, Zeitungspapier, PET-Flaschen, Dosen etc.

Brücke bauen

Gruppen bilden, zwei Tische auseinanderstellen im Abstand von ca. 50 cm. Die Aufgabe besteht darin, eine möglichst belastbare Brücke zu bauen, mit einer Breite von mindestens 10 Zentimeter. Am Schluss einen Wettbewerb machen: Welche Brücke ist die Stärkste? Was passt alles auf die Brücke?

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Zusammenarbeiten und gemeinsam Probleme lösen
- Material: Papier, Leim, Klebeband
- Reflexion: Wie wurde vorgegangen? Was hatte funktioniert, was nicht?
Was könnte noch verbessert werden?