

# B ICH

## 1. So bin ich!

### B ICH



#### Thema: Stärken und Schwächen erkennen

##### Ziele:

- Die Kinder sollen sich ihrer Stärken bewusst werden und diese auch nennen können.
- Sie sollen sich darüber klar werden, dass Stärken und Schwächen zusammen die Individualität einer Person ausmachen.
- Sie sollen an einem ehrlichen Selbstkonzept arbeiten und an Selbstbewusstsein dazugewinnen.
- Sie sollen erkennen, dass man an seinen Schwächen arbeiten kann.

##### In diesen Stunden brauchen Sie:

- » Redeball
- » weiße Zeichenblätter A3 in Klassenstärke
- » Meditationsmusik
- » eventuell Kerzen

##### Vorüberlegungen:

Die Ausbildung eines gesunden Selbstbewusstseins ist eines der Hauptanliegen des Sozialen Lernens. Nur ein Mensch, der sich seiner Stärken und Schwächen bewusst ist und bereit ist an Letzteren zu arbeiten, kann in der heutigen Gesellschaft bestehen.

Oft muss man den Kindern klar machen, dass sowohl „falsche Bescheidenheit“ als auch Prahlerei nicht zielführend sind.



##### Einstieg:

###### Das kann ich nicht gut

###### Vorbereitung:

Die Kinder sollen sich zu ihrem Tisch stellen.

###### Spielverlauf:

Schreiben Sie „Ich heiße ... , Ich kann gut ... , aber nicht so gut ...“ an die Tafel.

Bitten Sie die Kinder, sich einen Satz nach diesem Muster auszudenken, und beginnen Sie mit Ihrem Satz. Werfen Sie dann einem redegewandten Kind den Ball zu. Alle sollen nacheinander ihren Satz sagen. Helfen Sie bei Formulierungsschwierigkeiten und bestehen Sie darauf, dass jedes Kind eine Stärke und eine Schwäche nennt.

Plenum

Machen Sie den Kindern im anschließenden Unterrichtsgespräch klar, dass jeder Mensch Stärken und Schwächen hat, die erst zusammen die Individualität einer Person ausmachen. Weisen Sie darauf hin, dass unter Stärken und Schwächen vor allem Eigenschaften gemeint sind und sammeln Sie einige Eigenschaften, ohne sie Stärken oder Schwächen zuzuordnen.

Verteilen Sie nun die leeren Zeichenblätter und bitten Sie die Kinder, sich auf das Blatt zu stellen und ihren rechten und linken Fuß nachzuzeichnen. Anschließend sollen die Füße ausgeschnitten werden.



Bitten Sie die Kinder nun in den linken Fuß eine ihrer Stärken, in den rechten eine Schwäche zu schreiben und die Füße in einer Mappe sicher zu verwahren.

Erheben Sie kurz durch Handzeichen, wem es schwer / leicht gefallen ist, diese Eigenschaften zu finden und ob es einfacher war, Stärken oder Schwächen zu benennen.



Bereiten Sie nun die Kinder darauf vor, dass der nächste Arbeitsschritt viel Konzentration verlangt und schaffen Sie z.B. durch Meditationsmusik und Kerzenlicht den richtigen Rahmen.

Bitten Sie die Kinder im Buch die Erklärung zu **Ü1** zu lesen und geben Sie einen Zeitrahmen (etwa 15–20 min.) vor. Sorgen Sie während der Arbeitsphase für Ruhe und helfen Sie – falls nötig – beim Formulieren. Geben Sie im Anschluss noch etwa 5 min. Zeit mit selbst gewählten Partnerinnen/Partnern über das Bild zu sprechen.

7



Die Kinder sollen nun die „Füße“ wieder hervorholen. Bitten Sie sie in den nächsten 5 min. auf jedem Fuß noch 2 Eigenschaften zu ergänzen und diese im Buch bei **Ü2** einzutragen.

8



Die Kinder sollen nun Stärken auswählen, auf die sie besonders stolz sind.  
Gehen Sie nun mit einem großen Papierkorb zum ersten Kind. Es soll nun den Satz  
„Ich bin stolz darauf, dass ich ... bin“ ergänzen und danach den Fuß mit den Schwächen zerknüllen oder zerreißen  
und in den Papierkorb werfen.

**Tipp:**

Lassen Sie sich für dieses Ritual Zeit - das Wegwerfen der Schwächen hat symbolischen Wert!  
Die Stärken-Füße können an einer Pinnwand gesammelt werden.

**8 Hausaufgabe:  
Ü3**

**Reflexion:**

Auf Ihr Kommando hin sollen die Kinder durch groß- (*Ich fühle mich sehr wohl!*) oder kleinmachen  
(*Ich fühle mich gar nicht wohl!*) zeigen, wie es ihnen nach dieser Stunde geht.

**Notizen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# B ICH

## 2. So bin ich! – Bin ich so?

### Thema: Selbst- und Fremdwahrnehmung

#### Ziele:

- Die Kinder sollen ihr Selbstbild mit dem Fremdbild vergleichen.
- Sie sollen erkennen, dass es Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung geben kann und dies zum Anlass nehmen ihr Selbstbild zu hinterfragen.

#### Vorüberlegungen:

Soziale Kompetenz ist auch davon abhängig, ob ein Mensch sich so wahrnimmt, wie er ist.

Eine realistische Selbsteinschätzung ist dabei genauso wichtig wie das Wissen um die Wirkung auf Mitmenschen.

Für Kinder ist es sehr schwierig abzuwägen, wie andere sie einschätzen. Sie schaffen es oft nicht, sich „von außen“ zu betrachten. Rückmeldungen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler können helfen, sich ein deutlicheres Bild darüber zu machen



#### In diesen Stunden brauchen Sie:

» Karten mit Reflexionssätzen für die 4 Ecken des Raumes:

- „Ich habe das Gefühl, die anderen haben ein besseres Bild von mir als ich selbst. Haben sie recht?“
- „Mein Selbstbild ist viel besser als das Bild, das die anderen von mir haben. Woran kann das liegen?“
- „Mir ist das völlig egal, was die anderen von mir denken!“
- „Es ist viel wichtiger, was die anderen über einen denken, als das, was man selbst denkt!“

#### Einstieg:

##### Das kann ich nicht gut

##### Vorbereitung:

Ein Kind meldet sich freiwillig und schreibt verdeckt den Namen einer Mitschülerin/eines Mitschülers auf.

##### Spielverlauf:

Die Kinder können nun nacheinander (Handzeichen!) Fragen zu dieser Person stellen, auf die mit den Möglichkeiten „Ja / Nein / Weiß ich nicht!“ geantwortet werden darf.

##### Beispiele:

Ist die Person männlich?

Ist sie groß?

Ist die Person schüchtern / lustig / frech / witzig /...?

Jedes Kind darf so lange weiterfragen, bis es die Antwort „Nein.“ bekommt, dann fragt jemand anderer weiter.

Ist die Person erraten, sollte eine kurze Reflexion zu den Fragen: „Hast du das Gefühl, dass dich deine Mitschülerinnen und Mitschüler richtig eingeschätzt haben? Mit welcher Beschreibung bist du nicht einverstanden?“ folgen.

Spielen Sie, wenn es die Zeit erlaubt, mehrere Durchgänge.

Klären Sie im folgenden Unterrichtsgespräch die Begriffe „Selbstbild / Fremdbild“ und machen Sie darauf aufmerksam, dass diese nicht immer übereinstimmen müssen.

Plenum

9

Bitten Sie die Kinder, das Comic **Ü1** leise durchzulesen.



Besprechen Sie die Geschichte, lassen Sie die Kinder eigene Erfahrungen einbringen und weisen Sie auf die Relativität von Stärke hin.

Plenum

10

Bestimmen Sie 5 Kinder. Die anderen sollen nun möglichst gleichmäßige Gruppen um diese Personen bilden (je 4-6 Kinder pro Gruppe).

Greifen Sie, wenn möglich, in die Gruppenbildung nicht leitend ein.

Die Kinder sollen sich nun zusammensetzen. Sie brauchen ihr Buch und einen Stift.

Bitten Sie sie die Anweisungen bei **Ü2** genau zu lesen. Wenn alle Fragen geklärt sind, geben Sie das Startsignal.

Erklären Sie, dass diejenigen, die fertig sind, sich inzwischen mit **Ü3** beschäftigen können, für die anderen ist das Hausübung.



11

#### Reflexion:

Befestigen Sie in jeder Ecke des Raumes eine Karte und bitten Sie die Kinder, sich zu der für sie am besten passenden Aussage zu stellen.

### Thema: Selbstwertgefühl aufbauen durch positive Selbstgespräche



#### Ziele:

- Die Kinder sollen erkennen, dass sie ständig mit sich selbst kommunizieren.
- Sie sollen erfahren, dass die Art der Selbstgespräche großen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl hat.
- Sie sollen üben, negative Botschaften umzuformulieren.

#### Vorüberlegungen:

Selbstwertgefühl entsteht durch das Bewusstmachen der eigenen Stärken UND Schwächen und ist die Basis für den Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins, denn: Ich muss mich selbst mögen und akzeptieren können, um auch auf andere zugehen zu können!

Das Gefühl wertvoll zu sei ist erlernbar, ist aber sowohl von außen als auch von innen leicht zu zerstören. Durch positive Kommunikation mit sich selbst (innere Monologe, Selbstgespräche) kann das Selbstwertgefühl verbessert werden. Die Kinder müssen lernen, auch bei Fehlern nie ihre Person, sondern nur die Handlung zu hinterfragen.

**In diesen Stunden brauchen Sie:**

- » OHT von KV 3
- » je 2 verschiedenfarbige Plakate (A3) pro Gruppe (10-12)
- » Tafelmagnete oder Pins
- » OHT von KV 4

#### Einstieg:

Verwenden Sie das OHT (KV 3) als stummen Impuls und warten Sie auf die Kommentare der Kinder.

Lassen Sie die Kinder in einem Unterrichtsgespräch zu folgenden Fragen Stellung nehmen:  
Welche Reaktion ist die bessere und warum?

Bild 1: Was passiert, wenn man so mit sich spricht und so denkt?  
Man wird unsicher und traut sich gar nichts mehr zu!

Bild 2: Was bewirkt diese Art der Reaktion?  
Man zweifelt nicht an sich selbst!

12

Lassen Sie die Kinder gemeinsam mit ihrer Sitznachbarin/ihrem Sitznachbarn **Ü1** im Buch machen und besprechen Sie anschließend die Ergebnisse.



13

Ü2

Besprechen Sie nun die Übung im Buch und weisen Sie darauf hin, dass es sich dabei um eine Einzelarbeit handelt und die Kinder die Ergebnisse nicht vorlesen müssen. Geben Sie dafür etwa 10 min. Zeit.



Bilden Sie 5-6 Gruppen und geben Sie den Auftrag, in der Gruppe über persönliche Erfahrungen mit positiven und negativen Botschaften an sich selbst zu sprechen. Gute Beispiele sollen ausgewählt und je eine positive und eine negative Botschaft auf ein eigenes Plakat geschrieben werden. Ein Kind muss als Sprecher für die Präsentation bestimmt werden.



#### Präsentation:

Die Situation wird kurz erklärt und beide Plakate dazu werden an der Tafel oder Pinwand angebracht. Wenn alle Gruppen präsentiert haben, bitten Sie ein Kind die negativen Botschaften herunterzunehmen, zu zerreißen und in den Papierkorb zu werfen. Die positiven Sätze sollten als Erinnerung für einige Zeit an der Pinwand bleiben.

#### Reflexion:

Erklären Sie kurz den Zweck eines „Motivationszettels“, der gut verstaut werden soll und nur dann herausgenommen werden soll, wenn man traurig und verunsichert ist und es einem nicht gelingt, positive Selbstgespräche zu führen.

Bieten Sie die Beispiele auf dem OHT (KV 4) an und bitten Sie die Kinder einen Satz auszuwählen, ihn zu ergänzen und den Zettel wegzustecken.