



# DOWNLOAD

Stefan Seitz, Petra Hiebl

# Soft Skills: Trainingsmodul 2

Selbstkompetenz

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

Download  
zur Ansicht



## 2.1 Eigene Stärken und Schwächen kennen

- Entwickeln eines positiven Selbstwertgefühls im Vertrauen auf die eigenen Stärken
- Offener Umgang mit eigenen Schwächen

### Ziele

Für jeden Menschen ist es zum Aufbau einer positiven Selbstidentität und Bejahung der eigenen Persönlichkeit ganz entscheidend, dass man sich über das Betonen der eigenen Stärken akzeptiert und hierüber auch mit möglichen eigenen Fehlern und Schwächen besser umgehen kann. Viel zu selten wird in unserer Gesellschaft nach genau diesen Stärken gesucht. Vielmehr werden diese stillschweigend vorausgesetzt oder aber wortlos zur Kenntnis genommen. Lieber wendet man sich den Schwächen des Einzelnen zu und kehrt diese gleichsam nach außen, was das Bild des Einzelnen erheblich verzerrt und einem positiven Selbstbild abträglich ist. Deshalb ist es wesentlich, dass Schüler systematisch lernen, zunächst genau diese positiven Seiten an sich zu erkennen und an die vorderste Stelle ihrer Persönlichkeitscharakteristika zu stellen. (Diese Suche nach den persönlichen Stärken lässt sich im Rahmen der Klassengemeinschaft selbstverständlich auch auf die Mitschüler übertragen, indem jeder Schüler einem Mitschüler sagt, was er besonders gut an ihm findet/besonders an ihm mag.)

### Beschreibung der Maßnahme

In Form eines offenen Selbstchecks lässt sich dieser Prozess der Selbsterkenntnis bewusst vorantreiben und aktiv unterstützen. In einem weiteren Schritt ist es so dann möglich, sich gezielt eine positive Eigenschaft herauszusuchen und diese auch in einem Gesprächskreis vor der Klassengemeinschaft zu artikulieren.

Erst wenn das Erkennen dieser positiven Veranlagungen abgeschlossen ist, sollte man in einem nächsten Schritt daran gehen, auch nach eigenen Schwächen zu suchen und diese offen zu bekennen. Der bewusste und ehrliche Umgang mit vermeintlichen eigenen Fehlern kann so dazu führen, auch diese Seiten an sich zu akzeptieren bzw. an ihrer Optimierung zu arbeiten. Auch hier hilft einem das offene Feedback durch Mitschüler im Rahmen einer konstruktiven Klassengemeinschaft, wenn einem möglicherweise störende Eigenschaften mitgeteilt werden, verbunden mit Tipps zu ihrer Überwindung.

### KV 7: Meine persönlichen Stärken und Schwächen

### Kopiervorlagen



## Meine persönlichen Stärken und Schwächen

Wenn ich meine eigene Person auf ihre Eigenschaften hin betrachte, fällt mir eine Reihe von positiven Fähigkeiten ein. Das kann ich besonders gut/das finde ich besonders toll an mir:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Am wichtigsten an mir ist mir folgende positive Eigenschaft:**

\_\_\_\_\_

Natürlich habe ich auch meine kleinen Fehler und Schwächen. So stört mich z. B. an mir Folgendes:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Durch folgende Vorsätze möchte ich versuchen, meine Schwächen zu beheben:

Zu 1. \_\_\_\_\_

Tipps von Mitschülern: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zu 2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tipps von Mitschülern: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 2.2 Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können

- Einen Wortschatz für Gefühle entwickeln
- Lernen, eigene Gefühle wahrzunehmen und ausdrücken zu können

### Gefühle-Akrostichon

Die Schüler suchen mit der Methode **Akrostichon** möglichst viele Wörter, welche Gefühle ausdrücken (z. B. fröhlich, ängstlich, wütend). Um zahlreiche Ideen zu haben, bietet sich hier eine Gruppenarbeit an. Diese Wörter/Gefühle werden gegenseitig erklärt, anschließend sollen die Schüler überlegen, wie man sie pantomimisch darstellen kann.

Einzelne Gefühlswörter könnten auch noch mit kleinen skizzenhaften Bildern in Comics festgehalten oder es könnten auch Gefühlswörter gemalt werden. (Manche Schüler können sich besser bildnerisch ausdrücken als Pantomime spielen.) Schließlich dürfen einzelne Schüler vorspielen. Die anderen erraten das dargestellte Gefühl.

Um diese Wörter im Kontext zu verwenden, könnte man die Schüler anschließend noch folgende Fragen beantworten lassen:

- ✓ „Wann bist du ...?“ (in welcher Situation)
- ✓ „Wie bist du dann?“ (Umgang mit Gefühl)  
(vgl. Lehner et al. 2005, S. 83)

### Weitere Möglichkeiten, Gefühle (Stimmungen) wahrzunehmen und auszudrücken:

- ✓ einen Satz in verschiedenen Stimmungen sprechen: Die anderen erraten, welche Stimmung ausgedrückt wurde, z. B.: „Ich gehe heute Nachmittag zu einem Fest.“
- ✓ Dinge sammeln, die einen traurig, wütend, glücklich etc. machen und vergleichen lassen: Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede sind zu finden? Wie gehen die Schüler mit negativen und positiven Gefühlen um?
- ✓ mit Mimik und Gestik Gefühle ausdrücken und erraten lassen

### KV 8: Gefühle-Akrostichon

#### Ziele

#### Beschreibung der Maßnahme

#### Kopiervorlagen

## Gefühle-Akrostichon

- Sucht Wörter, die Gefühle ausdrücken. Sie können den jeweiligen Buchstaben in der unten abgebildeten Reihe als Anfangsbuchstaben, als Endbuchstaben oder auch in der Mitte haben.

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

TRAURIG  
ENTTÄUSCHT  
WÜTEND

- Zeichnet oder malt einige Gefühle.
- Überlegt, wie ihr einzelne Gefühle pantomimisch darstellen könnt und spielt sie anschließend der Klasse vor.



## 2.3 Selbst- und Fremdwahrnehmung

- Präventive Maßnahme: Realistische Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern
- Sich innerhalb der Klasse besser kennen und schätzen lernen

### Ziele

Diese Maßnahme beruht auf der Annahme, dass ein positives Klassenklima bzw. Schulklima auf einem **wertschätzenden Umgang miteinander** beruht. Nur wenn man sich und den anderen gut kennt, kann man den anderen einschätzen und wertschätzend miteinander umgehen. Beginnen kann man auf Klassenebene mit einer Diagnose des sozialen Gefüges, etwa in Form von Beobachtung, erkundendem Gespräch und Fragebogen oder aber durch die Erstellung eines **Soziogramms** in der Klasse.

### Beschreibung der Maßnahme

Dieses Soziogramm kann dann Ausgangspunkt für weitere Fördermaßnahmen u. a. im Bereich der Selbst- und Fremdwahrnehmung sein.

#### Möglichkeiten der Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung:

In diesem Kontext thematisiert Dambach (2009, S. 111) ein Verfahren, das den Prozess einer realistischen **Selbsteinschätzung** positiv voranbringen soll. Es wird im Folgenden modifiziert dargestellt.

- ✓ Hierzu schätzt sich jeder Schüler einer Klasse ein und erfährt umgekehrt, wie ihn Mitschüler einschätzen.
- ✓ Dafür kreuzt er zunächst auf dem Fragebogen (vgl. KV 9) an, wie er sich selbst sieht, und anschließend, wie er meint, dass ihn die Mitschüler sehen.
- ✓ Das macht er außerdem für zwei seiner Mitschüler (Lehrer teilt ein).
- ✓ Hinterher werden die Ergebnisse vom Lehrer in einer persönlichen Auswertung miteinander verglichen und in der Klasse allgemein diskutiert. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, die Ergebnisse mit den einzelnen Schülern zu besprechen.

Mit der **Talkshow** ist ein Verfahren (vgl. Dambach 2009, S. 108ff.) gemeint, bei dem die Schüler vor der Klasse erzählen:

- ✓ Schüler berichten von ihrer Familie, Herkunft, Eltern und Geschwistern, persönlichen Stärken und Schwächen, persönlicher Angst, Freunden, idealen Mitschülern, Wohlbefinden in der Klasse etc.
- ✓ Hierdurch wird das gegenseitige Wissen übereinander positiv unterstützt und kann manches Fehlverhalten leichter zu verstehen und auch in der Folge zu unterbinden helfen.
- ✓ Wichtig ist hierbei, dass immer persönlichkeitsstarke Schüler mit der Selbstdarstellung beginnen.

#### Freundliche zehn Minuten:

Oft wird in der Klasse viel kritisiert, aber zu wenig positives Feedback gegeben. Deshalb empfiehlt es sich, ein Ritual einzuführen, das gezielt Raum gibt für eine wertschätzende und freundliche Kommunikation miteinander.

- ✓ In diesen zehn Minuten sagen die Schüler alles, was sie freut, was sie gut an ihren Mitschülern finden, was ihnen im Unterricht und an der Schule gut gefallen hat.
- ✓ Kritik und Beschwerden sollen hier bewusst ausgeklammert werden. Dafür ist der Gesprächskreis (Klassenrat) da.



- ✓ Die Schüler sprechen über Gutes und Freundliches und nehmen dieses auch entgegen und wahr.
- ✓ Beispielsätze können durch die Lehrkraft gegeben werden: „Heute hat mir besonders gut gefallen, dass...“ oder „Schön fand ich, dass Peter mir bei der Aufgabe geholfen hat, weil ...“.

### **Mein Name – Mein Programm:**

Die Schüler schreiben ein Akrostichon zum eigenen Namen (z. B. nur gute Eigenschaften/Stärken) oder ein Elfchen mit dem eigenen Namen (der eigene Name ist das erste Wort). Für die Fremdwahrnehmung schreiben sie ein Akrostichon oder ein Elfchen zum Namen eines Mitschülers.

### **Vorher – Nachher:**

Zwei Partner sitzen sich gegenüber und schauen sich ganz genau an, ohne zu sprechen. Nach einem Signal drehen sie sich so, dass sie Rücken an Rücken sitzen. Jeder verändert eine Kleinigkeit an seinem Aussehen. Dann drehen sie sich wieder zurück, suchen die Veränderung aneinander und beschreiben diese.

### **Partner vorstellen:**

Zwei Partner erzählen sich kurz eine kleine Geschichte (z. B. Wochenenderlebnis) und halten sich dabei an eine festgelegte Zeit (nicht mehr als ein bis zwei Minuten pro Erzählung). Jeder muss nun die gehörte Geschichte des anderen wiedererzählen.

### **Die magische Muschel:**

Eine Muschel wird reihum weitergegeben. Jeder sagt, wenn er die Muschel hat, etwas Positives über sich selbst.

### **Auf dem neuen Planeten:**

Alle Mitspieler überlegen sich passende Berufe für die anderen, stellen die Ergebnisse vor und begründen sie.

### **Spiegeln:**

Körperhaltungen, Mimik oder Gestik des Partners werden gespiegelt.

### **KV 9: Fragebogen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung**

### **KV 2: Methode „Soziogramm“**

*Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens 5–9 (kostenlos online als pdf verfügbar). Köln: BZgA, 2006.*

**Kopiervorlagen**

**Literatur-  
empfehlung**





# Fragebogen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung

(vgl. Dambach 2009)



1. Schätze dich ein. (Farbe: Grün)

2. Schätze ein, wie dich deine Mitschüler sehen.

(Farbe: Blau)

3. Schätze zwei deiner Mitschüler ein.

Ich bin	++	+	-	--
fleißig				
intelligent				
ängstlich				
freundlich				
selbstbewusst				
einfühlsam				
ehrlich				
nervig				
unangenehm				
rechthaberisch				
aggressiv				
hilfsbereit				
gutmütig				
selbstständig				
langweilig				
cool				
verklemmt				
sportlich				
angriffslustig				
redegewandt				
verschlossen				
prahlerisch				
pessimistisch				
angepasst				
lustig				
verträumt				
naiv				
empfindlich				
einzelgängerisch				
angenehm				
egoistisch				
kräftig				

Name: _____	++	+	-	--
fleißig				
intelligent				
ängstlich				
freundlich				
selbstbewusst				
einfühlsam				
ehrlich				
nervig				
unangenehm				
rechthaberisch				
aggressiv				
hilfsbereit				
gutmütig				
selbstständig				
langweilig				
cool				
verklemmt				
sportlich				
angriffslustig				
redegewandt				
verschlossen				
prahlerisch				
pessimistisch				
angepasst				
lustig				
verträumt				
naiv				
empfindlich				
einzelgängerisch				
angenehm				
egoistisch				
kräftig				

Name: _____	++	+	-	--
fleißig				
intelligent				
ängstlich				
freundlich				
selbstbewusst				
einfühlsam				
ehrlich				
nervig				
unangenehm				
rechthaberisch				
aggressiv				
hilfsbereit				
gutmütig				
selbstständig				
langweilig				
cool				
verklemmt				
sportlich				
angriffslustig				
redegewandt				
verschlossen				
prahlerisch				
pessimistisch				
angepasst				
lustig				
verträumt				
naiv				
empfindlich				
einzelgängerisch				
angenehm				
egoistisch				
kräftig				



## 2.4 Selbstkompetenz entwickeln – Durchsetzungsfähigkeit ausbauen

- Kennen und Entwickeln eigener Ziele
- Durchsetzen der eigenen Ziele auch gegen mögliche Widerstände (Durchhalten, Bestehen, Spannungen aushalten)
- Aufbau von Selbstwertgefühl

### Ziele

Um mit anderen dauerhaft konstruktiv zusammenarbeiten zu können, ist es zunächst wesentlich, an die eigenen Kompetenzen und Wirkmöglichkeiten zu glauben. Gezieltes Selbstlob ist in diesem Sinne als durchaus geeigneter Wirkfaktor eines gelingenden Persönlichkeitsaufbaus zu sehen. Zudem gilt es, aus einem gesunden Selbstvertrauen heraus die eigenen Ideale auch nachhaltig zu verfolgen. Damit ist nicht gemeint, immer und überall auf eigenen Zielstellungen zu beharren, seien sie auch noch so zweifelhaft. Vielmehr geht es beim Durchsetzungsvermögen darum, die eigene Meinung nicht vorschnell über Bord zu werfen und sich ohne Rückgrat dem Willen der anderen bedingungslos zu unterwerfen, nur um Auseinandersetzungen zu vermeiden. Auch muss vermieden werden, vorschnell aufzugeben, wenn einem selbst die Belastungen vermeintlich zu groß erscheinen bzw. der persönliche Aufwand zu hoch sein könnte.

### Beschreibung der Maßnahme

Es gilt, derartige Prozesse, die vielfach mit einem hohen Energieaufwand verbunden sind, etwa wenn unpopuläre Entscheidungen zu treffen sind und die eigene Meinung dauerhaft vertreten bzw. gegen Widerstände verteidigt werden muss, auch wirklich durchzustehen. Widerstände können so neben dem sozialen Umfeld oder widrigen Rahmenbedingungen auch in der eigenen Person entstehen, wenn einen die Kräfte verlassen.

Das Ziel muss letztlich bleiben, die eigenen Ziele nachhaltig zu erreichen.

„Durchsetzungsfähige Menschen

- ✓ kennen ihre Ziele und verfolgen diese auch gegen Widerstände,
- ✓ vertreten ihre Meinung, auch wenn sie nicht von anderen geteilt wird,
- ✓ geben nicht bei ersten Problemen auf,
- ✓ sind ausdauernd und ‚bleiben am Ball‘,
- ✓ begegnen Konflikten konstruktiv und gehen ihnen nicht aus dem Weg,
- ✓ sind in der Lage, sich immer wieder selbst zu motivieren,
- ✓ können mit Spannungssituationen und Disharmonie umgehen,
- ✓ sind unabhängig von der Meinung anderer und
- ✓ sehen Probleme auf dem Weg zum Ziel als Herausforderung.“ (Böttcher/Lindart 2009, S. 104)

**Als Übung ist es hierbei hilfreich, die Schüler in Gruppen zu bestimmten Pro-Kontra-Diskussionsthemen Argumente sammeln und gegen die Meinung der anderen vertreten zu lassen.**

Im Anschluss daran sollte reflektiert werden, wie der jeweilige Diskussionsverlauf war und wie es einem persönlich ging, als man auf die Widerstände der anderen traf. Hieraus können Tipps abgeleitet werden, die es einem eher leicht gemacht haben, die eigene Meinung zu verteidigen, und woran man eventuell noch weiter arbeiten muss, um andere von etwas überzeugen zu können.

**KV 10: Kompetenzcheck zur eigenen Durchsetzungsfähigkeit**

**KV 11: Tipps zur Steigerung der Durchsetzungsfähigkeit**

**Kopiervorlagen**

## Kompetenzcheck zur eigenen Durchsetzungsfähigkeit

	trifft voll zu			trifft nicht zu		
Ich habe für mein Leben klare Ziele und Vorstellungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich einen Entschluss gefasst habe, halte ich dessen Umsetzung auch durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beginne selbstständig mit der Umsetzung meiner Ziele und warte hier nicht auf andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin bereit, die eigene Meinung auch gegenüber anderen laut und deutlich zu vertreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Ziele und Bedürfnisse sind mir wichtig. Ich setze mich dafür ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probleme sind für mich nichts, wovor ich zurückschrecke, sondern vielmehr etwas, was mich reizt und herausfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Normalfall habe ich meine eigenen Ziele bisher alle erreicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mir ein Ziel gesetzt habe, strengte ich mich dafür auch besonders an und gebe nicht auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich bei meinen Zielen auf Widerstand stoße, gebe ich trotzdem nicht gleich auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schaffe es in der Regel, andere von meiner Meinung zu überzeugen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mit anderen diskutiere, kann ich mich mit meiner Meinung oft durchsetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann meinen Mitmenschen gegenüber klar meine Meinung äußern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stehe zu meiner Meinung, auch wenn viele anderer Meinung sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mit anderen diskutiere, wird mir oft recht gegeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, welche Stärken ich habe und wie ich sie richtig einsetzen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein sehr gutes Selbstbewusstsein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das möchte ich mir in Zukunft noch besonders vornehmen:

---



---



---





## Tipps zur Steigerung der Durchsetzungsfähigkeit

- Was möchtest du durchsetzen?
- Welche (gemeinsamen) Ziele verfolgst du?
- Welchen Nutzen hat dein Anliegen? Wie profitiert dein Diskussionspartner hiervon?
- Wie lauten deine Argumente? Überlege dir diese genau und suche anschauliche Beispiele dafür!
- Wenn du mehrere Argumente hast, beginne mit dem schwächsten und steigere dich im Gespräch durch die stärkeren Argumente!
- Welche Argumente könnte dein Gesprächspartner haben? Überlege dir Gegenargumente!
- Achte bei allen wichtigen Gesprächen darauf, dass der Ort des Gesprächs gut gewählt ist und du gut zu hören bist. Manchmal hilft es auch, im Stehen zu sprechen, um größer zu sein!
- Halte Blickkontakt!
- Sprich mit ruhiger, klarer Stimme!
- Wie merkst du, dass du dein Gesprächsziel erreicht hast? Was hörst du, fühlst du, siehst du?



## 2.5 Die eigene Meinung äußern

- Die eigene Meinung vor anderen äußern können
- Auf eigenen Ansichten beharren und sie auch offen vertreten

### Ziele

### Beschreibung der Maßnahme

Schüler sind in ihrem aktuellen wie auch späteren Lebenskontext (Familie, Freundeskreis, Schule, Beruf) permanent herausgefordert, ihre persönliche Meinung in den Kommunikationsprozess konstruktiv einzubringen und die Diskussion hierdurch zum einen zu bereichern, zum anderen aber auch eine feste Position zu beziehen und dies nach außen hin zu artikulieren. Hierfür kann es hilfreich sein, wenn sie im Rahmen der Klassengemeinschaft die Gelegenheit erhalten, sich zunächst in Form einer **Blitzlichtrunde** zu aktuell besprochenen Themenfeldern zu äußern. Es geht hierbei darum, den Mut zu entwickeln, sich vor einer Lerngemeinschaft zu den eigenen Gedanken, Emotionen, Standpunkten etc. laut zu bekennen und nicht durch andersartige Meinungen von seiner Denkweise abbringen bzw. darin verunsichern zu lassen. Gemeint ist hier kein Beharren um jeden Preis, das sich auch Sachargumenten gegenüber unnachgiebig zeigt, sondern ein Stehen zu den eigenen Idealen.

Eine derartige Blitzlichtrunde kann durchaus mit neutralen Sachthemen beginnen. Denkbar sind hier Gespräche über

- ✓ favorisierte Urlaubsziele,
- ✓ Idole,
- ✓ gepflegte Kleidungsstile,
- ✓ Lieblingsessen,
- ✓ Musikgeschmack etc.

Jeder Schüler begründet hierbei, warum ihm gerade die von ihm vertretenen Vorlieben wichtig sind und was er an ihnen schätzt.

Natürlich bleibt es bei derartigen Gedankenpräsentationen nicht dabei, den eigenen Standpunkt dauerhaft unverändert bestehen zu lassen. Gerade aus der Diskussion mit den Mitschülern ergeben sich vielmehr interessante Aspekte und Anregungen, die man zukünftig in die eigenen Überlegungen und Argumente zielführend einbringen kann.

Als Hilfestellung können den Schülern hierbei folgende Satzanfänge angeboten werden:

- ✓ „Ich habe aus dem Gehörten gelernt, dass ...“
- ✓ „Mir ist bewusst geworden, dass ...“
- ✓ „Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass ...“
- ✓ „Ich kann das neue Wissen gut dafür gebrauchen, dass ...“
- ✓ „Besonders wichtig an dem neuen Wissen ist mir, dass ...“



## 2.6 Spiele zum Erfahren der eigenen Persönlichkeit und des sozialen Miteinanders in der Gemeinschaft

- Erfahren der Klasse als Gemeinschaft bzw. von sich selbst als Teil dieser Gemeinschaft
- Aushalten von Körperkontakt
- Verbesserung des Klassenzusammenhalts

### Ziele

Mithilfe von Spielen im Rahmen der Klassengemeinschaft können Schüler soziale Erfahrungen im gemeinsamen Miteinander machen, die ihnen durch eine bloße Belehrung verborgen bleiben. Diese Spiele erfordern ein offenes Zugehen auf ihre Mitschüler und lassen sie Erfahrungen im gegenseitigen Berühren, Kommunizieren etc. machen. Einige Spielmöglichkeiten sollen im Folgenden vorgestellt werden (vgl. Kase 1995).

### Beschreibung der Maßnahme

#### Wir lösen unseren Knoten auf

In Gruppen von maximal zehn Schülern stellen sich die Beteiligten in einen engen Kreis, schließen die Augen und strecken ihre Hände in die Mitte. Sie suchen sich blind die Hände von Mitschülern und halten diese fest. Nachdem jeder zwei Hände gefunden hat, öffnet er wieder seine Augen. Nun geht es darum, den Knoten durch Drehen und Übereinanderhinwegklettern aufzulösen und den Anfangskreis wiederherzustellen, ohne dass die Hände der anderen losgelassen werden. Hierbei darf miteinander (leise) kommuniziert werden. Tipps sind willkommen. Das Spiel kann mehrmals wiederholt und sollte mit einem Erfolgserlebnis beendet werden.

#### Ich will rein

Eine Gruppe von Schülern steht Schulter an Schulter ganz fest im Kreis zusammen, die Arme jeweils über die Schultern der Nachbarn gelegt, um eine stabile Mauer zu bilden. Ein Schüler steht außerhalb des Kreises und muss versuchen, durch Körpereinsatz (kein Schlagen, Stoßen, Beißen oder Kitzeln), durch Überredung oder durch das Anwenden einer List in den Kreis zu gelangen.

#### Urwaldbrücke

Bei diesem Spiel wird in der Turnhalle eine Langbank umgedreht, sodass die schmale Seite nach oben zeigt. Nun bewegen sich von jeder Seite zwei Schüler aufeinander zu und müssen versuchen, sich durch gegenseitiges Helfen, Absprechen etc. so aneinander vorbeizubewegen, dass niemand von der Langbank fällt. Anschließend setzt jeder Schüler seinen Weg bis zum Ende der Langbank fort.

#### Esel an der Leine

Zwei Schüler einer Klasse werden mit einem Seil so aneinandergebunden, dass sie in relativ geringem Abstand (max. zwei Meter) zueinander stehen. Anschließend müssen sie versuchen, zwei unterschiedliche, diametral einander gegenüberliegende Seiten des Zimmers/der Turnhalle zu erreichen, an denen bestimmte Belohnungen (z. B. Süßigkeiten) deponiert sind. Die Schüler müssen nun versuchen, auf verschiedene Weise an die jeweiligen „Futterplätze“ heranzukommen und im Anschluss hieran ihre jeweiligen Erfahrungen zu verbalisieren.



### Fliegender Teppich

Auf dem Boden liegt ein Stück Zeitungspapier, das die Mitglieder einer Kleingruppe durch das Ansaugen mit Strohhalmen nach oben heben müssen. Hierbei kann die Erfahrung gemacht werden, dass nur durch das gemeinsame Zusammenspiel aller die Aufgabe letztlich bewältigt werden kann.

### Eisscholle (ab hier vgl. Baer/Bücken)

Eine Gruppe von Schülern, bei ausreichendem Platzangebot auch die ganze Klasse, steht dicht gedrängt auf Zeitungspapier, das eine Eisscholle symbolisiert. Dieses Papier wird sukzessive von der Lehrkraft verkleinert. Die Gruppe muss versuchen, alle Mitschüler auf die noch vorhandene Eisscholle zu retten und sich gegenseitig beizustehen, um nicht „ins Wasser“ zu fallen. Erst wenn die ganze Eisscholle zu sinken droht, ist das Spiel beendet.

### Ich schenke dir ein Wort

Jeder Schüler erhält die Aufgabe, sich ein positives Wort für jeden Mitschüler in der Gruppe auszudenken, dieses aufzuschreiben und dem Mitschüler zu geben. So erhält jeder Schüler eine Reihe von positiven Wörtern, die er in eine persönliche Rangfolge bringen kann oder zu der er eine eigene Geschichte erfinden kann, die er den anderen vorträgt.

### Ich schenke mir ein gutes Wort (KV)

Hierbei schreibt sich jeder Schüler selbst einen Brief aus der Sicht des besten Freundes, in dem die eigenen positiven Eigenschaften und Fähigkeiten lobend erwähnt werden (Selbstverstärkung).

### Reflexionsmöglichkeit schaffen

Im Anschluss an die aufgeführten Spiele ist es wesentlich, gemeinsam die mit den Spielen einhergehenden Emotionen und Gefühle zu thematisieren. Hierbei stehen Fragen im Vordergrund wie die folgenden:

- ✓ Wie habe ich mich gefühlt, als ...?
- ✓ Kenne ich derartige Gefühle schon aus anderen Zusammenhängen? Wie sind diese Gefühle für mich (ungewohnt, unangenehm, angenehm)?
- ✓ Was habe ich gelernt durch das Spiel? Wobei könnte mir diese Erfahrung zukünftig helfen? In welchen Lebenskontexten könnte ich sie anwenden?
- ✓ Was würde ich beim nächsten Mal in einer derartigen Situation anders machen?

### KV 12: Ich schenke mir ein gutes Wort

Kopiervorlage



## Ich schenke mir ein gutes Wort

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

Liebe(r) \_\_\_\_\_ !

Weißt du eigentlich, was ich dir schon immer sagen wollte? Ich wollte dir sagen, dass ich dich ganz toll finde und dich unheimlich gerne mag. Du bist mir eine ganz wertvolle Freundin/ein ganz wertvoller Freund und ich würde mich freuen, wenn wir diese gute Freundschaft auch weiterhin fortsetzen könnten.

Besonders toll an dir finde ich Folgendes:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

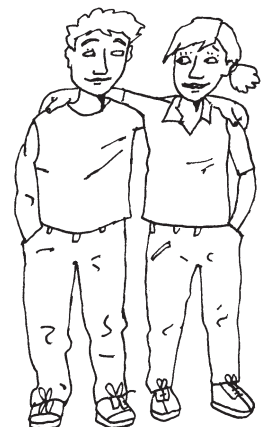
Ich denke, dass wir auch in Zukunft eine wundervolle Zeit miteinander verbringen können und sich für dich eine ganze Menge Wünsche erfüllen lassen. Ich weiß von dir, dass du dir ganz besonders wünschst,

dass \_\_\_\_\_ und dass \_\_\_\_\_

Ich wünsche dir ganz viel Glück dabei und helfe dir jederzeit gerne, wenn ich hier etwas für dich tun kann. Das wollte ich dir nur ganz einfach mal so sagen, weil du ein wundervoller Mensch bist. Ich hoffe, du freust dich über meine Zeilen genauso wie ich.

Dein(e) Freund(in)

\_\_\_\_\_





## Quellenverzeichnis

- (S. 7) Fragebogen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung:  
nach: Karl E. Dambach: Mobbing in der Schulklasse. © 3., überarb. Auflage 2009  
Ernst Reinhardt Verlag München/Basel, S. 111. [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de)

**Download  
zur Ansicht**



**Bergedorfer<sup>®</sup> Unterrichtshilfen**

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2013 Persen Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Thomas Binder  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23244DA2

[www.persen.de](http://www.persen.de)