

# GEMEINSAM GESUND LERNEN

Kartenset zur Stressreduktion und Förderung des Klassenklimas

Katharina Wick  
Susanne Schwager  
Anni Gläser  
Uwe Berger



Mit Online-  
materialien

**BELTZ**

Leseprobe aus: Wick/Manes/Gläser/Berger, Gemeinsam gesund lernen, GTIN 4019172200022  
© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200022>

## Gleich und anders



### ZIEL

Die Schüler/innen sollen erkennen, dass sie mit jedem anderen sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede haben.

### ABLAUF DER ÜBUNG

1. Alle Schüler/innen stehen zunächst auf und bewegen sich durch den Raum.
2. Beim Bewegen durch den Raum treffen die Schüler/innen aufeinander und bilden Paare.
3. Nun benennen sie etwas, das sie mit dem jeweils anderen gemeinsam haben.
4. Dann suchen beide gemeinsam drei Dinge, die sie unterscheiden. Das können äußere Merkmale sein, aber auch Verhaltensweisen, Vorlieben, besondere Fähigkeiten o. Ä.  
Beispiel: »Wir mögen beide Urlaub in Frankreich. Aber darin unterscheiden wir uns: Einer spielt Tennis, die andere spielt Handball.«
5. Anschließend bewegen sich alle wieder frei im Raum, bis sie auf den nächsten Partner treffen. Die Schüler/innen sollen darauf achten, verschiedene Gemeinsamkeiten und Unterschiede mit den wechselnden Partnern zu finden.
6. Eine bestimmte Zeit (z. B. 5 Minuten) oder eine bestimmte Anzahl von Paarfindungen (z. B. drei) wird für die Übungsdauer vorgegeben.

## REFLEXIONSHINWEISE

Unsere Wahrnehmung anderer Menschen ist subjektiv und verzerrt. So nimmt jemand, der sich ausgeschlossen fühlt, die anderen häufig als sehr ähnlich (>>die sind doch alle gleich<<) und sich selbst als anders als die anderen wahr. Das liegt u. a. daran, dass man sehr viel über sich selbst weiß und deshalb auch viele Dinge findet, in denen man scheinbar von den anderen abweicht. Die anderen kennt man meistens nicht so gut und sieht v. a. das, was sie verbindet. Mit dieser Übung sollen die Schüler/innen erfahren, dass sie mit anderen Gemeinsamkeiten haben, aber auch zu jedem (auch zum besten Freund) Unterschiede aufweisen. Beides ist völlig normal und auch wertvoll, da es uns Individualität, aber auch eine soziale Zugehörigkeit ermöglicht.

## DISKUSSIONSFRAGEN

- Habt ihr Gemeinsamkeiten mit den anderen gefunden?
- Habt ihr auch Unterschiede gefunden?
- Ist euch etwas Besonderes aufgefallen?
- Was denkt ihr, würdet ihr zu jedem Gegenüber Gemeinsamkeiten und Unterschiede finden?

## SELBSTWERT

# Stärkenbombardement



### ZIEL

Die Schüler/innen sollen Bestätigung erhalten und erfahren, welche eigenen Stärken andere in ihnen sehen. Außerdem sollen sie erfahren, wie schön es auch für einen selbst sein kann, jemand anderem etwas Positives zu sagen.

### ABLAUF DER ÜBUNG

1. Die Schüler/innen stellen sich in zwei Kreisen so auf, dass eine Hälfte einen inneren Kreis bildet und die andere Hälfte einen äußeren Kreis. Es stehen sich dann jeweils zwei Schüler/innen gegenüber und sehen sich an (Kugellager).
2. Nun machen die Schüler/innen des äußeren Kreises denen des inneren Kreises ein Kompliment. Dazu beginnt jemand mit den Worten: »Ich finde, du bist/hast/kannst ...« Geben Sie den Hinweis, dass Fähigkeiten, Eigenschaften, Dinge genannt werden dürfen und dass auch Kleinigkeiten richtig und wichtig sind (z. B. »Ich finde, du hast einen hübschen Pullover«). Derjenige, der ein Kompliment bekommt, nimmt dieses an, ohne es zu hinterfragen.
3. Danach bekommen die Schüler/innen des äußeren Kreises ein Kompliment.
4. Anschließend wechseln die Schüler/innen des äußeren Kreises einen Platz nach rechts und geben erneut ein Kompliment. Dies wird so lange fortgeführt, bis alle wieder ihrem ursprünglichen Partner gegenüber stehen.
5. Im Anschluss wird über die Erfahrungen während dieser Übung geredet. Wer möchte, kann sich äußern, wie es ihm ging bzw. geht.
6. Je nach Zeit können sich die Schüler/innen auch Punkte, die sie sich aus dieser Übung gerne merken wollen, die sie zum Beispiel besonders gefreut oder überrascht haben, aufschreiben.

## REFLEXIONSHINWEISE

Häufig konzentrieren wir uns im Alltag auf unsere Schwächen oder darauf, was nicht so gut gelaufen ist. Das liegt daran, dass es evolutionspsychologisch sinnvoll war, auf mögliche Gefahren zu achten. Für unser Wohlbefinden sollten wir uns jedoch viel öfter auf die positiven Dinge konzentrieren und uns selbst oder andere loben. Das stärkt den eigenen Selbstwert und fördert die Verbundenheit mit anderen.

Manchmal ist es einem peinlich, Komplimente zu empfangen. Das kann daran liegen, dass man nicht als arrogant wahrgenommen werden will. Dennoch sollte man Komplimente nicht ablehnen. Man sollte sich besser dafür bedanken, denn das ist auch für denjenigen, der das Kompliment gibt, viel angenehmer. Das zeigt Vertrauen in die Wahrnehmung des anderen und Freude über das Gesagte.

Häufig werden Komplimente nicht ausgesprochen, weil wir das Selbstverständliche nicht loben möchten oder gar nicht bemerken. Es würde jedoch bei allen Beteiligten für viel mehr positive Gefühle sorgen, öfter zu loben.

## DISKUSSIONSFRAGEN

- Wie fandet ihr die Übung?
- Wie war es für euch, ein Kompliment zu bekommen?
- Gab es Dinge, die ihr nicht erwartet hattet?
- Wie war es für euch, Komplimente zu machen?

## GEFÜHLE

# Umgang mit Wut



### ZIEL

Die Schüler/innen sollen angestaute Wut abbauen, um danach wieder aufmerksam im Unterricht sein zu können. Außerdem lernen sie Methoden, um in Zukunft mit auftretender Wut besser umzugehen.

### VORBEREITUNG

Für manche Übungen muss Papier mitgebracht werden.

### ABLAUF DER ÜBUNG

Die Schüler/innen werden aufgefordert, Energie und Wut einmal herauszulassen. Ermuntern Sie dazu, eine der folgenden Übungen so intensiv und energiereich wie möglich durchzuführen:

- a) Auf der Stelle so schnell wie möglich rennen (Knie richtig hoch heben) und in die Luft boxen (2 Minuten).
- b) Ein großes Blatt Papier oder eine Zeitung zu einer Rolle zu falten und dann einen imaginären Schwertkampf ausführen (2 Minuten).
- c) Armdrücken spielen (2 Minuten).
- d) Den ganzen Körper anspannen und wieder locker lassen. Dazu können die Füße auf den Boden und die Hände von oben oder unten gegen den Tisch gedrückt werden (30 Sekunden, Pause, mehrmals wiederholen).
- e) Ein kleines Blatt Papier wird zu einem Ball zerknüllt. Zwei Schüler/innen stellen sich jeweils an die kurzen Seiten des Tisches. Der Papierball wird in die Mitte gelegt. Durch Pusten müssen die Schüler/innen versuchen, den Ball über die Tischkante der gegnerischen Seite zu befördern (3 Minuten).
- f) Den Körper anspannen und auf ein Zeichen hin einmal kurz und so laut wie möglich schreien (10 Sekunden).

## REFLEXIONSHINWEISE

Wut ist eine Emotion, die uns eigentlich auf Kampf vorbereiten soll. Deswegen wird dafür sehr viel Energie im Körper bereitgestellt. Um diese abzubauen, sollte man eine Tätigkeit mit möglichst großer körperlicher Aktivität durchführen. Dabei ist es jedoch wichtig, dass man sich selbst und andere oder anderes Eigentum nicht verletzt oder beschädigt. Manchmal ist es auch in einer Situation nicht angebracht, seine Wut herauszulassen (z.B. während einer schriftlichen Prüfung). Im Anschluss an die aufreibende Situation sollte man jedoch seine Anspannung und Energie abbauen. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, durch die Aktivität nicht neue Wut aufzubauen. Deshalb sind zum Beispiel Kämpfe ohne klare Regeln oder Schiedsrichter nicht zu empfehlen.

## DISKUSSIONSFRAGEN

- Wie geht es euch jetzt?
- Was hat euch geholfen, um Wut abzubauen?
- Was kann man noch machen, um Wut abzubauen?
- Wann kann man das machen?
- Wann sollte man seine Wut besser nicht herauslassen? Was könnte man dann alternativ tun?

## Ich in der Zukunft



### ZIEL

Die Schüler/innen sollen sich ihre kurz- und langfristigen Ziele bewusst machen. Das motiviert und hilft Prioritäten zu setzen.

### VORBEREITUNG

Tafelbild erstellen

### TIPP

Die Zettel der Schüler/innen (mit Namen beschriftet) können eingesammelt und zum Beispiel nach einem Jahr wieder ausgeteilt werden.

### ABLAUF DER ÜBUNG

1. Folgendes Tafelbild wird erstellt:

- Bis zur nächsten Woche möchte ich erreichen:
- Bis zum nächsten Halbjahr möchte ich erreichen:
- In einem Jahr:
- In 5 Jahren:
- In 10 Jahren:

Die Zeitabstände können so variiert werden, dass wichtige Entwicklungsschritte der Schüler/innen wie zum Beispiel Abschlussprüfungen abgebildet werden.

2. Die Schüler/innen schreiben die Sätze von der Tafel ab und bekommen dann maximal 10 Minuten Zeit, diese für sich persönlich zu vervollständigen.
3. Je nach Interesse und Bereitschaft kann über die Erfahrungen bei dieser Übung gesprochen werden. Hierbei werden die Ziele der Schüler/innen respektiert und nicht bewertet. Den Zielen soll möglichst positiv begegnet werden.

## REFLEXIONSHINWEISE

Typischerweise sind wir uns unserer Ziele und insbesondere unserer langfristigen Ziele nicht permanent bewusst. Stattdessen verfolgen wir Aufgaben, die uns aktuell dringend und wichtig erscheinen, oder gehen Tätigkeiten nach, die unsere momentanen Bedürfnisse befriedigen. Deshalb ist es wichtig, sich seine langfristigen Ziele gelegentlich vor Augen zu führen. Insbesondere in der Schule kann dies die Schüler/innen motivieren, auch Dinge zu tun, die ihnen keinen Spaß machen oder nicht zu einer unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung führen, die aber mit ihren langfristigen Zielen verbunden sind. Das stiftet Sinn und reduziert gleichzeitig den empfundenen Stress, der mit Pflichten verbunden sein kann.

## DISKUSSIONSFRAGEN

- Wie geht es euch, wenn ihr eure Ziele so vor euch seht?
- Bei welchen Zielen ist es euch besonders schwergefallen, sie zu benennen?
- Wie sehr arbeitet ihr heute bereits an euren langfristigen Zielen? Wodurch wollt ihr diese erreichen?
- Wie sehr passt das, was ihr täglich tut, zu euren Zielen?

## KONZENTRATION

# POSTER: MASSENLEISTUNGSDRUCK



### ZIEL

Die Schüler/innen sollen sich damit auseinandersetzen, wie man richtig lernt und somit aktiv Leistungsdruck oder Versagensängsten begegnen kann.

### VORBEREITUNG

Arbeitsblatt *Poster\_Massenleistungsdruck* ausdrucken. Die Vorlage finden Sie im Onlinematerial.

### ABLAUF DER ÜBUNG

1. Das ausgedruckte Arbeitsblatt wird zerschnitten und alle erhalten einen Zettel.
2. Die Schüler/innen stellen sich dann auf die rechte Seite des Raumes, wenn sie glauben, dass sie etwas gezogen haben, das förderlich für das Lernen ist. Wenn sie etwas gezogen haben, das schlecht für erfolgreiches Lernen ist, stellen sie sich auf die linke Seite.
3. Anschließend lesen alle laut vor, was sie gezogen haben. Die Klasse überlegt dann gemeinsam, ob jeder auf der richtigen Seite steht. (Förderliche Strategien: 1–4, 9–12, 17–20, 25–30; nicht förderlich: 5–8, 13–16, 21–24.)

## REFLEXIONSHINWEISE

Folgende Verhaltensweisen sind nicht förderlich für erfolgreiches Lernen:

- *»Augen zu und durch« und einfach anfangen zu lernen.* – Besser ist es, sich einen Plan zu machen. Den Lernstoff in kleine Abschnitte zu unterteilen fördert Erfolgserlebnisse und hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden.
- *Einmal alles komplett lernen und dann wiederholen.* – Besser ist es, frühzeitig mit dem Wiederholen anzufangen.
- *Musik vom Lieblingssänger hören.* – Besser ist Instrumentalmusik, da Gesang die Abspeicherung der Lerninhalte stört.
- *Im Bett noch einmal den wichtigsten Stoff wiederholen.* – Lernen im Bett ist schlecht für den Schlaf und ausreichend Schlaf ist sehr wichtig für die Abspeicherung des Gelernten.
- *Mit dem Schwersten anfangen.* – Einerseits reduziert das die Motivation und andererseits ist unsere Leistungskurve erst nach 15 Minuten hochgefahren.
- *Zwei Stunden am Stück lernen.* – Regelmäßige Pausen unterstützen die Speicherung des Gelernten.
- *Spät abends lernen.* – Dann ist die Leistungskurve nicht mehr so hoch und der Schlaf eventuell gestört.
- *Nach dem Essen lernen.* – Nach dem Essen sinkt unsere Konzentration. Besser vor dem Lernen nur einen kleinen Snack (z. B. Obst und Nüsse) essen.
- *Im Park lernen.* – Hier wird man zu sehr abgelenkt.
- *Erst kurz vorher lernen.* – Da für einen hohen Lernerfolg regelmäßige Wiederholungen wichtig sind, sollte ausreichend Zeit für das Lernen eingeplant werden.
- *Freunde fragen, was man nicht lernen braucht.* – Das sollte jede/r selbst entscheiden.
- *Das Buch unter das Kopfkissen legen.* – Das ist unbequem und kann zu Verspannungen führen.