

# Zusammen sind wir stark



**Klassengeist fördern –  
von Anfang an!**

**Workshop-Dauer: 8 ½ Stunden  
11 Lektionen im Zusammen-Sein**

Ausgabe September 2020



# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT</b>	<b>3</b>
<b>VORBEREITUNG UND RAHMEN</b>	<b>4</b>
<b>EINSTIEG</b>	<b>5</b>
BEGRÜSSUNG	5
SKALIEREN	5
EINFÜHRUNGS-ÜBUNG	6
<b>BEDEUTUNG DER „INDIVIDUALITÄT IN EINER GRUPPE“</b>	<b>7</b>
WAS BEDEUTET ‚ICH-SEIN‘?	7
FINDE DEIN LIEBLINGS-ORANGE	7
<b>ÜBERBLICK</b>	<b>8</b>
KLASSENREGELN ALS BASIS	8
<b>ÜBUNGEN</b>	<b>9</b>
ICH DARF SO SEIN, WIE ICH BIN – «ICH BIN WILLKOMMEN»	9
ICH LIEBE MICH (WERT: SELBSTLIEBE)	9
DU DARFST SO SEIN, WIE DU BIST – «JEDER IST WILLKOMMEN»	10
GUT ÜBER JEMANDEN REDEN – «POSITIV LÄSTERN»	10
DU BIST OK ÜBEN – JEDER IST WILLKOMMEN (IMMER WIEDER ÜBEN)	11
DU BIST OK ÜBEN – JEDER IST WILLKOMMEN (WEITERE ÜBUNGS-VARIANTEN)	12
<b>SELBSTVERTRAUEN</b>	<b>14</b>
MEINE STÄRKEN: DAS KANN ICH WEITERGEBEN	14
DU KANNST ES TUN	15
POWER-POSE	16
<b>ICH DARF FEHLER MACHEN</b>	<b>17</b>
ES IST IN ORDNUNG FEHLER ZU MACHEN! VARIANTE 1	17
ES IST IN ORDNUNG FEHLER ZU MACHEN! 2 VARIANTEN AUS DEM STABFECHTEN	17
<b>ICH GEBE MEIN BESTES – SO KANN ICH GUT LERNEN</b>	<b>19</b>
<b>ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN</b>	<b>20</b>
VORBEREITENDE ÜBUNG	20
DAS HIER UND JETZT	21
<b>ENDE</b>	<b>27</b>
<b>QUELLEN</b>	<b>28</b>
<b>ANHANG</b>	<b>29</b>



## Vorwort

Dieses Skript wurde durch mich, Andrea Matter, entworfen. Es ist für Schulklassen und Kinder gedacht.

Es geht um die Werte «Selbstvertrauen», «Selbstsicherheit» & «Zugehörigkeit». Und um den Zielsatz «Ich bin gut, wie ich bin», welche den Kindern in den Klassenregeln als «Ich gehöre dazu!» und «Jeder ist willkommen» vorgestellt werden.

Die Idee dieses Workshops besteht darin, die Kinder in ihrer Selbstsicherheit und ihrem Selbstvertrauen zu stärken und in der Klasse eine positive Lernatmosphäre und eine gute Fehlerkultur zu entwickeln. Neue Ideen und Übungen werden stetig ergänzt.

### **Ich will die Schulen verändern!**

Lernen ist viel mehr als das, was in den Schulbüchern steht und als das, was wir über Bücher lernen können. Lernen ist etwas Wunderschönes, Wertvolles und etwas, das NUR gemeinsam gelingt.

Aus diesem Grund habe ich meine [Facebook-Seite](#) und die [Facebook-Gruppe «Gemeinsam Schulen verändern»](#) gegründet.

→ Trete der [Gruppe](#) bei und folge meiner [Seite](#).

Lass uns GEMEINSAM Schulen zu ECHTEN Lernorten entwickeln und in Schulklassen einen fröhlichen und wertschätzenden Umgang initiieren!

### Hinweis zu den Übungen:

Einzelne Übungen brauchen viel Erfahrung und etwas Fingerspitzengefühl. Du solltest jede Übung gut kennen oder zumindest selber schon einmal eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Wenn du dich unsicher fühlst, [lass dich von mir unterstützen](#). Ich helfe dir gerne weiter!

**Und nun wünsche ich dir viel Freude bei der Arbeit  
mit deiner Klasse am Klassengeist!**



## Beruhigungs-Übung – Achtsamkeit

Zeit: 15 Minuten

Durchführung: Die Lehrerin sagt: **"Wenn wir Probleme in unserem Leben haben, ist dies oft deshalb, weil wir mit unseren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit sind. Vielleicht machst du dir Sorgen über etwas Falsches, das du neulich gesagt hast. Oder du musst noch einige Hausaufgaben erledigen und willst sie nicht machen. In Wirklichkeit gibt es nur ein Moment, in der wir immer Leben. Wann ist das? Es ist immer das ‚Jetzt‘.**

Die Lehrerin sagt: **"Meditation hilft uns, im Augenblick zu leben und sie hat in vielerlei Hinsicht Vorteile. Zum Beispiel wird es dir helfen besser zu schlafen, du wirst dir weniger Sorgen machen und weniger gestresst sein. Und es hat viele, viele weitere Vorteile für deine Gesundheit!"**

**"Wir werden alle einen Moment lang meditieren."**

Die Lehrerin bittet die Kinder ihre Füsse fest auf den Boden zu stellen, wer will, darf seine Augen schliessen.

**„Konzentriere dich auf deinen Atem, wie er ein- .... und ausgeht. .... Achte darauf, dass deine Atmung natürlich passiert, ....du musst nichts dafür tun. ....**

**Von dort geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen, .... und atme in deine Füsse ein .... und aus. ....**

**Und langsam nach oben zu deinen Beinen, .... Nimm deinen Atem wahr, wie er in deine Beine ein .... und ausgeht. ....**

**Dann geht zu deinem Bauch, ... Atme tief in den Bauch hinein .... und aus. Atme drei bis vier Mal tief in den Bauch hinein .... und aus.**

**Dann geh zu deiner Brust, Atme tief drei bis vier Mal tief in deine Brust hinein .... und aus....**

**Geh mit deinem Atem zu deinem Rücken, ... Wie fühlt sich dein Rücken an? Atme tief in den Rücken ein .... und aus.**

**Atme in deinen Nacken ein .... und aus .... Und grad nochmals ein .... und aus.**

**Geh mit deinem Atem zu deinem Kopf. Atme ein .... und aus."**

**Wenn du bereit bist, kommst du wieder hier her ins Schulzimmer zurück. .... Strecke deine Arme .... und Beine .... Wenn du bereit bist, öffne deine Augen.**

- „Wie geht es dir jetzt?“
- „Wie gut konntest du dich auf deinen Körper wahrnehmen?“

Quelle: Spijkerman, Töpfe & Bohlmeijer, 2016 Achor, 2010, 2012