



# Alle Achtung!

Vertrauen in die eigenen  
Stärken gewinnen

## Unterrichtsmaterial für VolksschullehrerInnen

Im vorliegenden „tool4schools“  
finden sich Spiele, Übungen und  
Anregungen, die beitragen  
können, bei den SchülerInnen  
das Vertrauen in die eigenen  
Stärken zu erhöhen.

Die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung ist das Vertrauen darauf, als Person angenommen und wertgeschätzt zu werden. Dieses Vertrauen entsteht nicht automatisch, es muss lebenslang „gepflegt“ und bestätigt werden. Die Geborgenheit, die das Kind in der Familie und später in der Schule durch Erwachsene und Gleichaltrige erfährt, ist Basis für das sich entwickelnde Selbstvertrauen.

Wer nicht gelernt hat, sich selbst zu mögen, kann auch auf andere nicht freundlich und wohlwollend zugehen. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl sind sehr darauf angewiesen, es zu erhöhen, und tun das zuweilen, indem sie andere abwerten. Ein gutes Selbstwertgefühl ist damit auch eine wichtige Voraussetzung für gelingende zwischenmenschliche Beziehungen.



## Unterrichtsvorschlag 1

### Jede/r ist etwas Besonderes

#### Ziel der Einheit

Die MitschülerInnen sollen untereinander Besonderheiten herausfinden und die Vielfalt der Gruppe wertschätzen lernen.

#### Vorbereitung/Material



**Kopiervorlage 1** für jedes Kind kopieren

#### Anleitung

„Manche Fans sammeln Autogramme von ihren Idolen. Das sind Menschen, die für etwas, das sie besonders gut können, bewundert werden. Auch in unserer Klasse sitzen Menschen, die „einmalig“ sind. Holt euch Autogramme von ihnen! Wählt die Autogrammpartner so, dass ihr möglichst viele verschiedene Unterschriften bekommt!“

#### Auswertung:

Wofür war es schwierig, ein Autogramm zu bekommen?

## Unterrichtsvorschlag 2

### Meine Stärken!

#### Ziel der Einheit

Die Schüler und Schülerinnen werden sich eigener Erfolge bewusst und lernen, aus diesen positiven Erfahrungen ihr Selbstvertrauen zu stärken.

#### Vorbereitung/Material

Kopiervorlage 2 für jedes Kind kopieren

#### Anleitung

„Ihr seid jetzt schon ... Jahre alt und habt schon viel gelernt. Manche von euch können schon gut lesen, andere sehr schön malen, wieder andere können gut zuhören oder erzählen. Jede und jeder hat Fähigkeiten, auf die er/sie stolz sein kann! Damit sich daraus ein gutes Selbstvertrauen entwickelt, braucht es noch ein bisschen mehr. Was noch dazugehört werden wir gleich gemeinsam bei einer Übung herausfinden!“

#### Übung

- Alle Schülerinnen stellen sich ohne zu sprechen und ohne andere zu berühren auf einem Bein in der Klasse auf. Nun geht die Lehrperson herum und stößt die Schülerinnen sanft (!) an, sodass sie den unsicheren Stand noch besser wahrnehmen (aber nicht umfallen!).
- Nun stellen sich die Schüler/innen paarweise an einer Hand fassend auf einem Bein auf. Wieder werden einige Paare von der Lehrperson angeschubst.
- Beim dritten Durchgang stehen die Schüler/innen zu dritt im Kreis auf je einem Bein und halten sich an den Schultern. Wie wirkt sich jetzt das Anstupsen aus?

#### Auswertung

Damit man sich ganz sicher fühlt, braucht es mehr als ein „Standbein“: Wer etwas schon gut kann, kann Aufgaben und Verpflichtungen übernehmen und so seine Fähigkeiten einsetzen. Es ist ein gutes Gefühl, für etwas, das man gut kann, Verantwortung zu übernehmen! (ev. Schüler/innen berichten lassen)



## Unterrichtsvorschlag 3

### „Das kann ich“ (dir zeigen) Tauschgeschäft

#### Ziel

Hilfsbereitschaft anregen; über eigene Stärken und Schwächen reden

#### Material

je vier „Visitenkarten“ mit einer besonderen Kompetenz



**Arbeitsblatt 2** in Einzelarbeit bearbeiten lassen

#### Anleitung

In den vorhergehenden Einheiten haben die Kinder sich untereinander mit ihren Stärken und Schwächen besser kennen gelernt, vielleicht sind eigene Stärken/Besonderheiten bewusster geworden (siehe Übung Autogramme!). Bei der folgenden Übung sollen die Kinder in einer Art Markt (alle Schüler gehen leise in der Klasse umher) selbstbewusst einer Mitschülerin eine Fähigkeit „anpreisen“, erklären, wofür man sie gut brauchen kann und warum sie wichtig ist. Im Gegenzug preist das Gegenüber eine seiner/ihrer Fähigkeiten an. Am Ende hat jedes Kind die Visitenkarten von bis zu vier Mitschülern, auf denen deren besondere Kompetenz (und das Angebot zur Hilfeleistung darin) vermerkt ist.

## Unterrichtsvorschlag 4

### „Ich erzähl' dir was von mir!“ (Kommunikationsübung)

#### Ziel der Einheit

Die Schüler/innen sollen ohne Scheu über eine gut bewältigte Herausforderung berichten. Andererseits ist das genaue Zuhören ein Ziel, wenn ein/e Partner/in davon erzählt, was ihr/ihm gut gelungen ist.

#### Anleitung

Die Lehrperson stellt allen Kindern die Frage „Was ist dir in letzter Zeit besonders gut gelungen? Woran hast du gemerkt, dass es dir gut gelungen ist?“ Die Kinder gehen nun paarweise zusammen und erzählen sich ihre Erfolgserlebnisse. Das jeweils zuhörende Kind fertigt sich zur gehörten Antwort eine kleine, einfache Zeichnung an, um sich besser erinnern zu können (keine Schrift!).

Im anschließenden Gesprächskreis erzählen die Kinder über die gehörten Erfahrungen und zeigen die angefertigten Zeichnungen dazu. Diejenigen, über deren Erfahrung berichtet wird, dürfen Richtigstellungen und Ergänzungen anbringen.

#### Gemeinsame Auswertung der Übung

Was glaubst du, woran es liegt, dass deine Antwort ganz, nur zum Teil oder überhaupt nicht richtig wiedergegeben werden konnte? Welches Gefühl hattest du, als du etwas über dich gehört hast, das du nicht gesagt hast?

#### (Einfachere) Variante der Übung

In Dreiergruppen: Eine/r ist Beobachter/in, ein Kind erzählt nun den Tagesablauf des vergangenen Tages, das zweite Kind hört zuerst genau zu und gibt anschließend möglichst genau wieder, was es gehört hat. Der/die Beobachter/in kontrolliert, ob nichts vergessen und die Reihenfolge eingehalten wurde. Anschließend werden die Rollen getauscht.

#### Auswertung

Was macht es einfacher, gut zuzuhören und sich alles zu merken? Was kann man als Erzähler/in dazu beitragen?

## Unterrichtsvorschlag 5

### „Die schwächste Maus“ (Bewegungsspiel für den Turnsaal)

#### Ziel

Durch solidarisches Verhalten stark sein; bei Angst Schutz suchen und anbieten; Kooperation fördern.

#### Spiel-Anleitung

Ein/e Freiwillige/r steht als Fänger/in in der (definierten) Mitte des Spielfeldes. Die Mitspieler stehen auf einer Seite des Raumes, eine/r von ihnen wird als „schwächste Maus“ ausgewählt, ohne dass der Fänger das erfährt. Diese/r Mitspieler muss nun im Schutz der Gruppe die andere Seite des Raumes erreichen, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden.

Strategie für den Fänger: Möglichst viele Spieler erwischen (und so auch die schwächste Maus), beobachten, wer besonders „bewacht“ wird, ...

Strategie für die Gruppe: Die „schwächsten Maus“ möglichst lange geheim halten und am Fänger vorbeileiten; sich für die schwächste Maus „opfern“, ...

Wer abgeschlagen wurde, muss an den Rand zurück und sich dort niedersetzen. Wird die schwächste Maus erwischt, ist der Fänger „erlöst“, sonst wird eine weitere Runde gespielt und weiter die Seite gewechselt! Sieger ist die Gruppe, deren „schwächste Maus“ am öftesten die Seite gewechselt hat.

#### Auswertung

Wie fühlt man sich als „Schwächste/r“ bei diesem Spiel? Wer/was hat dir geholfen? Können auch Schwache manchmal stark sein?

## Literaturangabe:

Einige dieser und ähnliche Übungen zum Thema finden Sie im sehr empfehlenswerten Buch „Ge(h)fühle“ von Barbara Lichtenegger, Veritas Verlag, 4.Auflage 2003

## Jeder ist einmalig!

Sammele von möglichst vielen deiner MitschülerInnen Unterschriften! (Befrage sie zu den untenstehenden Aussagen und lasse sie im entsprechenden Feld unterschreiben. Achtung, jeder darf auf deinem Zettel nur einmal sein Autogramm abgeben!)

Wer ist schon einmal umgezogen?

---

Wer hat ein Haustier?

---

Wer kann mit den Fingern pfeifen?

---

Wer ist ein Einzelkind?

---

Wer hat schon mal bei einem  
Wettkampf/Rennen mitgemacht?

---

Wer kennt sich mit dem Computer  
schon gut aus?

---

Wer war schon mal am Meer?

---

Wer war schon mal im Spital (als Patient!)?

---

Wer hat schon mal gewonnen?

---

Wem wird beim Autofahren schlecht?

---

Wer spielt ein Instrument?

---

Wer hat Verwandte im Ausland?

---

Wer spielt gern Monopoly?

---

Wer kann ein Gedicht aufsagen?

---

Wer hat zwei Vornamen?

---

Wer hat zwei oder mehr Geschwister?

---

Wer getraut sich, einen großen Hund zu streicheln?

---

Wer kann selber einen Kuchen/Kekse backen?

---

## Meine Stärken

Tanzen - singen - zeichnen - kochen - Federball/Fußball spielen - Fahrrad fahren - nachdenken - erzählen - teilen - aufräumen - überzeugen - trösten - rechnen - lachen - musizieren - helfen - auswendig lernen - erklären - mit anderen Kindern spielen - Streit schlichten - Kekse backen - Gedicht aufsagen - Karten spielen - Kartoffel schälen - Schneemann bauen - tauchen - eigene Schwäche zugeben - Baby wickeln - gut zuhören - verlässlich sein - Tiere pflegen - puzzeln - schwimmen - mich durchsetzen - um Verzeihung bitten - freundlich sein - reiten - Lego bauen - vorlesen - Witze erzählen - Neues lernen - jemand trösten - sammeln-.....

### 1. Was glaubst du, was du gut kannst:

---

---

---

---

Das sind deine Fähigkeiten!

### 2. Was glaubst du, was andere an dir schätzen?

---

---

---

---

Dafür wirst du gelobt/beneidet!

### 3. Bei welcher Gelegenheit setzt du deine Fähigkeiten ein?

---

---

---

---

Hier übernimmst du Verantwortung für dich und andere! Bravo!

## Tauschgeschäft

<b>Name: Das kann ich!</b>	<b>Name: Das kann ich!</b>	<b>Name: Das kann ich!</b>	<b>Name: Das kann ich!</b>