



# Selbstentwicklung & mentale Gesundheit

## Das Unterrichtskonzept - Ein Überblick

### Inhalt

Was ist konkret im Fach „Selbstentwicklung & mentale Gesundheit“?	I
Welche Übungen kann ich mit den Kindern machen?	IV
Wie sieht eine Stunde aus?	V
Welche Modelle sind im Konzept erhalten?	VI
Exemplarische Stundenbilder	VIII

### Was ist konkret im Fach „Selbstentwicklung & mentale Gesundheit“?

#### **1. WIR - GEMEINSCHAFT STÄRKEN (1)**

- 1.1 *Gemeinsam ist man stärker.*
- 1.2 *Wir schenken einander ein gutes Gefühl!*
- 1.3 *Ich kann Freude teilen, um glücklich zu sein!*
- 1.4 *Wir akzeptieren uns gegenseitig!*
- 1.5 *Wir vergeben einander!*
- 1.6 *Wir hören aufmerksam zu!*
- 1.7 *Wir bauen Freundschaften fürs Leben!*

#### **Themenfokus**

- Bedeutung von Beziehungen für Glück & Wohlbefinden
- Wertschätzung & Dankbarkeit (einander Gutes tun, Komplimente, ...)
- Freude Freude (sich aktiv mit anderen freuen statt neidisch zu sein)
- Akzeptanz & Toleranz (Unterschiede respektieren, friedlicher Umgang)
- Vergebung üben
- Aufmerksam zuhören
- Freundschaften fürs Leben (Ehrlichkeit, Unterstützung, gemeinsame Zeit)

#### **Ziel**

SuS erfahren, wie sie durch Wertschätzung, Akzeptanz und aktives Zuhören ein freundliches, unterstützendes Klassenklima schaffen können, in dem sich alle wohlfühlen und wachsen.

#### **2. ICH - DIE FREUNDSCHAFT MIT MIR SELBST**

- 2.1 *Ich bin für mein Leben verantwortlich!*
- 2.2 *Ich lerne mich selbst kennen!*
- 2.3 *Ich weiß, wie ich sein möchte!*
- 2.4 *Ich interessiere mich für ...!*
- 2.5 *Ich lerne meine Stärken kennen!*
- 2.6 *Ich bin wertvoll!*



- 2.7 *Ich bin gut so wie ich bin – Ich liebe mich!*
- 2.8 *Ich vertraue mir – Ich stärke mein Selbstvertrauen!*
- 2.9 *Ich weiß, was mein Selbstbild beeinflusst & schütze es!*
- 2.10 *Ich setze mir Ziele – meine Wegweiser zu meinem erfüllten Leben!*
- 2.11 *Ich motiviere mich!*
- 2.12 *Mein neues Ich:*

### **Themenfokus**

- Selbstwert & Selbstliebe (Stärken, Eigenverantwortung, Glaubenssätze)
- Selbstbild & Identität (Wer bin ich? Wer möchte ich sein?)
- Selbstkenntnis durch Ich-Forschung (Reflexion, Gedankenbuch)
- Ziele setzen & Motivation finden (eigene Träume formulieren, Schritt-für-Schritt vorgehen)
- Fehlerfreundlichkeit & Vergebung (auch sich selbst gegenüber)

### **Ziel:**

SuS lernen, eine positive Beziehung zu sich selbst aufzubauen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und Eigenverantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

## **3. EINSTELLUNG - HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN**

- 3.1 *Ich bin ein\*e Wachstumsdenker\*in – mein Gehirn ist wie Knetmasse.*
- 3.2 *Ich sehe Herausforderungen als Chancen!*
- 3.3 *Ich sehe Fehler als Chance!*
- 3.4 *Ich sehe das Gute in allem!*
- 3.5 *Ich finde eine Lösung für jede schwierige Situation! (Zusatz-Werkzeug)*
- 3.6 *Ich sehe Lernen als Geschenk!*

### **Themenfokus**

- Growth Mindset (Wachstumsdenken: Fähigkeiten sind formbar, Mut zum Ausprobieren)
- Umgang mit Fehlern (Fehler als Chance, kein „Aufgeben“, sondern Weiterlernen)
- Lösungsorientierung (Herausforderungen als Lern- und Wachstumschancen sehen)
- Komfortzonen-Modell (Komfortzone verlassen, Lernzone betreten, Sicherheit gewinnen)
- Positive Haltung entwickeln (Das Gute im Schlechten erkennen, Ausdauer und Dranbleiben)

### **Ziel:**

SuS entwickeln eine konstruktive Denkweise, um mit Rückschlägen besser umzugehen, sich selbst zu motivieren und Chancen im Ungewohnten zu entdecken.

## **4. GEFÜHLE: FÜHLEN, VERSTEHEN & LENKEN**

- 4.1 *Ich erkenne meine Emotionen!*
- 4.2 *Ich verstehe, warum ich mich so fühle - das Bedürfnis hinter der Emotion!*
- 4.3 *Ich kann meine Emotionen lenken!*
- 4.4 *Ich kann mit Stress umgehen!*
- 4.5 *Ich stelle mich meinen Ängsten*
- 4.6 *Ich tanke Energie im Schlaf*
- 4.7 *Ich bewege mich gern & bleibe fit!*
- 4.8 *Ich esse, was mir guttut!*



### **Themenfokus**

- Emotionen erkennen & benennen (Wut, Freude, Angst, Trauer usw.)
- Bedürfnisse hinter den Gefühlen verstehen und darauf eingehen (z.B. Bedürfnis nach Sicherheit oder Anerkennung)
- Emotionale Regulation (Atemübungen, Gedankenpausen, kreative Ausdrucksformen)
- Stress- & Angstbewältigung (Frühzeitige Warnsignale erkennen, Strategien zur Beruhigung, schrittweises Konfrontieren von Ängsten)
- Körperliche Hebel (Schlaf, Ernährung, Bewegung als Basis für seelische Stabilität)

### **Ziel:**

SuS lernen, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen, zu verstehen & konstruktiv damit umzugehen. Sie werden darin bestärkt, Bedürfnisse zu äußern & Lösungen zu finden, um Stress oder Angst zu bewältigen & dadurch ihr seelisches Wohlbefinden zu fördern.

## **5. WIR - GEMEINSCHAFT STÄRKEN (2)**

- 5.1 *Wir übernehmen die Perspektiven anderer!*
- 5.2 *Wir schenken einander Mitgefühl!*
- 5.3 *Wir lösen Konflikte!*
- 5.4 *Wir geben einander Feedback!*
- 5.5 *Wir sind gegen Mobbing!*

### **Themenfokus**

- Perspektivenübernahme (andere Blickwinkel verstehen, Missverständnisse abbauen)
- Mitgefühl zeigen (achtsamer Umgang mit den Gefühlen anderer, Einfühlungsvermögen)
- Konflikte lösen (Ursachen klären, faire Lösungen, gewaltfreie Kommunikation)
- Feedback geben (respektvoll Rückmeldungen formulieren, konstruktive Kritik)
- Gemeinsam gegen Mobbing (Ausgrenzung erkennen, Betroffene unterstützen, aktive Haltung)

### **Ziel**

SuS vertiefen ihre sozialen Fähigkeiten, indem sie Empathie, Konfliktlösung & konstruktives Feedback trainieren. Sie lernen, Mobbing zu erkennen, zu verhindern & eine respektvolle Gemeinschaft mitzugestalten.

## **6. GLÜCK - WEGE ZUM GLÜCKLICHSEIN**

- 6.1 *Ich entscheide mich dazu, glücklich zu sein!*
- 6.2 *Ich bin dankbar!*
- 6.3 *Ich schütze mich vor der Spaß-Falle!*
- 6.4 *Ich bin achtsam!*
- 6.5 *Ich lege Gedankenpausen ein!*
- 6.6 *Ich akzeptiere & lebe mit Leichtigkeit!*



### Themenfokus

- Dankbarkeit üben (Bewusstwerden von kleinen und großen „Geschenken“ des Alltags)
- Achtsamkeit & Präsenz (im „Hier & Jetzt“ leben, Momente bewusst wahrnehmen)
- Innere Ruhe & Sinn finden (Gedankenpausen, Zeit für sich, sinnvolle Ziele)
- Positive Lebenseinstellungen (Optimismus, Selbstbestimmung, Spaß-Falle vs. echtes Glück)
- Selbstfürsorge (Pausen, Ausgleich, sich Gutes tun – mental und körperlich)

### Ziel:

Die Kinder erfahren, wie innere Zufriedenheit entsteht, warum Dankbarkeit und Achtsamkeit dabei wichtige Bausteine sind und wie sie ihren eigenen Weg zum nachhaltigen Glücklichen finden.

## Welche **Übungen** kann ich mit den Kindern machen?

Im Folgenden sind die groben Übungskategorien aufgelistet sowie jeweils ein paar illustrative Beispiele herausgegriffen, um ein klareres Verständnis zu ermöglichen:

### 1. GEMEINSCHAFTSSPIELE & KOOPERATIVE ÜBUNGEN

- „Versprechen einhalten“ (Klassenregeln) = Gemeinsam Regeln aufstellen, an die sich alle halten wollen, und sich gegenseitig erinnern.
- Stärken anderer nennen, erkennen und wertschätzen
- spielerisch erlernen, dass Kooperation Zielerreichung ermöglichen kann

### 2. REFLEXIONSÜBUNGEN (EINZELN & IN GRUPPEN)

- Gedankentagebuch / Ich-Forschung: SuS halten schriftlich fest, was sie bewegt, was sie gelernt haben oder wofür sie dankbar sind
- Gruppenreflexionen: nach Übungen gibt es einen Austausch in Kleingruppen

### 3. ROLLENSPIELE & SZENISCHES LERNEN

- **Konflikte lösen:** bewusst durchsprechen oder Lösungsschritte erarbeiten

### 4. ACHTSAMKEITS- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

- **Atemübungen & „Gedankenpausen“:** es wird angeregt, Stress & starken Gefühlen u.a. mit Atempausen und bewusstem „Innehalten“ zu begegnen.
- **Mini-Entspannung & Idee von achtsamem Spüren des eigenen Körpers**
- Abwandlung der bekannten „Rosinenübung“ im Gruppensetting (Sinnesschulung)

### 5. KREATIVE ÜBUNGEN

- **Plakate & Poster:** zu Freundschaften oder gemeinsamer Klassenregeln.
- **Visualisierungsübung**, die einem „Vision Board“ ähnelt (Lebensziele).
- Z.B. *Vergebungsbrief* (wird nicht verschickt), um Gefühle zu ordnen und loszulassen.

### 6. REFRAMING (POSITIVER BLICKWINKEL)

- **Fehler als Chance**
- **„Das Gute im Schlechten sehen“:** Herausforderungen = Wachstumsgelegenheiten.



## 7. KONKRETE MAßNAHMEN PLANEN

- **Zielsetzung & kleine Schritte:** eigene Wünsche umsetzen, Ängste überkommen, Gemeinschaft stärken, ...

## 8. PRAKTISCHE ALLTAGSAUFGABEN & CHALLENGES:

- **Wertschätzungs-Woche:** Täglich einer Person mit Komplimenten, Hilfsangeboten oder anderen Gesten eine Freude machen; Erlebnisse werden notiert.
- **Komfortzonen-Challenge:** SuS suchen sich bewusst eine Aktivität oder Aufgabe, die ihnen ein wenig Unbehagen bereitet, und probieren sie aus, um ihr Selbstvertrauen zu stärken („Raus aus der Komfortzone“).

## Wie sieht eine Stunde aus?

Ganz allgemein halten uns an das 4-MAT System. **Warum?** Es ist eine Methode, die sicherstellt, dass Lernen wirklich gelingt. Es berücksichtigt die verschiedenen Lernpräferenzen & die natürliche Funktionsweise des Gehirns. Ziel ist es, Kinder durch Relevanz und aktives Einbeziehen nachhaltig zu erreichen.

**Wie funktioniert 4-MAT?** Das Modell basiert auf vier klaren Phasen, die das Lernen gehirngerecht gestalten:

1. **WARUM – MOTIVATION** schaffen: In dieser Phase schaffst du eine **emotionale & persönliche Verbindung** zum Thema. Kinder müssen spüren, warum das Thema für sie relevant ist. Interesse und aktive Teilnahme werden geweckt.
2. **WAS – WISSEN VERMITTELN:** Hier gibst du **klare & verständliche Informationen**. Inhalte werden strukturiert präsentiert, sodass Kinder Zusammenhänge verstehen & Wissen aufbauen können.
3. **WIE – PRAKTISCH ANWENDEN:** Kinder wenden das Gelernte aktiv an & vertiefen es durch **Übungen, Experimente oder Projekte**. So wird das Wissen langfristig gespeichert und flexibel abrufbar.
4. **WAS, WENN – TRANSFER:** In der letzten Phase lernen die SuS, das Wissen **in neue Situationen & den Alltag zu übertragen**. Feedback hilft ihnen dabei, ihre Fähigkeiten weiter zu verbessern.

**Warum ist 4-MAT effektiv?** Das 4-MAT-System berücksichtigt alle Lernstile & folgt dem natürlichen Lernprozess des Gehirns: Durch diese Struktur werden Kinder wirklich erreicht, Lernen macht Spaß, und Wissen bleibt nachhaltig im Gedächtnis.



## Welche Modelle sind im Konzept erhalten?

Das Konzept basiert einerseits auf Modellen & Theorien der Psychologie, und wird durch einige einfache & anwendungsfreundliche „Modelle“ bzw. Methoden aus bestehenden Ansätzen (wie z.B. PERMA) oder unserer eigenen Arbeit ergänzt.

Hier ein paar psychologische Theorien die zentral in unserem Konzept sind:

### **POSITIVE PSYCHOLOGIE** (SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000)

= Wissenschaftliche Ausrichtung, die sich auf die Förderung positiver Emotionen, persönlicher Ressourcen & Stärken konzentriert, statt nur auf das Lindern von Defiziten.

⇒ Dankbarkeit, Wertschätzung, Ziele setzen & Betonung von Stärken

### **1. Growth Mindset** (Dweck, 2006)

= Die Überzeugung, dass Intelligenz und Fähigkeiten durch Übung, Reflexion und das Lernen aus Fehlern formbar sind.“

⇒ „Mein Gehirn ist wie Knetmasse“; die Betonung von Fehlerfreundlichkeit und Wachstumsdenken.

### **2. Selbstwirksamkeit** (Bandura, 1977)

= Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, spezifische Aufgaben erfolgreich zu bewältigen, erhöht Motivation und Handlungsbereitschaft.“

⇒ „Ich kann das schaffen!“, Komfortzonen-Challenge & Ziele setzen/erreichen

### **3. Aktives Zuhören** (Rogers, 1951)

= empathische, wertschätzende Kommunikationstechnik, bei der man Gefühle und Gedanken des Gegenübers spiegelt und klärende Rückmeldungen gibt.

⇒ „AHAA-Methode“ (Achtsam Hören, Achtsam Antworten)

### **4. Kognitives Reframing / Cognitive Restructuring** (Ellis, 1957; Beck, 1967)

= Methode, negative oder unproduktive Denkmuster bewusst zu erkennen und durch hilfreiche, konstruktive Sichtweisen zu ersetzen.“

⇒ „Fehler als Chance“, „Das Gute im Schlechten sehen“

### **5. Reflexives/Erfahrungsbasiertes Lernen** (Dewey, 1933; Kolb, 1984)

= Prozess, bei dem Lernende ihre eigenen Erfahrungen reflektieren und daraus neue Einsichten für zukünftiges Handeln gewinnen.“

⇒ Gedanken-Tagebuch, tägliche Reflexionsfragen, Ich-Forschung.

### **6. Achtsamkeit (Kabat-Zinn, 1990)**

= Die Praxis, den gegenwärtigen Moment bewusst und urteilsfrei wahrzunehmen, um Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu fördern.

⇒ „Ich lege Gedankenpausen ein“, Stressbewältigung & Atemübungen

### **7. Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin & Stepper, 1988)**

= Annahme, dass Gesichtsausdrücke unsere Gefühlslage beeinflussen (z.B. Lächeln steigert positive Emotionen).



- ⇒ „Gefühle sind ansteckend!“, Lächeln als Übung, um Stimmungen zu heben und andere positiv anzustecken.

### 8. Exposition/Konfrontation (Wolpe, 1958)

= Therapeutische Technik, bei der sich Personen schrittweise ihren Ängsten aussetzen, um diese zu verringern und Selbstvertrauen aufzubauen.

- ⇒ Ängste bewusst angehen und üben, statt ihnen auszuweichen.

### 9.. Power Posing (Carney, Cuddy & Yap, 2010)

= Kurze, dominante Körperhaltungen sollen neuroendokrine Reaktionen (z.B. Testosteron, Cortisol) und Handlungsbereitschaft positiv beeinflussen.

- ⇒ Körperliche „Hebel“ für mentales Wohlbefinden, „Selbstvertrauen aufbauen durch Haltung“

### 10. Modelle zum Zusammenhang von Körper, Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen (Hartmann, 2016)

= unsere Gedanken, Überzeugungen, Gefühle und unser Körper hängen zusammen (vgl. z.B. Facial-Feedback-Hypothese).

- ⇒ gibt uns auch die Möglichkeit bewusst durch unsere Körperhaltung oder unsere Gedanken unsere Gefühle zu beeinflussen.

#### REFERENZEN:

- POSITIVE PSYCHOLOGIE (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)  
Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- 1. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. <https://www.worldcat.org/oclc/65201453>
- 2. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- 3. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin. [https://books.google.com/books/about/Client\\_centered\\_therapy.html](https://books.google.com/books/about/Client_centered_therapy.html)
- 4. Ellis, A. (1957). *How to live with a neurotic*. Crown.  
Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- 5. Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. D.C. Heath. <https://www.gutenberg.org/ebooks/37423> Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- 6. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing.
- 7. Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768–777. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.768>
- 8. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press.
- 9. Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21(10), 1363–1368. <https://doi.org/10.1177/0956797610383437>
- 10. Hartmann, A. (2016). *Mit dem Elefanten durch die Wand: Wie wir unser Unterbewusstsein auf Erfolgskurs bringen*. GABAL.



## Exemplarische Stundenbilder

Im Folgenden sind 2 Stunden/Kapitel angeführt, wie wir sie später für das gesamte Konzept bzw. Schulbuch bereitstellen werden, um Lehrkräften bestmöglich beim Unterrichten des Schulfaches *SMG* zu unterstützen. Grundsätzlich gilt: diese **Vorschläge können, müssen aber nicht verwendet werden!** Am wichtigsten ist immer die Ausrichtung an der Gruppe, der Tagesverfassung, der Gegebenheiten, Möglichkeiten usw.

---

### AHAA-Methode (1.6 Wir hören aufmerksam zu)

**Lernziele:** Die SuS ...

... verstehen, warum es **wertvoll** ist, anderen zuzuhören.

... verstehen, wie man **aktiv zuhört**.

- ➔ **Einstieg:** ... passend zum Thema „zuhören“ hinleiten, oder gleich die Geschichte vorlesen bzw. mit 1-2 Schüler\*innen inszenieren
- ➔ Für ältere SuS vielleicht mit etwas Humor – dann aber die Geschichte mit dem Glas vielleicht eher weglassen: <https://www.youtube.com/watch?v=ZjhFEnQzN1A> (Achtung, nicht ganz ernst nehmen)



*Im Restaurant fragt der Kellner: "Entschuldigen Sie mein Herr, aber Ihr Glas ist leer. Wollen Sie noch eins?"*

*Antwortet der Gast ganz empört: "Nein, natürlich nicht - was soll ich denn mit zwei leeren Gläsern anfangen?"*

- ➔ **Impulsdiskussion** (angepasst an den Stundeneinstieg):
  - Frage an die SuS: Was ist passiert?
  - **Seht ihr wie wichtig Zuhören ist? Was könnte passieren, wenn man nicht richtig zuhört?**
- ➔ Kurzes **Brainstorming** an der Tafel (*Beispiel: Missverständnisse, falsche Annahmen*)

Was bedeutet es, gut zuzuhören?

Gutes Zuhören bedeutet, der anderen Person wirklich aufzupassen und zu verstehen, was sie meint und wie sie sich fühlt. Wenn du nur darauf wartest, selbst zu sprechen oder vielleicht sogar etwas anderes machst, verpasst du wichtige Dinge. Es geht darum, der anderen Person das Gefühl zu geben, dass du sie verstehst oder es zumindest versuchst. Zuhören zeigt, dass du die andere Person respektierst.

Kommunikation, also Gespräche und Verstehen zwischen zwei Menschen, besteht aus jemandem der spricht (Sender\*in) und jemandem der zuhört (Empfänger\*in).

**Missverständnisse** entstehen, weil nicht immer das ankommt, was gemeint war. Eine Nachricht kann gleichzeitig aussagen: **Worum es geht**, wie die **Beziehung** zwischen den Personen ist, was die sendende Person **über sich selbst zeigt** und was sie **von der anderen Person möchte**. Wer gut zuhört, kann solche Irrtümer vermeiden und besser verstehen, was die andere Person wirklich meint.

- ➔ **Erarbeitung** der Kommunikationsprinzipien zusammen mit SuS:
  - **Definition:** Kommunikation besteht aus Sender & Empfänger.
  - **Diskussion:** *Was ist wichtig für ein gutes Gespräch?*



- *Was passiert, wenn man nur auf sich selbst wartet?*
- *Welche Rolle spielen Respekt und Höflichkeit?*

➡ **Tafel:** Stichpunkte „Respekt“, „Höflichkeit“, „Interesse zeigen“, „Kritik konstruktiv formulieren“

- hier nur ein ungefähres Beispiel:

Gruppe	MUSS	SOLL
jünger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich lasse andere ausreden.</li> <li>• Ich höre zu &amp; schaue mein Gegenüber an.</li> <li>• Ich bin freundlich &amp; höflich.</li> <li>• Ich spreche nicht schlecht über jemandem hinter dem Rücken.</li> <li>• Ich sage Stopp, wenn mich etwas verletzt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich zeige mit Nicken oder „Mhm“, dass ich zuhöre.</li> <li>• Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.</li> <li>• Ich sage ehrlich, wenn ich gerade nicht zuhören kann – aber freundlich.</li> <li>• Ich versuche, Kritik nett zu sagen – so, wie ich es auch gerne hören würde.</li> <li>• Ich kann auch mal nachgeben, ohne zu streiten.</li> </ul>
älter / fortgeschritten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich höre aktiv zu, ohne zu unterbrechen.</li> <li>• Ich begegne anderen mit Respekt – auch wenn ich nicht ihrer Meinung bin.</li> <li>• Ich formuliere Kritik so, dass sie nicht verletzt.</li> <li>• Ich spreche mit anderen, nicht über sie.</li> <li>• Ich achte darauf, wann ein guter Moment fürs Gespräch ist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich zeige Interesse durch Körpersprache und kurze Reaktionen („Mhm“, Nicken).</li> <li>• Ich versuche, mich in die andere Person hineinzusetzen.</li> <li>• Ich gebe Rückmeldung, wenn ich etwas nicht gut finde – aber fair.</li> <li>• Ich nehme mir Zeit für Gespräche – oder erkläre ehrlich, wenn’s gerade nicht geht.</li> <li>• Ich reflektiere: Wie hätte ich mich selbst in der Situation gefühlt?</li> </ul>

➡ + **Beispiele** aus dem Alltag nennen, z. B. in der Familie oder mit Freunden.

- *Wenn man mit Freund\*innen diskutiert – und keiner wirklich zuhört.*
- *Wenn ein Elternteil meckert – und wie man trotzdem sachlich bleibt.*
- *Wenn man merkt, dass jemand traurig ist – und wie Zuhören hilft.*

Tipps für gutes Zuhören:

- ✓ **respektvoll & höflich** zu sein ist wichtig, damit sich alle wohlfühlen.
- ✓ zeig **Interesse:** schau die Person an, nicke oder sag „Mhm“ – dann weiß die andere Person, dass du zuhörst.
- ✓ **Toleranz & Wertschätzung** sorgen für ein gutes Gespräch.
- ✓ Kritik sollte vorsichtig formuliert & **nicht** direkt **angreifend** sein. z.B. statt „Boah, das hast du voll vergeigt!“ sag besser „Hey, ich glaube, das könnte man noch ein bisschen anders machen, wollen wir’s zusammen probieren?“
- ✓ Sprich **mit der Person**, nicht **über** sie.
- ✓ Manchmal ist es besser, einfach nur zuzuhören und **nachzugeben**, anstatt zu streiten.



- ✓ Es geht gerade nicht? Wenn du es gerade **eilig oder keinen Kopf** für ein Gespräch hast, ist es fair der anderen Person das auch so zu sagen. Erklär kurz, warum es gerade nicht geht, und sag, wann du wieder besser zuhören kannst. So weiß die andere Person, dass du sie nicht ignorierst und es dir wichtig ist, sie anzuhören und zu verstehen.

### Wie höre ich richtig zu?

Es gibt eine einfache Methode, die dir helfen kann:

#### **AHAA – Achtsam Hören, Achtsam Antworten.**



- **Achtsam hören:** Höre genau hin, was die Person sagt. Lass sie ausreden, bevor du antwortest. Zum achtsamen Zuhören gehört es, der anderen Person deine **volle Aufmerksamkeit** zu schenken: wende ihr deinen Körper zu, schau sie an, lass deine Gedanken nicht abschweifen und zeige, dass du wirklich zuhörst, indem du immer mal wieder z.B. „Mhm“ oder „Verstehe“ sagst.



- **Achtsam antworten:** Wenn die Person fertig ist, kannst du ruhig & überlegt eine wertvolle Antwort geben.

#### ➡ **Aktiv zuhören :** Konzept erklären, Ideen sammeln...

- ... gehört zur guten Kommunikation
- ... heißt: ausreden lassen = man unterbricht nicht & fragt später nach
- Man konzentriert sich auf Gesagtes, statt zu überlegen was man als nächstes sagt
- um Defizite zu vermeiden, beachtet man auch aufmerksam das nicht Gesagte (ggfs. Nachfragen)
- den SuS **Tipps** mitgeben (oder zusammen erarbeiten, wird aber geschickte Anleitung brauchen...)
- *was sich beim Erarbeiten bewährt hat, waren 2 kleine Szenen darstellen in denen 1 Schüler\*in der LP etwas erzählt, einmal hört die LP vorbildlich aktiv zu & einmal eben überhaupt nicht):*
  - beim Zuhören Infos im Kopf ordnen, nicht auf die Uhr schauen/blättern...
  - Aufmerksamkeit durch Ruhe zeigen; sowie mit Körpersprache, Mimik
  - In die Augen schauen & Blickkontakt halten; aufmerksamer Gesichtsausdruck, mit gesamtem Körper zuwenden, Zustimmen/nicken/ermutigend lächeln, interessierte Fragen stellen, Kritik vermeiden
  - Zeige Interesse, Mitfreude oder Begeisterung aus.
  - Frage nach, wie es dazu gekommen ist.
  - Gib eine positive und freundliche Rückmeldung.
  - Wende dich beim Zuhören mit deinem Körper der Person zu & schaue ihr in die Augen

#### ➡ **regelmäßig trainieren** ... und dafür gibt es eine super Methode, die uns anleiten kann; **AHAA!** (erklären, dann gleich üben!)

- ➡ Übung anleiten (Version 1): 2min reden lassen & dabei nichts sagen → „AHAA“, → achtsam antworten

### Wie kann ich das Üben?

#### 1) Entweder als geplante Übung:

Such ´ dir eine Person die mitmacht.

- Eine Person erzählt 2 Minuten lang etwas, was sie erlebt hat.



- Die andere Person hört aufmerksam zu & sagt nur „AHA“, um zu zeigen, dass sie versteht. Keine eigenen Kommentare oder Fragen, bis die Erzählung vorbei ist.
- Danach tauscht ihr euch aus:

*Wie war es, nur zuzuhören? Was war schwierig? Was hat dir beim Zuhören besonders geholfen?*

*Wie hat es sich angefühlt, wenn jemand wirklich zuhört?*

## 2) Oder im Alltag:

Gutes Zuhören kannst du immer üben. Höre in der nächsten Woche mindestens einer Person aufmerksam zu. Zum Beispiel: Das nächste Mal ...

... wenn ein\*e Freund\*in dir etwas erzählt.

... wenn jemand aus deiner Familie von seinem/ihrem Tag berichtet.

Du wirst merken, wie viel besser eure Gespräche werden.

Ich habe die AHAA-Methode geübt. (kann/soll nach dem Üben abgehakt werden!)

### ➡ Kurze **Feedbackrunde:**

- Was habt ihr aus der Übung mitgenommen?
- Welche Veränderung spürt ihr in euren Gesprächen?

### ➡ **Hinweis**, im Alltag min. 1 mal in der kommenden Woche jemandem so zuzuhören



#### MERKE:

- Wenn ich aufmerksam zuhöre, zeigt das **Respekt** und hilft, **andere besser zu verstehen**. So werden unsere Gespräche **klarer** und wir **schöner**.

### ➡ **Zusammenfassung & Abschluss** Zum Abschluss wiederholen wir gemeinsam die Merksätze:

- Gruppe schon fortgeschritten: Sätze alle gemeinsam laut lesen,
- VS: Sätze eher vorlesen & die SuS sprechen Schritt für Schritt nach

### ➡ **Abschließende Frage** an die SuS: „**Welche Erkenntnis nimmst du heute mit?**“

- Positive Rückmeldungen geben & zur weiteren Praxis ermutigen

---

## 3.1 Ich bin ein\*e Wachstumsdenker\*in – mein Gehirn ist wie Knetmasse.

**Lernziele:** Die SuS...

... erkennen, dass sie ihr **Gehirn verändern können**.

... verstehen, **was** eine feste & eine Wachstums-Einstellung ist. („*growth mindset*“)

... lernen, dass man seine **Intelligenz & seine Fähigkeiten verändern kann**.

... können eine feste- in eine Wachstumseinstellung **umwandeln**.

... identifizieren ihre **eigenen festen Einstellungen**.

... sehen sich **selbst als Wachstumsdenker\*in**.

+ zu diesem Thema lassen sich super **Plakate**/Reminder in der Klasse aufhängen; solche gibt es im Internet, bei uns oder lassen sich von SuS selbst gestalten

### ➡ **Mögliche Stundeneinstiege**



- *Was, wenn ich euch sage, dass allein eure Gedanken bestimmen, was ihr alles schaffen könnt? Klingt komisch, ich weiß – aber heute zeige ich euch, wie ihr mit ein paar kleinen Tricks eure Grenzen verschieben & plötzlich viel mehr möglich machen könnt, als ihr denkt. Bereit?*
- oder: LP nimmt Knetmasse & einen Stein (oder etwas anderes Unformbares) mit und sammelt mit SuS gemeinsam Eigenschaften dazu – „Was, wenn ich euch sage, dass je nachdem wie ihr denkt, euer Gehirn entweder wie Stein oder wie Knetmasse sein kann?“
- und/oder: Geschichte von Jim vorlesen/erzählen (am besten mit richtig Emotion!)
- oder: 2 Bilder herzeigen (von 2 Gehirnen für je 1 Mindset – was sind Unterschiede? Wie ist unser Gehirn wirklich?)
- für reifere Gruppen das Wort „Neuroplastizität“ verwenden → Was heißt das? „Plastizität“ wie „Plastilin“ bzw. „Knetmasse“ → diese ist veränderbar...

Jim sitzt in der Klasse und starrt auf seine Matheaufgaben. Sein Kopf fühlt sich schwer an. „Das ist zu schwer. Ich werde das nie können,“ denkt er. Jede schlechte Note fühlt sich an wie ein Schlag in den Magen. „*Das bringt nichts. Ich bin eh nicht gut genug!*“ Irgendwann gibt er auf. Seine Noten bleiben schlecht, und Jim fühlt sich klein, als wäre er ein Verlierer.

Amelie sitzt daneben und runzelt die Stirn. Die Aufgaben sind schwer – richtig schwer. Sie spürt die Anspannung in sich, aber sie atmet tief durch. „*Das ist knifflig, aber ich kann es lernen.*“ Sie bittet ihren Lehrer um Hilfe, probiert neue Wege aus. Manchmal klappt es nicht sofort, aber sie versucht es noch einmal. Und noch einmal. Stück für Stück wird sie besser. Ihre Noten verbessern sich. Doch das Beste? Sie fühlt sich stolz. Stark. Weil sie merkt: Ich kann wachsen, wenn ich dranbleibe.

➡ **Brainstorming:** Was lernen wir daraus?

- Wir können unsere Fähigkeiten verändern.
- Unsere Intelligenz ist nicht in Stein gemeißelt.
- Tägliche Verbesserung ist möglich.

➡ Wer ist glücklicher? Wer lernt mehr?

Was ist der Unterschied...

... zwischen Jim und Amelie? Es ist ihre Einstellung – also, **wie man etwas sieht** oder **darüber denkt** – in unserem Beispiel, wie die beiden über ihre Fähigkeiten & Intelligenz denken. Deine Einstellung beeinflusst, was du tust und was du dir zutraust.

Jims Denken ist wie Beton: hart, unbeweglich und voller Zweifel. Er nimmt sich selbst die Chance, etwas Neues zu schaffen.

Amelies Denken ist wie Knetmasse: flexibel, offen und bereit, Neues zu lernen. Sie hat gelernt, dass man nicht perfekt sein muss, um besser zu werden.

➡ Die 2 Einstellungen zusammen erarbeiten: Bilder, Fragen, Wortmeldungen

- ➡ zeige 2 Vergleichsfolien oder Bilder: Beton (starr, fest) vs. Knetmasse (flexibel, formbar).
  - Frage: „**Wer glaubt, dass unser Gehirn fest & unveränderbar wie Beton ist?**“ (Antwort: Nein)
  - Frage: „**Wer glaubt, dass unser Gehirn weich & flexibel wie Knetmasse ist?**“ (Antwort: Ja)
  - Erklären:

**Beton-Denker:** Glauben, dass Fähigkeiten & Intelligenz unveränderlich sind. → Meiden Herausforderungen, weil sie glauben, dass sie etwas nicht können.

**Wachstums-Denker:** Glauben, dass das Gehirn wie Knetmasse ist – formbar & veränderbar → Sehen Herausforderungen als Chancen, zu lernen und zu wachsen.

➔ **Diskutiere** mit den SuS: Welche Einstellung erscheint hilfreicher im Lernen? Welche Folgen haben die jeweiligen Einstellungen? (Wer wird sich verändern? Wer wird lernen? Wie fühlt man sich dabei?)

- Evtl. Tafel-Notizen der wesentlichen Unterschiede

2 Einstellungen



- **Beton-Denken** = glauben, dass man etwas entweder kann oder nicht – wie Beton, der hart und **unveränderlich** ist.
- Wachstums-Denken = glauben, dass du **besser werden** kannst, wenn du übst und dranbleibst – wie Knetmasse, die du formen kannst.



**Forschungen zeigen, dass sich unser Gehirn verändern kann.** Wenn wir lernen & üben, bildet es neue Verbindungen und wird stärker – genau wie ein Muskel. Mit Wachstums-Denken kannst du jeden Tag ein bisschen besser werden.

Wie kann ich ein Wachstumsdenken entwickeln?

Mit so einem Denken, kannst du Herausforderungen annehmen und aus Fehlern lernen. Hier sind Beispiele, wie du Beton-Gedanken in Wachstums-Gedanken umwandeln kannst:

Beton-Gedanken:	Wachstums-Gedanken:
Ich kann das nicht.	Ich kann das <i>NOCH</i> nicht, aber ich kann es lernen.
Ich bin nicht gut in _____.	Ich kann mich bei _____ verbessern, indem ich mehr übe und um Hilfe bitte.
Das ist einfach nicht meine Stärke.	Ich kann daran arbeiten und besser werden.
Andere sind besser als ich,	Ich kann von anderen lernen und mich inspirieren lassen, um besser zu werden.

➔ Von Wachstums-Einstellungs-Vorteilen überleiten zu: *das kann man üben und genau das machen wir jetzt!*

➔ Erklären, wie man feste Gedanken in Wachstums-Gedanken umwandeln kann (generell & in Beispielen *siehe Tabelle*)

- Fixed: „Ich kann das nicht.“ → Growth: „Ich kann das *NOCH* nicht, aber ich kann es lernen.“ ... Weitere Beispiele (z. B. „Ich bin nicht gut in Mathe“ → „Ich kann meine Mathefähigkeiten verbessern, wenn ich übe und um Hilfe bitte.“)

➔ Frage SuS, ob sie eigene Beispiele (aus dem Alltag) nennen können.

➔ Ermutige zur Diskussion, wie & warum das Wort „NOCH“ den Unterschied macht.

Übung: Gedanken verändern

Überlege, wo du oft so etwas denkst wie: „Das kann ich nicht.“

Wo rede ich mich selbst oft schlecht?

Worin fühle ich mich schlecht oder wobei bin ich besonders unsicher?

 Schreibe diese Gedanken auf und **formuliere sie um!** Was könnte ich mir stattdessen sagen, um mich selbst zu ermutigen? z. B.:

„Ich bin schlecht in Sport“ → „Ich werde besser, wenn ich übe.“

„Ich kann das nicht“ → „Ich kann das *NOCH* nicht.“



---

---

---

---

---

---

**Lies** dir diese Sätze **regelmäßig** durch – am besten jeden Tag. Schreib sie in dein Gedankentagebuch oder auf kleine Notizzettel, die du in deinem Zimmer verteilen kannst.

- ➡ **Gruppenarbeit:** Klasse in Klein-/2er-Gruppen einteilen (Schulbuch-Seite aufschlagen)
  - formuliere die festen Sätze in Wachstums-Gedanken um, z. B.
  - Sicherstellen, dass jede Gruppe ihre Ergebnisse notiert.
- ➡ Ermuntere die SuS, kreativ zu sein und auch eigene feste Gedanken zu identifizieren.
  - Während der Übung im Raum herumgehen und Hilfestellung geben.
- ➡ **Gemeinsam** im Plenum die Ergebnisse der Gruppen präsentieren: Positive Glaubenssätze als Klasse laut zusammen sagen: z.B.:
  - „Ich kann meine Fähigkeiten verbessern.“
  - „Ich kann mich und mein Gehirn jeden Tag ein Stück mehr formen.“
  - „Fehler sind Helfer – sie machen mich stärker.“
- ➡ **Ermutige** die SuS, diese positiven Affirmationen in ihr **Gedankentagebuch** zu schreiben oder als kleine Zettel in ihrem Zimmer aufzuhängen.

Was wird durch ein Wachstumsdenken möglich?

Mit Wachstumsdenken **wächst** du mit jeder Herausforderung. Du wirst **stärker, stolzer** und **schaffst Dinge**, die du dir nie zugetraut hättest – Schritt für Schritt.

Sätze, die Mut zum Wachstums-Denken machen:

*Ich schaffe das.*

*Fehler sind Helfer.*

*Ich nutze alles, was mir hilft.*

*Ich bleibe dran, auch wenn es schwer ist.*

*Ich kann besser werden.*

*Ich strengere mich an und übe.*

*Ich habe Vertrauen in mich.*

Ich habe einen Wachstums-Gedanken aufgeschrieben und kann ihn täglich sehen.

- ➡ **Transfer** (& Aufgabe für die Woche bzw. "Hausaufgabe")
  - SuS sollen sich gegenseitig in der Klasse an diese Wachstumsgedanken erinnern & Fortschritte gern teilen (auch die Lehrkraft erinnern?!)
  - Besprecht, wo und wann man diese Zettelchen am besten platziert, damit man sie regelmäßig und zur richtigen Zeit sieht
- ➡ In einer fortgeschrittenen Gruppe lesen alle die Merke-Sätze laut gemeinsam. In der VS liest die Lehrkraft die Sätze langsam vor und die SuS sprechen schrittweise nach.

MERKE:



Das Gehirn ist wie Knetmasse – man kann es jeden Tag formen, Neues lernen, besser und stärker werden.

Ich kann alles lernen, wenn ich an mich glaube und Schritt für Schritt daran arbeite!