

## UE „Freude an der eigenen Leistung“ – Unterstufe 5/ 6

Konzeption: Ulrike, Katja, Bettina, Hans-Georg, Ute, Anke  
 Jgst.: Klasse 5 und 6

→ WICHTIG in Jgst. 5/6: SuS brauchen „Worte-auswahl“ und konkrete Bsp.

DS	Inhalte/ Schwerpunkte der Std.	Alternativen
1	<p>1.1 Einstiegsübung: <b>Stärkeball</b>: „Ich kann gut...“                      ⇒ SuS stehen im Kreis und werfen einander den Ball zu, benennen dabei eine ihrer Stärken</p> <p>1.2 Stärkenrepertoire: Differenzierung der Stärken:                      ⇒ Von der Fähigkeit zur Stärke: Welche Eigenschaften braucht man für bestimmte Fähigkeiten?                      ⇒ <b>Gemeinsame Sammlung von Stärken</b> [+A1] (Sitzkreis, Moderationskarten mit Stärken werden in der Mitte ausgelegt)</p> <p>1.3 <b>Stärken werden auf DinA4-Blatt aufgeschrieben</b> (jeder S.) und evtl. durch kleine Symbole verdeutlicht [+A2]</p>	<p>A1: <b>Stärken auslegen und zuordnen lassen</b>; Bsp.: „Ich kann gut reiten“ (= Fähigkeit), L.frage: „Welche Eigenschaften braucht man, um gut reiten zu können?“, S. ordnen zu</p> <p>A2: <b>Stärkenbaum</b>:                      Wird im Klassenraum anschl. aufgehängt (SuS können im Laufe der Woche schauen u. sich mit Stärken identifizieren)</p>
2	<p>2.1 Energizer</p> <p>2.2 Vorbereitung des warmen Rückens → Herstellung der Karte:                      ⇒ L. gibt Kopien „Tabelle: Deine Stärken, Du bist...“, Kordel sowie einen bunten Fotokarton aus                      ⇒ SuS schneiden Tabelle aus und kleben diese auf den bunten Karton, lochen den Karton (an kurzer Seite) und fädeln die Kordel ein</p> <p>2.3 <b>Warmen Rücken</b></p> <p>2.4 HA: 3 Stärken vom warmen Rücken</p>	
3	<p>3.1 <b>Eig. Stärke im Rhythmus-Kreis</b> (Gruppe stampft Rhythmus; Hauptakteur tritt vor und spricht seine Stärke aus: „En-ga-giert“ + macht Geste dazu, Gruppe greift Wort auf und bestätigt durch</p>	

	<p>Chorgespräch)</p> <p>3.2 <b>Stärke-Scheckkärtchen: 3 Stärken</b> werden von den SuS auf <b>DinA7-Kärtchen</b> geschrieben (Achtung: schön schreiben!), L. sammelt Kärtchen ein und <b>laminiert</b> diese bis zur nächsten Stunde.</p> <p>3.3 LSG (=Lehrer-Schüler-Gespräch), Übergang zu Handlungszielen: „Was kann man mit den Stärken machen?“ → u.a. Ziele erreichen...</p> <p>3.4 <b>Handlungsziele formulieren</b></p> <p>3.5 Ziele konkretisieren und kontrollierbar machen (Worin können die Eltern/... merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?), Ziele müssen in 6-8 Wochen erreicht werden können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ LSG (s. Bsp. Auto unten **) <i>oder</i></li> <li>⇒ SuS sortieren die aufgeschriebenen Ziele in drei Spalten: konkret, unkonkret, unrealistisch</li> </ul> <p>3.6 Zielbild erstellen</p>	<p>A4: Phantasiereise „Energietankstelle“ s.u.* (Alternative zu verkopftem Herangang s. links; S. Alternative auch anbieten „Anderer Zugang zu Zielen m. Hilfe von Phantasiereise, Ziel so noch genauer fassen und erkennen, ob es wirkli. das Ziel ist, was man erreichen will...“)</p>
4	<p>4.1 Zielerreichungsskala: Wie weit seit ihr bei eurem Ziel?</p> <p>Vorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Orga: SuS werden in 4 Großgruppen eingeteilt, jede Großgruppe erhält eine Skala 1-10; L. leitet die Runden parallel</li> <li>⇒ 1 Hauptakteur, 1 Pers. hält Ziel bei 10 fest, 3 Stärkenpers. + 3 Stolperstein-Pers. (DinA4-Zettel auf Brust m. Schlagwörtern) werden benannt und stehen an der Seite</li> </ul> <p>Durchführung – Positionierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Hauptp. fokussiert Ziel und benennt es noch einmal deutlich (alle 4 Pers. nacheinander)</li> <li>⇒ Hauptp. sucht sich auf der Skala eine Position, auf der er glaubt zu stehen; kurz stehen lassen und wirken lassen; L.frage: „Wie fühlst du dich dort?“/ ... mehrere Schritte vor, geht es so besser?/ ... weiter zurück – hier besser?/ ganz vor bis an Ziel? Wie ist es? ...</li> <li>⇒ Hauptp. benennt noch einmal deutlich, auf welcher Position er steht</li> </ul> <p>Durchführung – Stolpersteine &amp; Stärken-Einbindung (! nicht einzeln zuordnen !):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <i>“Was ist der Hauptgrund, der dich von der Zielerreichung abhält?“</i></li> <li>⇒ Hauptp. stellt ersten Stolperstein dorthin, wo er meint (auf Linie vor sich, ...) ... dito mit weiteren Stolpersteinen</li> <li>⇒ <i>“Welche Stärke hilft dir am meisten, um über die Steine zu steigen und dem Ziel näher zu kommen?“</i></li> <li>⇒ entspr. Repräs. stellt sich hinter ihn: „Ich bin dein Mut!“ ...dito mit dem Rest</li> <li>⇒ Stärken geben Kraft in Hauptp., <i>anschl. Frage: “Hast du das Gefühl, dass du mit deinen Stärken</i></li> </ul>	<p>Idee: 2x3 DinA4-Karten (grün + rot) f. Stolpersteine u. Stärken</p> <p><b>Achtung! Rollenrückgabe:</b> Repräsentanten geben Rolle ab: R. stehen um Hauptakteur herum und ziehen nacheinander Karte m. Stärke/ Stolperstein aus und geben an Hauptp. mit der Formulierung „Hiermit gebe ich meine Rolle als ... ab und bin wieder der Nils.“ Hauptp. bedankt sich bei Repräs. und gibt Karten an Lehrer ab, der diese für nä.</p>

	<i>jetzt vielleicht die Stolpersteine weiter wegräumen kannst?</i> “ Evtl. – so richtig fertig und weiter durchdacht ist die Ü noch nicht ganz, evtl. auch Stolpersteine weglassen?	Runde vorbereitet
4.2		
5		
6		
7		
8		

@\*

Phantasiereise „Energietankstelle“/ Muskelrelaxation:

Wir sind an einer Tankstelle und lassen es uns warm ergehen, sind am Lieblingssort, machen uns Gedanken, was wir gerne noch hätten, was unser Glück komplettiert, ...

oder:

SuS klopfen in gleichbleibendem Rhythmus auf Oberschenkel, Wärme vom Kopf bis zu den Zehen fließen lassen, anschl. zu Lieblingssort fließen lassen; kommen dort an; am Lieblingssort (Schlüssel, um Wunschtraum zu visualisieren) entwickelt man ein Ziel/ eine Zielvorstellung; Ziel konkretisieren lassen, anschl. Lieblingssort aufmalen und darunter Ziel schreiben (Legitimation: am Lieblingssort geht es einem gut, man ist frei und bereit für wichtige Gedanken u. Entscheidungen; anderer Ballast ist am Lieblingssort abgefallen).

@\*\*

Bsp. „Auto“: Was steht hinter dem Ziel? → erfolgreich sein, Geld verdienen (= Ziele konkretisieren)

Frage an 6.Klässler: Kannst du das jetzt realisieren? Nein → Ziele so setzen, dass sie in den nächsten 6-8 Wochen