

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

## Praxisteil Woche 10

### Angebote für den Unterricht

#### **Nachdenken über Entspannung**

**(alle Altersstufen)**

In dieser Übung geht es darum, über die Werte Ruhe und Entspannung nachzudenken. Folgende Fragen eignen sich für die SchülerInnen:

- Entspannung – Ruhe - Stille kennst du das?
- Wie kannst du dich am besten entspannen?
- Wo findest du am besten Ruhe?
- Wie fühlt sich Entspannung in deinem Körper an?

#### **Die weiße Leinwand**

**(alle Altersstufen)**

Alle SchülerInnen schließen die Augen und stellen sich eine große weiße Leinwand vor. Auf diese malen sie nun in ihrer Phantasie einen angenehmen Tagtraum. Der Lehrer/in stellt nun folgende „VAKOG“-Fragen:

Was kannst du alles auf deiner Leinwand sehen? Welche Geräusche kannst du hören?

Welche Gerüche steigen in die Nase? Was kannst du schmecken?

Danach kann noch die Möglichkeit gegeben werden, darüber zu sprechen.

## "Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

### Eine Minute Stille

**(alle Altersstufen)**

Alle SchülerInnen schließen die Augen und nach dieser Stilleminute, die durch dein Zeichen oder den Satz „Jetzt ist die Minute vorbei“ dürfen die SchülerInnen erzählen, was sie gehört haben. Diese Übung eignet sich besonders gut, um Ruhe ins Klassenzimmer zu bringen.

### Pizzamassage

**(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-14 Jahren)**

Die SchülerInnen bilden Paare. Einer der beiden ist der Pizzabäcker, der andere zeigt diesem seinen Rücken, welcher die Arbeitsfläche für die Pizza darstellt. Nun wird auf dem Rücken eine imaginativer Pizzateig ausgerollt, mit Tomatensauce bestrichen, mit Salamischeiben belegt, mit Champignons und Käse versehen und dann gebacken. Die Aktionen werden mit entsprechenden Massagereizen begleitet. Danach wird getauscht.

### Beschreibung von Gegenständen

**(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-12 Jahren)**

Ein(e) SchülerIn bekommt von der Lehrerin oder dem Lehrer einen Gegenstand in die Hand mit der Aufgabe, das Aussehen dieses Objekts den anderen SchülerInnen genau zu beschreiben. Wichtig ist, dass die anderen SchülerInnen ihre Augen geschlossen haben, damit nur der Stimme der beschreibenden Person gelauscht wird. Aus dem Gehörten entsteht nach und nach ein inneres Bild. Ziel ist es den Gegenstand zu erraten. Die Lösungsvorschläge werden durch Aufzeigen gezeigt.

## "Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

### Wie viele Hände

**(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-12 Jahren)**

Ein(e) SchülerIn stellt sich in die Mitte des Raumes und schließt die Augen. Die anderen MitspielerInnen können nun eine oder beide Hände von sich irgendwo auf den Körper der/des Blinden legen. Diese/r hat die Aufgabe, die Hände, die ihn/sie berühren blind zu erspüren und zusammenzuzählen.

Wichtig ist, dass vor Spielbeginn die Tabuzonen genannt und ausgeschlossen werden und die SchülerInnen wissen, dass das Erspüren nur in einer ruhigen konzentrierten Atmosphäre möglich ist. Am besten ist es daher, das Spiel nonverbal durchzuführen.

### Mandalas ausmalen

**(am besten geeignet für SchülerInnen im Alter von 6-12 Jahren)**

Das Ausmalen von Mandalas kann sehr entspannend sein. Das kann in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit stattfinden. Wichtig ist, dass während des Malens keine Gespräche geführt werden. Zusätzlich kann leise Musik im Hintergrund zu einer entspannten Atmosphäre beitragen.

Die folgenden Internetseite haben kostenlose Downloadvorlagen für Mandalas:

[www.mandala-bilder.de/entspannung-mandalas.html](http://www.mandala-bilder.de/entspannung-mandalas.html)

[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)

[www.kidsweb.de/basteln/mandala/mandalas.htm](http://www.kidsweb.de/basteln/mandala/mandalas.htm)

<http://www.mandala-4free.de>

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

## **Kartenset Phantasiereisen**

**(alle Altersstufen)**

Im Praxisteil findet ihr ein Kartenset mit 5 verschiedenen Einleitungen und 10 verschiedenen Phantasiereisen zu verschiedenen Themen als Download. Manche Reisen sind eher für Kinder gedacht, während andere auch für Erwachsene benutzt werden können. Neben den Einleitungen findet ihr eine genaue Erklärung für die Durchführung.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"