

Praxisteil Woche 15

Ich bin einzigartig

(alle Altersstufen)

Die SchülerInnen schreiben drei bis fünf Dinge, die sie an sich toll finden, auf einen Zettel. Dieser Zettel soll dann zuhause so angebracht werden, dass die SchülerInnen diesen jeden Morgen nach dem Aufstehen gut sehen können, denn da sollen sie sich selbst die Sätze, die sie geschrieben haben, fünfmal vorlesen.

Eine Sache, die ich mag

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Diese Übung eignet sich besonders gut dafür, dass SchülerInnen lernen, etwas von sich zu zeigen und im Mittelpunkt zu stehen. Jede(r) SchülerIn überlegt sich, welche Tätigkeit er/sie besonders gut kann. Dann kommt der/die erste SchülerIn dran und versucht das Gedachte pantomimisch darzustellen. Der/die LehrerIn achtet dabei darauf, dass die anderen erst dann laut raten, wenn der Schüler/die Schülerin mit seiner/ihrer Darstellung fertig ist.

Meine Schokoseite

(alle Altersstufen)

Es wird ein Kreis gebildet. Jede(r) SchülerIn notiert auf einem Blatt Papier drei Schokoseiten von sich. Wer fertig ist, legt das Blatt in die Mitte. Sobald Blätter in der Mitte liegen, liest der/die LehrerIn jeweils einen Zettel vor. Die Gruppe versucht dann herauszufinden, um welche/n SchülerIn es sich dabei handelt.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Stopp

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-14)

Diese Übung eignet sich gut dafür, dass SchülerInnen ihre Stärken und Grenzen erleben und auf andere hören lernen und auch die Sensibilität zu schulen.

Jeweils zwei SchülerInnen stehen sich gegenüber und legen ihre Handflächen in Schulterhöhe gegeneinander. Sie stellen ein Bein zurück um ihren Stand zu sichern. Nun versuchen sie, sich gegenseitig wegzudrücken. Verliert das Kind seinen Stand, dann ruft es „Stopp“ und das Spiel ist beendet.

Die PartnerInnen können dann getauscht werden und eine neue Runde kann beginnen.

Meine Kompetenzen

(alle Altersstufen)

Mit den SchülerInnen wird zuerst besprochen, welche Fähigkeiten es gibt:

- Körperliche Fähigkeiten wie zum Beispiel Geschicklichkeit, Ausdauer,...
- Intellektuelle Fähigkeiten wie zum Beispiel Kreativität, Merkfähigkeit,...
- Charakterliche Fähigkeiten wie zum Beispiel Fleiß, Zuverlässigkeit,...

Die Fähigkeiten werden in die erste Tabelle (Kopiervorlage nächste Seite) geschrieben.

Dann wählt sich jeder Schüler/jede Schülerin die Fähigkeiten aus, die zu ihm oder ihr passen und schreibt diese in die zweite Tabelle.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Meine Kompetenzen



Trage die Begriffe richtig in die Tabelle ein:

Körperliche Fähigkeiten	Intellektuelle Fähigkeiten	Charakterliche Fähigkeiten

Meine Kompetenzen sind ...

Wähle aus der Liste einige Kompetenzen aus, über die du verfügst. Du kannst auch andere Fähigkeiten nennen!

Körperliche Fähigkeiten	Intellektuelle Fähigkeiten	Charakterliche Fähigkeiten

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Zauberseife – gute Gefühlscreme

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Die SchülerInnen bilden Zweierpaare. Dann seifen sich die SchülerInnen pantomimisch mit einer Zauberseife ein. Die Seife ist dafür da, dass die SchülerInnen sich mental allen Ärger und Stress wegreiben und wegwaschen können. Anschließend stellen sie sich unter eine imaginäre Dusche, um den Seifenschaum abzuduschen. Danach rubbeln sich die Kinder mit einem großen Handtuch trocken. Wenn sie trocken sind, schmieren sie sich mit einer „guten Gefühlscreme“ ein. Dabei kann sich jede/r SchülerIn aussuchen, mit welchem guten Gefühl (Glück, Freude, Zufriedenheit, Selbstvertrauen, Zuversicht,...) es sich eincremen lässt.

Wer hat?

(alle Altersstufen)

Diese Übung eignet sich gut, um Besonderheiten an sich und anderen wahrzunehmen und auch die Konzentration zu fördern. Die SchülerInnen bewegen sich am besten zu einer Musik frei im Raum und schauen sich gegenseitig an. Dann fragt die LehrerIn z.B. „Wer hat eine rote Hose an?“. Alle SchülerInnen legen nun dem Schüler/der SchülerIn, der/die dieses Merkmale hat, die Hand auf die Schulter.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Darauf bin ich stolz

(am besten geeignet für SchülerInnen von 13 Jahren - Erwachsene)

Die SchülerInnen reflektieren anhand des Fragebogens auf der nächsten Seite, worauf sie stolz sind. Da diese Übung anspruchsvoll ist, sollte man sie frühestens ab einem Alter von 13 einsetzen. Für jüngere SchülerInnen kann man einzelne Fragen im Unterricht verwenden. Eine Kopiervorlage zum Fragebogen findest du - wie gewohnt - auf der nächsten Seite.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Darauf bin ich stolz ...

Wenn wir unsere Fähigkeiten einschätzen können, dann sind wir in der Lage ein selbstbestimmtes Leben zu leben, das uns glücklich und zufrieden macht.



Denke darüber nach und beantworte folgende Fragen:

- Worauf bist du stolz, wenn du an deinen Körper denkst?

- Worauf bist du stolz, wenn du an deine Beziehungen zu deinen Freunden und Freundinnen denkst?

- Worauf bist du stolz, wenn du an deine sozialen Fähigkeiten denkst?

- Worauf bist du stolz, wenn du an deine Leistungen in der Schule denkst?

- Worauf bist du stolz, wenn du an deine Stärken denkst?

- Worauf bist du am meisten stolz?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Meine Glücksgeschichte

(alle Altersstufen)

Wenn wir uns an glückliche Situationen erinnern, dann fühlen wir uns automatisch selbstbewusster und tauchen in ein gutes Gefühl ein. Unser Gehirn macht dabei keinen Unterschied, ob wir „nur“ daran denken oder es tatsächlich zu erleben.

In der folgenden Übung geht es darum, dass die SchülerInnen sich an eine glückliche Situation erinnern und diese dann niederschreiben.

Die Kopiervorlage ist auf der nächsten Seite.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Meine Glücksgeschichte



Erinnere dich an eine Situation, in der du sehr glücklich warst. Beschreibe, wie es zu dieser Situation gekommen ist. Wer war noch dabei? Wo war das und wie hat sich das angefühlt?

Erzähle hier deine Glücksgeschichte:

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Statusspiel aus dem Improtheater

(alle Altersstufen)

Die SchülerInnen bilden Vierergruppen. Dann erhält jede/r SchülerIn der Vierergruppe eine Karte mit seiner Rolle und dem Status. Die Ausdrucksvorlagen findest du auf der nächsten Seite.

Status 1 bedeutet: Das ist eine ganz schüchterne Person, die ganz wenig Selbstvertrauen hat und 4 hingegen bedeutet, dass diese Person ganz viel Selbstvertrauen hat.

Jede/r SchülerIn kennt nur seinen eigenen Status, den er den anderen nicht verraten darf.

Die Rolle kann gesagt werden.

Dann werden die einzelnen Szenen gespielt. Die SchülerInnen spielen die Situation etwa 5 Minuten und danach raten sie ihren Status.

Die Übung kann auch variiert werden, in dem z.B. 4 SchülerInnen das Spiel vor der Klasse vorführen und die anderen SchülerInnen dann den Status der SchauspielerInnen erraten.

Im Anschluss an diese Rollenspiele kann über das Thema Selbstvertrauen bzw. auch Rücksichtnehmen auf andere reflektiert werden.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Szene 1 – Party

Beschreibung der Szene: Ihr befindet euch auf einer Party

<p style="text-align: center;">Status 1: Gastgeber</p> <p>Du bist Gastgeber und hast ganz ganz wenig Selbstvertrauen, bist ganz schüchtern, sprichst nur dann, wenn du gefragt wirst und ordnest dich den anderen unter. Wenn jemand etwas möchte, gibst du ihm oder ihr das sofort. Du schaust auch öfters auf den Boden und nimmst mit den anderen kaum Blickkontakt auf.</p>	<p style="text-align: center;">Status 2: Gast</p> <p>Du bist Gast auf der Party und hast wenig Selbstvertrauen, bist schüchtern, sprichst meistens nur dann, wenn du gefragt wirst und ordnest dich fast allen anderen unter. Du schaust auch manchmal auf den Boden und nimmst mit den anderen ganz wenig Blickkontakt auf.</p>
<p style="text-align: center;">Status 3: Gast</p> <p>Du bist ein Gast auf der Party und hast ein ganz gutes Selbstvertrauen. Du bist zwar nicht derjenige, der am meisten Selbstvertrauen hat, dennoch weißt du ganz genau, was du willst. Du stehst aufrecht da und hältst auch ganz viel Augenkontakt mit den anderen und sprichst mit den anderen auf der Party.</p>	<p style="text-align: center;">Status 4: Gast</p> <p>Du bist Gast auf der Party und hast ganz viel Selbstvertrauen. Du stehst aufrecht da und schaust den anderen in die Augen. Du sprichst sofort, stellst Fragen und sagst, was du willst. So kannst du zum Beispiel sagen, dass du was zum Trinken oder Essen willst. Du weißt, dass die anderen das tun, was du möchtest. Du kannst ihnen auch Vorschläge machen, was du machen willst.</p>

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Szene 2 – beim Einkaufen

Beschreibung der Szene: Ihr befindet euch in einem Einkaufsladen

<p style="text-align: center;">Status 1: Verkäufer</p> <p>Du bist ein Verkäufer und hast ganz ganz wenig Selbstvertrauen, bist ganz schüchtern, sprichst nur dann, wenn du gefragt wirst und ordnest dich der anderen Verkäuferin und deinen Kunden unter. Wenn jemand etwas möchte, gibst du ihm oder ihr das sofort. Du schaust auch öfters auf den Boden und nimmst mit den anderen Mitspielern kaum Blickkontakt auf.</p>	<p style="text-align: center;">Status 2: Einkäuferin</p> <p>Du bist eine Einkäuferin im Laden und hast wenig Selbstvertrauen, bist schüchtern, sprichst meistens nur dann, wenn du gefragt wirst und ordnest dich fast allen anderen unter. Du wartest, ob dich ein Verkäufer etwas fragt, ansonsten wartest du, bis du an der Reihe bist. Du schaust auch manchmal auf den Boden und nimmst mit den anderen ganz wenig Blickkontakt auf.</p>
<p style="text-align: center;">Status 3: Verkäuferin</p> <p>Du bist eine Verkäuferin im Laden und hast ein ganz gutes Selbstvertrauen. Du ordnest dich zwar den Kunden unter, die mehr Selbstvertrauen haben als du, dennoch weißt du ganz genau, was du willst. Du stehst aufrecht da und hältst auch ganz viel Augenkontakt mit den anderen und stellst viele Fragen und sprichst viel mit den anderen.</p>	<p style="text-align: center;">Status 4: Einkäufer</p> <p>Du bist in den Laden gegangen, um etwas zu kaufen. Du hast ganz viel Selbstvertrauen und willst sofort drankommen. Du stehst aufrecht da und schaust den anderen in die Augen. Du sprichst sofort, stellst Fragen und sagst, was du willst. Du weißt, dass die anderen immer das tun, was du möchtest. Du kannst ihnen gleich sagen, was du kaufen willst.</p>

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Szene 3 – Freunde am Nachmittag

Beschreibung der Szene: Ihr redet darüber, was ihr heute machen werdet

<p style="text-align: center;">Status 1: Mädchen</p> <p>Du bist ein Mädchen, das ganz ganz wenig Selbstvertrauen hat. Du bist ganz schüchtern, sprichst nur dann, wenn du gefragt wirst und ordnest dich den anderen unter. Wenn dich jemand etwas fragt, antwortest du. Du schaust auch öfters auf den Boden und nimmst mit den anderen Mitspielern kaum Blickkontakt auf. Eigentlich möchtest du heute mit deinen Freunden schwimmen gehen, aber das sagst du nur, wenn dich jemand fragt.</p>	<p style="text-align: center;">Status 2: Bub</p> <p>Du bist ein Bub und hast wenig Selbstvertrauen, bist schüchtern, sprichst meistens nur dann, wenn du gefragt wirst und ordnest dich fast allen anderen unter. Heute würdest du gerne mit den anderen Fußballspielen, aber du wartest, ob dich ein der anderen fragst, was du tun willst. Du schaust auch manchmal auf den Boden und nimmst mit den anderen ganz wenig Blickkontakt auf.</p>
<p style="text-align: center;">Status 3: Bub</p> <p>Du bist ein Bub und hast ein ganz gutes Selbstvertrauen. Du ordnest dich zwar manchmal anderen Menschen unter, die mehr Selbstvertrauen haben als du, dennoch weißt du ganz genau, was du willst. Heute möchtest du mit den anderen ins Kino gehen.</p> <p>Du stehst aufrecht da und hältst auch ganz viel Augenkontakt mit den anderen und sprichst mit den anderen Kindern.</p>	<p style="text-align: center;">Status 4: Mädchen</p> <p>Du hast ganz viel Selbstvertrauen und willst heute mit den anderen in den Eissalon gehen. Du weißt, dass du immer das bekommst, was du willst. Deshalb gibst du auch den Ton an und sagst den anderen, was du willst. Du sprichst viel, stellst Fragen und sagst, was du willst. Du weißt, dass die anderen immer das tun, was du möchtest. Du kannst den anderen sagen, was du haben willst.</p>