

### III.1.9

#### Sachunterricht – Körper & Gesundheit

## Selbstbewusst mit Emotionen und Gefühlen umgehen – Regulationstechniken und Resilienz fördern

Tine Manner

Mit Illustrationen von Katharina Friedrich



© Jose Luis Pelaez Inc/DigitalVision

Warum bin ich wütend, ängstlich oder glücklich? Die Fähigkeit, eigene Gefühle zu erkennen und zu verstehen, ist entscheidend für die emotionale und soziale Entwicklung von Kindern. Wer seine Emotionen kennt, kann besser mit ihnen umgehen, Bedürfnisse ausdrücken und Grenzen setzen. Mithilfe dieses Beitrags lernen die Kinder, dass Selbstregulation Empathie stärkt, faire Konfliktlösungen erleichtert und kooperatives Verhalten ermöglicht. Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen verbessert zudem die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden – in Schule, Familie und Alltag.

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 3 bis 4

**Dauer:** ca. 12 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gefühlen für Gesundheit und Wohlbefinden erlernen; Selbstreflexion üben; Selbstwirksamkeit, Empathie und emotionale Kompetenz entwickeln

**Thematische Bereiche:** Mentale Gesundheit; Wohlbefinden, Achtsamkeit; Resilienz

**Medien:** Arbeitsblätter, Bilder, Spiele, Texte, Spiele, Bastelarbeiten, Test, Selbsteinschätzungsbogen, Beobachtungsbogen

**Fächerübergreifend:** Für den Kunstunterricht geeignete Mal- und Bastelarbeiten; Positive Affirmationen mit Bewegung für den Sportunterricht

## Auf einen Blick

### Legende der Abkürzungen:

AB: Arbeitsblatt; AL: Anleitung; BD: Bilder/Bildkarten; EX: Experiment; R: Rätsel; SP: Spiel; TX: Text;

VL: Vorlage

UG: Unterrichtsgespräch; LV: Lehrervortrag; EA: Einzelarbeit; PA: Partnerarbeit; GA: Gruppenarbeit



einfaches Niveau



mittleres Niveau



schwieriges Niveau

### 1.–4. Stunde

**Thema:** Gefühle kennenlernen, benennen und beschreiben

**M 1 (AB/BD/SP)** „Leichte“ und „schwere“ Gefühle erkennen und benennen / Die SuS erhalten Kärtchen mit Gefühlsbegriffen und passenden Darstellungen (Mimik/Gestik/Körperhaltung); sie müssen diese vorgegebenen Beschreibungen zuordnen; die Kärtchen sind in „leichte“ und „schwere“ Gefühle eingeteilt; im Anschluss dürfen die Kinder aus den Kärtchen ein Memory-Spiel basteln und somit ihr Wissen über Gefühle in der Zeit spielerisch üben (EA, PA, GA)

**M 2 (AB/SP)** Körpersprache macht Gefühle sichtbar / Die SuS finden die richtige Definition von Mimik, Gestik und Pantomime durch pantomimisches Darstellen im Spiel „Gefühls-Pantomime“ entdecken sie kindgerecht, wie man Gefühle und Stimmungen ohne Worte ausdrücken und auch erkennen kann; zudem besprechen sie, in welchen Situationen bestimmte Gefühle vorkommen (PA, GA)

**M 3–M 5 (AB)** Ein „schweres“ Gefühl unter der Lupe / Die genaue Analyse einer negativen Gefühlssituation hilft den SuS sich hineinzuspüren, das „schwere“ Gefühl zu hinterfragen und somit ihre Achtsamkeit zu trainieren (EA)

**Vorbereitung:** Für das Memory-Spiel werden sowohl die „leichten“ als auch die „schweren“ Gefühlskärtchen für jedes Kind zweimal kopiert.

**Benötigt:** ☒ M 1: Scheitelpapier, Klebstoff, Kuverts  
☐ M 2: Behälter, aus dem die SuS die Gefühls-Memo-Kärtchen ziehen können

### 5.–8. Stunde

**Thema:** Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Empathie

**M 6–M 8 (AB)** Verständnis für sich selbst und andere haben / Im ersten Teil dieses Materials genießen die SuS bei einem Frühstück die gemeinsame Zeit und nehmen wahr, wie schön es ist, qualitative Zeit miteinander zu verbringen (UG); im zweiten Teil lesen sie eine Geschichte, in der ein Streit zwischen zwei Kindern geschildert wird (EA, PA); sie üben, das eigene Verhalten zu überprüfen und erkennen auch, wie hilfreich es ist, sich in andere hineinzuversetzen (UG, GA)



M 9 (VL/SP)

**Rollenspiel „Ich stehe für mich ein!“** / Die SuS üben, Bedürfnisse zu erkennen, sie zu äußern, respektvoll "Nein" zu sagen und somit für sich selbst einzustehen (PA)

M 10–M 12 (AB/BD)

**Konflikte lösen mit Gefühl** / Anhand einer vorgegebenen Streitituation überlegen sich die SuS, welche Verhaltensweisen dazu führen, dass der Streit beendet wird oder eskaliert (PA); sie denken darüber nach und besprechen, welche Aussagen helfen können, sich wieder zu vertragen und welche nicht hilfreich sind (PA)

Vorbereitung:

Besprechen Sie mit der Klasse, was für ein kleines Frühstück notwendig ist und gestalten sie den Raum gemeinsam gemütlich.

Benötigt:

☐ Becher, Teller, Servietten, Wasser, Snacks, Kissen, Windlichter, Decken etc.

## 9.–12. Stunde

Thema:

Achtsamkeit, Selbstregulation, positive Affirmationen

M 13 (AB/VL)

**Überprüfe deinen inneren Akku** / Um ein Hilfsmittel für die Einschätzung ihrer Gefühlswelt zu haben, erhalten die SuS die Darstellung eines Akkus, der den Energiezustand von „schlecht“ bis „super“ anzeigt (EA)

M 14–M 16 (AB)

**So hilfst du dir selbst** / Die SuS verinnerlichen Strategien, mit denen sie im Alltag umgehen und besser mit „schweren“ Gefühlen umgehen können (PA); sie verstehen, dass sie sich selbst regulieren können, indem sie sich z. B. eine Betätigung suchen, sich Gutes tun oder sich durch die Aktivierung der fünf Sinne bewusst auf ihre Umgebung konzentrieren (EA,

M 17–M 19 (AB)

**Starke Sätze für gutes Gefühl** / Die SuS wählen aus Vorschlägen ein Kompliment für ihr Partnerkind, schreiben es auf ein Blatt und schenken ihm dieses und erfahren auch selbst, wie gut ein Lob oder ein Kompliment tut (EA, PA)

M 20 (VL)

**Achtsamkeits-Tagebuch** / Die SuS beantworten vorgegebene Fragen, wie ihr Tag war und wie sie sich gefühlt haben (EA); wenn Zeit übrig ist, können die Kinder ein Poster mit positiven Affirmationen für das Klassenzimmer gestalten (EA, PA)

Vorbereitung:

























- ☐ M 13: Damit die Akku-Vorlage stabil bleibt, ist es hilfreich, sie für jedes Kind zu laminieren
- ☐ M 20: L kopiert die Vorlage vorerst für eine Woche sieben Mal; Die SuS basteln ein Heftchen daraus; falls gewünscht kann dies jederzeit wiederholt werden

Benötigt:

- ☐ Schere, Malutensilien, Dekomaterial für die Komplimentenzettel, eine Klammer (z. B. Wäscheklammer) zum Anzeigen des „Akku-Stands“, ggf. Poster und Buntstifte



## „Leichte“ Gefühle erkennen und benennen

			
stolz	aufgeregt	verliebt	spannt
			
begeistert	albern	ankbar	erleichtert
			
glücklich	mutig	zufrieden	neugierig
			
schüchtern	ängstlich	traurig	müde
			
wütend	frustriert	enttäuscht	eifersüchtig
			
erschrocken	einsam	überfordert	neidisch

## Verständnis für sich selbst und andere haben

M 6



**Aufgabe 1:** Bildet Teams. Lies den Text. Unterstreiche, was die beiden denken.

### Der Abenteuer-Parcours

Nach der Schule treffen sich Lisa und Tim am Spielplatz. Sie wollen zusammen einen Abenteuer-Parcours bauen. Lisa hat viele Ideen und sagt: „Lass' uns als erste Station den Baumstamm nehmen!“ Tim ist anderer Meinung: „Nee, wir fangen lieber bei der Schaukel an. Das finde ich spannender!“ „Das stimmt nicht!“, sagt Lisa ungeduldig. Tim wackelt die Arme. „Du willst immer alles bestimmen! Ich habe auch gute Ideen!“ Lisa schaut ihn erstaunt an. „Warum macht er nie bei meinen Ideen mit und ist immer gleich sauer?“, denkt sie. Tim steht auf und geht ein paar Schritte weg. „Nie darf ich etwas entscheiden. Sie hört nie zu! Ich fühle mich richtig blöd“, denkt er. Beide verfallen in Schweigen und setzen sich frustriert auf eine Bank. Dabei hatten sie sich so auf das gemeinsame Spielen geeinigt.



**Aufgabe 2:** Warum ist es gut, sich selbst zu überprüfen und sich in den anderen hineinzusetzen? Kreuz an.

- a) Wir verstehen besser, was uns selbst wichtig ist und auch, wie es dem anderen geht. So fällt es leichter, eine gemeinsame Lösung zu finden.
- b) Wir erhalten ein Zertifikat zum Streitschlichter.




**Aufgabe 3:** Setzt euch gegenüber und sprecht folgende Sätze gleichzeitig.

- ❖ Jeder Mensch macht Fehler! Wir nehmen nicht alles persönlich!
- ❖ Wir denken nicht nur an uns selbst, sondern auch an die anderen.
- ❖ Wir haben Mitgefühl! Manchmal ist man ein bisschen empfindlich!
- ❖ Jeder hat einmal einen schlechten Tag! Es gibt immer wieder Missverständnisse.
- ❖ Alles ist gut, solange wir aufeinander achten!



## Überprüfe deinen inneren Akku!



**Aufgabe:** Es ist gut, hin und wieder den inneren Akku zu überprüfen. Du kannst so besser auf dich achten. Wie fühlst du dich? Markiere mit der Klammer, wo du dich einordnest.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Dein Gefühl zählt!



+

super

sehr gut

gut

geht so

nicht so gut

schlecht

-

## Achtsamkeits-Tagebuch



Dieses Tagebuch ist nur für dich. Nimm dir dafür jeden Tag ein bisschen Zeit. Höre in dich hinein und fülle es in Ruhe aus. So gehst du achtsam mit dir selbst um und kannst emotionale Zusammenhänge besser verstehen. Das stärkt dich – im Herzen, im Kopf und im Miteinander!

### Achtsam durch meinen Tag

Datum: \_\_\_\_\_

Mein Tag heute war:



Gut gefallen hat mir: \_\_\_\_\_

Nicht so schön war: \_\_\_\_\_

Am wichtigsten war für mich: \_\_\_\_\_

Diese Gefühle habe ich heute erlebt:



Ich bin dankbar: \_\_\_\_\_

Das mache ich in Zukunft anders: \_\_\_\_\_

Ein Kompliment möchte ich mir heute machen: \_\_\_\_\_

Ich freue mich auf morgen, weil \_\_\_\_\_