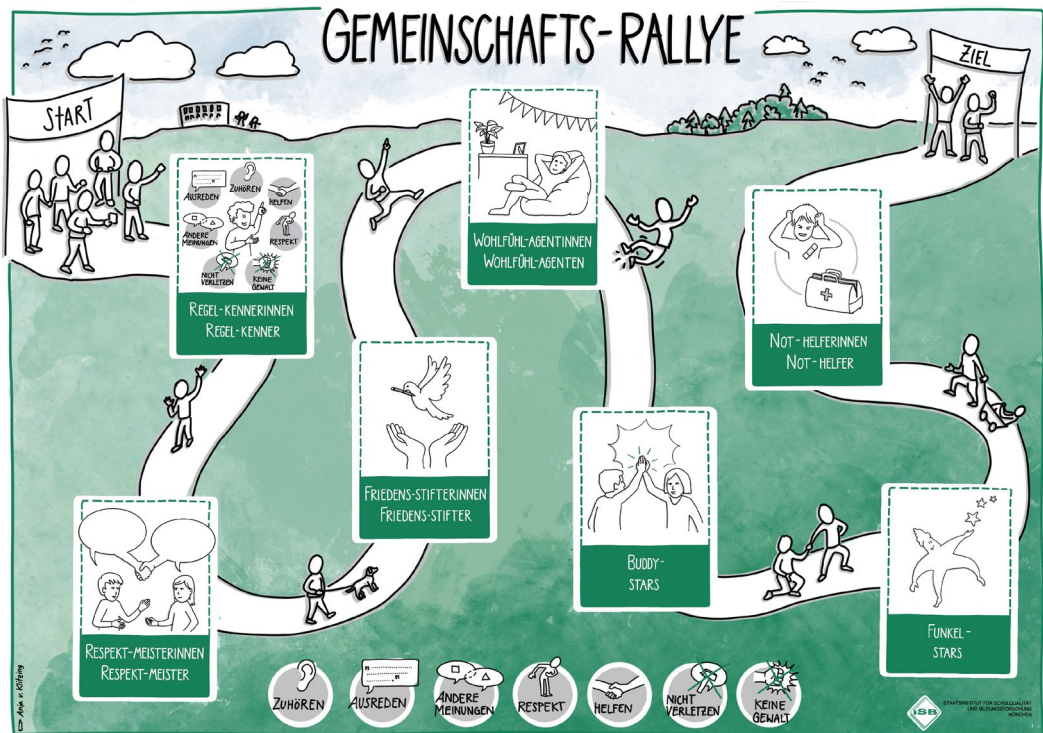


# Impulse für soziales Lernen im Ganztag

## Spiele- und Kartenset



*„Denn, um es endlich auf einmal herauszusagen, der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“*

*(Friedrich Schiller)*

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b><i>Einführende Gedanken zum Kartenset: Impulse für soziales Lernen im Ganztag</i></b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b><i>Hinweise zur Nutzung des Spiele- und Kartensets</i></b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b><i>Spielplan</i></b> .....	<b>6</b>
<b>4</b>	<b><i>Aufbau des Kartensets</i></b> .....	<b>7</b>
<b>5</b>	<b><i>Verschiedene Möglichkeiten für den Einsatz des Spiele- und Kartensets</i></b> .....	<b>8</b>
<b>6</b>	<b><i>Tipps zum Anleiten von Spielen - 5 Praxistipps</i></b> .....	<b>9</b>
<b>7</b>	<b><i>Regeln für das Spiele- und Kartenset</i></b> .....	<b>11</b>
<b>8</b>	<b><i>Spiele- und Kartensets</i></b> .....	<b>12</b>
	<i>Regel-Kennerinnen/Regel-Kenner</i> .....	<i>13</i>
	<i>Respekt-Meisterinnen/Respekt-Meister</i> .....	<i>21</i>
	<i>Friedens-Stifterinnen/Friedens-Stifter</i> .....	<i>33</i>
	<i>Wohlfühl-Agentinnen/Wohlfühl-Agenten</i> .....	<i>43</i>
	<i>Buddy-Stars</i> .....	<i>53</i>
	<i>Funkel-Stars</i> .....	<i>67</i>
	<i>Not-Helfer/Not-Helferinnen</i> .....	<i>79</i>
	<b><i>Quellenverzeichnis</i></b> .....	<b>89</b>

# 1 Einführende Gedanken zum Kartenset: Impulse für soziales Lernen im Ganzttag

*Non-formales Lernen, wie die Entwicklung von sozialen Kompetenzen, wird dem formalen Lernen im Alltag häufig untergeordnet. Allzu oft wird vergessen, dass das non-formale Lernen gerade im Ganzttag eine wichtige Basis für das formale Lernen, den Erwerb von fachlichen Kompetenzen, schafft.*

*Die hohe Bedeutung des sozialen Lernens ist auch im LehrplanPlus im Kapitel „**Schulart- und fächerübergreifende Bildungs- und Erziehungsziele sowie Alltagskompetenz und Lebensökonomie**“ nachzulesen:*

*„Im Sinne der obersten Bildungsziele der Bayerischen Verfassung achten die Schülerinnen und Schüler die Würde anderer Menschen in einer pluralen Gesellschaft. Sie üben Selbstbeherrschung, übernehmen Verantwortung und zeigen Hilfsbereitschaft. Sie gestalten Beziehungen auf der Grundlage von Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Toleranz und Selbstbestimmtheit; sie haben Respekt vor anderen Standpunkten und sind fähig, Kompromisse zu schließen, die der Gemeinschaft nützen.“ (<https://www.lehrplanplus.bayern.de/uebergreifende-ziele>)*

*In den Zielsetzungen des Qualitätstableaus der Externen Evaluation in Bayern wird explizit auf die Förderung sozialer Kompetenzen verwiesen:*

*„Das Ganztagsangebot fördert das formale und non-formale Lernen der Schülerinnen und Schüler.“ (Bayerisches Landesamt für Schule, Qualitätsagentur: Das bayerische Qualitätstableau, Q 3-4, 2020)*

*Die Anbahnung des sozialen Lernens im Ganzttag stellt folglich eine große und komplexe Aufgabe dar, an der alle am Ganzttag Beteiligten mitwirken sollten. Sicherlich sind es alltäglich viele kleine Handlungen und Schritte, die Schülerinnen und Schüler sozialkompetent werden lassen. So soll auch der Einsatz dieses Spiele- und Kartensets einen Beitrag zu diesem Bestreben leisten.*

## 2 Hinweise zur Nutzung des Spiele- und Kartensets

Durch den Spielplan sind die sieben Bereiche rasch ersichtlich und leicht verständlich. Der Plan sollte mit den Schülerinnen und Schülern erkundet werden. Es empfiehlt sich, mit den Mitwirkenden am Anfang eine Belohnung bzw. eine gemeinsame Aktion beim Erreichen des Ziels zu vereinbaren (z. B. Eis essen, Film sehen etc.).

Zu jedem Themenbereich gibt es mehrere Karten mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Es muss jeweils eine Karte gezogen und bearbeitet werden. Diese Aufgabe/dieses Spiel soll mehrmals über einen festgelegten Zeitraum durchgeführt werden (z. B. für eine Woche). Interaktiver wird das Spiel, wenn die Schülerinnen und Schüler die Karten abwechselnd ziehen dürfen.

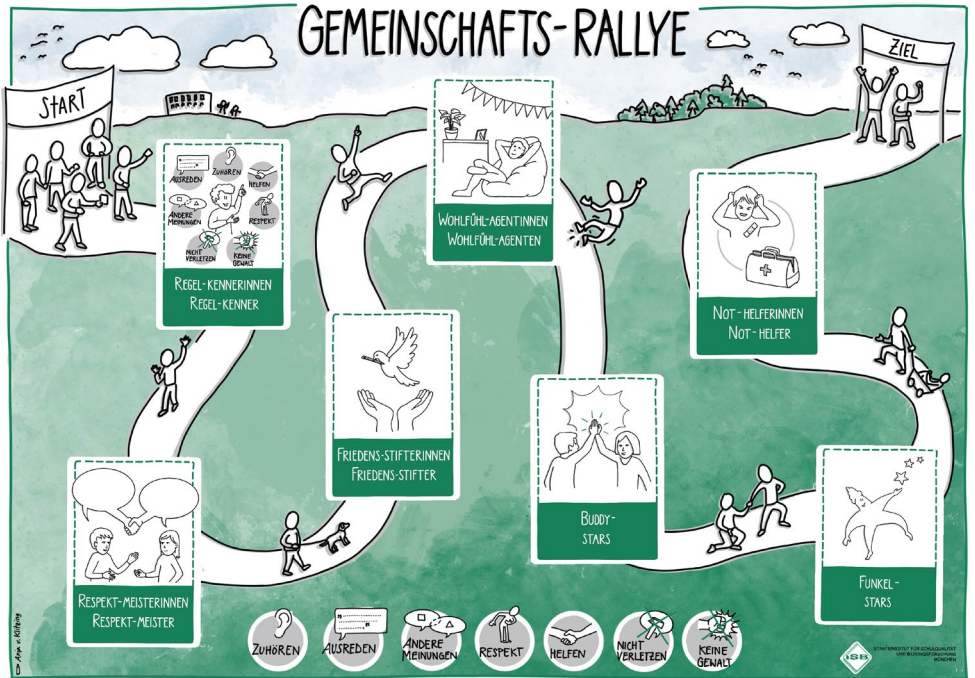
Die Aufgaben/Spiele auf den Karten sind so gestaltet, dass sie mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam gelesen werden können. Es empfiehlt sich, die Karten dazu unter eine Dokumentenkamera zu legen oder auf der Website <https://www.ganztag.isb.bayern.de/> zu öffnen und über einen Beamer/ein Whiteboard etc. sichtbar zu machen.

Die Reihenfolge der Themenbereiche muss eingehalten werden. Ist ein Themenbereich bearbeitet worden, darf dieser auf dem Spielplan markiert werden. Empfehlenswert ist das Aufhängen des Spielplans als Poster an der Wand.

Nach Erreichen des Ziels kann das Spiel von Neuem gestartet werden. Es können nun weitere Karten der einzelnen Themenbereiche gezogen werden.

**Wichtig:** Das Spiele- und Kartenset wird mit der Karte „Wie heißen die Regeln?“ der Regel-Kennerinnen/Regel-Kenner begonnen.

### 3 Spielplan



Auf dem Portal „Ganztag in Bayern“ kann der Spielplan ausgedruckt werden.

Link: <https://www.ganztag.isb.bayern.de/>



## 4 Aufbau des Kartensets

### Regel-Kennerinnen/Regel-Kenner

Mitwirkende lernen auf spielerische Art und Weise die Regeln der folgenden Spiele kennen. Gleichzeitig stellen diese Regeln auch Grundlage für viele soziale Prozesse im Ganzttag dar.



### Respekt-Meisterinnen/Respekt-Meister

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele ein respektvolles Verhalten entwickeln und sich für mehr Respekt einsetzen.



### Friedens-Stifterinnen/Friedens-Stifter

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele mehr Sinn für ein friedliches Verhalten entwickeln und sich mehr für Frieden einsetzen.



### Wohlfühl-Agentinnen/Wohlfühl-Agenten

Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen in der Umgebung wohler fühlen und ihren Lebensraum aktiv mitgestalten.



### Buddy-Stars

Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen und Spiele besser kennenlernen und evtl. neue Freundschaften schließen.



### Funkel-Stars

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele Anerkennung erlangen und lernen, auch anderen gegenüber Wertschätzung zu zeigen.



### Not-Helferinnen/Not-Helfer

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele den Umgang mit Wut und anderen Gefühlen erlernen sowie üben.



## 5 Verschiedene Möglichkeiten für den Einsatz des Spiele- und Kartensets

Grundsätzlich steht es jeder Pädagogin/jedem Pädagogen frei, das Spiele- und Kartenset für die eigene Ganztagsgruppe passend einzusetzen. Hier sollen einige Möglichkeiten kurz umrissen werden.

Das Spiele- und Kartenset kann

- im Gebundenen Ganztag im Morgenkreis an einem festgelegten Tag einmal pro Woche genutzt werden;
- im Offenen Ganztag mit einer Hausaufgabengruppe zu Beginn der Hausaufgabenzeit an einem festgelegten Wochentag einmal pro Woche eingesetzt werden (evtl. beginnt die Hausaufgabenzeit an diesem Tag 20 Minuten früher);
- in eine Arbeitsgemeinschaft des Ganztags am Anfang oder Ende 20 Minuten lang eingebaut werden;
- in der Mittagszeit an einem festgelegten Tag gespielt werden. (wichtig dabei ist, dass die Teilnehmenden immer die gleichen sind);
- auch außerhalb des Sets und mit wechselnden Teilnehmenden verwendet werden.

### Nötige Materialien zur Durchführung des Spiels:

- 2 Seile
- Wasserball (aufblasbar)
- Stifte
- Papier
- Schere
- Stoppuhr
- Münze (Ganztagstaler)
- Kuscheltier (GAMA)
- Schnellhefter
- Pinnwand/Magnetwand
- Brotzeit-/Papiertüten



## 6 Tipps zum Anleiten von Spielen – 5 Praxistipps

*Damit die Spiele gelingen und die Regeln von den Kindern und Jugendlichen gut verstanden werden, sind ein paar einfache praktische Anregungen hilfreich.*

### **Zu Beginn – Aufmerksamkeit schaffen**

*Bevor ich mit dem Erklären der Spielregeln beginne, ist es wichtig, dass die Kinder/die Jugendlichen gut zuhören und konzentriert sind. Je konzentrierter die Mitspielerinnen und Mitspieler sind, desto leichter kann die Spielleiterin/der Spielleiter die Regeln erklären. Es gibt weniger oder gar keine Rückfragen.*

### **Spielregeln kurz und klar erklären – am Besten vorzeigen**

*Nach dem Grundsatz „Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“ sollte viel vorzeigt werden und langatmige Erklärungen vermieden werden. Das Spiel sollte eventuell mit einer Proberunde oder einer Zeitlupen-Variante veranschaulicht werden.*

### **Sicherheit im Spiel**

*Der Spielleiter fördert durch sein Auftreten und durch die klaren Spielregeln ein Bewusstsein für die körperliche und emotionale Sicherheit während des Spieles.*

- **Körperliche Sicherheit:**  
*Klare Hinweise auf Verletzungsgefahren müssen gegeben werden (z. B. auf nasses Gras oder gefährliche Gegenstände) bzw. sollten die Grenzen des Spielfeldes genau festgelegt werden.*
- **Emotional:**  
*Im Spiel darf niemand ausgegrenzt, bloßgestellt oder ausgelacht werden. Es darf nicht Spaß machen, dass einzelne Kinder/Jugendliche ungeschickt sind oder immer dieselben die Verlierer sind.*

## **RITUALE**

*Wiederkehrende Abläufe und Rituale geben Kindern in der Gruppe die nötige Orientierung und Sicherheit. Zusätzlich fördern Rituale den Spaß am Spiel und schaffen ein „Wir-Gefühl“. Zum Beispiel kommen alle zu Beginn oder am Ende einer Spieleinheit zusammen, strecken ihre ausgestreckte rechte Hand zur Kreismitte und ziehen sie danach mit einem lauten „HooHopp“ nach oben.*

## **Persönliche Motivation - Freude am Spiel**

*Die Spielleiterin/der Spielleiter selbst sollte überzeugt von dem Spiel sein und die Freude daran authentisch und kindgerecht entfalten. Wenn möglich sollte sie/er auch mitspielen, aber dabei die Rolle der Pädagogin/des Pädagogen nicht vernachlässigen.*

## 7 Regeln für das Spiele- und Kartenset

<p><i>WIR</i> <i>Gruppenregeln</i></p>	<p><i>ICH</i> <i>Mein Verhalten</i></p>
<p><i>Wir hören einander zu.</i></p>	<p><i>Ich darf mitreden und nachfragen.</i></p>
<p><i>Wir lassen uns ausreden.</i></p>	<p><i>Ich werde gehört.</i></p>
<p><i>Wir gebrauchen keine verletzenden Formulierungen.</i></p>	<p><i>Ich bin hier sicher.</i></p>
<p><i>Wir helfen einander.</i></p>	<p><i>Ich darf mir helfen lassen.</i></p>
<p><i>Wir akzeptieren andere Meinungen.</i></p>	<p><i>Ich weiß, dass meine Meinung wichtig ist.</i></p>
<p><i>Wir zeigen Respekt und Anerkennung gegenüber jedem Menschen.</i></p>	<p><i>Ich achte darauf, wie es mir geht.</i></p>
<p><i>Wir dulden keine Gewalt (weder Beleidigungen, Drohungen, Erpressung, Sachbeschädigungen noch körperliche Gewalt).</i></p>	<p><i>Ich verhalte mich achtsam und friedlich.</i></p>

Bei allen Spielen geht es ebenso um die Gruppenerfahrung wie auch die Einzelerfahrung.

Dies kann den Schülerinnen und Schülern bereits bei der Formulierung der Regeln verdeutlicht werden.

**Wichtig:** Das Spiele- und Kartenset wird mit der Karte „Wie heißen die Regeln?“ der Regel-Kennerinnen/Regel-Kenner begonnen.

## 8 Spiele- und Kartensets

### *Hinweis zur Nutzung der Karten:*

*Die Karten können an der dafür gekennzeichneten Linie herausgeschnitten werden. Anschließend können die Karten wieder in die Broschüre gelegt werden. Es bietet sich ebenfalls an, die Karten zu lochen und in einen Ordner bzw. Schnellhefter zu geben.*



# REGEL-KENNERINNEN REGEL-KENNER

## Wie heißen die Regeln?

### Bereich: Regel-Kennerinnen/Regel-Kenner

Mitwirkende können durch diese Spiele erarbeiten, welche Regeln für alle weiteren Spiele gelten.

### Durchführung:

1. Die Schülerinnen und Schüler sehen die Bilder.
2. Gemeinsam wird überlegt, welche Regel wohl durch welches Bild ausgedrückt werden soll.
3. Die selbst formulierten Regeln werden auf ein Plakat/ eine Tafel etc. geschrieben. Wenn möglich, werden die entsprechenden Bilder dazu geklebt.
4. Die Regeln im Lösungsvorschlag (S. 9) können mit den selbst formulierten Regeln abgeglichen werden.

### Material:

- Bilder (über einen Beamer, eine Dokumentenkamera etc.)
- Stift
- Plakat/Tafel etc.





# REGEL-KENNERINNEN REGEL-KENNER

## **Printmaster**

### **Bereich: Regel-Kennerinnen/Regel-Kenner**

*Mitwirkende können durch diese Spiele erarbeiten, welche Regeln für alle weiteren Spiele gelten.*

### **Durchführung:**

- 1. Gruppen zu fünf bis acht Mitspielenden bilden und sich hintereinander in derselben Blickrichtung aufstellen.*
- 2. Die letzte Spielerin/der letzte Spieler macht auf einem Blatt eine einfache Zeichnung einer der Regeln.*
- 3. Diese Zeichnung wird der Vorderperson mit dem Zeigefinger auf den Rücken gemalt.*
- 4. Die Botschaft wird von Person zu Person jeweils über den Rücken weitergegeben.*
- 5. Die erste Person in der Reihe muss auf einem Blatt die angekommenen „Daten ausdrucken“.*
- 6. Danach wird diese Abbildung von allen mit dem Original verglichen.*

### **Variation:**

*Auch zu zweit als SMS-Spiel möglich.*

### **Material:**

- Papier*
- Stifte*
- Übersicht der Regeln/Regelkarte*





# REGEL-KENNERINNEN REGEL-KENNER

## **Regel-Ball**

**Bereich:** Regel-Kennerinnen/Regel-Kenner

*Mitwirkende können durch diese Spiele erarbeiten, welche Regeln für alle weiteren Spiele gelten.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Spielerinnen und Spieler stellen sich im Kreis auf.*
- 2. Sie werfen sich einen Ball im Kreis zu und nennen dabei eine Regel.*
- 3. Diejenige/derjenige, die/der den Ball bekommt, nennt die Regeln zuvor in der richtigen Reihenfolge.*
- 4. Der Ball wird mit dem Aufsagen der Regeln immer in derselben Reihenfolge geworfen.*

### **Variante:**

*Zeit stoppen (= Speed Ball).*

### **Material:**

- Ball*
- Regelkarte*



# REGEL-KENNERINNEN REGEL-KENNER

## **Pantomime der Regeln**

**Bereich:** Regel-Kennerinnen/Regel-Kenner

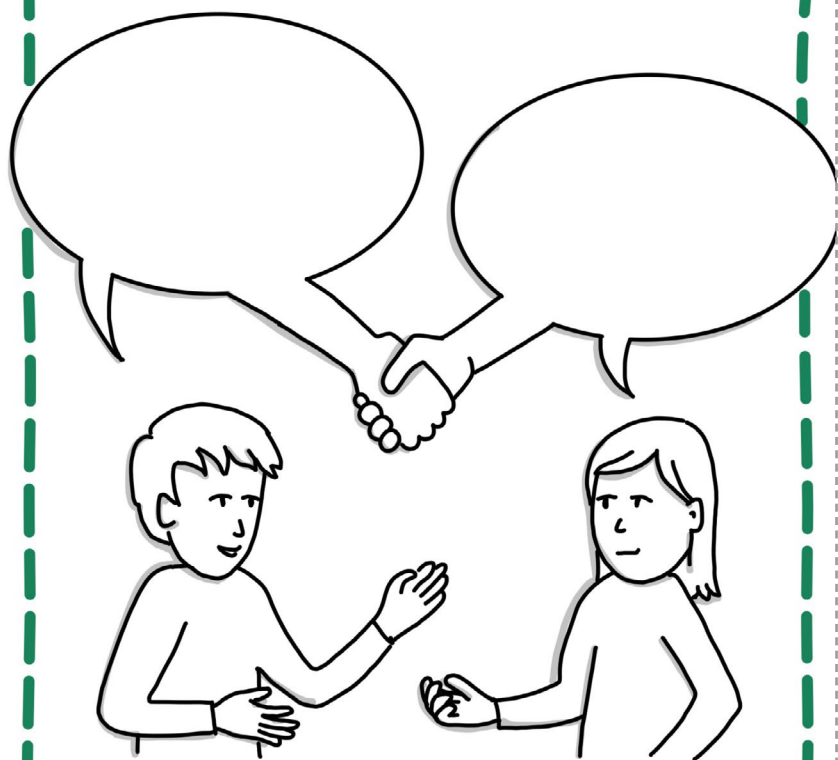
Mitwirkende können durch diese Spiele erarbeiten, welche Regeln für alle weiteren Spiele gelten.

### **Durchführung:**

1. Eine Schülerin/ein Schüler sucht sich eine Regel aus.
2. Sie/er spielt die Regel vor, ohne zu sprechen.
3. Die Mitschülerinnen/Mitschüler raten, um welche Regel es sich handelt.
4. Es gibt nur drei Rateversuche.
5. Anschließend darf die/der nächste Spielerin/Spieler vorspielen.

### **Material:**

Regelkarte für die Vorspielenden



RESPEKT-MEISTERINNEN  
RESPEKT-MEISTER

## **Ganztagstaler**

### **Bereich: Respekt-Meisterinnen/Respekt-Meister**

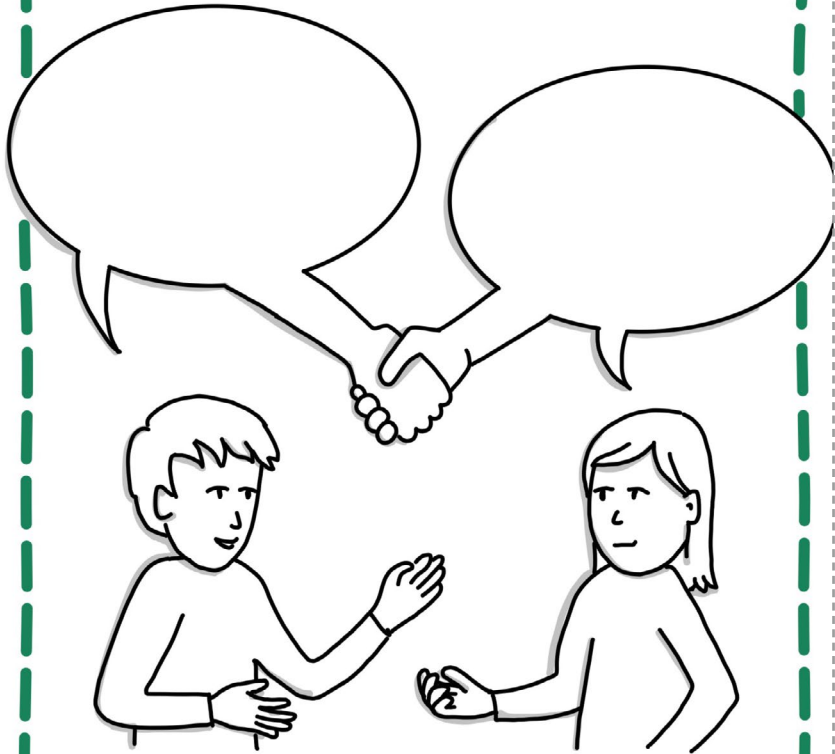
*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele ein respektvolles Verhalten entwickeln und sich für mehr Respekt einsetzen.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Teilnehmenden sitzen im Kreis.*
- 2. Eine Schülerin/ein Schüler bekommt den „Ganztagstaler“ und startet. Sie/er erzählt etwas über ihre/seine Person (Erlebnis, Persönlichkeitsmerkmal, besondere Fähigkeit).*
- 3. Jede Mitspielerin/jeder Mitspieler darf sich melden und die Behauptung mit „Stimmt“ oder „Stimmt nicht“ beurteilen.*
- 4. Hat die Ratende/der Ratende recht, muss die Erzählerin/der Erzähler den „Ganztagstaler“ behalten. Hat die ratende Person unrecht, bekommt sie den „Ganztagstaler“ und darf ihrerseits versuchen, ihn bei den Mitspielerinnen/Mitspielern loszuwerden.*

### **Material:**

*Ganztagstaler*



RESPEKT-MEISTERINNEN  
RESPEKT-MEISTER

## **Mein Spiegelbild**

**Bereich: Respekt-Meisterinnen/Respekt-Meister**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele ein respektvolles Verhalten entwickeln und sich für mehr Respekt einsetzen.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare.*
- 2. Eine Person macht Bewegungen, die leicht nachzumachen sind.*
- 3. Die Spielpartnerin/der Spielpartner steht der Person als Spiegel gegenüber und versucht, die Bewegungen wie ein Spiegelbild möglichst genau nachzuahmen.*
- 4. Im zweiten Schritt werden die Schülerinnen und Schüler aufgefordert, Stimmungen darzustellen und nachzuahmen.*
- 5. Die Partnerinnen bzw. Partner sollen sich darüber austauschen, wie sie sich bei dieser Stimmung fühlen.*





RESPEKT-MEISTERINNEN  
RESPEKT-MEISTER

## **Be Nice**

### **Bereich: Respekt-Meisterinnen/Respekt-Meister**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele ein respektvolles Verhalten entwickeln und sich für mehr Respekt einsetzen.*

### **Durchführung:**

1. *Die Schülerinnen und Schüler erhalten höfliche Tagesaufgaben zum Thema Höflichkeit:*

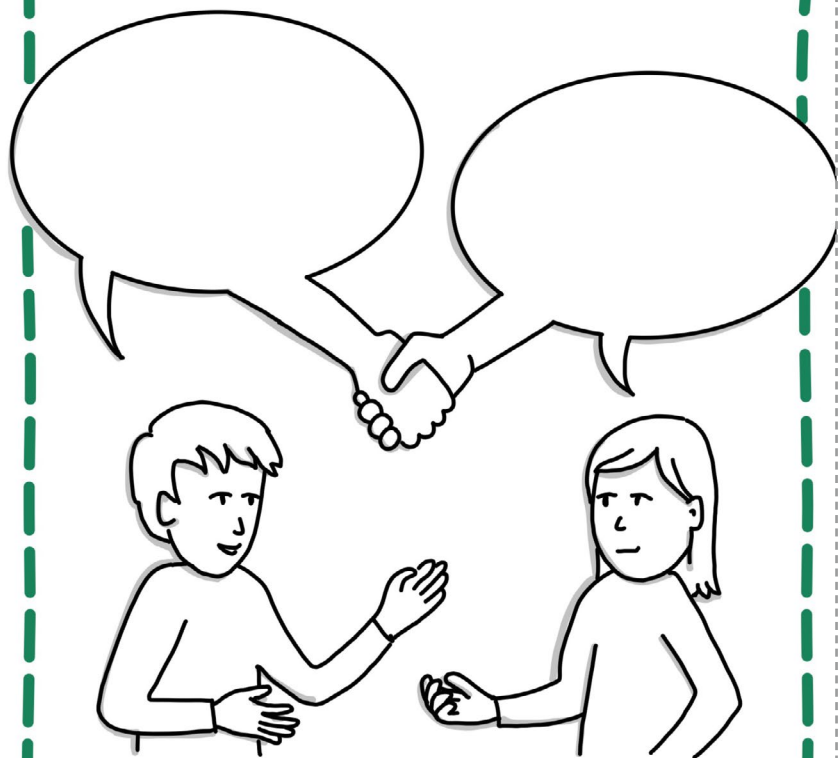
- *Begrüße jemanden freundlich.*
- *Frage jemanden, wie es ihr oder ihm geht.*
- *Wünsche jemandem eine schöne Zeit.*
- *Biete jemandem deine Hilfe an.*

2. *Am Tagesende oder nächsten Tag wird kurz berichtet:*

- *Wie hat die andere Person reagiert?*
- *Wie habe ich mich dabei gefühlt?*

### **Material:**

- *Tafel/Flipchart/Tonpapier zur Visualisierung der Aufgaben*
- *Stift*
- *Evtl. Arbeitsblatt (s. Kopiervorlagen)*



RESPEKT-MEISTERINNEN  
RESPEKT-MEISTER

## **„Zack“ - die Runde**

**Bereich: Respekt-Meisterinnen/Respekt-Meister**

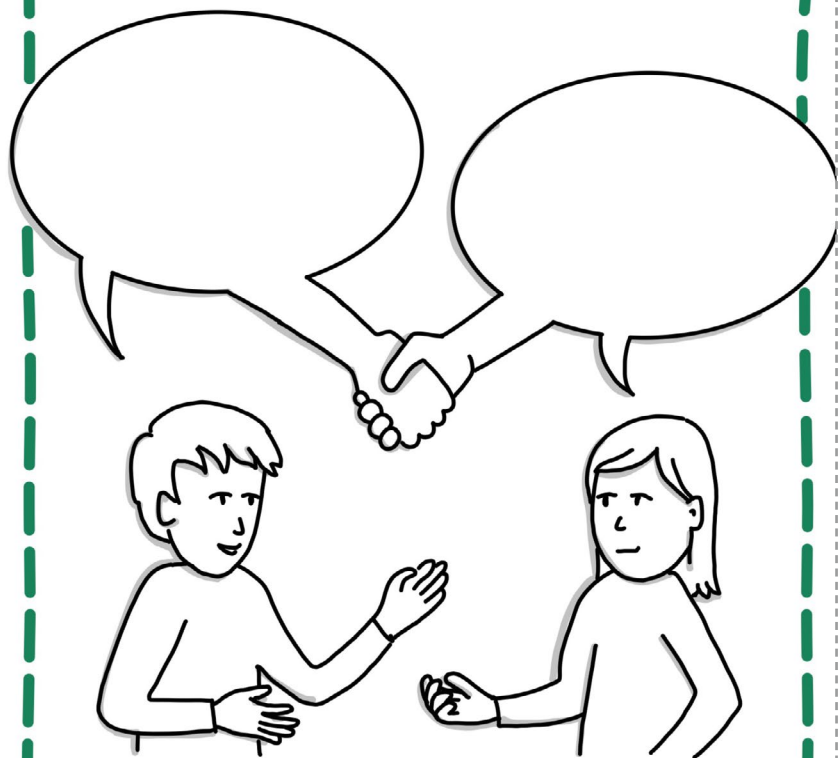
*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele ein respektvolles Verhalten entwickeln und sich für mehr Respekt einsetzen.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Spielerinnen und Spieler stehen im Kreis.*
- 2. Eine Spielerin/ein Spieler gibt im Kreis zur nächsten Person eine Klatschbewegung weiter, die dann reihum weitergegeben wird.*
- 3. In die andere Richtung im Kreis zum Beispiel eine Stampfbewegung mit dem rechten Fuß weitergeben und dabei „Zack“ rufen.*
- 4. Wenn beide Signale gleichzeitig in zwei verschiedene Richtungen im Kreis weitergegeben werden, überkreuzen sie sich, aber es darf kein Signal verloren gehen.*

### **Variante:**

*Andere Signale oder Bewegungen erfinden;  
bei Doppelklatschen ist Richtungswechsel möglich.*



RESPEKT-MEISTERINNEN  
RESPEKT-MEISTER

## **Team-Ball**

### **Bereich: Respekt-Meisterinnen/Respekt-Meister**

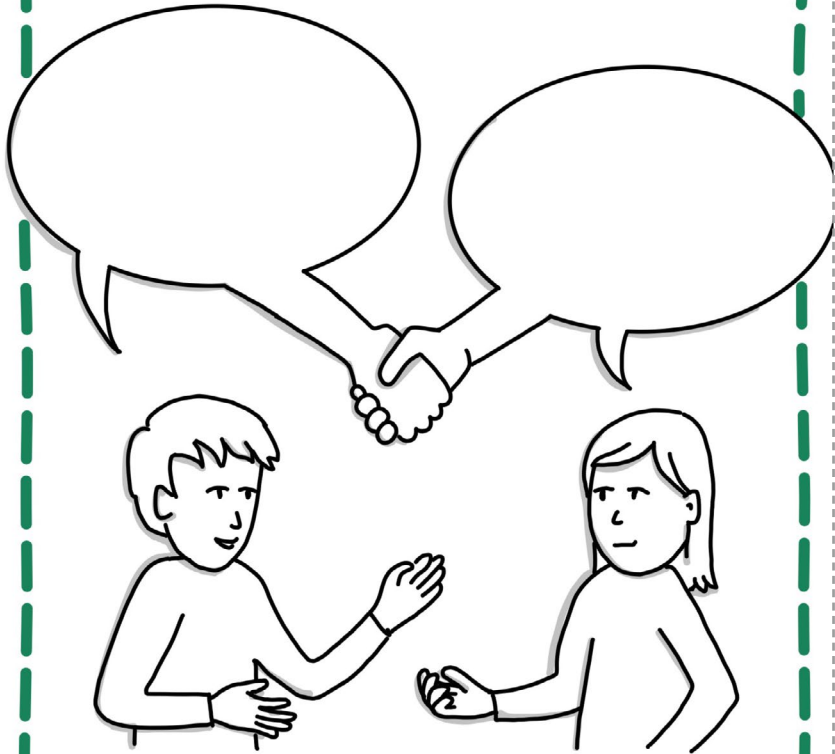
*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele ein respektvolles Verhalten entwickeln und sich für mehr Respekt einsetzen.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Spielerinnen und Spieler stehen im Kreis.*
- 2. Die Teilnehmenden müssen sich einen Wasserball/ Luftballon mindestens 30 Mal zuspielen, ohne dass der Ball den Boden berührt.*
- 3. Den Ball darf man nur mit den Händen oder mit dem Kopf berühren, nicht aber mit dem Fuß.*
- 4. Fällt der Ball auf den Boden oder berührt ein Spieler den Ball zwei Mal hintereinander, beginnt das Zählen von Neuem.*
- 5. Das Ziel sind 30 Punkte, die ganze Gruppe zählt beim Spielen laut mit von 1 bis 30.*

### **Material:**

*Wasserball oder Luftballon*



RESPEKT-MEISTERINNEN  
RESPEKT-MEISTER

## **Daumenkämpfen**

**Bereich:** Respekt-Meisterinnen/Respekt-Meister

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele ein respektvolles Verhalten entwickeln und sich für mehr Respekt einsetzen.

### **Durchführung:**

1. Es werden Zweiertteams gebildet.
2. Beide Spielerinnen/Spieler geben sich die rechte Hand mit abgewinkelten Fingern.
3. Der Daumen zeigt nach oben und wird auf ein gemeinsames Zählen („Eins, zwei, drei“) dreimal überkreuzt.
4. Danach beginnt das eigentliche „Daumen-Catchen“, d.h., beide Personen müssen versuchen, den Daumen der anderen Person hinunterzudrücken.
5. Die Spielerinnen und Spieler sagen: „Eins, zwei, drei, vier – deinen Daumen hol ich mir!“

### **Varianten:**

Mit der linken Hand, mit beiden Händen gleichzeitig, „blind“ kämpfen/catchen.





FRIEDENS-STIFTERINNEN  
FRIEDENS-STIFTER

## Warme Ganztagsdusche

**Bereich:** Friedens-Stifterinnen/Friedens-Stifter

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele mehr Sinn für ein friedliches Verhalten entwickeln und sich mehr für Frieden einsetzen.

### Durchführung:

1. Eine Schülerin/ein Schüler wird für die „warme Dusche“ ausgewählt.
2. Folgende Satzanfänge werden vorgegeben:
  - Du kannst besonders gut ...
  - Ich mag an dir, dass ...
  - Schön, dass du ...
3. Die Mitschülerinnen/Mitschüler sagen der Schülerin/dem Schüler etwas Nettes.
4. Evtl. werden die wertschätzenden Äußerungen aufgeschrieben und der/dem ausgewählten Schülerin/Schüler mitgegeben.

### Material:

- Stift
- Papier



FRIEDENS-STIFTERINNEN  
FRIEDENS-STIFTER

## **Fingerübung: Frieden beginnt in mir**

**Bereich: Friedens-Stifterinnen/Friedens-Stifter**

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele mehr Sinn für ein friedliches Verhalten entwickeln und sich mehr für Frieden einsetzen.

### **Durchführung:**

1. Sprich bitte die folgenden Worte aus: **Friede beginnt in mir**.
2. Pro Wort sollst du mit deinem Daumen einen deiner Finger berühren.
3. Führe zu Beginn den Daumen zum Zeigefinger und sage das Wort „**Friede**“. Gehe dann weiter zum Mittelfinger und sage das Wort „**beginnt**“. Bei der Berührung mit dem Ringfinger sagst du „**in**“, beim kleinen Finger „**mir**“.
4. Die Worte können auch nur in Gedanken gesagt werden.

Die Fingerübung kommt aus dem Kundalini-Yoga und hilft, wieder zur Ruhe zu finden.



FRIEDENS-STIFTERINNEN  
FRIEDENS-STIFTER

## **Lach-Yoga - Begegnung mit Freundinnen und Freunden**

### **Bereich: Friedens-Stifterinnen/Friedens-Stifter**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele mehr Sinn für ein friedliches Verhalten entwickeln und sich mehr für Frieden einsetzen.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Schülerinnen und Schüler gehen durcheinander.*
- 2. Auf ein Signal (Pfeifen, Klingeln) bleiben sie bei einer Freundin/einem Freund (Mitschülerin/Mitschüler) stehen.*
- 3. Sie strecken ihr/ihm die Hand entgegen und freuen sich. Diese Freude lachen sie heraus (mindestens 30 Sekunden).*
- 4. Das Lachen kann ein „Ho-ho-ho“ oder „Hi-hi-hi“ oder „Ha-ha-ha“ sein.*

### **Material:**

*Pfeife oder Glocke*



FRIEDENS-STIFTERINNEN  
FRIEDENS-STIFTER

## **Dirigent und Dirigentin**

**Bereich:** *Friedens-Stifterinnen/Friedens-Stifter*

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele mehr Sinn für ein friedliches Verhalten entwickeln und sich mehr für Frieden einsetzen.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Teilnehmenden stehen im Kreis.*
- 2. Eine Spielerin/ein Spieler wird als Dirigent bestimmt.*
- 3. Die Mitspielenden machen genau die Bewegungen oder Musikinstrumente nach, die der Dirigent oder die Dirigentin vormacht.*
- 4. Eine andere Spielerin/ein anderer Spieler verlässt in der Zwischenzeit die Gruppe und muss danach den Dirigenten erraten. Dazu hat sie/er genau drei Versuche.*

### **Variante:**

*Je zwei Spielerinnen/Spieler bilden ein Rateteam.*





FRIEDENS-STIFTERINNEN  
FRIEDENS-STIFTER

## **Finde deinen Baum**

**Bereich: Friedens-Stifterinnen/Friedens-Stifter**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele mehr Sinn für ein friedliches Verhalten entwickeln und sich mehr für Frieden einsetzen.*

### **Durchführung:**

- 1. Eine Spielerin/ein Spieler bekommt die Augen verbunden.*
- 2. Sie/er wird von einer Spielpartnerin/einem Spielpartner zu einem markanten Baum geführt.*
- 3. Der Baum darf nun betastet werden (Umfang des Baumes, Rindenstruktur, Wurzelbereich, Moose, ...).*
- 4. Auf einem anderen Weg wird die Spielerin/der Spieler wieder zum Ausgangsstandort zurückgeführt.*
- 5. Danach muss die Spielerin/der Spieler „ihren“/„seinen“ Baum wiederfinden und hat dazu maximal drei Rateversuche.*



WOHLFÜHL-AGENTINNEN  
WOHLFÜHL-AGENTEN

## **GAMA - Ganztagsmaskottchen**

**Bereich: Wohlfühl-Agentinnen/Wohlfühl-Agenten**

Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen in der Umgebung wohler fühlen und ihren Lebensraum aktiv mitgestalten.

### **Durchführung:**

1. Die Pädagogin/der Pädagoge stellt der Gruppe das Ganztagsmaskottchen namens GAMA vor. Dieses muss von nun an gepflegt und in den Ganztagsalltag integriert werden.
2. Jeden Tag gibt es eine Aufgabe, die von jeweils zwei Schülerinnen/Schülern (Buddys) erledigt werden muss (s. unten).
3. Die Aufgabe wird den jeweiligen Buddys gegeben oder von diesen gewählt. Sie kann auch bereits im Pflegebuch stehen.
4. Die erledigte Aufgabe wird in das Pflegebuch geschrieben:
  - Welche Aufgabe wurde erledigt?
  - Wie fühlt sich das Ganztagsmaskottchen heute?

### **Material:**

- Heft (Pflegebuch)
- Kuschtier

### **Beispiele Pflege-Aufgaben:**

- GAMA möchte sich fünf Minuten in absoluter Ruhe ausruhen.
- GAMA möchte auf einem Schoß sitzen.
- GAMA möchte zwei neue Personen kennenlernen.
- GAMA möchte auf einem sauberen Fußboden sitzen können.



WOHLFÜHL-AGENTINNEN  
WOHLFÜHL-AGENTEN

## **Unsere magische Mappe**

### **Bereich: Wohlfühl-Agentinnen/Wohlfühl-Agenten**

*Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen in der Umgebung wohler fühlen und ihren Lebensraum aktiv mitgestalten.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Pädagogin/der Pädagoge legt die magische Mappe für die Gruppe an. Sie kann auch noch von Schülerinnen/Schülern kreativ verschönert werden.*
- 2. Die magische Mappe liegt griffbereit im Raum.*
- 3. In die magische Mappe darf alles hineingeschrieben werden, was jemanden gerade bedrückt, ärgert, traurig macht usw. Natürlich darf darin niemand beleidigt werden.*
- 4. So können alle ihren Kummer loswerden, ohne dass die Lernzeit, die AG, der Unterricht etc. gestört werden.*
- 5. Manchmal löst bereits die magische Mappe den Kummer. Ansonsten wird zu einer geeigneten Zeit noch mal über das Geschriebene gesprochen.*

### **Material:**

- Heft oder Mappe*
- Stifte*



WOHLFÜHL-AGENTINNEN  
WOHLFÜHL-AGENTEN

## **Unsere Erlebnisblume**

**Bereich:** *Wohlfühl-Agentinnen/Wohlfühl-Agenten*

*Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen in der Umgebung wohler fühlen und ihren Lebensraum aktiv mitgestalten.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Pädagogin/der Pädagoge zeichnet einen Blumenstiel und das Blüteninnere einer Blume auf und schneidet beides aus. Auch die Blütenblätter werden vorbereitet.*
- 2. Die Blume wird der Gruppe ohne die Blütenblätter vorgestellt.*
- 3. Von nun an sollen schöne Erlebnisse auf die Blütenblätter geschrieben werden, sodass die Blüte der Blume immer mehr wächst.*
- 4. Es dürfen auch nur kleine schöne Erlebnisse innerhalb der Gruppe oder mit einem Buddy sein.*

### **Material:**

- Papier für den Blumenstiel, das Blüteninnere und die Blütenblätter*
- Stifte*





WOHLFÜHL-AGENTINNEN  
WOHLFÜHL-AGENTEN

## **Kamera-Klick**

**Bereich: Wohlfühl-Agentinnen/Wohlfühl-Agenten**

*Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen in der Umgebung wohler fühlen und ihren Lebensraum aktiv mitgestalten.*

### **Durchführung:**

1. *Es wird ein Zweierteam gebildet.*
2. *Eine Spielerin/ein Spieler ist der Fotograf, die/der andere die Kamera.*
3. *Die Kamera schließt die Augen und lässt sich vom Fotografen zu einer Stelle hinführen (einer Blume, einem Baum, einem Bild ...).*
4. *Die Fotografin/der Fotograf bringt die Kamera vorsichtig in die Position, in der das Motiv am besten zu sehen ist, z. B. leicht nach vorne gebeugt, den Kopf etwas vorgestreckt etc.*
5. *Sobald die Kameraeinstellung passt, tippt der Fotograf kurz auf die Schultern der Kamera und diese öffnet für ein paar Sekunden die Augen.*
6. *Insgesamt werden drei Motive fotografiert.*
7. *Anmerkung der Pädagogin/des Pädagogen: „Wir machen nur schöne Fotos!“*



WOHLFÜHL-AGENTINNEN  
WOHLFÜHL-AGENTEN

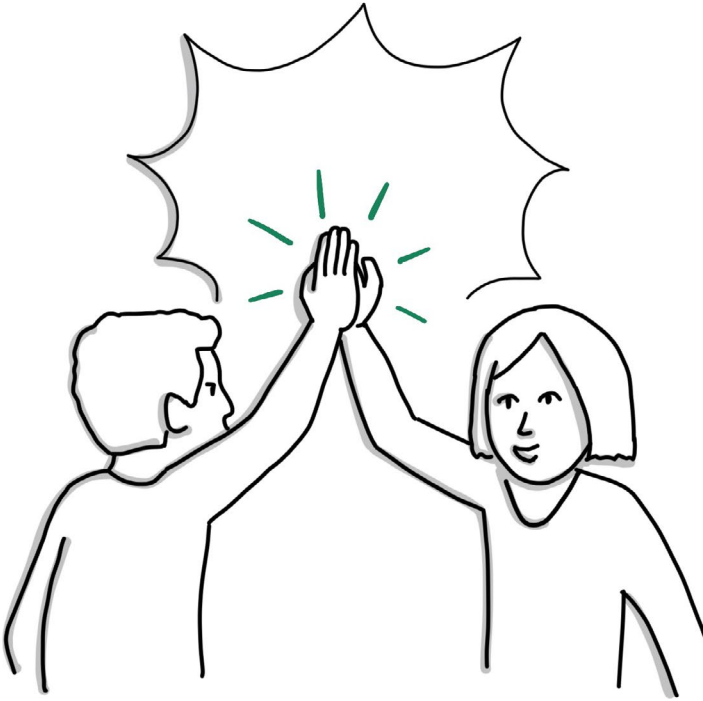
## **Gemeinsam stark**

### **Bereich: Wohlfühl-Agentinnen/Wohlfühl-Agenten**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele mehr Sinn für ein friedliches Verhalten entwickeln und sich mehr für Frieden einsetzen.*

### **Durchführung:**

- 1. Es werden Zweierteams gebildet.*
- 2. Die Partnerinnen und Partner einigen sich auf drei gemeinsame Zeichen, z.B. ein Tier, eine einfache Bewegung oder auch edas Ausdrücken eines Gefühlszustandes wie Freude.*
- 3. Dann stellen sie sich Rücken an Rücken.*
- 4. Auf „Eins, zwei, drei“ drehen sie sich um und machen eines von ihren drei Zeichen.*
- 5. Ziel ist es, gemeinsam Übereinstimmungen zu erreichen, indem beide gleichzeitig dasselbe Zeichen machen. Insgesamt muss dreimal eine Übereinstimmung erreicht werden.*



BUDDY-  
STARS

## **Buddy (Partnerin/Partner) auf Zeit**

### **Bereich: Buddy-Stars**

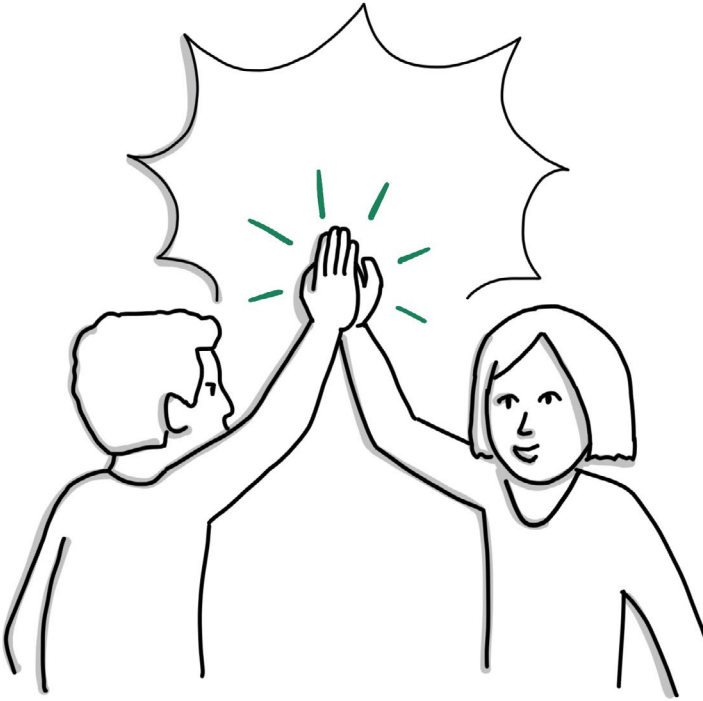
*Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen und Spiele besser kennenlernen und evtl. neue Freundschaften schließen.*

### **Durchführung:**

- 1. Zettel werden mit den Namen der Mitwirkenden beschriftet.*
- 2. Jede/jeder wird einem Buddy (Partnerin/Partner auf Zeit) zugelost.*
- 3. Mit dem Buddy soll in dieser Woche möglichst viel Zeit verbracht werden.*
- 4. Die Buddys können beispielsweise zusammensitzen, sich gegenseitig bei Aufgaben unterstützen, sich immer wieder mal etwas Gutes tun.*
- 5. Am Ende der Woche berichten alle kurz von ihren Erfahrungen.*

### **Material:**

- Stift*
- Zettel*
- Liste zum Notieren der Buddys*



BUDDY-  
STARS

## **Bester Freund**

### **Bereich: Buddy-Stars**

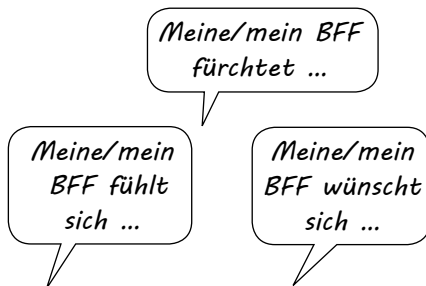
Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen und Spiele besser kennenlernen und evtl. neue Freundschaften schließen.

### **Durchführung:**

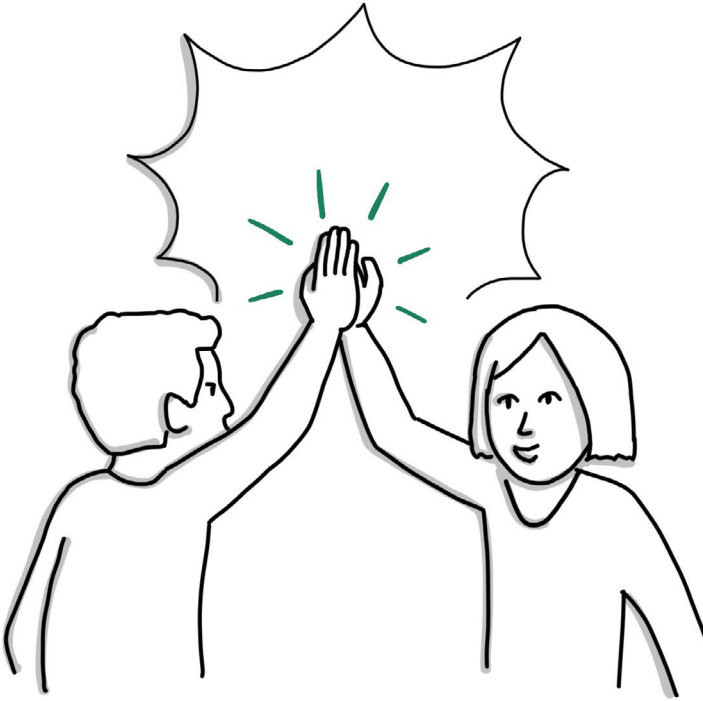
1. Die Mitwirkenden stellen sich im Stuhlkreis hinter ihre eigenen Stühle.
2. Ihre Namen werden auf Zettel geschrieben und auf die Stühle vor ihnen gelegt.
3. Dann schlüpfen sie jeweils in die Rolle ihres eigenen besten Freundes.
4. Als bester Freund erzählt jede Person über das Befinden, die Wünsche, die Ängste ihres besten Freundes vor ihnen auf dem Stuhl (s. Wortkarten unten).
5. Die Mitschülerinnen/Mitschüler dürfen Ratschläge geben, wie der beste Freund seinem Freund helfen kann.

### **Material:**

- Stift
- Zettel







BUDDY-  
STARS

## ***Fee oder Zauberer***

### ***Bereich: Buddy-Stars***

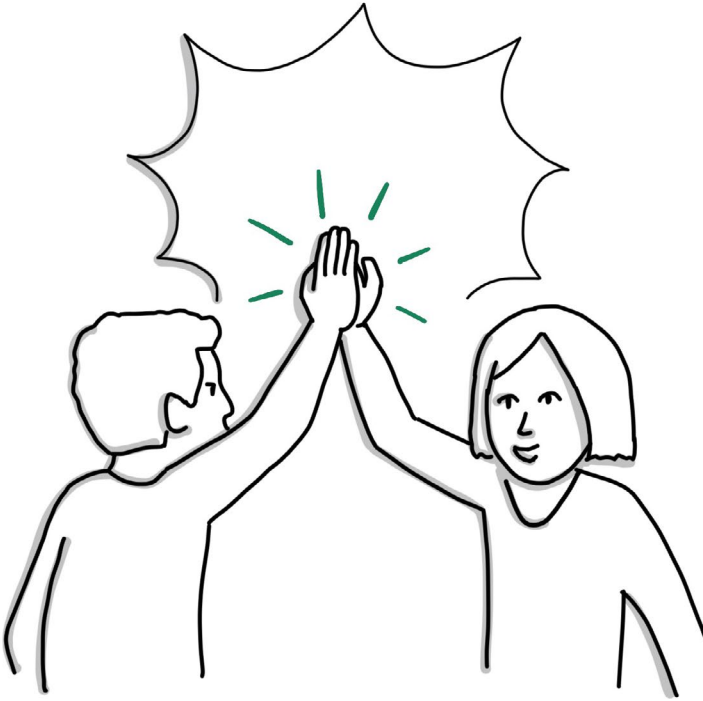
*Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen und Spiele besser kennenlernen und evtl. neue Freundschaften schließen.*

### ***Durchführung:***

- 1. Die Namen der Mitwirkenden werden auf Zettel geschrieben und in eine Box bzw. ein Säckchen gelegt.*
- 2. Jede Schülerin/jeder Schüler zieht ein Namenskärtchen. Der gezogene Name darf nicht verraten werden.*
- 3. Während einer vereinbarten Zeit (ein Tag, eine Woche etc.) versucht jede/jeder, der von ihr/ihm gezogenen Person immer wieder etwas Gutes zu tun, ohne erkannt zu werden.*
- 4. Am Ende der vereinbarten Zeit wird jede Schülerin/jeder Schüler gefragt, ob sie/er gemerkt hat, wer die Fee bzw. der Zauberer war.*

### ***Material:***

- Stift*
- Zettel*
- Box oder Säckchen*



BUDDY-  
STARS

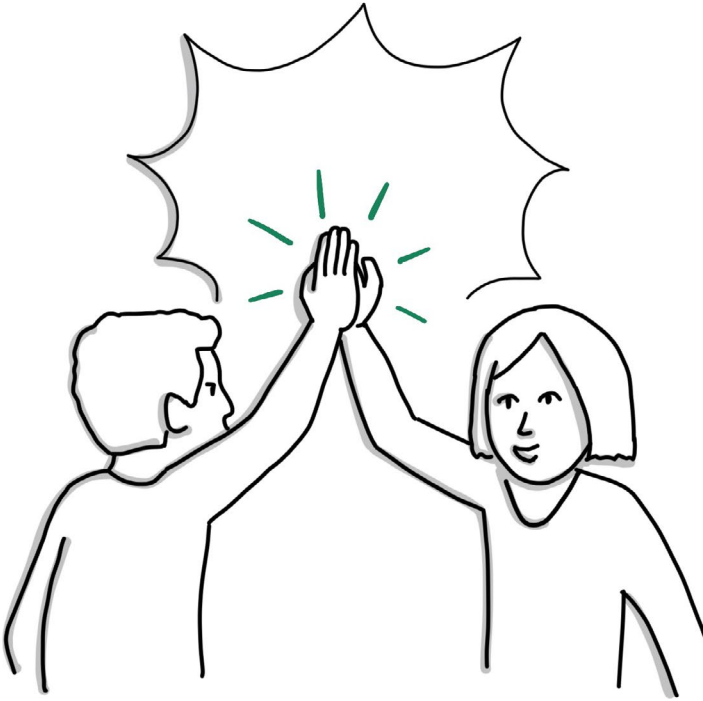
## **Formel 1**

### **Bereich: Buddy-Stars**

*Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen und Spiele besser kennenlernen und evtl. neue Freundschaften schließen.*

### **Durchführung:**

1. *Spielerin/Spieler 1 ist das Auto und hat die Arme als „Stoßdämpfer“ leicht abgewinkelt nach vorn gestreckt.*
2. *Spielerin/Spieler 2 legt als Chauffeurin/Chauffeur die Hände auf die Schultern von Spielerin/Spieler 1.*
3. *Auf ein Zeichen starten alle Autos mit einem starken Motorengeräusch.*
4. *Die Chauffeurinnen/Chauffeure lenken sie.*
5. *Eine dritte Person übernimmt jeweils die Rolle der Ampel und gibt verschiedene Signale:*
  - *Ruft sie „Grün“, fährt das Auto los. Bei „Gelb“ springen Auto und Chauffeurin/Chauffeur hoch, klatschen sich jeweils dreimal mit beiden Händen ab und rufen laut „Hey, hey, hey“.*
  - *Bei „Rot“ muss das Auto sofort anhalten. Beim Signal „Wechsel“ tauschen Auto und Chauffeurin/Chauffeur die Rollen.*



BUDDY-  
STARS

## **Reifen-Rallye**

**Bereich:** Buddy-Stars

*Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen und Spiele besser kennenlernen und evtl. neue Freundschaften schließen.*

### **Durchführung:**

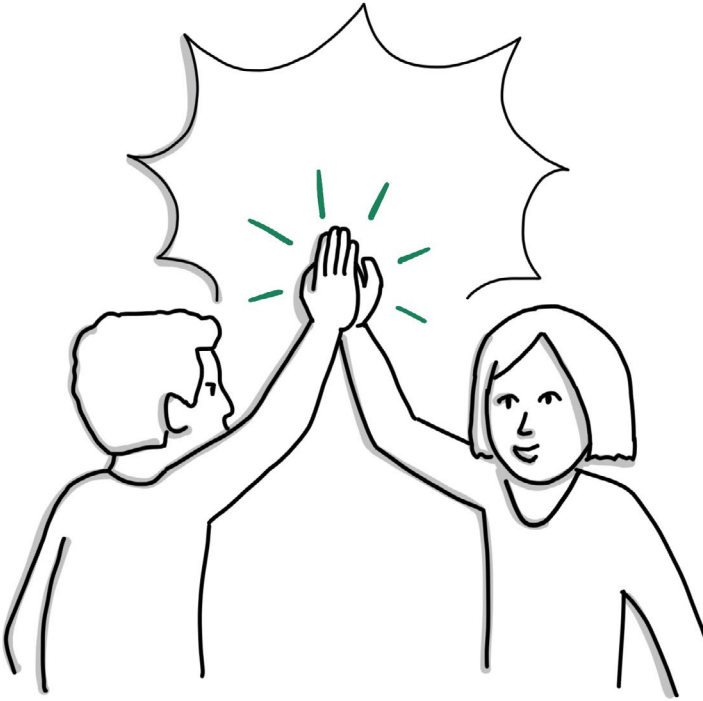
1. Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis.
2. Die Gruppe gibt einen Plastik- bzw. Holzreifen oder ein dickes Seil einmal im Kreis weiter.
3. Dabei fassen sich alle immer an den Händen.
4. Wenn der Reifen/das Seil die Runde gemacht hat, strecken alle Spielerinnen und Spieler die Hände in die Luft und rufen laut „Stopp“.
5. Die Zeit wird gestoppt.

### **Material:**

- Reifen (Plastik, Holz) oder dickes Seil
- Stoppuhr

### **Variante:**

*Mehrere Gruppen spielen gegeneinander.*



BUDDY-  
STARS

## **Seilspringen**

**Bereich:** *Buddy-Stars*

*Mitwirkende sollen sich durch die Aktionen und Spiele besser kennenlernen und evtl. neue Freundschaften schließen.*

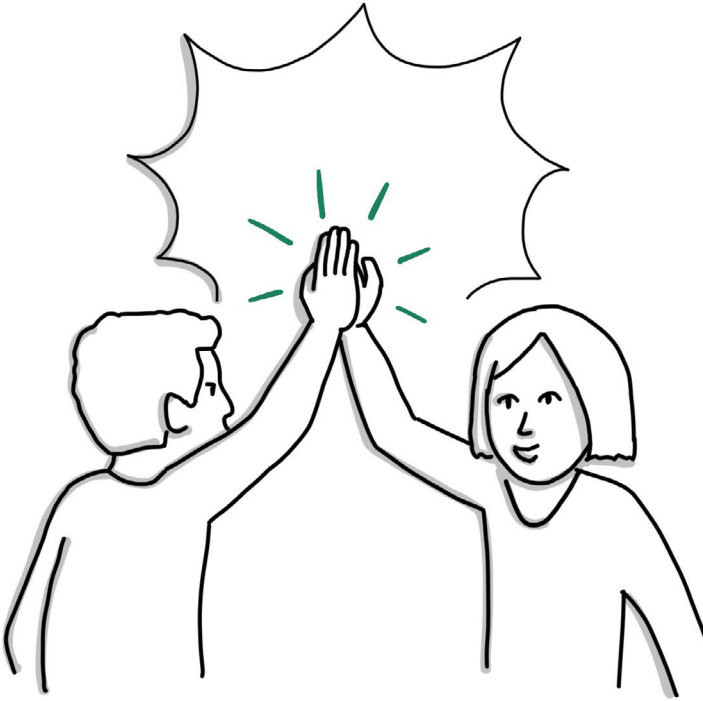
### **Durchführung:**

- 1. Die Schülerinnen und Schüler bilden zunächst Zweierteams. Jedes Team erhält ein 5 Meter langes Seil.*
- 2. Zuerst versuchen die Teammitglieder, im Takt (durch Sprechen oder Singen eines Liedes) zu zweit mit dem Seil zu springen.*
- 3. Dann bilden die Schülerinnen und Schüler Viererteams.*
- 4. Nun versuchen sie, zu viert mit zwei Seilen zu springen. Natürlich dürfen die Seile zusammengenommen bzw. verknotet werden.*

### **Material:**

- Mindestens ein 5 Meter langes Seil*
- Evtl. Musik*





BUDDY-  
STARS

## **Rakete**

### **Bereich: Buddy-Stars**

*Mitwirkende verbringen mehr Zeit mit Mitschülerinnen und Mitschüler, mit welchen sie bisher wenig zu tun hatten. Dadurch lernen sich alle besser kennen und schätzen.*

### **Durchführung:**

1. *Die Schülerinnen und Schüler gehen zu zweit zusammen.*
2. *Sie setzen sich Rücken an Rücken hin.*
3. *Auf „Eins, zwei, drei“ stehen sie gemeinsam auf. Dabei können sich die beiden Spielerinnen/Spieler an den Ellbogen einhaken.*

### **Variante:**

*Drei bis vier Paare bilden, mit einem lauten „Ho-Hoop-Signal“ eine große Rakete starten*



FUNKEL -  
STARS

## Strahlender Stern

### Bereich: Funkel-Stars

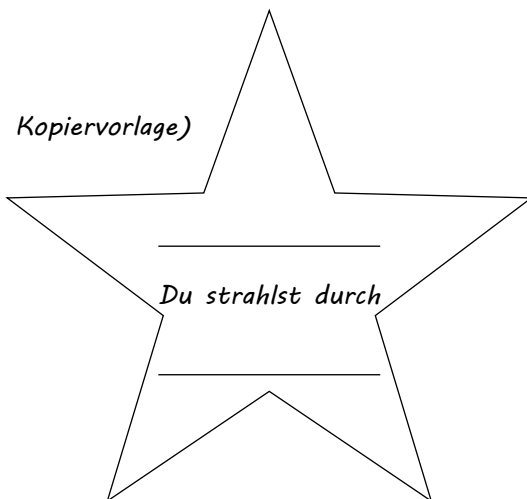
Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele Anerkennung erlangen und lernen, auch anderen gegenüber Wertschätzung zu zeigen.

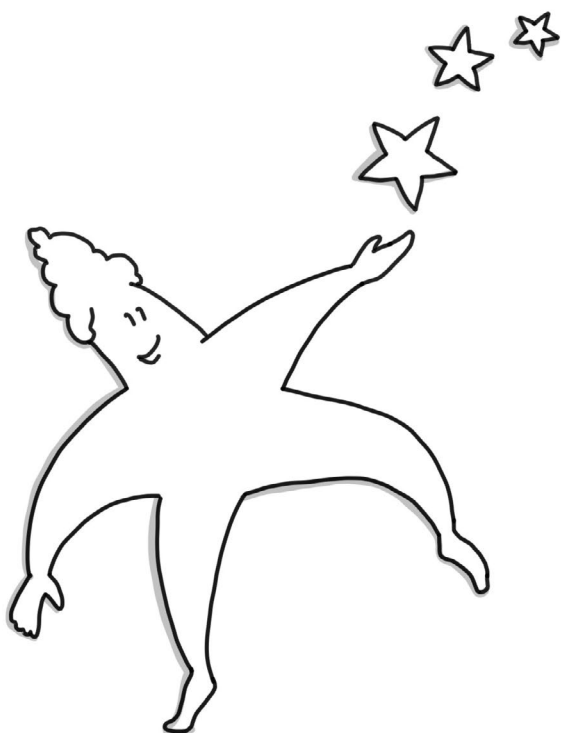
### Durchführung:

1. Es wird eine Pinnwand/Magnetwand mit Sternen gestaltet (s. unten).
2. Mitschülerinnen und Mitschüler sowie Pädagoginnen und Pädagogen können Sterne mit Namen derer, die etwas Besonderes gemacht haben, beschriften.
3. Die Sterne werden möglichst immer zur gleichen Zeit (Abschlussrunde, Morgenkreis etc.) feierlich gemeinsam aufgehängt.
4. So entsteht ein strahlendes Sternenmeer der guten Taten.

### Material:

- Papiersterne (s. Kopiervorlage)
- Stifte





FUNKEL -  
STARS

## Du gehörst zu uns

### Bereich: Funkel-Stars

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele Anerkennung erlangen und lernen, auch anderen gegenüber Wertschätzung zu zeigen.

### Durchführung:

1. Die Schülerinnen/Schüler laufen durch den Raum. Im Hintergrund läuft Musik.
2. Wenn die Musik gestoppt wird, bleiben die Mitwirkenden stehen und drehen sich zu der Mitschülerin bzw. dem Mitschüler um, die/der ihnen am nächsten steht.
3. Jede/jeder nennt ihrem/seinem Gegenüber eine **positive (schöne) Eigenschaft**, wie z. B.:
  - „Ich mag dein Lächeln/deinen Humor/ ...“
  - „Du bist witzig/großartig/mutig/ ...“
  - „Du kannst toll erzählen/singen/tanzen/ ...“
4. Danach sagt jede/jeder zu ihrem/seinem Gegenüber:  
„Du gehörst zu uns!“
5. Sobald die Musik wieder erklingt, laufen die Mitwirkenden weiter.

### Variante:

Die ganze Gruppe sagt:  
„Du gehörst zu uns!“

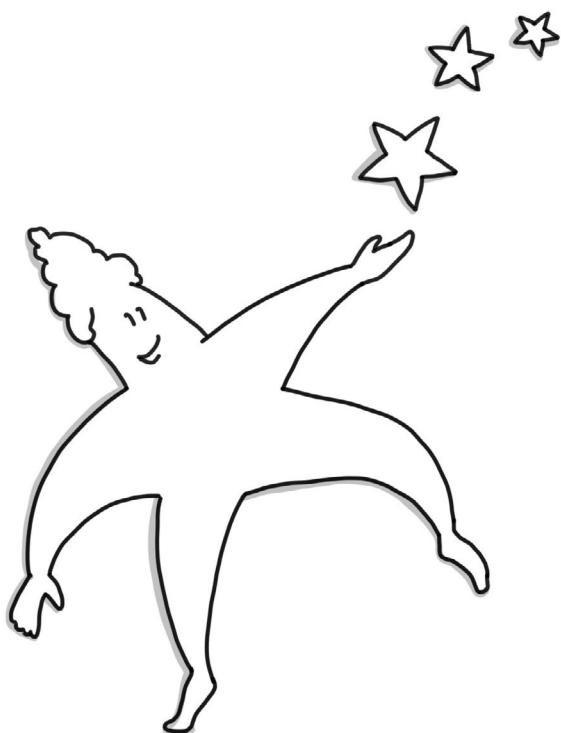
„Ich mag dein Lächeln.  
Du gehörst zu uns.“

„Du bist witzig.  
Du gehörst zu uns.“

### Material:

Musik und Gerät  
zum Abspielen

„Du kannst toll erzählen.  
Du gehörst zu uns.“



FUNKEL -  
STARS

## Wer bin ich?

**Bereich:** Funkel-Stars

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele Anerkennung erlangen und lernen, auch anderen gegenüber Wertschätzung zu zeigen.

### Durchführung:

1. Auf einem Tisch liegen Notizblätter. Jede Schülerin/jeder Schüler nimmt sich drei Stück davon.
2. Es werden mehrere Satzanfänge mit der Dokumentenkamera/ dem Beamer etc. an die Wand projiziert oder an die Tafel geschrieben (s. unten).
3. Jede/jeder wählt drei Satzanfänge aus, schreibt diese jeweils auf ein Blatt und vervollständigt sie.  
Wichtig: Jede/jeder erfüllt diese Aufgabe für sich. Die anderen dürfen nicht mitlesen!
4. Das Blatt darf dann wie ein Stern verschönert werden.
5. Anschließend werden die Blätter eingesammelt und an einer Pinnwand/einem Magnetboard etc. angeheftet.
6. Die Schülerinnen/Schüler lesen die vervollständigten Sätze durch.
7. Wenn jemand errät, wer einen bestimmten Satz geschrieben hat, darf sie/er den Namen dieser Person auf das Blatt schreiben.

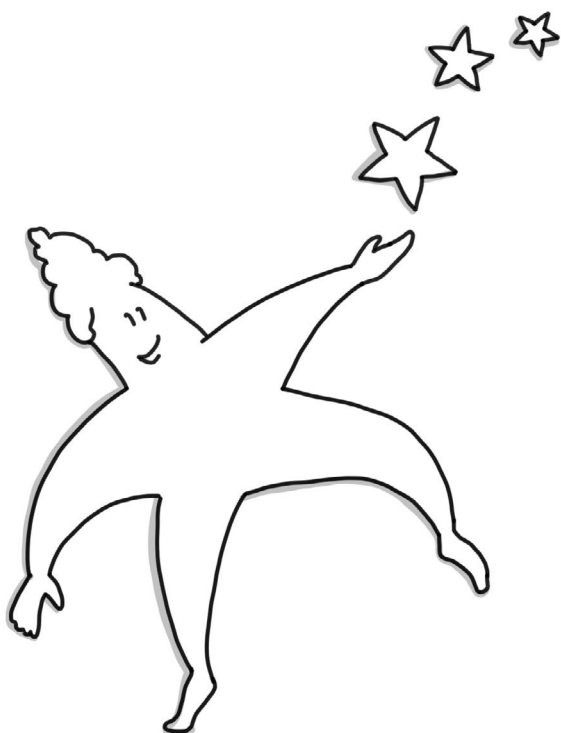
### Material:

- Notizblätter
- Stifte

### Satzanfänge zur Auswahl:

- Wenn ich Königin/König wäre, dann würde ich ...
- Das kann ich sehr gut: ...
- Das ist typisch für mich: ...
- Mit einer Million Euro würde ich ...
- Darüber lache ich am liebsten: ...
- Diese Musik höre ich gerne: ...
- Das mag ich überhaupt nicht: ...
- Das hätte ich gerne: ...





FUNKEL -  
STARS

## **Helfer-Sticker**

### **Bereich: Funkel-Stars**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele Anerkennung erlangen und lernen, auch anderen gegenüber Wertschätzung zu zeigen.*

### **Durchführung:**

- 1. Wurde einem Mitglied der Gruppe geholfen, darf es der/dem Helfenden einen Sticker schenken.*
- 2. Die Sticker können bei der Pädagogin/dem Pädagogen abgeholt werden und der/dem Helfenden mit einem „Dankeschön“ übergeben werden.*
- 3. Auch die Pädagogin/der Pädagoge darf Sticker verteilen, wenn sie/er eine Helfende/einen Helfenden beobachtet.*
- 4. Wenn dieses Ritual eingeführt wird, wird vereinbart, wo die Sticker aufgeklebt werden, zum Beispiel auf das Hausaufgabenheft.*

### **Material:**

*Sticker in Form von Sternen o. Ä.*



FUNKEL -  
STARS

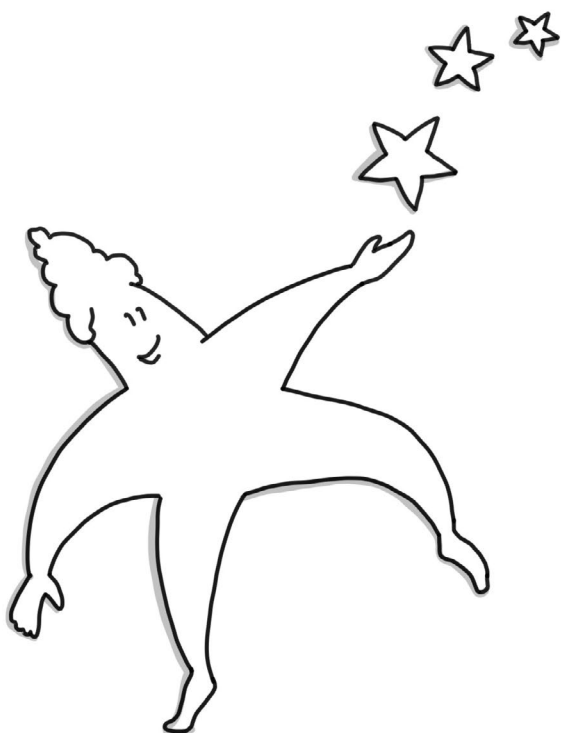
## **Detektivin und Detektiv**

### **Bereich: Funkel-Stars**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele Anerkennung erlangen und lernen, auch anderen gegenüber Wertschätzung zu zeigen.*

### **Durchführung:**

- 1. Die Schülerinnen und Schüler gehen zu zweit zusammen.*
- 2. Beide Spielerinnen/Spieler stehen sich gegenüber und betrachten einander sehr genau.*
- 3. Danach drehen sie sich um und verändern je drei Dinge an sich (z.B. Uhrband, Brille und Schuhbänder).*
- 4. Dann drehen sie sich wieder um und versuchen, bei ihrem jeweiligen Gegenüber die drei Veränderungen zu finden.*



FUNKEL -  
STARS

## **Hübsch hässlich**

**Bereich: Funkel-Stars**

Gruppenmitglieder werden für besonders positives Verhalten ausgezeichnet.

### **Durchführung:**

1. Alle dürfen mitmachen und stehen sich in zwei Reihen gegenüber.
2. Auf ein Signal hin schneiden alle grässliche Grimassen, knurren, grunzen, schreien (wenn es sonst niemanden im Haus stört), trommeln sich selbst auf Brust und Oberschenkel, strecken die Zunge heraus etc.
3. Das Ziel ist, dabei möglichst hässlich und furchterregend auszusehen.
4. Abschließend klatschen sich alle selbst und gegenseitig Beifall.

Die Spielidee ist an den neuseeländischen Haka-Tanz angelehnt.



NOT - HELFERINNEN  
NOT - HELFER

## **Knalltüte**

### **Bereich: Not-Helferinnen/Not-Helfer**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele den Umgang mit Wut und anderen Gefühlen üben sowie erlernen.*

### **Durchführung:**

- 1. Alle erhalten den Auftrag, etwas, worüber sie sich geärgert haben, auf eine Brotzeittüte zu schreiben.*
- 2. Natürlich ist auch eine Geheimschrift erlaubt, da das Ärgernis auch etwas sehr Persönliches sein darf.*
- 3. Haben alle Schülerinnen und Schüler ihr jeweiliges Ärgernis aufgeschrieben, wird die Papiertüte aufgepustet und anschließend zum Platzen gebracht.*

### **Material:**

- Stifte*
- Brotzeittüten/Papiertüten*

### **Variante:**

*Es können auch Sorgen oder Schimpfwörter auf die Brotzeittüten geschrieben werden.*





NOT - HELFERINNEN  
NOT - HELFER

## **Hol den Ärger/Kummer aus dem Bauch**

**Bereich: Not-Helferinnen/Not-Helfer**

Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele den Umgang mit Wut und anderen Gefühlen üben sowie erlernen.

### **Durchführung:**

Die Pädagogin/der Pädagoge gibt folgende Anleitung (dreimal hintereinander):

„Hol den Ärger/Kummer aus dem Bauch:

Wir machen den Ärger beim Einatmen richtig groß.

Stell dir vor, dass sich ein großer roter Luftballon in deinem Bauch befindet.

Atme ein und spüre, wie dieser Ballon dadurch langsam größer wird.

Bevor du ausatmest, nimmst du allen Ärger/Kummer, den du darin findest, mit.

Spitze die Lippen wie beim Pfeifen.

Lass die Luft nun langsam zusammen mit deinem Ärger/Kummer aus dem Bauch heraus.

Damit du auch wirklich allen Ärger und Kummer aus dem Bauch herausholen kannst, mache die Übung dreimal.“

### **Variante:**

Es kann auch jedes andere negative Gefühl verwendet werden.



NOT - HELFERINNEN  
NOT - HELFER

## **Supergirl/Superman**

**Bereich:** *Not-Helferinnen/Not-Helfer*

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele den Umgang mit Wut und anderen Gefühlen üben sowie erlernen.*

### **Durchführung:**

- 1. Zunächst üben die Mitwirkenden die Supergirl/Superman-Haltung.*
- 2. Dann werden alle in Gruppe A und B eingeteilt.*
- 3. Die Schülerinnen/Schüler laufen durch den Raum. Im Hintergrund läuft Musik.*
- 4. Stoppt die Musik, ahmen die Schülerinnen/Schüler der Gruppe A ein Gefühl nach, das ihnen von der Pädagogin/dem Pädagogen vorgegeben wird. Die Schülerinnen/Schüler der Gruppe B gehen in die Supergirl-Superman-Haltung.*
- 5. Nach einigen Minuten wechseln die Gruppen ihre Rollen.*

### **Material:**

*Musik und Gerät zum Abspielen*

### **Gefühle:**

*Wut, Angst, Neid, Missgunst, Zorn*



NOT - HELFERINNEN  
NOT - HELFER

## **Golden Gate Bridge**

### **Bereich: Not-Helferinnen/Not-Helfer**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele den Umgang mit Wut und anderen Gefühlen üben sowie erlernen.*

### **Durchführung:**

- 1. Es werden Zweierteams gebildet.*
- 2. Beide Spieler stellen sich im Abstand von ca 1 Meter gegenüber auf.*
- 3. Sie stützen sich gegenseitig mit nach oben ausgestreckten Händen und bilden gemeinsam eine Brücke.*

### **Variante:**

*Auf einem Bein stehen und eine Brücke bilden;  
sich gegenseitig nur mit einer Hand stützen und eine Brücke bilden; zu dritt mit drei Personen eine Brücke bilden;*



NOT - HELFERINNEN  
NOT - HELFER

## **Gewitter**

### **Bereich: Not-Helferinnen/Not-Helfer**

*Mitwirkende können durch die Aktionen und Spiele den Umgang mit Wut und anderen Gefühlen üben sowie erlernen.*

### **Durchführung:**

1. *Alle Spielerinnen und Spieler stehen oder sitzen im Kreis und versuchen ruhig zu werden.*
2. *Die Pädagogin/der Pädagoge gibt verschiedene Geräusche vor, z. B.:*
  - *mit einem Finger auf die Handfläche klopfen (= Regentropfen),*
  - *die Handflächen aneinander reiben, klatschen,*
  - *mit den Beinen stampfen.*
3. *Diese Signale werden von einer Person zur nächsten reihum weitergegeben, d. h., der Regen wird immer stärker, schwächer, Wind kommt auf, ein Gewitter, Stille ...*



## Quellenverzeichnis

- Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus (2020): Offene Ganztagsangebote an Schulen für die Schülerinnen und Schüler von Jahrgangsstufe 1-4.*
- Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus (2020): Offene Ganztagsangebote an Schulen für die Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangsstufe 5.*
- Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus (2020): Gebundene Ganztagsangebote an Schulen.*
- Bayerisches Landesamt für Schule, Qualitätsagentur (2020): Das bayerische Qualitätstabelleau, Bayern macht gute Schule*
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (2016): Oberste Bildungsziele in Bayern - Art. 131 der Bayerischen Verfassung - Wertefundament des LehrplanPLUS.*
- Burow, O. A./Gallencamp, C. (2017): Bildung 2030 - Sieben Trends, die die Schule revolutionieren. Weinheim: Beltz.*
- Das Konsortium der Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen (StEG) (2010): Ganztagschule: Entwicklungen und Wirkungen (2. überarbeitete Auflage). Frankfurt a. M.*
- Hechenberger, A. et al. (2007): Bewegte Spiele für die Gruppe: Neue Spiele für Jung und Alt, für kleine und große Gruppen, für Drinnen und Draußen und für alle Spielsituationen (Praxisbücher für den pädagogischen Alltag), Ökoptia-Verlag.*
- Hechenberger, A. (2009): Sports4Peace - Soziales Lernen durch Spiel und Bewegung: Untersuchung eines Sport- und Spielprojektes bei 9-14-jährigen Kindern. Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften.*
- Robinson, K./ Aronica, L. (2010): In meinem Element. München: Goldmann.*
- Rosenberg, M. B. (2009): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Jungfermann.*
- Scheuerer, A. (2018): Rhythmisierung. In: Ganztagsschulverband e. V. (Hrsg.). Die Ganztagschule (S. 48-73). Heft 2018, 58. Jahrgang.*
- Schulz von Thun, F. (2010): Miteinander Reden (Bd. 1). Rowohlt.*
- Zierer, K. (2016): Hattie für gestresste Lehrer (2. unveränderte Auflage). Hohengehren: Schneider Verlag.*





## **Impressum**

### **Herausgeber:**

*Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung*

### **Kontakt:**

*Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung*

*Grundsatzabteilung*

*Schellingstr. 155*

*80797 München*

*E-Mail: [abt.ga@isb-bayern.de](mailto:abt.ga@isb-bayern.de)*

*Internet: [www.isb-bayern.de](http://www.isb-bayern.de)*

### **Redaktion:**

*Stefanie Pistor, Elke Pusch, Dr. Alois Hechenberger*

### **Unter Mitwirkung von:**

*Sabine Silberhorn, Daniel Reitberger, Stefan Rochelmeyer, Katrin Weigert*

### **Grafiken:**

*Anja von Klitzing, [www.thegoodpoint.de](http://www.thegoodpoint.de)*

### **Lektorat:**

*Julia Hartel*

### **Gestaltung/Layout:**

*PrePress-Salumae.com, Kaisheim*