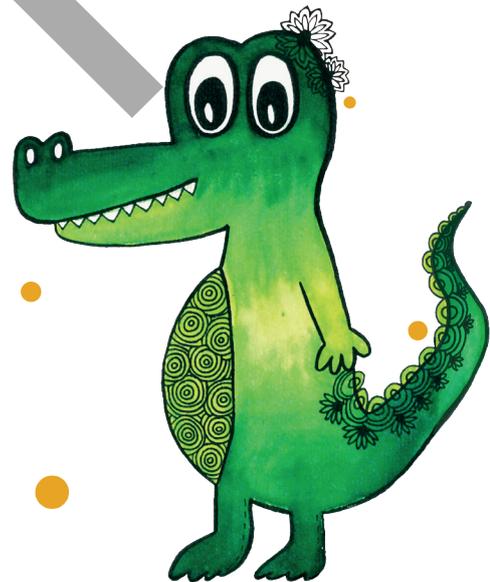




Mental stark im Unterricht



Handbuch für Lehrkräfte
zu Mental stark im Unterricht

Autorin:
Doris Hammer

Mental stark im Unterricht

Tier	Affirmation	Schwerpunkt	Zusatzfach	Seite
Chamäleon	Ich bin wunder - voll.	Sich selbst als Wunder wahrnehmen und das Wunder Leben aus einer anderen Perspektive betrachten.	Bildnerische Erziehung	9 – 18
Raupe	Ich bin gut, so wie ich bin.	Innere Stärke mit dem eigenen Krafttier aufbauen.	Bildnerische Erziehung	19 – 28
Frosch	Ich bin klein, aber OHO.	Eigene (innere) Größe wahrnehmen und sich selbst zum Ausdruck bringen.	Bildnerische Erziehung	29 – 38
Krabbe	Ich bin offen für Neues.	Sich selbst für die Wunder dieser Welt öffnen. Experimentierfreude entwickeln.	Sachunterricht (Experimente)	39 – 48
Hund	Ich mache meine Sache gut.	Auf sich selbst und seine eigenen Leistungen stolz sein.	Bewegung und Sport	49 – 58
Ameise	Ich kann viel.	Stärkung der Klassengemeinschaft	Sachunterricht (gem. kochen)	59 – 68
Hummel	Ich bin besonders.	Besonderes an sich selbst entdecken sowie mit der Familie und den Freunden in den Austausch über die eigene Besonderheit gehen.	Bildnerische Erziehung	69 – 80
Krokodil	Ich bin stark.	Wahre Stärke ist, zu sich selbst zu stehen. Toleranz und Offenheit für Homosexualität und Geschlechterrollen schulen.	Bildnerische Erziehung	81 – 92
Strauß	Ich bin kreativ und voller Ideen.	Eigene Kreativität ausdrücken.	Textiles Werken	95 – 106
Giraffe	Ich behalte den Überblick.	Konzentrationsdauer abschätzen können und Konzentrations- sowie Entspannungsübungen sammeln	Sachunterricht (Gemeinschaft)	107 – 121
Luchs	Ich konzentriere mich auf das Wesentliche.	Konzentration und Fokus auf das Wesentliche	Bildnerische Erziehung	122 – 107
Flamingo	Ich trainiere meine Balance.	Ausgeglichenheit im Innen und Außen wahrnehmen und schulen.	Bewegung und Sport	108 – 141
Regenwurm	Ich habe immer eine Lösung.	Fokus auf Lösungsmöglichkeiten richten und Lösungsstrategien finden.	Sachunterricht (Experimente)	142 – 151
Affe	Ich gebe mein Bestes.	Willensstärke für eigene Erfolge entwickeln.	Bewegung und Sport	152 – 161
Gepard	Ich bin zielorientiert.	Ziele klar formulieren.	Musikerziehung	162 – 172
Fuchs	Ich bin schlau.	Konzentrationsförderung durch gesunde Ernährung.	Sachunterricht (Ernährung)	173 – 184
Känguru	Ich bin offen für Veränderungen.	Die eigene Stimmung verändern; Umgang mit Wut; sich Veränderungen gegenüber öffnen	Bildnerische Erziehung	187 – 196
Grashüpfer	Ich darf groß träumen.	Große Träume bzw. Ideen schmieden und verwirklichen.	Bildnerische Erziehung	197 – 206
Einhorn	Ich bin einzigartig.	Sich selbst als einzigartiges und besonderes Wesen empfinden.	Musikerziehung	207 – 216
Widder	Ich schaffe alles mit Leichtigkeit.	Glauben an sich selbst stärken; Leichtigkeit im Tun erkennen.	Prakt. Übungen für den Unterrichtsalltag	217 – 226
Delfin	Ich wachse über mich selbst hinaus.	Auf sich selbst vertrauen – von Meinungen im Umfeld abgrenzen – Nutzen des positiven Zuspruchs erkennen.	Sachunterricht (Pflanzen)	227 – 236
Gämse	Ich bin stolz auf das, was ich bereits erreicht habe.	Bewusstsein für eigene Erfolge schaffen.	Bildnerische Erziehung	237 – 248
Adler	Ich bin großartig.	Erfolge aufzeigen – Erfolgstagebuch mit der Klasse führen.	Sachunterricht (Sozialkompetenz erweitern)	249 – 258
Pfau	Ich achte auf meine Körperhaltung.	Körperbewusstsein entwickeln	Bewegung und Sport	259 – 269

Mental stark im Unterricht

Tier	Affirmation	Schwerpunkt	Zusatzfach	Seite
Koala	Ich liebe mich.	Eigene Schönheit erkennen und Liebe für sich entwickeln.	Bildnerische Erziehung	270 – 281
Tintenfische	Ich bin ein guter Freund.	Herausfinden was Freundschaft ist und ob man sich selbst ein guter Freund bzw. eine gute Freundin ist.	Bildnerische Erziehung	282 – 292
Pinguin	Ich gestalte mein Leben.	Erkennen, dass man sein Leben selbst gestalten kann und darf.	Bildnerische Erziehung	293 – 304
Esel	Ich darf wild und verrückt sein.	Geschlechterstereotypen aufzeigen und hinterfragen.	Förderung der Sozialkompetenz	305 – 318
Seepferdchen	Ich schätze mich.	Seinen eigenen Namen deuten und schätzen lernen.	Bildnerische Erziehung	319 – 328
Wal	Ich fühle mich rund um wohl.	Wohlfühlatmosphäre im Klassenzimmer schaffen	Förderung der Sozialkompetenz	329 – 340
Schmetterling	Ich entfalte mich.	Eigene Stärken und Talente entfalten	Bildnerische Erziehung	341 – 350
Papagei	Ich sage, was mir wichtig ist.	Eigene Meinungen richtig äußern. Ich – Botschaften und Du – Botschaften anwenden.	Förderung der Sozialkompetenz	351 – 364
Löwe	Ich bin mutig.	Erkenntnis, dass Mut in jedem Kind steckt	Bildnerische Erziehung	367 – 378
Elefant	Ich treffe klare Entscheidungen.	Entscheidungen analysieren, Entscheidungsfreiheit reflektieren, Konsequenzen von Entscheidungen	Bewegung und Sport	379 – 388
Elch	Ich bewältige jede Herausforderung.	Glaube an sich selbst stärken; Mentale Technik: Anker setzen	Bewegung und Sport	389 – 400
Büffel	Ich bin selbstbewusst.	Selbstbestimmter Umgang mit Grenzen; gezielt NEIN sagen	Musikerziehung	401 – 410
Nashorn	Ich bin kraftvoll.	Kraftpendende Methoden für sich entdecken. Kraft in Verbindung mit der Natur finden.	Textiles Werken	411 – 420
Nilpferd	Mir darf es gut gehen.	Für sich selbst herausfinden, was einem guttut.	Musikerziehung	421 – 430
Dino	Ich gehe meinen eigenen Weg.	Materialismus und was wirklich zählt im Leben	Förderung der Sozialkompetenz	431 – 441
Zebra	Ich bin vielseitig.	Eigene Vielfalt kennenlernen. Eigene Ressourcen erkennen.	Bildnerische Erziehung	442 – 453
Igel	Ich fühle mich geborgen.	Mentale Technik – GedankenSTOPP; Möglichkeiten finden, um in der Geborgenheit in sich zu bleiben	Förderung der Sozialkompetenz	456 – 465
Eule	Ich bin freundlich zu mir und zu anderen.	Umweltbewusstsein schaffen und sich selbst als Ausgangspunkt dafür wahrnehmen	Textiles Werken	466 – 476
Schildkröte	Ich behalte die Ruhe.	Ruhe in sich selbst finden. Wohlfühlort in Gedanken erschaffen.	Musikerziehung	477 – 486
Küken	Ich bin liebenswert.	Vorurteile erkennen. Sich selbst und andere annehmen.	Bildnerische Erziehung	487 – 498
Waschbär	Ich gehe liebevoll mit mir um.	Dankbarkeit	Werkerziehung	499 – 508
Teddy	Ich bin richtig, so wie ich bin.	Selbstliebe und Selbstwertgefühl stärken	Musikerziehung	509 – 523
Hase	Ich vertraue mir.	Das Vertrauen in sich selbst stärken.	Bildnerische Erziehung	524 – 536
Panda	Ich nehme mir Zeit für Dinge, die mir Spaß machen.	Positives Sehen – Blick auf das Gute richten	Förderung der Sozialkompetenz	537 – 546



Liebe Pädagogin, Lieber Pädagoge,

diese Buchempfehlungen zu den Unterrichtseinheiten sind Empfehlungen der Autorin und werden in den Planungen thematisiert. Für eine kindgerechte und anschauliche Auseinandersetzung mit den Thematiken sind die gedanklichen Anstöße aus den Büchern sehr zu empfehlen.

Für eine Durchführung der Unterrichtseinheiten ist es jedoch nicht zwingend notwendig, über diese Bilderbücher zu verfügen.

- > **Sollten Sie die Bilderbücher (wie in den Planungen erwähnt) verwenden wollen, bestellen Sie diese direkt bei Lipura-Rapuli: bestellung@lipura-rapuli.com**

Buchempfehlungen für die Auseinandersetzung mit den Stundenplanungen

Stärken / Farbe Grün

Chamäleon: „Und was kommt nach tausend?“ von Anette Bley

Hund: „Wenn die Ziege schwimmen lernt“ von Nele Moost und Pieter Kunstreich

Krokodil: „Raffi und sein pinkes Tutu“ von Riccardo Simonetti

Konzentration / Farbe Gelb:

Regenwurm: „Was macht man mit einem Problem?“ von Kobi Yamada

Wachstum / Farbe Rot:

Känguru: „Anna und die Wut“ von Christine Nöstlinger

Grashüpfer: „Was macht man mit einer Idee?“ von Kobi Yamada

„Selbste“ / Farbe Blau:

Tintenfische: „Die Streithörnchen“ von Rachel Bright und Jim Field

Pinguin: „Herr Glück und Frau Unglück“ von Antonie Schneider und Susanne Straßer

Abgrenzung und Freiheit / Farbe Grau

Löwe: „Der Löwe in dir“ von Rachel Bright und Jim Field

Dino: „Der Wal der immer mehr wollte“ von Rachel Bright und Jim Field

Geborgenheit / Farbe Lila

Küken: „Das allerschönste Osterei“ von Dawn Casey

Hase: „Vielleicht“ von Kobi Yamada

Empfehlungen für Arbeitsmaterialien für die Erarbeitung von Gefühlen im Allgemeinen:

„Fotokarten Gefühle“ von Jeanette Boetius und Sandra Irmeler

Pop-up Bilderbuch „Das Farbenmonster“ von Anna Llenas

Liebe Pädagogin, Lieber Pädagoge,

ich habe diese Stundenplanungen für Sie und Ihre Klasse entworfen! Schön, dass Sie damit arbeiten!

Die persönliche Entwicklung sowie das soziale Lernen gewinnen in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Konflikte, unsichere Heranwachsende, ein mangelndes Bewusstsein für sich selbst und seine Umwelt sowie eine vollkommen falsche Selbsteinschätzung finden sich in nahezu jedem Klassenzimmer wieder. Sie, als Lehrperson, können maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung der Ihnen anvertrauten Kinder beitragen! Sie können in der Klasse ein friedliches und freundliches Miteinander erschaffen, bei welchem die Heranwachsenden nicht nur anderen, sondern auch sich selbst mit Wertschätzung und Respekt gegenüberreten.

Es ist mir als Pädagogin in der Primarstufe mit dem Erweiterungsstudium für inklusive Pädagogik bekannt, wie knapp das Zeitkontingent bemessen ist und wie viel Verantwortung man als Lehrperson bereits trägt. Trotzdem möchte ich Sie ermutigen, die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler zu forcieren. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Sie jene Zeit, welche Sie für mentales Training aufwenden, in einer anderen Schulsituation wieder einsparen. Da die Kinder lernen, wie sie selbst Konflikte lösen, sich selbst motivieren, Ziele verfolgen oder auch Freundschaften pflegen, werden derartigen Themen in Zukunft weniger Unterrichtszeit in Anspruch nehmen. Haben Sie den Mut, sich mit den Lernenden auf die Reise zu sich selbst zu begeben -es lohnt sich!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schüler wunder-volle Unterrichtseinheiten!

Alles Liebe, Doris Hammer

Aufbau der Stundenplanungen

In diesem Materialpaket finden Sie 48 Stundenplanungen, welche für die Primarstufe sowie auch für die Sekundarstufe geeignet sind. Je nach Altersgruppe sowie Lese- und Schreibkompetenz können die Stundenbilder von Ihnen adaptiert und angepasst werden. Sie können die Stundenplanung auch nur als Impuls auswählen und ihre eigenen Ideen und Übungen einbringen.

Besonders ist an diesen Stundenplanungen, dass sie in sechs verschiedene Themenbereiche des Mentaltrainings eingeteilt sind, um den Einsatz noch gezielter und gewinnbringender gestalten zu können.

Die sechs Themenbereiche fügen sich aus je acht Planungen zusammen und stimmen mit den dazugehörigen Kinder Affirmationskarten überein. Jeder Affirmationskarte ist eine eigene Stundenplanung gewidmet. Die Affirmationen greifen je einen mentalen Schwerpunkt auf, wobei jedes Tier sowie dessen Eigenschaften darauf abgestimmt sind.

Zu jeder konzipierten Stundenplanung finden sie mehrere Seiten, welche Sie über folgende Aspekte informieren:

- ✓ Themenbereich
- ✓ Schwerpunkt der Unterrichtseinheit
- ✓ 4 Fragen der Affirmationskarte
- ✓ Empfohlene Durchführung
- ✓ Kompetenzerwartungen
- ✓ Materialliste
- ✓ Vorbereitungen
- ✓ Ausführliche Beschreibung des Stundenverlaufs
- ✓ 1 Arbeitsblatt pro Stundenplanung
- ✓ Eine fächerübergreifende Stundenplanungen sowie die entsprechende Materialliste dafür

Im Anschluss an jede Stundenplanung finden Sie das dazugehörige Arbeitsblatt, die vier Fragen der Affirmationskarte sowie zusätzliche Kopiervorlagen.

Alle Unterrichtseinheiten wurden von der Autorin selbst in der Primarstufe erprobt und durchgeführt. Beispielbilder von bildnerischen Arbeiten sowie Werkstücken der Schülerinnen und Schüler finden Sie ebenso im Anschluss an die Planungen. Nach dem Inhaltsverzeichnis finden Sie alle Literaturhinweise zu den Buchempfehlungen.

Beginn einer Mentaltrainingseinheit

Erfahrungsgemäß ist es von Vorteil jede Mentaltrainingseinheit mit einem Ritual zu starten. Rituale sind wichtig für Kinder und geben einen Rahmen vor.

Als mögliche wiederkehrende Rituale für den Einstieg in eine Mentaltrainingseinheit empfiehlt sich zum Beispiel der Klang eines bestimmten Instrumentes oder einer Klangschale. Zudem kann zu Beginn jeder Einheit eine besondere Kerze entfacht werden, welche das Wohlfühlklima in der Klasse unterstützen kann.

Weitere Beispiele wären:

- > eine bestimmte Begrüßung wie z.B. Handflächen vor der Brust aneinanderlegen und mit dem Satz „Schön, dass du da bist“ verbinden
- > ein bestimmtes Lied als Einstieg in jede Mentaltrainingseinheit singen
- > vor jeder Einheit für 1 Minute die Augen schließen und zur Ruhe kommen

Erster Einsatz der Kinder Affirmationskarten für mentale Stärke

Sollten Sie das erste Mal im Unterricht mit den Kinder Affirmationskarten arbeiten, bietet es sich an, alle Karten in einem Kreis am Boden aufzulegen. Jedes Kind darf sich (während z.B. entspannende Musik läuft) eine Karte ziehen. Im Anschluss daran dürfen die Schülerinnen und Schüler reihum berichten, warum sie sich für genau diese Karte entschieden haben und ob sie das Gefühl haben, dass diese Karte zu ihnen passt. Meist wählen die Mädchen und Jungen intuitiv die richtige Karte, welche den Entwicklungsprozess, Lernprozess oder auch den Charakter des Kindes beschreiben. Ziel ist es, dass die Heranwachsenden erstmals mit den Kinder Affirmationskarten in Berührung kommen und die Karten vertraut werden. Da es nicht in jedem Elternhaus selbstverständlich ist, über Gefühle, innere Haltungen und Weltanschauungen zu sprechen, bieten die Karten mit den dazugehörigen Stundenplanungen einen Raum für derartige Gespräche und Auseinandersetzungen.



Vorwort

Von allen Seiten wird es als einer der wichtigsten Aufgaben beschrieben, junge Menschen auf das Leben vorzubereiten. Dieses Vorhaben ist nachvollziehbar, wobei die Beweggründe dafür von unterschiedlicher Natur sein können.

Die Einen sehen es als wesentlich, die Heranwachsenden auf den Beruf vorzubereiten, der sie dazu befähigt, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Andere wiederum wünschen sich, dass ihre Kinder eine glückliche, friedvolle und gesunde Zeit erleben dürfen, fernab von etwaigen Problemen. Wogegen wiederum Andere es als wichtigste Aufgabe sehen, ihr Gedankengut an die Kinder weiter zu geben, damit die jungen Menschen von diesen Erfahrungen profitieren können.

Um all diesen Ansprüchen gerecht zu werden, braucht es eine möglichst vielseitig ausgerichtete, breite und auch wandelbare Bildungslandschaft.

Diese Stundenbilder sollen Pädagoginnen und Pädagogen dazu verhelfen, die Schülerinnen und Schüler angesichts der derzeitigen Herausforderungen in Gesellschaft, Schule und Beruf dahingehend zu unterstützen, dass sie sich entsprechend ihren natürlichen Neigungen und angeborenen Potenzialen entwickeln können. Durch die Persönlichkeitsbildung im Unterricht kann es gelingen, die Lernenden zu motivieren, Leistungen und Leidenschaft für die eigenen Belangen miteinander zu verknüpfen.

Jedes Kind, welches in einem unserer Klassenräume sitzt, ist anders und einzigartig. Um jede Schülerin und jeden Schüler individuell in ihrer emotionalen und mentalen Kraft stärken zu können, das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein ausbauen zu können und das Konzentrationsvermögen stärken zu können, ist es notwendig, den Lernenden eine Technik, wie zum Beispiel das mentale Training, zur Verfügung zu stellen.

Je früher junge Menschen ihre mentalen Kräfte kennenlernen und Techniken zur Verfügung gestellt bekommen, mit welchen sie ihr Wohlbefinden und ihren Selbstwert stärken können, desto einfacher werden sie selbstbestimmt ihr Leben führen.

Durch die Aneignung von mentalen Methoden im Kindesalter entwickeln bereits die Kleinsten unter uns eine stabile Basis, für die Bewältigung von zukünftigen alltäglichen Herausforderungen.

Kinder und Jugendliche sollen durch Kindermentaltraining dazu animiert werden, bei Problemstellungen eigene Lösungswege zu entwickeln und diese mit den gezielt erlernten Techniken umzusetzen.

Diese Stundenplanungen sollen Anregungen und Impulse dafür geben, dass es eine Vielzahl an Möglichkeiten gibt, Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten. Die Übungen sind keinesfalls als vollständig zu betrachten und können beliebig abgewandelt werden, da jeder Mensch einzigartig ist und für jedes Kind eine individuelle Lösung gefunden werden darf.

Mentaltraining ist zu einem der wichtigsten Kompetenzfaktoren geworden und es ist an der Zeit, das Wissen darüber in Bildungseinrichtungen zu bringen. Es ist wesentlich, dass auch die Kinder und Jugendlichen über ihre mentalen Kräfte Bescheid wissen und diese für sich nutzen können.

*„Wenn einer allein träumt, ist es nur ein Traum.
Wenn viele gemeinsam träumen,
ist das der Anfang einer neuen Wirklichkeit.“*

(Friedensreich Hundertwasser, österr. Maler)

Mein Traum ist es, Kinder und Jugendliche in der Schule auf das Leben vorzubereiten – allumfassend und ganzheitlich.

... weil es jedes Kind verdient hat, mental stark zu sein.

Doris Hammer

Was ist Mentaltraining?

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen optimal zu gestalten. Oft hindern uns jedoch unsere Gedanken, unsere Ängste oder unsere Zweifel, dies wirklich zu tun. Mittels Mentaltraining ist es möglich, das Leben von Grund auf umzugestalten und in die gewünschte Richtung zu lenken.

Mentaltraining ist somit eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung. Mittels gezielter Übungen und Techniken gelingt es, das eigene Denken, Wollen und Tun bewusst zu beeinflussen und Erwünschtes zu realisieren. Im mentalen Training geht es darum, die eigenen geistigen Fähigkeiten gezielt zu nutzen, um bestehenden Konflikte und Probleme zu lösen sowie Wünsche zu verwirklichen.

Das Wort »Mentaltraining« lässt sich auf den lateinischen Begriff »mental« zurückführen und steht für »geistig« sowie »den Verstand, die Psyche oder das Denkvermögen betreffend«.

Dementsprechend trainiert das mentale Training den Geist und die Vorstellungen, welche sich ein Mensch durch seine eigenen Gedanken macht. Jede Person verfügt über eine enorme mentale Kraft, welche sinnvoll und optimal für das Wohlbefinden eingesetzt werden kann. Da die meisten Menschen jedoch nicht über ihre eigenen Kräfte Bescheid wissen, nutzen sie nur einen Bruchteil ihrer Fähigkeiten für eine glückliche Lebensbewältigung.

Der zweite Teil des Wortes Mentaltraining symbolisiert Notwendigkeit, die mentalen Techniken regelmäßig zu trainieren. Nur durch ein gezieltes, regelmäßiges Training können Erfolge erzielt werden und die Techniken in den Alltag integriert werden. Die regelmäßigen Wiederholungen führen im Gehirn zur Bildung von neuen neuronalen Netzen, welche durch konsequentes Training stabilisiert werden. Muskeln werden im Fitnessstudio trainiert, der Geist wird mittels mentalen Trainings ausgebildet.

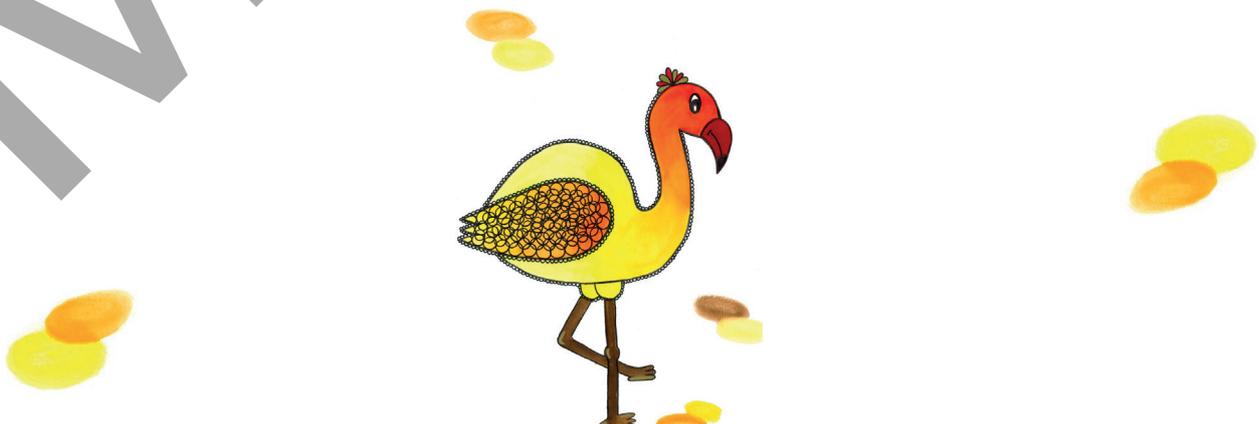
Nutzen und Ziele des Mentaltrainings- bzw. des Kindermentaltrainings

Als übergeordnetes Ziel des Kindermentaltrainings kann die Stärkung der Heranwachsenden für ihre Zukunft gesehen werden.

Diese Stärkung wird erreicht, indem die Kinder lernen, dass sie durch das Beeinflussen ihres Denkens, ihrer Gefühle, ihrer Atmung, ihrer Handlungen und ihrer Reaktionen auf die Umgebung einen Einfluss auf ihr eigenes Wohlbefinden haben. Durch das Wissen über die eigenen mentalen Kräfte entsteht eine tatsächliche Wahlfreiheit. In den Schülerinnen und Schülern steigert sich das Gefühl des Vertrauens, der Freude, der Zufriedenheit sowie der Ausgeglichenheit. Zudem verhilft es den Heranwachsenden, mehr Verantwortung zu übernehmen und ein selbstbestimmtes und für sie erfüllendes Leben zu führen.

Alle Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen wissen jedoch, dass auch Kinder schon ihre eigenen Probleme, Sorgen und Befürchtungen haben, welche sie in bestimmten Bereichen des Lebens hemmen. Diese beschriebenen Herausforderungen sind mit einer wachsenden Selbstsicherheit, einer gut ausgeprägten Intuition und etwas Leichtigkeit eher lösbar. Als Ziel des Kindermentaltrainings kann somit auch das Stärken des eigenen, positiven Selbstbildes, des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins gesehen werden.

Weiters sollen die Lernenden im Kindermentaltraining erfahren, wie Ziele klar definiert, verbalisiert und schlussendlich umgesetzt werden können. Die Kinder werden zudem dazu befähigt, bei Bedarf Kraft spendende Emotionen in sich auszulösen und möglichst lange im optimalen Leistungszustand zu bleiben. Die antrainierten Geisteshaltungen und das Wissen über die Auswirkungen der Gedanken auf das Leben sind wesentlich für Erfolg und Misserfolg. Fakt ist, dass zum größten Teil nur der Kopf über Gelingen oder Misslingen entscheidet.



Mentaltraining für Kinder

Wie sich aus dem Namen bereits schließen lässt, ist Kindermentaltraining speziell auf Kinder ausgerichtetes mentales Training, welches die jungen Menschen stark fürs Leben macht.

Je früher Kinder und Jugendliche über ihre mentalen Kräfte Bescheid wissen und Methoden zur Verfügung gestellt bekommen, mit welchen sie ihr Selbstbewusstsein sowie auch ihr Wohlbefinden steigern können, desto mehr werden sie davon profitieren. Durch das Erlangen der Fähigkeit, positive Gefühle hervorzurufen und sich mental stärken zu können, entwickeln sie eine stabile Basis für eine gute Bewältigung ihrer aktuellen und zukünftigen Herausforderungen.

Im Schulalltag stoßen die Lernenden immer öfters an ihre Belastbarkeits- und Leistungsgrenzen, welche bei Krisengesprächen mit den Eltern oft dadurch zum Vorschein kommen, dass die Kinder über Diverses klagen wie beispielsweise:

- ✓ immer wieder auftretende Kopfschmerzen,
- ✓ erdrückenden psychischen und/oder physischen Stress,
- ✓ Selbstzweifel und Versagensängste,
- ✓ Schulangst bis hin zur Schulverweigerung,
- ✓ Übelkeit oder ein flaeses Gefühl in der Magengegend.

Obwohl die Schüler und Schülerinnen sich meist ausreichend auf Schularbeiten und Tests vorbereiten, gelingt es ihnen nicht, ihr fachliches und inhaltliches Wissen umzusetzen. Die Angst gewinnt an Überhand und blockiert den Gedankenfluss im Kopf.

Kindermentaltraining setzt genau in derartigen Situationen an. Die Schüler und Schülerinnen lernen, sich mentale Stärke anzueignen und dadurch in Belastungssituationen ausgeglichen und ruhig zu reagieren. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und der Erweiterung der Sichtweisen, findet das Kind mit der Zeit eine andere Umgebung vor und kann sich in die gewünschte Richtung entwickeln.

Startet man als Lehrperson mit Unterrichtseinheiten, welche die Persönlichkeitsbildung betreffen, wird das bei manchen Schülerinnen und Schülern auf Unverständnis stoßen. Für viele Kinder (und auch Erwachsene) ist es nicht greifbar, dass diese mentale Stärke in ihnen sein soll. Es scheint so, als hätten die Heranwachsenden bereits akzeptiert, dass ihr Leben so ist, wie es ist. Schließlich ist man es doch gewohnt, dass das eine oder andere Problem vorliegt und das Leben erschwert. Dieser Glaube ist jedoch ein Irrglaube!

Das Wichtigste bei allen Übungen mit den Kindern ist, diesen zu vermitteln, dass mentale Stärke genauso wie andere Fertigkeiten erlernt werden können und es nie zu spät ist, sich mental aus- und weiterzubilden.

Um Kindern bewusst zu machen, dass sie bereits über mentale Stärke verfügen und es möglich ist, diese in jedem Menschen auszubauen und zu fördern, könnte die folgende Geschichte von der „Kraft des Universums“, als Einstieg in die Persönlichkeitsbildung, erzählt werden:

Ein altes Märchen erzählt von den Göttern, die zu entscheiden hatten, wo sie die größte Kraft des Universums verstecken sollten, damit sie der Mensch nicht finden könne, bevor er dazu reif sei, sie verantwortungsvoll zu gebrauchen.

Ein Gott schlug vor, sie auf die Spitze des höchsten Berges zu verstecken, aber sie erkannten, dass der Mensch den höchsten Berg ersteigen und die größte Kraft des Universums finden würde, bevor er dazu reif sei.

Ein anderer Gott sagte, lasst uns diese Kraft auf den Grund des Meeres verstecken. Aber wieder erkannten sie, dass der Mensch auch diese Region erforschen und die größte Kraft des Universums finden würde, bevor er reif dazu sei.

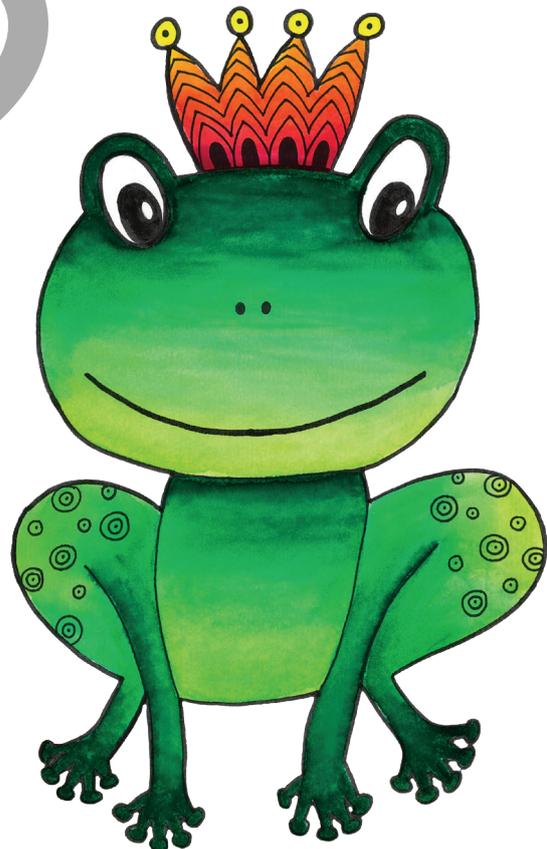
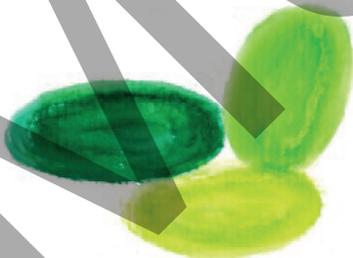
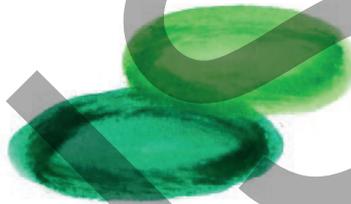
Schließlich sagte der weiseste Gott: „Ich weiß, was zu tun ist. Lasst uns die größte Kraft des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird niemals dort danach suchen, bevor er reif ist, den Weg nach innen zu gehen.“

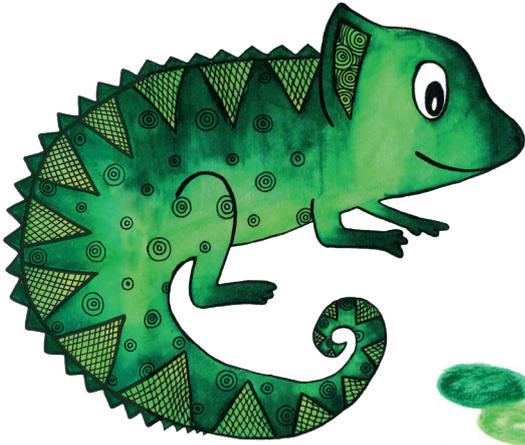
Und so versteckten die Götter die größte Kraft des Universums im Menschen selbst, und dort liegt sie noch immer und wartet darauf, dass wir sie in Besitz nehmen und weisen Gebrauch davon machen.

Die Geschichte stammt aus dem Buch „Erfinde Dich neu“ von Kurt Tepperwein.

Themenbereich Stärken / Farbe Grün

Die Planungen zu diesem Themenbereich zielen darauf ab, die verschiedensten Stärken der Kinder zu fördern. Jeder Mensch ist einzigartig und weist individuelle Fähigkeiten auf. Die Affirmationen weisen darauf hin, dass das Kind richtig ist, genau so wie es ist. Der Themenbereich „Stärken“ ist vor allem für jene Heranwachsenden wesentlich, welche sich eher mit ihren Schwächen beschäftigen und auf das konzentrieren, was sie nicht können. Kinder sollen mentale Stärke entwickeln und sich aus diesem Grund auch mit den eigenen Stärken beschäftigen. Der Fokus liegt auf der Erkenntnis, dass Stärken nicht messbar und vergleichbar sind. Jedes Kind zeichnet sich durch etwas Anderes aus und diese Besonderheit soll erkannt und gefördert werden.





Chamäleon

Ich bin wunder - voll.



Schwerpunkt der Unterrichtseinheit:

Sich selbst als Wunder wahrnehmen und das Wunder Leben aus einer anderen Perspektive betrachten.

Darum geht's:

4 Fragen zur Affirmationskarte:

- ★ Was ist ein Wunder für dich?
- ★ Würdest du dich selbst als Wunder bezeichnen?
- ★ Was macht dich wunder-voll?
- ★ Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wunder-voll zu sein?

Kompetenzerwartungen:

Die Kinder

- ✓ können eigene Gedanken zum Ausdruck bringen.
- ✓ teilen ihre eigenen Erfahrungen im Plenum.
- ✓ nehmen sich selbst als Wunder wahr.
- ✓ wissen über das Geboren werden und Sterben Bescheid.
- ✓ können den Kreislauf des Lebens aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten.

Die Affirmation lautet bewusst „Ich bin wunder-voll.“ - was so viel bedeutet wie „Ich bin voller Wunder.“. Jedes Lebewesen, jeder Mensch und jede Naturerscheinung ist ein Wunder, denn Wunder sind überall. Auch das Leben an sich kann als Wunder betrachtet werden. Menschen werden geboren und gehen wieder von dieser Welt – ganz natürlich und doch voller Wunder.

Materialliste:

- ✓ Affirmationskarte Chamäleon
- ✓ Begleitheft: Chamäleon – vor Stundenbeginn durchlesen
- ✓ 4 Fragekarten zur Affirmationskarte
- ✓ Arbeitsblatt: Wie mag's wohl im Himmel sein?
- ✓ Bilderbuch: „Und was kommt nach tausend?“ von Anette Bley (optional)
- ✓ Für die bildnerische Erziehungseinheit: Transparentes Papier (1 A4 Blatt pro Kind), Wachsmalstifte, weißes A3 Papier



Das bereiten Sie vor:

- ✓ Arbeitsblatt für jedes Kind kopieren
- ✓ Bilderbuch „Und was kommt nach tausend?“ von Anette Bley besorgen (optional)
- ✓ Materialien für die bildnerische Erziehungseinheit – Einheit vorbereiten
- ✓ Für die bildnerische Erziehungseinheit: Texte der Kinder auf transparentes Papier drucken

► Empfohlene Durchführung:

Ende Oktober
(kurz vor Allerheiligen)
bzw. wenn Todesfälle
das Leben der Schü-
lerinnen und Schüler
betreffen.

Stundenverlauf

Einstieg

Beginnen Sie mit ihrem wiederkehrenden Ritual, welches Sie zu Beginn jeder Einheit mit den Affirmationskarten durchführen möchten.

Bitten Sie die Kinder ins Sitzkino. Stellen Sie den Kindern die neue Affirmationskarte vor und sprechen Sie mit den Kindern über das Tier, dessen Eigenschaften und die Affirmation „Ich bin wunder-voll“. Klären Sie mit den Kindern, warum die Affirmation einen Bindestrich enthält. Die Affirmation enthält einen Bindestrich, da man den Satz umwandeln kann und „Ich bin voller Wunder“ herauszulesen ist.

Arbeitsphase I

Stellen Sie die erste Frage der Affirmationskarte:

„Was ist ein Wunder für dich?“

Geben Sie den Kindern Raum, sich mitteilen zu können und eigene Fantasien einbringen zu können. Die Lernenden haben meist verschiedenste Erfahrungen und Meinungen zu Wundern. Lauschen Sie wertfrei den Ideen und Gedanken.

Nach den Äußerungen der Kinder stellen Sie den Schülerinnen und Schülern die zweite Frage der Affirmationskarte:

„Hast du schon einmal ein Wunder erlebt?“

Es folgt wieder eine Diskussionsrunde, bei welcher über das Thema philosophiert wird.

Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass sie auch an diesem Tag bereits ein Wunder gesehen haben. Jedes Kind, welches an diesem Tag bereits einmal in den Spiegel gesehen hat, kann sich glücklich schätzen, denn es hat das größte Wunder entdeckt – sich selbst.

Bezugnehmend darauf stellen Sie die dritte Frage der Affirmationskarte in den Raum:

„Würdest du dich selbst als ein Wunder bezeichnen?“

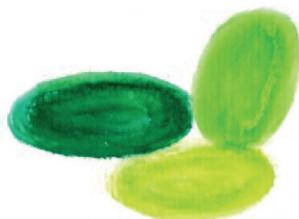
Machen Sie die Kinder darauf aufmerksam, dass der Kreislauf des Lebens schon seit Jahrtausenden von Jahren gleich funktioniert. Menschen werden geboren, leben für eine bestimmte Zeit auf dieser Erde und verlassen die Erde danach wieder. Jeder Mensch ist ein Wunder. Gehen Sie kurz auf die Funktionen des menschlichen Körpers ein. All die Gegebenheiten passieren scheinbar automatisch (Herzschlag, Atmung, Denken usw.) – das ist wahrlich ein Wunder.

Stellen Sie die vierte Frage der Affirmationskarte:

„Was passiert vor und nach dem Leben auf dieser Erde?“

Seien Sie offen für die Antworten und Ideen der Kinder. Sammeln Sie in der Klasse verschiedenste Möglichkeiten und Gedanken. Zeigen Sie auf, dass es keine richtigen und keine falschen Antworten gibt.

Leiten Sie das Gespräch geschickt über, sodass Sie mit einem Bilderbuch über die Thematik „Tod und Sterben“ fortfahren und die Neugier der Kinder aufrecht bleibt.



Arbeitsphase II

Bilderbuchempfehlung: „Und was kommt nach Tausend?“ von Anette Bley (optional)

In diesem Bilderbuch geht es um Otto und Lisa. Für Lisa ist Otto ein guter Freund und einfach der Größte. Er weiß auf alle ihre Fragen eine Antwort und spielt täglich mit ihr im Garten. Eines Tages allerdings kommt Otto nicht mehr zu Lisa in den Garten. Er wird sterben. Das Mädchen spricht ein letztes Mal mit ihrem alten Freund über das Leben und darüber, was danach passiert. Nach Ottos Tod ist Lisa traurig. Doch am Ende des Buches begreift das Kind, dass Otto noch immer da ist, in ihrem Herzen.

Lesen Sie den Kindern das Bilderbuch vor. Sie können auch ein Bilderbuch aus Ihrer Schulbibliothek wählen, welches dieses Thema aufgreift und behandelt.

Kurz vor Allerheiligen ist ein idealer Zeitpunkt, um mit den Kindern über das Leben vor der Geburt und das Leben nach dem Tod zu philosophieren. Kinder haben sehr häufig genaue und detaillierte Vorstellungen darüber, was nach dem Tod geschieht.

Stellen Sie nach dem Vorlesen des Bilderbuchs einige Fragen in den Raum: „Was passiert nach dem Tod?“, „Wie stellst du dir das Leben im Himmel vor?“ oder „Was glaubst du, wie und wo du nach diesem Leben sein wirst?“.

Erfahrungswerte zeigen, dass sich die meisten Kinder einig darüber sind, dass Verstorbene in den Himmel kommen. Fragen Sie die Kinder, wie es im Himmel wohl sein wird.

Arbeitsphase III

Arbeitsblatt: Wie mag's wohl im Himmel sein?

Viele Menschen glauben, dass Verstorbene in den Himmel kommen. Wieder andere denken, dass man nach dem Tod wiedergeboren wird. Laden Sie die Kinder dazu ein, ihre Gedanken und Vorstellungen in die Wolken zu schreiben oder zu zeichnen.

Auf der unteren Hälfte des Arbeitsblattes ist ein Erinnerungsbaum abgebildet. Kinder haben oft eigene Geschichten von Verstorbenen (Menschen oder Tieren) und wollen diese Erinnerungen mit der Klasse teilen. Der Baum der Erinnerungen ist mit vielen Blättern geschmückt. Die Blätter werden folgendermaßen in der Klasse gemeinsam bemalt: Jedes Mal, wenn ein Kind eine kurze Erinnerung von einem verstorbenen Menschen oder Tier erzählt, bemalen alle Kinder der Klasse ein Blatt in der gewünschten Farbe. Der Baum wird mit bunten Blättern geschmückt und soll den Kindern aufzeigen, dass die Erinnerung an verstorbene Menschen und Tiere nie verschwindet.



Fächerübergreifendes Einbinden der Thematik: Bildnerische Erziehung

Wie mag's wohl im Himmel sein?

Das bereiten Sie vor:

- ✓ Jedes Kind überlegt sich, wie es im Himmel wohl sein mag und formuliert einen dazu passenden Satz, z.B. „Ich glaube, dass die Menschen im Himmel Zeitung lesen.“ oder „Ich glaube, dass die Menschen im Himmel auf uns herunterschauen.“
- ✓ Schreiben Sie den Satz des Kindes am Computer zentriert und groß auf eine A4 Seite im Querformat. Drucken Sie diese Seite mit dem Satz auf ein transparentes Papier.
- ✓ (Je nach Altersstufe, können die Kinder den Satz auch selbstständig am Computer niederschreiben.)
- ✓ Weißes A3 Papier in Klassenstärke richten
- ✓ Wachsmalstifte

Fassen Sie die wichtigsten Fakten der letzten Einheit nochmals zusammen. Sprechen Sie darüber, dass auf unserer Welt große und kleine Wunder passieren. Regen Sie die Kinder an, darüber nachzudenken, dass auch das Leben an sich ein Wunder ist.

Geboren werden, Mensch sein dürfen und sterben – ein Kreislauf voller Wunder.

Leiten Sie das Gespräch auf das Leben nach dem Tod über und wie es im Himmel sein mag.

Beginnen Sie mit dem kreativen Gestalten.

So funktioniert's:

- ✓ Sorgen Sie dafür, dass jedes Kind über ein weißes A3 Papier und Wachsmalstifte auf seinem Platz verfügt.
- ✓ Teilen Sie die transparenten, bedruckten Blätter aus, sodass sich jedes Kind durchlesen kann, welchen Satz es verbildlichen darf.
- ✓ Jedes Kind gestaltet mit Wachsmalkreiden ein passendes Bild zum gewählten Satz.
- ✓ Achten Sie darauf, dass möglichst wenig weiße Fläche am A3 Blatt übrig bleibt.
- ✓ Kleben Sie gemeinsam mit dem Kind das transparente Papier mittig auf die Zeichnung.
- ✓ Stellen Sie die Werke aus und betrachten Sie gemeinsam mit den Kindern die Kunstwerke.





Strauß

Ich bin kreativ und voller Ideen.



Schwerpunkt der Unterrichtseinheit:

Eigene Kreativität ausdrücken.

Darum geht's:

4 Fragen zur Affirmationskarte:

- ★ Was war die beste Idee, die du jemals hattest?
- ★ Welches Gefühl spürst du in deinem Körper, wenn du deine Ideen kreativ auslebst?
- ★ Was ist „Kreativität“ für dich?
- ★ Welche Idee würdest du, als Künstler oder Künstlerin, gerne umsetzen?

► **Empfohlene Durchführung:**

Ganzjährig durchführbar

Kompetenzerwartungen:

Die Kinder

- ✓ beschreiben, was Kreativität für sie selbst bedeutet.
- ✓ erleben sich als kreativ und ideenreich.
- ✓ reflektieren über eigene gute Ideen und schätzen diese.
- ✓ nehmen sich selbst als Künstler bzw. als Künstlerin wahr.
- ✓ können eigene Gefühle im Körper beschreiben.

Materialliste:

- ✓ Affirmationskarte Strauß
- ✓ Begleitheft: Strauß
- ✓ 4 Fragekarten zur Affirmationskarte
- ✓ Arbeitsblatt: Ich bin kreativ und voller Ideen.
- ✓ Knetmasse
- ✓ Weißes A4 Papier – ein Blatt pro Kind
- ✓ Für den Werkunterricht: Kopiervorlage Strauß
- ✓ Werkerziehung: Karton, Wolle, Schere, Federn, Pfeifenputzer, stumpfe Nadel, Filzstifte, Kleber



Das bereiten Sie vor:

- ✓ Arbeitsblatt für jedes Kind kopieren
- ✓ Begleitheft: Strauß – vor Stundenbeginn durchlesen
- ✓ Kopiervorlage für den Werkunterricht kopieren
- ✓ Materialien für den Werkunterricht vorbereiten

Kreativer Strauß

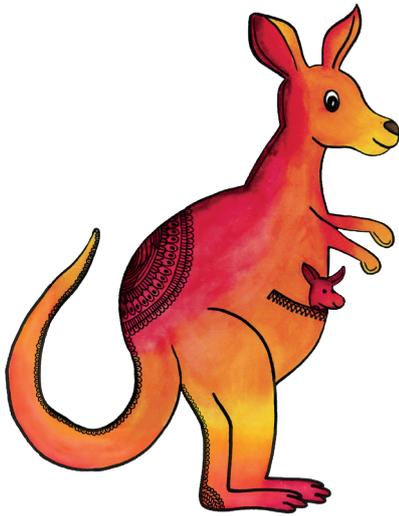
Das bereiten Sie vor:

- ✓ „Kopiervorlage Strauß“ für jedes Kind ausdrucken
- ✓ „Kopiervorlage Strauß“ auf einen festen Karton kleben (Rückseite von einem Zeichenblock)
ein Strauß pro Kind
- ✓ Jedes Kind braucht: Wolle, stumpfe Nadel, Schere, Kleber, Filzstifte
- ✓ Pfeifenputzer (1 Stück pro Kind)
- ✓ Federn (4 – 5 Stück pro Kind)

So funktioniert's:

- ✓ Schneiden Sie die „Kopiervorlage Strauß“ grob aus.
- ✓ Kleben Sie die Vorlage auf den Karton.
- ✓ Schneiden Sie den Strauß (am Karton) sorgfältig aus.
- ✓ Schneiden Sie am Bauch des Straußes die fünf kleinen Striche ein.
- ✓ Spannen Sie die Wolle in die Einschnitte und verknoten Sie die Enden der Wolle.
- ✓ Weben Sie mit einem neuen Stück Wolle und einer stumpfen Nadel hin und her.
- ✓ Ist der gesamte Bauch gewebt, schließen Sie die Weberei mit einem Knoten ab.
- ✓ Kleben Sie Federn an den Kopf des Straußes.
- ✓ Gestalten Sie den Strauß mit Federn, Filzstiften oder andere dekorativen Materialien.
- ✓ Befestigen Sie Pfeifenputzer als Füße (1/2 Pfeifenputzer pro Fuß)





Känguru

Ich bin offen für Veränderungen.



Schwerpunkt der Unterrichtseinheit:

Die eigene Stimmung verändern; Umgang mit Wut; sich Veränderungen gegenüber öffnen;

Darum geht's:

4 Fragen zur Affirmationskarte:

- ★ Was machst du, wenn du wütend bist?
- ★ Hast du einen Tipp, was man gegen seine eigene Wut tun kann?
- ★ Wer entscheidet über deine Gefühle?
- ★ Magst du Veränderungen?

► **Empfohlene Durchführung:**

Ganzjährig durchführbar

Kompetenzerwartungen:

Die Kinder

- ✓ erkennen, dass es in Ordnung ist, alle Gefühle ausleben.
- ✓ reflektieren ihr eigenes Verhalten, wenn sie wütend sind.
- ✓ wissen über Möglichkeiten Bescheid, welche die Wut zum Abklingen bringen.
- ✓ denken darüber nach, wie sie Veränderungen empfinden.
- ✓ erfahren Veränderungen als etwas Tolles und Positives.

Materialliste:

- ✓ Affirmationskarte Känguru
- ✓ Begleitheft: Känguru
- ✓ 4 Fragekarten zur Affirmationskarte
- ✓ Arbeitsblatt: Ich bin offen für Veränderungen.
- ✓ Für die bildnerische Erziehungseinheit: Fotoausdruck, Wachsmalstifte
- ✓ Bilderbuch: „Anna und die Wut“ von Christine Nöstlinger (optional)

Das bereiten Sie vor:

- ✓ Arbeitsblatt für jedes Kind kopieren
- ✓ Begleitheft: Känguru – vor Stundenbeginn durchlesen
- ✓ Bilderbuch besorgen (optional)
- ✓ Für die bildnerische Erziehungseinheit:
 - > Kinder ein paar Tage vor der Einheit fotografieren
 - > Fotos auf A3 Papier drucken
 - > Wachsmalstifte vorbereiten





Koala

Ich liebe mich.



Schwerpunkt der Unterrichtseinheit:

Eigene Schönheit erkennen und Liebe für sich entwickeln.

Darum geht's:

4 Fragen zur Affirmationskarte:

- ★ Was bedeutet der Satz „Ich liebe mich“?
- ★ Wie behandelt sich ein Mensch, der sich selbst liebt?
- ★ Wie sprichst du mit dir, wenn du dich selbst liebst?
- ★ Wie würdest du deine eigene Körperhaltung beschreiben?

► Empfohlene Durchführung:

Ganzjährig durchführbar

Kompetenzerwartungen:

Die Kinder

- ✓ erkennen, dass Selbstliebe nichts mit Egoismus zu tun hat.
- ✓ wissen um die Wichtigkeit der Eigenliebe Bescheid.
- ✓ erfahren, dass Gedanken über sich selbst entscheidend für die Entwicklung der Selbstliebe sind.
- ✓ lernen sich selbst so anzunehmen, wie sie sind.
- ✓ respektieren sich selbst mit allen Stärken und Schwächen.

Materialliste:

- ✓ Affirmationskarte Koala
- ✓ Begleitheft: Koala
- ✓ 4 Fragekarten zur Affirmationskarte
- ✓ Arbeitsblatt: Ich liebe mich.
- ✓ Für die bildnerische Erziehungseinheit: Pro Kind ein weißes A3 Zeichenpapier;
- ✓ diverse Malutensilien: Wassermalfarben, Wachsmalkreiden, Filzstifte, Farbstifte;
- ✓ diverse Dekorationsmaterialien: Perlen, Federn, Bänder, Kristalle, Pfeifenputzer, Moosgummi, Filz, Wolle...

Das bereiten Sie vor:

- ✓ Arbeitsblatt für jedes Kind kopieren
- ✓ Begleitheft: Koala – vor Stundenbeginn durchlesen
- ✓ Für die bildnerische Erziehungseinheit: Pro Kind ein weißes A3 Zeichenpapier herrichten sowie diverse Malutensilien und diverse Dekorationsmaterialien zur Verfügung stellen

Zebra

Ich bin vielseitig.



Schwerpunkt der Unterrichtseinheit:

Eigene Vielfalt kennenlernen. Eigene Ressourcen erkennen.

Darum geht's:

4 Fragen zur Affirmationskarte:

- ★ Was bedeutet das Wort „vielseitig“ für dich?
- ★ Würdest du dich selbst als „vielseitig“ bezeichnen?
- ★ War dir bewusst, dass du so viele positive Eigenschaften besitzt?
- ★ Welche Eigenschaften machen dich zu einem vielseitigen Kind?

► **Empfohlene Durchführung:**

Ganzjährig durchführbar

Kompetenzerwartungen:

Die Kinder

- ✓ erkennen, dass sie vielseitiger sind, als sie jemals dachten.
- ✓ können eigene positive Eigenschaften an sich selbst entdecken.
- ✓ wissen über die Vielfältigkeit aller Lebewesen und Menschen Bescheid.
- ✓ sensibilisieren sich für die eigenen Ressourcen.

Materialliste:

- ✓ Affirmationskarte Zebra
- ✓ Begleitheft: Zebra
- ✓ 4 Fragekarten zur Affirmationskarte
- ✓ Arbeitsblatt: Ich bin vielseitig.
- ✓ Arbeitsblatt: Ich bin vielseitig. Meine Stärken | Meine Ressourcen | Meine positiven Eigenschaften
- ✓ Für die bildnerische Erziehungseinheit: weißes A4 Papier (1 Stk pro Kind), Malutensilien der eigenen Wahl

Das bereiten Sie vor:

- ✓ Arbeitsblatt für jedes Kind kopieren
- ✓ Begleitheft: Zebra – vor Stundenbeginn durchlesen
- ✓ Arbeitsblatt „Ich bin vielseitig. Meine Stärken | Meine Ressourcen | Meine positiven Eigenschaften“ für jedes Kind kopieren
- ✓ Für die bildnerische Erziehungseinheit: ein A4 Papier pro Kind bereitstellen
- ✓ Wassermalfarben, Wachsmalstifte, Filzstifte, Fineliner oder Farbstifte bereitstellen

