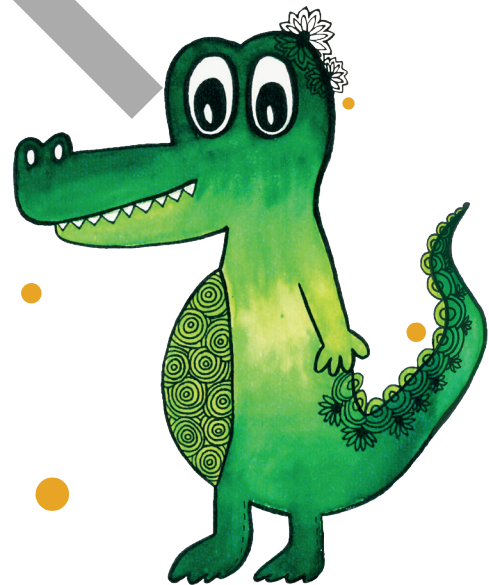




Mental stark im Unterricht



Kopiervorlagen 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

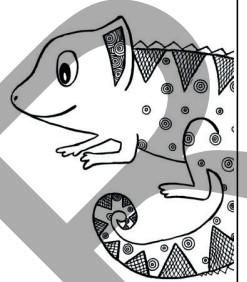
Empfehlungen für Arbeitsmaterialien für die Erarbeitung von Gefühlen im Allgemeinen:

„Fotokarten Gefühle“ von Jeanette Boetius und Sandra Irmeler

Pop-up Bilderbuch „Das Farbenmonster“ von Anna Llenas

Ich bin wunder - voll ! 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.
Was glaubst du? Schreibe oder zeichne deine Gedanken in die Wolken.



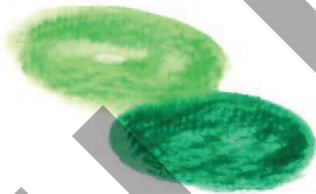
Baum der Erinnerung:
Was immer bleibt, ist die Erinnerung.



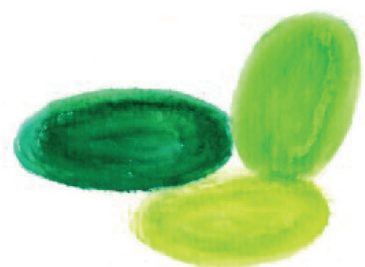
Was ist ein Wunder
für dich?





Chamäleon - 1



Hast du schon
einmal ein Wunder erlebt?


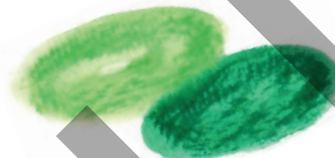


Chamäleon - 2



Würdest du dich selbst
als ein Wunder
bezeichnen?

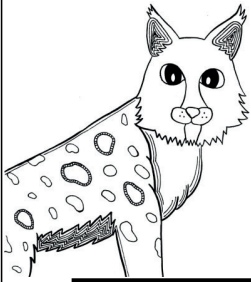
Chamäleon - 3



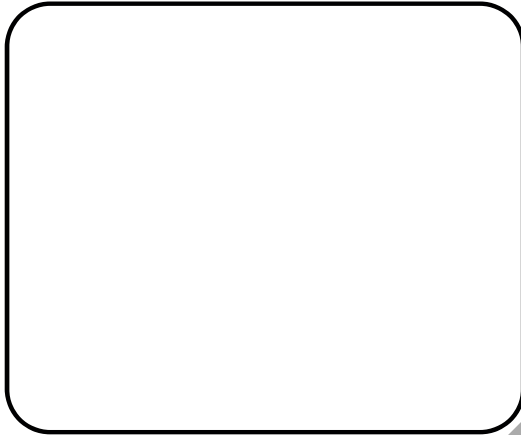
Was bzw. welches Wunder
passiert vor und nach
dem Leben
auf dieser Erde?



Chamäleon - 4



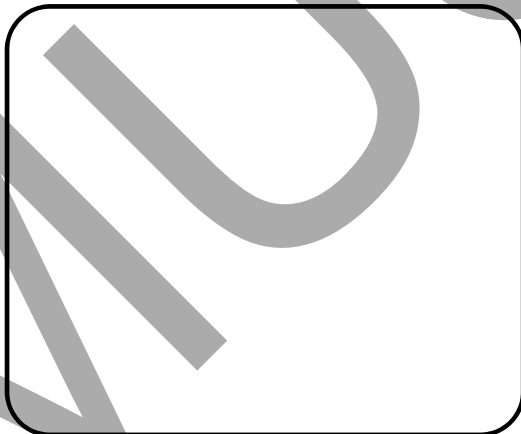
Ich konzentriere mich auf das Wesentliche.



Gedankenchaos

Meine Gedanken, wenn ich sie nicht
auf das Wesentliche richte.




Warum fällt es dir manchmal schwer, dich zu konzentrieren?



Gedanken gebündelt

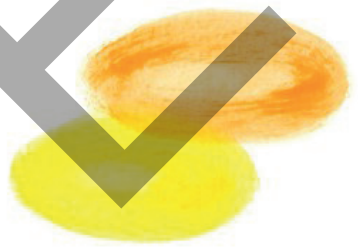

Meine Gedanken, wenn ich sie
auf das Wesentliche richte.

Welche Vorteile hast du, wenn du dich gut konzentrieren kannst?



Was könnte mit
„das Wesentliche“
gemeint sein?



Luchs - 1



Warum fällt es dir
manchmal schwer,
dich zu konzentrieren?





Luchs - 2



Welche Vorteile hast du,
wenn du dich
gut konzentrieren kannst?



Luchs - 3



In welchen Situationen
möchtest du dich gerne besser
konzentrieren können?



Luchs - 4

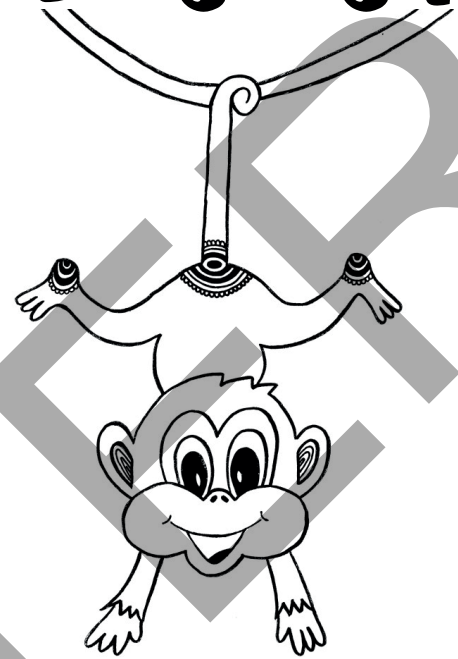
Ich gebe mein Bestes!

Ist es immer schwer sein Bestes zu geben?

JA NEIN

Gibst du in wichtigen Situationen dein Bestes?

JA NEIN



Wer bestimmt, was das Beste ist?

Warum können ganz unterschiedliche Dinge dabei herauskommen,
wenn jeder Mensch sein Bestes gibt?

Wenn ich mein Bestes gebe, dann...

Ich bin einzigartig!

Mein Lieblingsessen:

Meine Lieblingsfarbe:

Mein Lieblingsort in der Natur:

Mein liebstes Fach in der Schule:

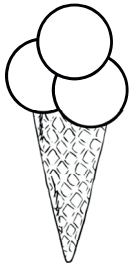


So bin ich meistens gelaunt:



Meine Augenfarbe:

Meine 3 liebsten
Eissorten:



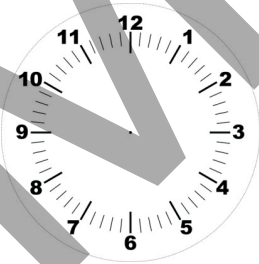
In meiner Freizeit mache ich das am liebsten:



Fühlst du dich einzigartig
und besonders?



So lange bleibe
ich meistens wach:

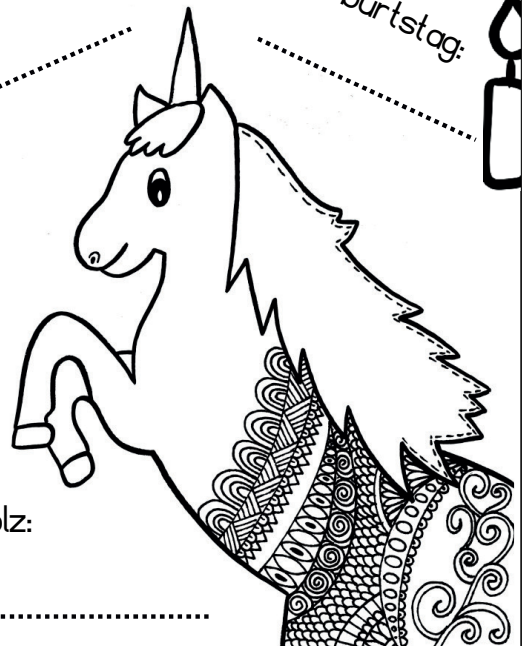


Das will ich einmal werden:



Meine
Lieblingszahl:



Mein Geburtstag:



Auf diese Besonderheit an mir bin ich besonders stolz:



Was bedeutet das Wort
„einzigartig“ für dich?



Einhorn - 1



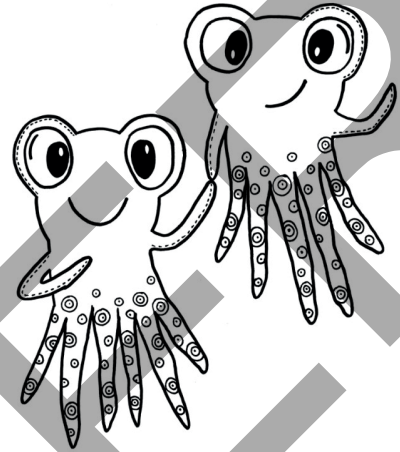
Warum ist jeder Mensch
einzigartig?



Einhorn - 2

Ich bin ein guter Freund

Das wünsche ich mir von einem guten Freund und von einer guten Freundin:



Ich bin mir selbst ein guter Freund bzw. eine gute Freundin, weil...



Können Mädchen und Buben miteinander befreundet sein?



Kann man mehrere beste Freunde oder beste Freundinnen haben?




Verhältst du dich selbst in Freundschaften so, wie du es dir von anderen wünschst?




Kann man mit einem Tier befreundet sein?





Was ist eine
gute Freundschaft
für dich?

Tintenfische - 1



Was wünschst du dir von einem
guten Freund oder
einer guten Freundin?

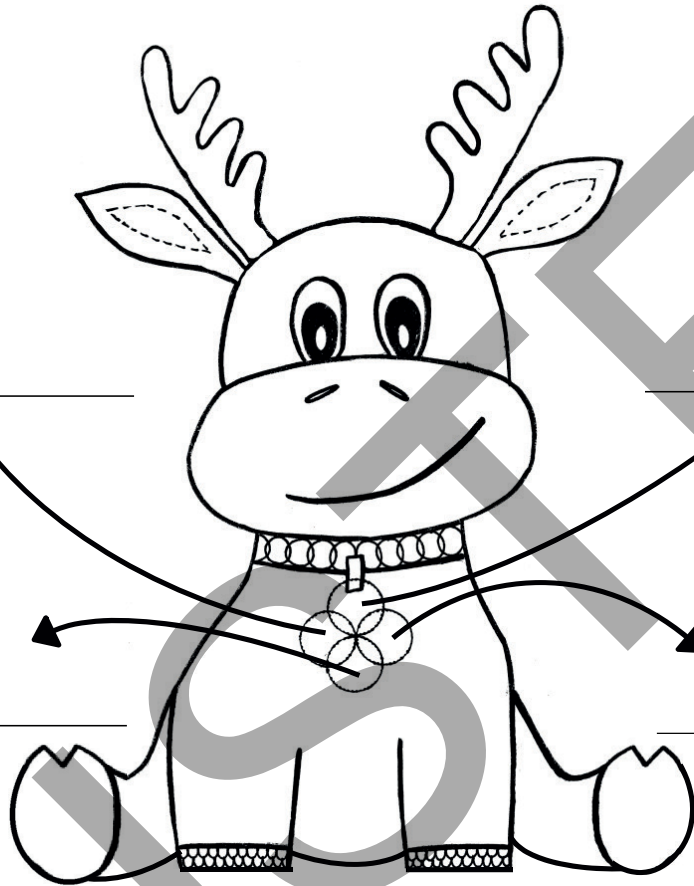


Tintenfische - 2



ICH BEWÄLTIGE JEDE HERAUSFORDERUNG

Ich kann jede Herausforderung bewältigen, denn ich besitze:



Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn du weißt, dass du auf diese vier Quellen zurückgreifen kannst?

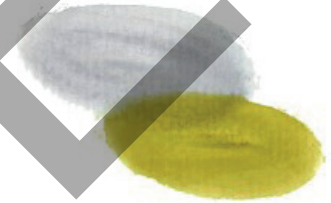
Welche Situation stellt in deinem Leben gerade eine Herausforderung dar und wie kannst du sie lösen?

Situation:

Lösung:



Was ist für dich
eine Herausforderung?



Elch - 1



Wie fühlt es sich in deinem
Körper an, wenn du weißt,
dass du auf vier Quellen
zurückgreifen kannst?




Elch - 2

Ich bin lebenswert




Wenn mich andere Menschen bewerten, dann...



Warum empfindet der Hase
das Ei anfangs als
nicht besonders schön?

Küken - 1



Kann man bei Menschen,
welche man zum ersten Mal
sieht erkennen,
wie ihr Inneres ist?

Küken - 2