



<p><u>Inhalte: III. 1.</u> Ängste verstehen – Ängste überwinden</p> <p><u>Material:</u> Nur Mut! Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik und Co. - Körperübungen und Strategien gegen die Angst</p>	<p><u>Bildungsplanbezug / Leitperspektiven:</u></p> <p>BP GS 2016: Prävention und Gesundheitsförderung KI 1/2: Mensch 3.1.1. (1) (2) (5) (6); Gott 3.1.4. (6) Welt & Verantwortung 3.1.2. (1) KI.3/4: Mensch 3.2.1. (1) (2) (6); Welt & Verantwortung 3.2.2. (1)</p> <p>BP Sek. I 2016: Prävention & Gesundheitsförderung KI.5/6: Mensch 3.1.1. (1) (2) (6); Welt & Verantwortung 3.1.2. (1) (2) KI.7/8/9: Mensch 3.2.1. (1) (3) Welt & Verantwortung 3.2.2. (2)</p>
<p><u>Didaktische Überlegungen:</u></p> <p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • fühlen sich in der vertrauensvollen Atmosphäre des RU geschützt, bekommen Raum eigene Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu äußern. • nehmen belastende Lebenssituationen, Konflikte, eigene Ängste, Befürchtungen, Grenzsituationen bewusst wahr und stellen diese Gedanken und Gefühle dar. • hören respektvoll und ohne zu werten die Gedanken und Gefühle anderer. • erfahren die Sichtweise aus der Perspektive des Glaubens / der Bibel. • entwickeln neue Positionen (Perspektivenwechsel) und Lösungswege sowie individuell geeignete Handlungsmöglichkeiten für einen konstruktiven, verantwortlichen Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen. 	
<p><u>Material:</u></p> <p>Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch - Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co., Claudia Croos-Müller, Kösel Verlag, <i>Signatur 09.09.57</i></p>	
<p><u>Beschreibung:</u></p> <p>Buch mit Grundlagen, Übungen und Anleitungen, Körperübungen und Strategien gegen die Angst</p>	
<p><u>Unterrichtsvorschläge zur ressourcenorientierten Stärkung im RU:</u></p>	
<p>Einsatz des o.g. Materials: Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Body2Brain-Methode: Körperübungen für das Gehirn, positive Wirkung, Emotionen wahrnehmen und steuern • Konzentrationsübungen • Körperwahrnehmungsübungen • Fantasiereisen • Affirmationen 	<p>Weitere Unterrichtsideen:</p> <p>1. Einführung der Übungen ⇒im Block: mit Selbsterkundung in Stationen ⇒in der Jahresplanung: einzelne Elemente einführen und immer wieder in die Unterrichtsplanung mit aufnehmen ⇒nach der Einführung auch einsetzbar vor Klassenarbeiten oder wahrgenommenen Situationen</p> <p>2. Bearbeitung und Reflexion ⇒Namensfindung einzelner Übungen ⇒Plakat erstellen oder Hefteintrag individuell</p>



⇒Wünsche und Ziele der Schüler*innen formulieren lassen
⇒Gebete (siehe in dieser Reihe I. 3. Gebet)

Weiterführendes Material:

- Materialbrief Folien 2004/1: Mit Ängsten umgehen, Folien + Begleitheft, Deutscher Katechetenverein, *Signatur: 09.09.FO 06*
 - Materialbrief 2008/2 RU Primarstufe: Mut gegen Angst, Deutscher Katechetenverein, *Signatur: ZS*
 - Manchmal habe ich schon Angst! Nachdenken über Angst und Mut, Bergedorfer Unterrichtsideen, Ruth Hildebrandt-Mallitsch, Persen Verlag, *Signatur: 14.14.119 und 14.14.2.221*
 - Gefühle entdecken mit dem Grüffelo - 40 Projektideen für die Kita; Sonja Kaemper, Heike Westermann, Beltz Verlag, *Signatur 13.04.29*
 - Angst & Hoffnung - Zentrale Lebensthemen im Religionsunterricht - mal anders! – Sek I, Stephan Sigg, Auer Verlag, *Signatur 14.14.2.279*
 - Angst & Hoffnung - Zentrale Lebensthemen im Religionsunterricht - mal anders! – Gymnasium, Stephan Sigg, Auer Verlag, *Signatur 14.14.3.120*
- Hefteinblick Link:
https://www.auer-verlag.de/media/wysiwyg/auer/pdf-dokumente-web/7257_Teil.pdf
- Angst überwinden – Diese Strategien helfen, Die eigenen Ängste verstehen und Lösungswege aufzeigen, Link: <https://utopia.de/ratgeber/angst-ueberwinden-diese-strategien-helfen/>
 - Workshop „Frieden suchen...im Herzen, Von der Angst zum Vertrauen, Link: <https://reliforumaugsburg.wordpress.com/montagsveranstaltung/2017-3/frieden-suchen-im-herzen/>
 - Stärker als die Angst, Angstbewältigung Schrittweise Anleitung zur Selbsthilfe, Link: https://www.hogrefe.ch/fileadmin/user_upload/hogrefe_ch/Downloads/arbeitsblaetter_starker_als_die_angst/Rufer_Staerker_als_die_Angst_Arbeitsblaetter.pdf
 - Keine Angst! Zwei Bilderbuchkinos und ein Kurzfilm machen Kindern Mut, DVD komplett, Alexandra Schatz/Levi Pinfeld/Gudrun Likar, Evangelisches Medienhaus, *Signatur 09.04.DVD 02*
 - „Abenteuer im Finsterwald“ aus: Grundschule Religion 2018/03 Nr. 64, Friedrich Verlag, *Signatur ZS*

Weitere Hinweise und Materialien finden Sie unter <https://rpi-heilbronn.drs.de/service>