

<p><u>Inhalte: I. 2a.</u> Begegnung mit dem Ich ⇒ Ausgangspunkt für neue Handlungsmöglichkeiten ⇒ Hinterfragen des eigenen Blinkwinkels</p> <p><u>Material: Bildkarten</u></p>	<p><u>Bildungsplanbezug / Leitperspektiven:</u></p> <p>BP Sek. I 2016: Prävention & Gesundheitsförderung Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt KI.5/6: Mensch 3.1.1. (1) (2) (5) KI.7/8: Mensch 3.2.1. (1)</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> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit – Impulskarten für Bildungsarbeit, Oasentage und Meditation, Ursula B. Stein, Don Bosco Verlag, <i>Signatur: 06.03.139/K</i> • Spirituelle Teamkarten, Bischöfliches Ordinariat (Hg.), Fachstelle Medien der Diözese Rottenburg, <i>Signatur 15.03.93/K</i> 	
<p><u>Beschreibung:</u></p> <p>30 Impulskarten in DIN A4 mit Fotos und kurzen Botschaften (Vorderseite), weiteren Informationen und Anregungen (Rückseite)</p>	
<p><u>Unterrichtsvorschläge zur ressourcenorientierten Stärkung im RU:</u></p> <p>Voraussetzung: vertraute Atmosphäre durch Musik, Stille...</p>	
<p><u>Einsatz des o.g. Materials:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auslegen der Karten <ol style="list-style-type: none"> 1. Schüler*innen sichten alle Karten und suchen sich eine Karte passend zum Impuls der Lehrkraft aus 2. Schüler*innen nehmen entsprechende Karte oder stellen sich dazu 3. Schüler*innen tauschen sich mit Partner*in aus und präsentieren Gedanken zu gewählter Karte im Plenum 4. Sammlung an einer Stellwand mit Karte und Gedanken zur Karte 	<p><u>Weitere Unterrichtsideen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Karten liegen aus und können wahrgenommen werden Arbeitsauftrag: „Nimm die Karte, die dich anspricht“, dann: <ol style="list-style-type: none"> 1. think-pair-share: Schüler*innen reflektieren Informationen und Impulse auf der Rückseite der gewählten Karte. 2. Marktplatz- Austausch: Schüler*innen stellen einander neue Erkenntnisse vor ⇒ mit neuem Gesprächspartner bei Klangschalensignal

5. Sammlung kann in Folgestunden zum weiteren Erfahrungsaustausch genutzt werden

3. **Individuelle Reflexion:** Schüler*innen filtern für sich persönlich relevante Erkenntnisse heraus und entwickeln Ideen zur konkreten Umsetzung im Lebensalltag.

Sicherung der Lernergebnisse:

- **Achtsamkeitskarte gestalten:** Schüler*innen halten eigene Gedanken und Erkenntnisse aus Austausch fest, ergänzt durch zusätzlichen ermutigenden Spruch aus der Bibel (Jes 43,4; Jes 41,10; Ps 91, 1-2...).
- **Faltblattmethode:** Schüler*innen schreiben Ideen / Eindrücke / gute Wünsche zu den selbst gestalteten, ausgelegten Achtsamkeitskarten auf, falten und geben das Blatt nach vorgegebener Regel im Kreis weiter. Ein anonymes Adressat aus der Klasse liest die Gedanken.
- **Weiterführende Lernaufgabe:**
„Hat-Was-Momente“ sammeln
Verschiedene Gruppen (3-5 TN) innerhalb der Klasse werden gebildet. Jedes Team-Mitglied erhält eine Streichholzsachtel für die Hosentasche. Aufgabe ist es, Augenblicke während der Woche zu notieren, in denen man Besonderes erlebt hat, gestaunt hat oder emotional berührt wurde. Beim nächsten Treff erzählen sich die Mitglieder je einen „Hat-Was-Moment“ während sie ein Streichholz anzünden / alternativ: Sanduhr drehen.
(aus Spirituelle Teamkarten, Fachstelle Medien der Diözese Rottenburg)

Weiterführendes Material:

- Kinder zeigen Stärke, aus: Kleine Leute - Großer Gott, Material für Gottesdienste mit 3- bis 6-Jährigen, SCM Verlag, *Signatur 17.04.2.109/11*
- Übungen zur Achtsamkeit, Vreni Merz, Kösel-Verlag, *Signatur: 15.04.12*
- Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule - Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung, Vera Kaltwasser, Beltz Verlag, *Signatur 11.01.51*
- Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule - eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen, Nils Altner, *Signatur 09.09.58*
- Momente der Achtsamkeit, 55 Meditationsübungen für Jugendliche, Hans u. Marina Seidl, Don Bosco Verlag, *Signatur 14.17.18*

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