

# You<sup>th</sup>Start

## ENTREPRENEURIAL CHALLENGES

### Expert Challenge

Ich kann Lern- und Kommunikationstechniken anwenden.

Entrepreneurial Culture



### Ganzheitlich Lernen lernen

Was müssen Kinder und Jugendliche können, um die Herausforderungen einer ungewissen Zukunft zu bewältigen? Und was brauchen sie, damit sie ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben führen und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen können? Ganz sicher müssen sie Lernkompetenz erwerben.

## Materialien für Lehrer/innen und Schüler/innen

In den Unterlagen ist die Durchführung der Challenge detailliert in einzelnen Schritten beschrieben, um eine direkte Umsetzung im Klassenzimmer zu ermöglichen. Alle Unterlagen stehen auf der Website [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) zur Verfügung.

# You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Core Entrepreneurial Education		Entrepreneurial Culture						Entrepreneurial Civic Education			
	Idea Challenge		Hero Challenge		Empathy Challenge		Storytelling Challenge		Buddy Challenge		My Community Challenge
	My Personal Challenge		Lemonade Stand Challenge		Perspectives Challenge		Trash Value Challenge		Open Door Challenge		Volunteer Challenge
	Real Market Challenge		Start Your Project Challenge		Extreme Challenge		Be A YES Challenge		Expert Challenge		Debate Challenge

Das TRIO-Modell ist eine ganzheitliche Definition von Entrepreneurship, die drei Bereiche umfasst:

**Core Entrepreneurial Education** bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: eigene innovative Ideen entwickeln und sie kreativ und strukturiert umsetzen.

**Entrepreneurial Culture** steht für Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

**Entrepreneurial Civic Education** bedeutet die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer **Challenge-Familie**, die durch ein eigenes Piktogramm charakterisiert wird und farblich einem der TRIO-Bereiche zugeordnet ist. Eine Challenge-Familie umfasst mehrere Challenges auf verschiedenen Kompetenzniveaus. Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen stehen für folgende Niveaus:

A1 – Primarstufe; A2 – Sekundarstufe I; B1 und B2 - Sekundarstufe II; C1 – Schnittstelle Sekundarstufe II zu Tertiärstufe. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



# Ganzheitlich Lernen mit dem You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm

Im gesamten *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm* geht es um die Förderung von Selbstbestimmung und Eigenmotivation sowie um das Bewusstmachen von Potenzialen und ihrer Stärkung. Das vorliegende Unterrichtsmaterial zum Thema *Ganzheitlich Lernen lernen* ist Teil dieses Programms und umfasst den Bereich *Expert Challenge*: Dabei werden Kinder und Jugendliche unterstützt, zu Expertinnen und Experten ihres eigenen Lernprozesses zu werden.

Die Impulse, die wir damit geben wollen, reichen von der Vermittlung von Hintergrundwissen zum Thema Lernen über die Vorstellung zahlreicher Lerntechniken und der Anleitung zur Formulierung eigener Lernziele bis zur selbstbestimmten und selbstbewussten eigenen Einschätzung des Gelernten. Auch der Aspekt des sozialen Lernens wird mit dem Ziel einbezogen, gut miteinander auszukommen. Dabei spielen Empathie und gelingende Kommunikation eine Schlüsselrolle.

Das *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm* versteht sich in seiner Gesamtheit als innovatives, ganzheitliches Lernprogramm. Wir wollen damit jene Kompetenzen vermitteln, durch die selbstbestimmtes Denken und Handeln gefördert werden: empathischer Umgang miteinander, Zielorientierung, Eigeninitiative, kreative Ideenfindung und selbstbewusste Umsetzung von Projekten. Alle Challenges enthalten Bögen zur Selbsteinschätzung für Kinder und Jugendliche.

Als Grundlage für die *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges* dient das TRIO-Modell, das auf der gegenüberliegenden Seite erklärt wird. In den einzelnen Challenges aus insgesamt 18 Challenge-Familien werden Themen aus unterschiedlichsten Bereichen bearbeitet:

Gemeinschaft, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, persönliche Entwicklung, gesellschaftliches Bewusstsein, Projektmanagement und viele mehr. Der Umfang einer einzelnen Challenge kann sich von wenigen Unterrichtseinheiten bis hin zum Ganzjahresprojekt erstrecken.

Das Lernprogramm ist modular konzipiert und bietet Unterrichtsmaterialien von der Primar- bis zur Sekundarstufe II. Alle Challenges stehen unter [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) zum Download bereit und können individuell für den Einsatz im Unterricht genutzt werden.

Das vorliegende Unterrichtsmaterial nimmt in seinem Inhalt Bezug auf andere Teile des Programms, insbesondere auf Challenges aus den Familien *Empathy* und *Be A YES* sowie auf das *You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm*. Darüber hinaus führen wir in diesem Dokument Symbole für die vier Kernkompetenzen ein, die innerhalb der *21<sup>st</sup> Century Skills* für den Bereich Lernen und Innovation definiert wurden: kritisches Denkvermögen, Kommunikation, Kollaboration und Kreativität. Diese Symbole zeigen auf, mit welchen Übungen welche dieser Kompetenzen vermehrt trainiert werden können.

Das Unterrichtsmaterial *Ganzheitlich Lernen lernen* ist in seiner Sprache bewusst sehr einfach gehalten, um es ab der Primarstufe nutzen zu können. Die vermittelten Inhalte sind universal und richten sich daher an Lerner/innen aus allen Altersstufen.

Wir wünschen Ihnen viele inspirierende Momente damit!

**Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber/innen,**

[www.ifte.at](http://www.ifte.at), [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)





## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
21 <sup>st</sup> Century Skills und Lernkompetenz .....	3
Aufbau der Expert Challenge.....	4
<b>1. Einstieg ins Lernen lernen</b> .....	<b>5</b>
<i>siehe auch You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm – <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a></i>	
10 plus 1 Gebote für gehirngerechtes Lehren und Lernen .....	5
Lernbereitschaft .....	7
Lernfächer – Wie mache ich mir das Lernen leichter?.....	12
Checkliste für meinen Arbeitsplatz .....	18
Lerntypentest – Über welchen Sinn lerne ich am besten? .....	19
Lernspaziergang – Lernen mit allen Sinnen .....	21
<b>2. Lernen mit Eselsbrücken (Mnemo-Techniken)</b> .....	<b>32</b>
Merktricks .....	32
Merktrick-Training.....	38
Merkgeschichten – ausgedacht von Kindern .....	40
<b>3. Lernen durch „Um-die-Ecke-Denken“</b> .....	<b>42</b>
<i>siehe auch Debate Challenge – <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a></i>	
Schlaumeier-Kartei .....	42
Denken mit sechs Farben.....	59
Philosophier-Kisterl.....	62
<b>4. Lernen durch Fragen</b> .....	<b>64</b>
Lesequiz-Werkstatt .....	64
Texte zum Quizzenlernen.....	65
Forschungs-Uhr.....	73
<b>5. Lernen mit Bewegung</b> .....	<b>74</b>
Gute Gründe für Lernen mit Bewegung.....	74
Bewegungsspiele.....	77



<b>6. Lernen durch Spielen.....</b>	<b>83</b>
Spiele-Werkstatt.....	83
Fitnesstraining fürs Köpfchen .....	86
Gehirn-Trainingsspiele .....	88
Vertrauensspiele.....	93
<b>7. Lernen durch Einfühlen .....</b>	<b>97</b>
<i>siehe auch Empathy Challenge – www.youthstart.eu</i>	
Aktives Zuhören.....	97
Hören mit vier Ohren.....	101
Feedback geben.....	105
Lernstationen zum Kommunikationstraining .....	110
(Selbst-)Erkenntnisse durch Rollenspiele.....	126
Konflikte lösen mit der Win-win-Methode .....	128
<b>8. Lernziele und Lernerfolg .....</b>	<b>131</b>
<i>siehe auch Be A YES Challenge und B2 Buddy Challenge – www.youthstart.eu</i>	
<i>siehe auch Stärkenschatzsuche – www.jedeskind.org</i>	
Lernziele erreichen lernen .....	131
Lernerfolg selbst einschätzen .....	134
<b>9. Lernen mit neuen Technologien .....</b>	<b>137</b>



# Einleitung

## **21<sup>st</sup> Century Skills und Lernkompetenz**

Was müssen Kinder und Jugendliche lernen, damit sie die Herausforderungen einer ungewissen Zukunft bewältigen können? Und was brauchen sie, damit sie ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben führen und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen können?

Ganz sicher müssen sie Lernkompetenz erwerben.

Unter Lernkompetenz versteht man die Fähigkeit und Bereitschaft, Informationen über Sachverhalte und Zusammenhänge selbständig und gemeinsam mit anderen zu verstehen, auszuwerten und in gedankliche Strukturen einzuordnen.<sup>1</sup>

Dazu gehören die Kompetenzen, ...

- ... mit neuen Technologien und Medien souverän umzugehen sowie diese kreativ und kritisch zu nutzen – das gilt auch für lokale und globale Kooperation und Kommunikation.
- ... sich neue Kenntnisse anzueignen, zu verarbeiten und mit Bekanntem zu verknüpfen.
- ... das eigene Lernen selbständig und selbstmotiviert zu organisieren.
- ... die eigene Arbeit zu beurteilen.
- ... sich bei Bedarf Hilfe und Rat zu holen.
- ... sich über einen längeren Zeitraum auf eine Sache konzentrieren zu können.
- ... kooperativ zu lernen und Lernergebnisse zu teilen.
- ... Vorteile heterogener Gruppen zu nutzen.
- ... eigenverantwortlich zu handeln.
- ... kreativ und lösungsorientiert zu denken.
- ... selbstmotiviert durchzuhalten, auch wenn etwas schwerfällt oder langweilig ist.
- ... seine Impulse kontrollieren zu können.

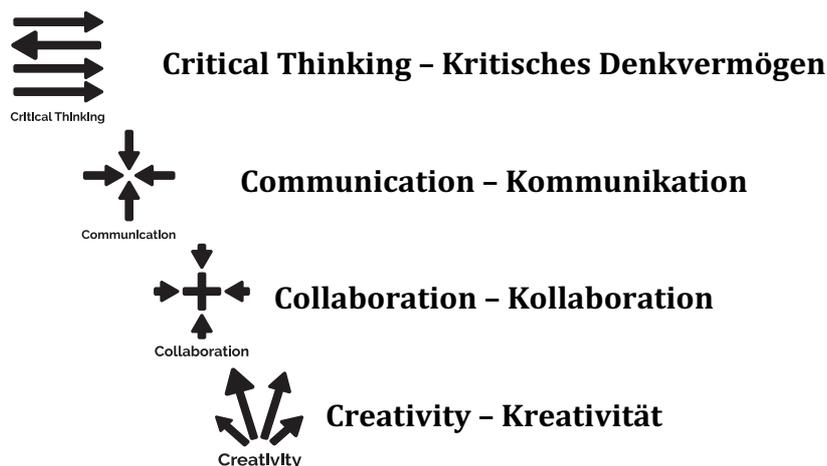
Solide Grundfertigkeiten in Lesen, Schreiben und Rechnen sind Voraussetzung für selbstständiges, selbstermächtigendes Lernen in Zeiten der digitalen Revolution. Seit den frühen 1980igern beschäftigen sich Stakeholder aus Bildung, Wirtschaft und Politik mit den wichtigsten (Lern-)Kompetenzen für eine bzw. in einer digitalen Zukunft.

2002 wurde der Verein P21 ([www.p21.org](http://www.p21.org)) gegründet, der das Framework „21<sup>st</sup> Century Learning“ erstellte. Mithilfe der *21<sup>st</sup> Century Skills* werden Kinder und Jugendliche ermächtigt, dass sie im Umgang mit Problemen und Konflikten belastbarer, durchhaltefähiger und zielstrebig sind.

Folgende Fähigkeiten wurden für den Bereich „Learning and Innovation Skills“ festgelegt:

---

<sup>1</sup> Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Lernkompetenz>



Diese Kernkompetenzen können, nein, müssen in den Unterricht eingebunden und fächerübergreifend trainiert werden. Daher müssen Lehrende jene (Lern-)Methoden kennen, einsetzen und vermitteln, die ausreichend Platz für unterschiedliche Lern- und Kooperationsformen erlauben. Ebenso müssen sie den Lernenden lebensnahe Inhalte und Aufgabenstellungen anbieten, damit (lebenslanges) Lernen tatsächlich als sinnvoll wahrgenommen wird.

### Aufbau der Expert Challenge

Die vorliegende Expert Challenge ist in neun Kapitel gegliedert und fasst unterschiedlichste und vielfältige (Lern-)methoden zusammen. Das erste Kapitel dient als Einstieg ins Thema *Ganzheitlich Lernen lernen* und bietet neben Checklisten zum leichteren Lernen auch einen Test zur Feststellung des eigenen Lerntyps bzw. der Lerntypen der Kinder und Jugendlichen in der Klasse. Ein Lernspaziergang lädt ein, mit allen Sinnen zu lernen, und stellt eine Verbindung zum *You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm* her.

In den folgenden fünf Kapiteln werden zahlreiche Techniken und Methoden im Einzelnen vorgestellt: Mnemo-Techniken, Anregungen zum „Um-die-Ecke-Denken“, Lernen durch Fragen, Lernen mit Bewegung und Lernen durch Spielen. Die einzelnen Übungen sind auf separaten Karteikarten beschrieben. Karten, die sich an die Lehrperson wenden, sind strichliert eingerahmt, jene für Schüler und Schülerinnen haben einen dicken Rahmen. Die Materialien können in eine Lehr- und in eine Lernkartei sortiert werden, aus der je nach Situation und Zielgruppe eine passende Methode ausgesucht werden kann. Alle Übungen verstehen sich als Anregung, dieselbe Methode auch mit eigenen Beispielen auszuprobieren.

Im Kapitel „Lernen durch Einfühlen“ steht das soziale Lernen mithilfe von Kommunikationstechniken im Mittelpunkt. Das Kapitel „Lernziele und Lernerfolg“ soll die Kinder und Jugendlichen zu eigenverantwortlichem Lernen motivieren; es soll sie auch bei der Erstellung eigener Lernziele und der Messung des eigenen Lernerfolgs anleiten. Die darin vorgestellten Checks zur Selbsteinschätzung sind fixer Bestandteil einer jeden Challenge aus dem *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm*. Eine Sammlung von Links zum Lernen mit neuen Technologien schließt die Expert Challenge ab.

Die Materialien entwickelte ich „bedarfsorientiert“ für den Einsatz in „meinen“ Klassen, wo sie sich – je nach Bedarf eingesetzt – bewährten.

**Ingrid Teufel, Autorin**

[www.schule-im-aufbruch.at](http://www.schule-im-aufbruch.at), [www.jedeskind.org](http://www.jedeskind.org)



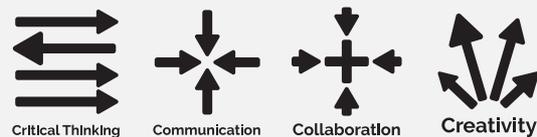
## Kapitel 1

### 1. Einstieg ins Lernen lernen

Das Kapitel „Einstieg ins Lernen lernen“ bietet Materialien für Lehrende (strichlierter Kartenrand) und Schüler/innen (dicker Rand).

Die **10 plus 1 Gebote für gehirngerechtes Lehren und Lernen** basieren auf Erkenntnissen der Gehirnforschung und geben wertvolle Hinweise für gelingendes Lehren und Lernen. Im Abschnitt **Lernbereitschaft** werden Lehrende über Methoden und Wege zum Aktivieren ihrer Schüler/innen informiert. In einem **Lernfächer** sind Tipps gesammelt, wie man sich das Lernen leichter macht. Er richtet sich ebenso an Schüler/innen wie die **Checkliste für meinen Arbeitsplatz** und der einfache **Lerntypen-Test „Über welchen Sinn lerne ich am besten?“**. Der **Lernspaziergang** lädt in einem Stationenbetrieb zum **„Lernen mit allen Sinnen“** ein und stellt eine Verbindung zum *You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm* her.

Alle vier Lern- und Innovationskompetenzen, die als *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden, werden in Kapitel 1 erworben und trainiert: **kritisches Denkvermögen**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



## 10 + 1 Gebote

### 10 plus 1 Gebote für gehirngerechtes Lehren und Lernen

nach: Schachl, Hans: *Was haben wir im Kopf? Die Grundlagen für gehirngerechtes Lernen*. Linz 1996. S. 8f.

Quelle: <http://www.dagmarwilde.de/kvdiv/gehirn.html>

Diese Gebote dienen als Hintergrundinformation und Anleitung, wie Inhalte langfristig und nachhaltig ins Gedächtnis gelangen.

#### 1. Gebot: Überblick vor Einzelinformation

Bevor Details gelernt werden, sollte erst ein Überblick geschaffen werden. Dadurch kann das Hirn nach schon vorhandenen „Speicherplätzen“ suchen bzw. neue anlegen. Es ist dann auf die „Wahrnehmung“ von Einzelinformationen vorbereitet.

#### 2. Gebot: Transparenz der Lehr- und Lernziele

Die Beantwortung der Frage nach dem „Wozu“ eröffnet den Lernenden den Sinn des Lernens. Es ist ja weithin bekannt: Wenn mir klar ist, warum ich mich mit einer Sache beschäftigen soll/will, bin ich „lernbereiter“ und für diese Sache eher „auf Empfang geschaltet“.

#### 3. Gebot: Interesse wecken

Neugier ist die beste Voraussetzung, um Neues aufzunehmen und zu behalten. Persönliches Interesse schafft jene positiven Gefühle, die eine unverzichtbare Basis für effizientes Lernen darstellen.



## 10 + 1 Gebote

### 4. Gebot: Wiederholen

Die moderne Hirnforschung belegt: Werden Nervenschaltkreise öfter betätigt, werden sie stabiler. Stures, mechanisches Auswendiglernen ist hier allerdings nicht gemeint, vielmehr ist variables Wiederholen erforderlich. Von besonderer Bedeutung dabei sind das Zusammenfassen des Wesentlichen und das regelmäßige Vergleichen der Inhalte mit dem Gesamtüberblick.

### 5. Gebot: Mehrere Sinne ansprechen

Informationen sollten nicht nur über die Wege „Auge“ und „Ohr“ ins Gehirn gelangen, sondern auch über das „Begreifen“. Damit ist gemeint, dass die Lernenden so viel wie möglich selber machen und die Inhalte auch anderen erklären – auf diese Weise findet Lernen statt. Durch die verschiedenen „Eingangskanäle“ werden die Inhalte mehrfach „vernetzt“ und damit dauerhafter im Gehirn gespeichert.

### 6. Gebot: Auf die Gefühle achten

Angst und Stress behindern den Weg der Information ins Gedächtnis. Für die dauerhafte Speicherung und den erfolgreichen Abruf von Informationen aus dem Gedächtnis sind positive Gefühle notwendig. Deren Rolle beim Lernen und Denken ist anatomisch und physiologisch eindeutig nachweisbar.

## 10 + 1 Gebote

### 7. Gebot: Rückmelden

Lernen ist sinnlos, wenn man keine Kontrolle darüber hat, ob überhaupt das Richtige gelernt wurde. Hirnbiologisch ist eine möglichst baldige Rückmeldung überaus bedeutsam: In einer Phase, in welcher der Prozess der Speicherung in den Nervennetzen noch im Gang ist, sind „Reparaturen“ nämlich leichter möglich als nach erfolgter Fixierung. Umlernen ist folglich immer schwieriger als Neulernen. Die „Rückmeldung“ kann durch Fremd- oder Selbstkontrolle erfolgen. Ganz wichtig beim Rückmelden ist, dass man nicht auf folgende Punkte vergisst: Loben! Verstärken! Bekräftigen!

### 8. Gebot: Pausen einlegen

Die Hirnchemie braucht Zeit, um in Ruhe am neuen Stoff arbeiten zu können. Man nennt diesen Vorgang „Konsolidierung“ (Festigung). In dieser Phase sollte unser Gehirn nicht durch neue oder ähnliche Informationen gestört werden. Die Tätigkeiten während der Konsolidierungsphase sollten möglichst „bewegte“ sein – und keinen Bezug zur vorherigen Arbeit haben! Um die Konsolidierung nicht zu stören, ist es notwendig, die „Ähnlichkeitshemmung“ zu verhindern. Das bedeutet, dass sich durch zeitlich zu nahes Präsentieren ähnlicher Stoffe Verwirrung einstellt und sich die Information nicht in Ruhe „setzen“ kann.



### 10 + 1 Gebote

#### 9. Gebot: In der richtigen Reihenfolge lernen

Entscheidend beim Lernen ist ein „roter Faden“, der sich logisch durch die aufeinander folgenden Lernschritte zieht. Dieser bewirkt, dass im Gehirn neue Informationen wirklich mit dem dazu passenden alten Bereich vernetzt und damit „sinnvoll“ werden. Durch Vorab-Informationen wird das Verstehen erleichtert und damit das Lernen stressfreier. Zu ähnliche Inhalte sollen nicht nacheinander gelernt werden, denn dadurch entstehen Interferenzen und Überlagerungen, die den Lernvorgang hemmen.

#### 10. Gebot: Vernetzen

Experimente der kognitiven Psychologie zeigen, dass unser Gedächtnis „vernetzt“ (also im Sinne von Assoziationen) arbeitet. Vernetzen bedeutet u. a., dass wir mehrere Sinne ansprechen sowie in Zusammenhängen, fächerübergreifend und projektorientiert lernen.

#### 11. Gebot: Beachten der individuellen Begabungen

Jeder Mensch hat ganz spezielle Talente. Je individueller man darauf eingeht, desto größer ist der Lernerfolg.

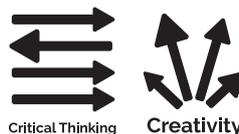
### Lernbereitschaft

## Lernbereitschaft

Sind die Kinder unkonzentriert, zappelig und unruhig?

Dann ist es gut, wenn man Methoden kennt, mit welchen sich die Lernbereitschaft erhöhen lässt. Die Karten sind für die Hand Lehrender bestimmt. Will man Schülerinnen und Schülern mehr Verantwortung für ihr Lernen übertragen, kann man ihnen die Karten zum selbständigen Üben in die Hand geben. Auch die Phantasie Reisen könnten sie in Lernpartnerschaften zu zweit durchführen.

Die folgenden Übungen fördern insbesondere folgende Lern- und Innovationskompetenzen, die als *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden: **kritisches Denkvermögen** und **Kreativität**.





## Lernbereitschaft

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Karte 1

Man kann sein Gehirn beim Arbeiten unterstützen, indem man seine Muskeln anspannt und dann wieder langsam lockert. Dadurch fließt viel Blut durch die Adern und bringt mehr Sauerstoff ins Gehirn. Danach kann man besser arbeiten und sich konzentrieren.

Die Technik wurde von Dr. Edmund Jacobsen entwickelt – siehe: <https://asdrresources.wordpress.com/strategies/relaxation-techniques-for-the-classroom> (nachgezeichnet von Helmut Pokornig)

Links zu Anleitungen:

[www.gesund.at/a/progressiv-muskelentspannung-jacobsen](http://www.gesund.at/a/progressiv-muskelentspannung-jacobsen),

[www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE](https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE),

[www.youtube.com/watch?v=1EWMEPg8ZQk](https://www.youtube.com/watch?v=1EWMEPg8ZQk)



## Lernbereitschaft

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Karte 2



## Lernbereitschaft

### Zähne und Gehirn putzen

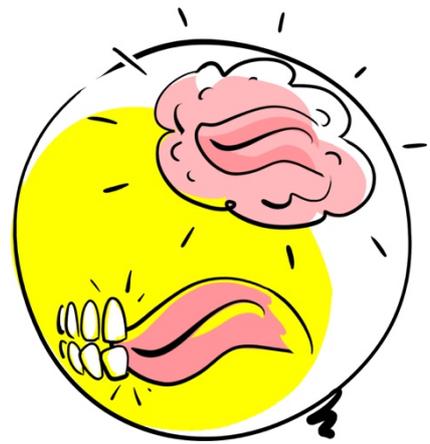
Putze mit deiner Zunge im geschlossenen Mund deine Zähne.

Berühre jeden einzelnen Zahn von allen möglichen Seiten her.

Dehne zum Schluss deine Zunge nach oben hin und presse sie gegen den Gaumen knapp hinter deinen Vorderzähnen.

Dadurch löst du tiefe Atemzüge aus und entspannst dich.

Da deine Zunge in deinem Gehirn großen Raum einnimmt, kannst du mit dieser Übung dein gesamtes Gehirn lernbereiter machen.



## Lernbereitschaft

### Mein Kraftort

Wenn es dir einmal gerade nicht so gut geht, kannst du in deiner Vorstellung eine erholsame Fantasiereise an einen Ort machen, an dem du dich so richtig wohl fühlst.

Kennst du so einen Ort?

Wenn nicht, dann stell dir einen Ort vor, an dem du gerne sein würdest: in einem Wald, auf einer Wiese, an einem Gewässer, am Meer, in den Bergen. Oder ist es ein Gebäude, ein Raum?

Reise in deiner Vorstellung dort hin und fühle dich mit allen Sinnen in deinen Kraftort ein.

- Was siehst du dort? Welche Farben, welche Formen, welche Dinge?
- Was hörst du dort?
- Was riechst du dort?
- Was spürst du auf deiner Haut?
- Schmeckst du etwas?
- Wie fühlst du dich an diesem Ort? Welche Gefühle spürst du?





## Lernbereitschaft

### Körperreise mit Posi Mem, Teil 1

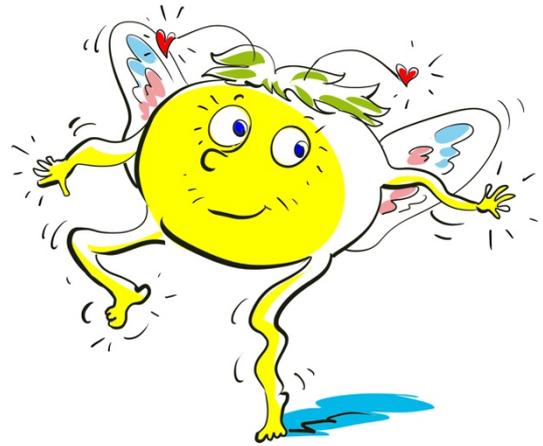
Posi ist ein winzig kleines Mem. Mems sind ansteckende Gefühle, Gedanken und Ideen: gute und positive genauso wie schlechte, negative, verrückte, kreative, langweilige usw.

Posi verbreitet nur positive Gefühle, Gedanken und Ideen. Daher sieht er ein bisschen wie ein lächelnder Smiley aus.

Schließ die Augen, stell dir Posi vor und lächle ihm zu. Schicke ihn nun auf eine Reise durch deinen Körper. Stell dir vor, wie Posi in deinem Kopf hinter deiner Stirn ein warmes, weiches Lächel-Licht ausstrahlt.

Die unangenehmen Gedanken verschwinden. Du fühlst dich wohl und lächelst. Die Anspannungen auf und um Stirn, Augen, Wangen, Mund lösen sich auf, alles ist weich.

Nun wandert Posi durch deinen Hals zu deinen Schultern. Hals und Schulter fühlen sich jetzt ganz locker an.



## Lernbereitschaft

### Körperreise mit Posi Mem, Teil 2

Posis Licht wandert nun in deine rechte Schulter, den rechten Oberarm, Unterarm, die rechte Hand. Alle Finger werden von innen gewärmt. Bewege sanft deinen rechten Arm, deine rechte Hand, deine Finger und spüre Posis Wärme.

Posi wandert nun in deine linke Schulter, den Oberarm, Unterarm, die Hand und Finger. Bewege sanft deinen linken Arm, deine rechte Hand, deine Finger und spüre Posis Wärme.

Nun wandert Posi in deine Brust. Spüre mit jedem Atemzug, wie sich Posis sanftes, warmes Licht in dir ausbreitet.

Nun wandert Posi in deinen Bauch. Sein Licht breitet sich auch dort aus. Dein Atem wird ruhig und gleichmäßig und du spürst, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt und du dich dabei entspannst.

Nun wandert Posis Licht über deinen rechten Oberschenkel ins Knie, den Unterschenkel, Fuß und in die Zehen. Dein Bein ist nun ganz locker und entspannt.

Lasse Posis Licht nun genauso durch dein linkes Bein wandern. Genieße das angenehme, entspannte Gefühl in deinem linken Bein.

Atme nun einige Male ganz tief durch, strecke und recke dich, öffne deine Augen, lächle und freue dich, Posi Mem in deinem ganzen Körper zu spüren.



## Lernbereitschaft

### Optimismus ist ein toller Lernhelfer!

Du traust dir manchmal wenig bis gar nichts zu? Oje!

Negative Gedanken schwächen dich nämlich. Du kannst dich dadurch schlechter konzentrieren und das Lernen und Merken fällt dir schwerer.

Es gibt zum Glück aber einen Trick, wie du deine negativen Gedanken verringerst und dich dadurch besser fühlst. So geht es:

Du sagst dir – laut oder leise – immer wieder Sätze vor, die dich stärken. Solche aufmunternden, ermutigenden Sätze nennt man Affirmationen.

Du bekommst nun Beispielsätze mit Affirmationen. Lass dir aber bitte auch eigene Affirmationen einfallen, denn die passen besser zu deiner Situation.

## Lernbereitschaft

Alles wird gut.
Ich schaffe es!
Ich habe schon größere Herausforderungen geschafft.
Nach einer Pause fällt mir sicher etwas ein.
Ich nehme es mit Humor.
Alles hat zwei Seiten. Ich entdecke lieber die gute Seite.
Mir fällt sicher eine Lösung ein.
Ich mache alles so gut wie möglich.
Fehler sind Freunde, die einem sagen, was man man lernen soll.
Ich mache alles richtig.
Ich bin dankbar für alles, was ich habe.
Ich lasse mich nicht unterkriegen!
Ich mag mich, auch wenn ich Fehler habe und mache.



Lernfächer

## Lernfächer

Der Lernfächer ist ein feines Hilfsmittel, um daran erinnert zu werden, wie man stressfrei und erfolgreich an neue Inhalte herangehen kann. Die folgende Vorlage wird für alle Lernenden einmal kopiert. Jeder Tipp wird einzeln ausgeschnitten und mit einer Schnur miteinander verbunden – einfach die Löcher auf der linken Seite ausstechen, die Schnur durchziehen und einen Knoten machen. Bei neuen oder schwierigen Themen kann man den Fächer herausholen und die Schritte einen nach dem anderen durchgehen.

Lernfächer



# Mein Lernfächer

Wie mache ich mir  
das Lernen leichter?



Lernfächer



### 1. Aufmerksamkeit und Konzentration

Ich konzentriere mich voll auf eine Aufgabe und bleibe dabei.

Ich lasse mich während des Lernens nicht davon ablenken.

Das Spielen und meine Freundinnen und Freunde kommen dafür nachher umso schneller an die Reihe.

Lernfächer



### 2. Motivation

Ich denke nach, was für mich am Lernstoff interessant ist.

Finde ich einmal gar nichts interessant, dann freue ich mich auf das tolle Gefühl danach, weil ich etwas geschafft habe.



Lernfächer



### 3. Wichtiges unterstreichen und herausschreiben

Ich merke mir einen Text besser, wenn ich wichtige Wörter unterstreiche oder aufschreibe.

Lernfächer



### 4. Ich lerne auf mehreren Lernwegen

Ich nutze alle meine Sinne zum Lernen:

Augen: etwas lesen, Kopfbilder erstellen, Eselsbrücken machen ...

Ohren: etwas laut lesen, etwas vorlesen lassen, mir selber etwas vorsagen ...

Hände: etwas aufschreiben, Skizzen und Zeichnungen anfertigen ...



Lernfächer



## 5. Abwechslung

Mein Hirn braucht Abwechslung.

Ich lerne deshalb Inhalte aus ähnlichen Fächern nicht hintereinander.

Lernfächer



## 6. Pause

Ich mache regelmäßig Pausen, denn Pausen halten frisch und verbessern die Konzentration.



Lernfächer



### **7. Ich plane meine Lernzeit**

Ich teile den Stoff in Portionen auf.  
Ich hake ab, was ich erledigt habe.

Lernfächer



### **8. Ich wiederhole regelmäßig**

Mein Gehirn braucht genauso wie Sportlerinnen und Sportler ein eigenes Training.



Lernfächer



## 9. Bergsteigerprinzip

Ich nehme mir kleine Schritte vor, die mir Freude machen, wenn ich sie erreicht habe.

Lernfächer



## 10. Ich prüfe, ob das Gelernte sitzt

Ich erkläre das Gelernte jemanden.

Ich erstelle Quizfragen zum Stoff und mache gemeinsam mit Lernfreundinnen und Lernfreunden ein Quiz.

Ich verwende eine Lernkartei.



## Checkliste

### Checkliste für meinen Arbeitsplatz

Wenn mein Arbeitsplatz angenehm, übersichtlich und freundlich gestaltet ist, kann ich besser lernen. Gehe die folgende Liste durch und kreuze die passenden Antworten an.

Was stimmt?	Ja	Nein
Ich kann in Ruhe arbeiten und werde nicht gestört.		
Die Temperatur ist angenehm und ich kann gut denken und lernen.		
Ich denke daran, regelmäßig zu lüften.		
Ich achte darauf, dass die Hand, mit der ich schreibe, keinen Schatten macht. Schreibe ich mit der rechten Hand, kommt das Licht von der linken Seite, sonst umgekehrt.		
Bevor ich mich hinsetze, überlege ich, was ich alles zum Lernen brauche.		
Die Sachen, die ich zum Lernen brauche, sind griffbereit.		

## Checkliste

Was stimmt?	Ja	Nein
Mein Sessel passt für meine Körpergröße.		
Mein Arbeitsplatz ist groß genug für meine Arbeitsmaterialien.		
Mein Arbeitsplatz ist aufgeräumt.		
Ich trage mir alle wichtigen Termine in einem Kalender ein.		
Ich habe eine Pinnwand, auf die ich mit Nadeln wichtige Erinnerungen hefte.		

Je mehr „Ja“ du hast, desto besser ist dein Arbeitsplatz zum Lernen geeignet.

Wo steht ein „Nein“? An allen Punkten mit „Nein“ solltest du Veränderungen durchführen.



## Lerntypen-Test

### Über welchen Sinn lerne ich am besten? (einfacher Lerntypen-Test nach Frederic Vester)

Getestet wird ...

- ... wie gut der Übergang vom Ultrakurzzeit-Gedächtnis zum Kurzzeit-Gedächtnis gelingt – in Abhängigkeit vom Eingangskanal (Sehen, Hören, Lesen, Anfassen).
- ... welcher der vier Eingangskanäle bevorzugt wird.
- ... welche Lernarten miteinander kombiniert werden sollten.

Dauer: etwa 20 Minuten

Vorgang: Den gesamten Ablauf kurz erklären (ca. 2 bis 3 Minuten), die einzelnen Übungsschritte durchführen und die jeweiligen Ergebnisse in die Tabelle am Ende eintragen (jeweils ca. 3 Minuten).

## Lerntypen-Test

**Visuelles Gedächtnis / Sehen** – Dauer: etwa 3 Minuten

Zehn Gegenstände im Abstand von zwei Sekunden nacheinander auf den Tisch legen.

Beispiele: Münze, Messer, Schwamm, CD, Schlüssel, Bleistift, Heft, Klebstoff, Lineal, Knopf

Danach der Testperson 30 Sekunden lang Kopfrechenaufgaben geben. Anschließend hat die Testperson 20 Sekunden Zeit, sich an die gesehenen Gegenstände zu erinnern.

Die Zahl der gemerkten Wörter wird in Zeile 1 der Auswertungstabelle eingetragen.

**Auditives Gedächtnis / Hören** – Dauer: etwa 3 Minuten

Der Testperson zehn Wörter laut und deutlich im Abstand von zwei Sekunden vorlesen.

Beispiele: Dose, Apfel, Stiefel, Zucker, Teppich, Lampe, Tisch, Elefant, Fußball, Kasten

Anschließend wieder 30 Sekunden lang Rechenaufgaben stellen und danach der Testperson 20 Sekunden Zeit geben, sich an die gehörten Wörter zu erinnern.

Die Zahl der gemerkten Wörter wird in Zeile 2 der Auswertungstabelle eingetragen



## Lerntypen-Test

### **Lese Gedächtnis / Lesen** – Dauer: etwa 3 Minuten

Die Testperson soll zehn Wörter lesen. Sie darf sich jedes Wort zwei Sekunden lang anschauen.

Beispiele: Handtuch, Decke, Baum, Sonne, Vogel, Mantel, Fenster, Wiese, Ofen, Kamin

Danach soll die Testperson wieder 30 Sekunden lang zählen oder rechnen. Anschließend hat sie 20 Sekunden lang Zeit, sich an die Wörter zu erinnern.

Die Zahl der gemerkten Wörter wird in Zeile 3 der Auswertungstabelle eingetragen.

### **Haptisches Gedächtnis / Anfassen** – Dauer: etwa 3 Minuten

Der Testperson die Augen verbinden und alle zwei Sekunden einen Gegenstand so in die Hand geben, dass sie ihn durch kurzes Betasten erkennen kann.

Beispiele: Brille, Radiergummi, Gabel, Flasche, Zahnbürste, Armbanduhr, Trinkglas, Schere, Buch, Schuh

Anschließend wieder 30 Sekunden Kopfrechenaufgaben und 20 Sekunden Zeit zum Erinnern.

Die Zahl der gemerkten Wörter wird in Zeile 4 der Auswertungstabelle eingetragen

## Lerntypen-Test

### **Kombiniertes Gedächtnis / Sehen, Hören, Lesen, Anfassen** – Dauer: etwa 3 Minuten

Diesmal darf die Testperson die verschiedenen Gegenstände sehen, hören, lesen und auch anfassen. Es werden ihr wieder zehn Gegenstände vorgelegt. Die Namen dieser Gegenstände werden zusätzlich auf kleine Zettel geschrieben.

Man gibt der Testperson alle zwei Sekunden einen Gegenstand in die Hand, legt gleichzeitig den Zettel mit dessen Namen auf und spricht diesen Namen laut und deutlich aus.

Beispiele: Ring, Stein, Seife, Zettel, Hammer, Kugelschreiber, Hut, Teller, Pinsel, Zuckerl

Anschließend gibt es wieder 30 Sekunden lang Kopfrechenaufgaben und danach 20 Sekunden Zeit, sich an die Gegenstände zu erinnern.

Die Zahl der gemerkten Wörter wird in Zeile 5 der Auswertungstabelle eingetragen.



## Lerntypen-Test

### Auswertungstabelle

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Visuelles Gedächtnis										
2. Auditives Gedächtnis										
3. Lesegedächtnis										
4. Haptisches Gedächtnis										
5. Kombiniertes Gedächtnis										

## Lernspaziergang

### Lernspaziergang – Lernen mit allen Sinnen

Der Lernspaziergang ist ein bunter Mix an Übungen, um Wörter bzw. Texte zu aktuellen Themen zu festigen. Auf ganz unterschiedliche Arten lernen die Schüler/innen, Wörter zu erkennen und schreiben, sich Inhalte von Texten zu merken sowie Wörter/Texte auf verschiedene Weisen wiederzugeben. Der spielerische Zugang steht im Vordergrund, denn dadurch steigert sich der Lernerfolg. So geht's:

- Lernstationen: Karteikarten und entsprechende Materialien in und außerhalb der Klasse verteilen.
- Jedes Kind sucht sich eine Lernpartnerin oder einen Lernpartner.  
Variation: Lernpartner/innen („Peers“/„Buddys“) werden bestimmt.
- Beide spazieren gemeinsam von Station zu Station und lernen miteinander und voneinander.
- Der Lernspaziergang kann täglich für Kinder, die schneller als andere fertig sind, bereitstehen. Er eignet sich aber auch sehr gut für „Lern-Projektstage“.

Durch den Lernspaziergang werden Kommunikation, Kollaboration und Kreativität gefördert.

Siehe auch das You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm: Es ist unter der Rubrik Körper & Geist auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) downzuloaden bzw. als Arbeitsheft „Warum Achtsamkeit?“ unter [arbeitsweltundschule@akwien.at](mailto:arbeitsweltundschule@akwien.at) gegen eine Schutzgebühr von 4 Euro zu bestellen.





### Lernspaziergang

## Wer lernt mit mir?



Auf drei Arten kannst du zu einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner kommen:

- Du suchst dir jemanden aus.
- Du ziehst jemanden.
- Du bekommst jemanden „zugeteilt“.

So, nun kann der Lernspaziergang losgehen. Habt viel Freude am Lernen!

### Lernspaziergang

## Leseschlange

### Du brauchst:

- Lesestoff, z. B. Lernwörter-Karten, Sachtexte, Bücher ...
- Klassenliste (= Leseliste)

### So geht's:

- Zwei Kinder beginnen und lesen einander vor.
- Dann holt eines der Kinder ein weiteres aus der Klasse (z. B. eines, das gerade mit seiner Arbeit fertig geworden ist), das ihm vorliest.
- Das Kind, das nun vorgelesen hat, holt dann wieder ein anderes Kind.
- So geht's immer weiter und die Kinder, die gelesen haben, bekommen eine Unterschrift auf der „Leseliste“ (Klassenliste).
- Auf der Leseliste sieht man, wer noch nicht gelesen hat.



## Guck, Guck ein Guckerl!

### Du brauchst:

- Guckerl-Mappe (Das ist ein Schnellhefter mit vier Klarsichthüllen, in denen je ein A4-Blatt mit je einem Loch steckt. Die Gucklöcher werden von vorne nach hinten immer größer.)
- Karten mit Wörtern oder Texten zum Thema
- Mindestens ein Kind zum Mitspielen

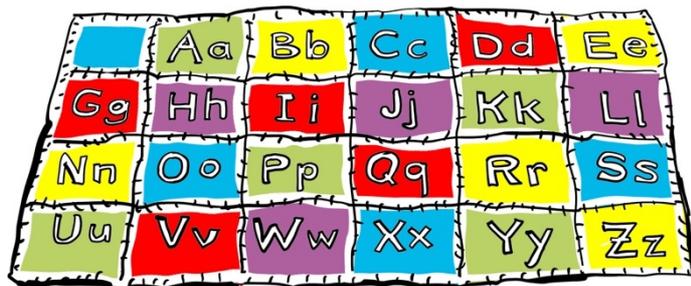
### So geht's:

- Ein Kind versteckt eine Karte unter den vier Einlagen der Mappe.
- Ein anderes versucht das Wort zu erraten.
- Nicht geklappt? Dann die Seite mit dem nächst größerem Loch aufschlagen. Klappt es jetzt? Nein? Dann bitte weiterblättern.
- Wechselt euch ab.

## Wörter-Tanz

### So geht's:

- Lass dir deine eigenen Lernwörter oder Wörter zum aktuellen Thema ansagen und tanze sie auf dem Buchstaben-Teppich.
- Brauchst du einen Großbuchstaben?
- Dann hebe deine Hände und tanze auf den Zehenspitzen.
- Wechselt euch ab.





Lernspaziergang

## Rückenschreiben

### Du brauchst:

- Lernwörter oder Texte zum aktuellen Thema

### So geht's:

- Schreibt euch mit dem Finger gegenseitig Fragen zu Lernwörtern oder zum aktuellen Thema auf den Rücken.
- Die Antworten darauf könnt ihr sagen oder aufschreiben.

Lernspaziergang

## Blind an der Tafel schreiben

### Du brauchst:

- Lernwörter oder Texte zum aktuellen Thema

### So geht's:

- Deine Partnerin oder dein Partner sagt dir Lernwörter oder Texte zum aktuellen Thema an und du schreibst sie mit verbundenen Augen auf die Tafel.
- Wechselt euch ab.



## Den Durchblick haben

### Du brauchst:

- Texte zum Thema
- Luftposter-Folie

### So geht's:

- Ein Kind legt die Folie auf den Text, das andere liest den Text laut vor.
- Wechselt euch ab.
- Kontrolle: Folie wegnehmen.

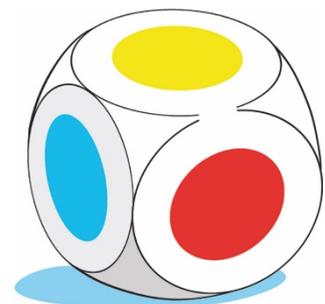
## Wörter würfeln

### Du brauchst:

- Farbwürfel
- Vokabel-Karten (Wörter zum aktuellen Thema)
- Papier (etwa A6) in den Farben des Würfels zum Abdecken der Wort-Karten

### So geht's:

- Legt 6 Vokabel-Karten auf, schaut sie gut an und deckt sie mit den farbigen Karten ab.
- Würfelt mit dem Farbwürfel.
- Schreibt das Wort unter der entsprechenden Farbkarte auf.
- Kontrolle: Farbkarte aufheben.





## Kreiseln

### So geht's:

- Entscheide dich für ein schwieriges Wort aus dem aktuellen Themenbereich.
- Drehe den Kreisel.
- Schreibe das Wort, solange sich der Kreisel dreht.
- Hör auf zu schreiben, wenn er umfällt.
- Zähle, wie oft du das Wort geschrieben hast.
- Freue dich darüber!

### Variation:

- Gedanken zu einem Thema aufschreiben.

## Würfle und buchstabiere 1

### So geht's:

- Nimm ein Wort zu einem aktuellen Thema. Nun würfle und schreibe es so, wie es beim Würfelbild steht.
- Buchstabiere beim Schreiben.
- Lies das Wort, wenn du es geschrieben hast.



Schreibe das Wort mit der anderen Hand.



Schreibe das Wort, so schnell du kannst.



Schreibe das Wort mit geschlossenen Augen.



Schreibe das Wort so schön wie möglich.



Schreibe das Wort so groß wie möglich.



Schreibe das Wort so klein wie möglich.



## Lernspaziergang

### Würfle und buchstabiere 2

#### So geht's:

- Nimm ein Wort zu einem aktuellen Thema.
- Nun würfle und buchstabiere es so, wie es beim Würfelbild steht.



Buchstabiere das Wort mit böser Stimme.



Buchstabiere das Wort mit Babystimme.



Buchstabiere das Wort mit Roboterstimme.



Buchstabiere das Wort mit Monsterstimme.



Buchstabiere das Wort mit Piepsstimme.



Buchstabiere das Wort singend.

## Lernspaziergang

### Memory

#### Du brauchst:

- Buchstaben- oder Lernwörter-Karten (von jeder zwei gleiche) oder
- kurze Texte und eine dazugehörige Überschrift (z. B. eine Tierbeschreibung auf einer Karte, der Name des Tieres auf der zweiten)

#### So geht's:

- Spielt Memory, wie ihr es kennt!

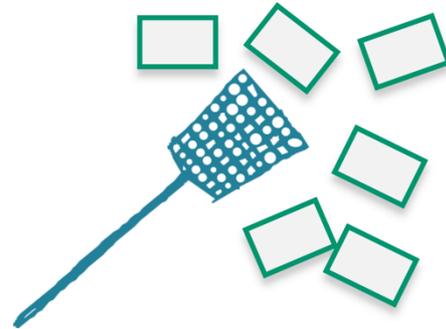


## Lernspaziergang

### Wörter klatschen

#### Du brauchst:

- Große laminierte Lernwörterkarten
- Fliegenklatsche
- Mindestens drei Kinder, eine/r davon ist die Spielleitung.



#### So geht's:

- Die Spielleitung legt die Karten mit der Schrift nach oben auf.
- Dann sagt sie/er ein Wort.
- Wer das Wort zuerst „erklatscht“, darf die Karte zu sich legen.
- Wer die meisten Karten hat, übernimmt die Spielleitung.
- Variation: Sätze klatschen.

## Lernspaziergang

### Lerntrick Achtsamkeit: Alle Sinne als Lernhelfer nutzen!

Wenn du alles, worüber du lernst, mit allen Sinnen wahrnimmst, merkst du es dir leichter – und so machen Lernen und Merken Freude.

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe oder zeichne auf, was du über alle Sinne erforschen und lernen willst. Beantworte dabei der Reihe nach diese Fragen:

- Welche Gefühle hast du, wenn du daran denkst?
- Was stellst du dir vor, zu sehen, wenn du daran denkst?
- Was stellst du dir vor, zu hören, wenn du daran denkst?
- Was stellst du dir vor, zu riechen, wenn du daran denkst?
- Was stellst du dir vor, zu schmecken, wenn du daran denkst?
- Was stellst du dir vor, auf deiner Haut zu spüren, wenn du daran denkst?



### Lernspaziergang

## Chinesisches Zeichen für Glück

Wonach sieht dieses Zeichen aus, was siehst du?  
Lerne, dieses Zeichen zu erkennen und zu schreiben.

Tipp: Überlege, wie du dir etwas am leichtesten merkst, z. B. ...

- ... durch genaues Anschauen – du stellst dir das Zeichen im Kopfkino vor.
- ... durch Beschreiben – du sprichst die Beschreibung nach.
- ... durch Bewegungen – du zeichnest das Zeichen in der Luft nach und machst dann diese Bewegung in deiner Vorstellung nach.

Lerne, das chinesische Zeichen für „Glück“ auf die Art und Weise zu schreiben, wie es für dich am leichtesten ist und deinem „Lerntyp“ entspricht.

Noch sicherer merkst du es dir, wenn du mehrere Sinne benützt!



### Lernspaziergang

## Ich blühe auf wie eine wunderschöne Blume

### So geht's:

- Falte deine Hände vor deinem Bauch und schließe deine Augen.
- Beim Einatmen wird dein Bauch größer, deine Hände bewegen sich mit und öffnen sich wie eine Blüte.  
Deine Handballen bleiben dabei zusammen, so wie du es auf der Abbildung siehst.
- Beim Ausatmen wird der Bauch wieder kleiner und deine Hände schließen sich.
- Wiederhole dieses „Aufblühen“ mehrmals.





Lernspaziergang

## Schaffst du diese Herausforderung? (1)

Lies das Wort laut vor, aber nenne nicht die Farbe!

**grün** **gelb** **blau** **rot** **orange** **schwarz** **lila** **rosa**

**braun** **grau** **türkis** **schwarz** **blau** **gelb** **rosa**

**türkis** **rot** **lila** **braun** **orange** **grün** **grau**

**grau** **rot** **grau** **türkis** **grün** **rosa** **orange**

Lernspaziergang

## Schaffst du diese Herausforderung? (2)

Sage die Farbe, aber nenne nicht das Wort!

**grün** **gelb** **blau** **rot** **orange** **schwarz** **lila** **rosa**

**braun** **grau** **türkis** **schwarz** **blau** **gelb** **rosa**

**türkis** **rot** **lila** **braun** **orange** **grün** **grau**

**grau** **rot** **grau** **türkis** **grün** **rosa** **orange**



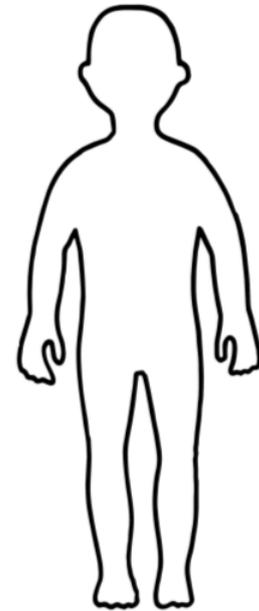
Lernspaziergang

## Körper-Forscher/innen 1

Mache einige tiefe Atemzüge, entspanne dich und fühle danach in deinen Körper hinein. Beschreibe, wie sich deine einzelnen Körperteile anfühlen.

### Beispiele

- Meine Kopfhaut prickelt.
- Meine Ohren sind ganz warm.
- Meine Stirn ...
- Meine Nase ...
- Meine Schultern ...
- Mein Bauch ...



Lernspaziergang

## Körper-Forscher/innen 2

### So geht's:

- Spanne eine Hand fest an.
- Mache eine Faust und entspanne sie dann.
- Wiederhole das 5 Mal.
- Fühlst du danach Unterschiede zwischen der rechten und der linken Hand?



### Kapitel 2

## 2. Lernen mit Eselsbrücken (Mnemo-Techniken)

Der Begriff *Mnemo* stammt aus dem Griechischen und steht für *Gedächtnis* bzw. *Erinnerung*.

Mit dem Begriff Mnemo-Technik sind spezielle Merkhilfen (sprich: Eselsbrücken) gemeint, die von Merksätzen über Reime bis zu Zeichnungen reichen. Das Ziel ist jeweils, dass Lerninhalte besser und stärker im Langzeitgedächtnis verankert werden und dass Schüler/innen Mnemo-Techniken selbstständig anwenden können.

In diesem Kapitel werden zuerst verschiedene **Merkricks** und anschließend ein **Merkrick-Training** vorgestellt. Zudem gibt es einige Beispiele, wie Kinder mit selbst ausgedachten **Merkgeschichten** arbeiten.

Mit den Mnemo-Techniken wird ganz besonders die **Kreativität** gefördert, die als eine von vier Lern- und Innovationskompetenzen im Rahmen der *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurde.



### Merkricks

## Unser Einstieg in die Merkricks – ein Erfahrungsbericht

Unsere ersten Schlaumeier-Tage fanden zum Schwerpunktthema Haustiere statt. Dazu schauten sich die Kinder das Bild eines Hasen genau an und ich stellte dazu Fragen: „Sind die Ohren so lang wie die Vorderbeine? Kannst du die Tasthaare erkennen? Wie viele könnten es sein? Glaubst du, dass die Ohren länger als die Beine sind? Kannst du das Bild so gut „fotografieren“, dass du es auch dann siehst, wenn du die Augen zu hast?“

Als alle bejahten, erzählte ich von einem verrückten Hasen. Ich beschrieb anschaulich *über alle Sinne*, wie er aussieht und welche lustigen Sachen er mit sich herumträgt. Die Kinder visualisierten mit geschlossenen Augen das verrückte Bild.

*Ein kleiner weißer Hase sitzt vor dir. Auf seinem Kopf hüpfen zwei lachende Frosche ganz hoch auf und ab. (Rhythmisches Sprechen, die Kinder schauten mit – das war an ihren Kopfbewegungen sichtbar.) An seinen langen Ohren hängen zwei rote Löffel, die lustig im Takt klimpern. In seiner Nase stecken blaue Karotten. An den Nagezähnen steckt ein verfaultes Oster Ei. Um den Hals hat er eine Kette aus Buntstiften. Auf seinem Rücken tanzt ein durchsichtiger Turnbeutel. Die Hinterläufe stecken in alten, stinkenden Socken und in den Vorderläufen hält er einen singenden Fisch. Er hat eine nach Käse duftende Rose unter dem Schwanz stecken.*

Danach nannte ich alle Körperteile des Hasen und die Kinder riefen vor, welche Gegenstände darauf abgelegt worden sind. Da genug Zeit war, zeichneten sie anschließend auch noch den verrückten Hasen.



### Merktricks

## Tipps zur Einführung von Merktricks in der Klasse

Die Kinder erschaffen sich eigene Kopfbilder (Familienmitglieder, Fantasiefiguren, Tiere, Räume, Orte etc.), visualisieren sie und verknüpfen damit zu lernende Inhalte in ihrer Vorstellung.

### **Beispiel:**

Eine Geschichte vorlesen, in der viele Tiere vorkommen. Damit sich die Kinder die Tiere leichter merken, platzieren sie diese in ihrer Vorstellung möglichst verrückt im Klassenraum.

Diese Technik kann man immer wieder trainieren, indem man andere Räume und Dinge verwendet.

Nach einiger Zeit kann man das Lerntrick-Repertoire um weitere Mnemo-Techniken erweitern.

Dabei aber bitte genügend zeitlichen Abstand lassen, damit die Kinder nicht verwirrt werden.

### Merktricks

## Hakenwort- Technik

Diese Technik setzt man ein, wenn die Reihenfolge von Dingen wichtig ist. Das können z. B. Monatsnamen sein, die man mit ihrer „Nummer“ verknüpft.

1. Schritt: Man stellt sich zu Ziffern passende Bilder vor, die der Ziffer ähnlich sind. Beispiele:

„1“ sieht aus wie eine Kerze, ein Lineal ...

„2“ sieht aus wie ein Schwan oder man stellt sich (zwei!) Ohren vor.

„3“ sieht aus wie ein Dreieck, Triangel ...

2. Schritt: Mit diesen Zahlbildern verknüpft man im „Kopfkino“ die Bilder von jenen Dingen (in unserem Fall Monatsnamen), die man sich in einer festgelegten Reihenfolge merken will. Stellt man sich das Ding nun vor, „sieht“ man, mit welcher Ziffer es verknüpft ist. Dadurch wird es leichter, sich an die Reihenfolge der Monatsnamen zu erinnern.



### Merktricks

## Loci-Systeme

Locus ist lateinisch und heißt Ort, Raum.

### Beispiel:

Man stellt sich einen gut bekannten Raum oder einen Weg, den man immer wieder geht, bildhaft vor. Dort platziert man dann in der Vorstellung jene Gegenstände, die man sich merken will.

Wege eignen sich besonders gut, wenn man sich eine Reihenfolge merken will. Beim visualisierten Begehen dieser Strecke legt man der Reihe nach die Gegenstände oder Symbole ab, die man sich einprägen will. Wir können auch unseren Körper mit Gegenständen behängen, z. B. mit Stofftieren, Lebensmitteln, Personen etc. Je witziger die Orte und Verknüpfungen sind, umso leichter können wir sie uns merken. Humor ist sowieso ein wunderbarer Merkhelfer.

### Vorgangsweise:

Einen gut bekannten Ort (Zimmer, Klassenraum, Weg, den man gut kennt ...) visualisieren bzw. bildlich in diesen eintauchen. Einrichtungsgegenstände oder örtliche Gegebenheiten werden mit den Vorstellungsbildern der Dinge, die man sich merken will, verknüpft (z. B. Salat baumelt von einer Lampe, im Lift über Kartoffeln stolpern ...). Das Motto lautet: Je verrückter, umso einprägsamer!

### Merktricks

## Reihenfolgensysteme

**Alphabet-System:** Wir suchen uns zunächst ein Thema aus, z. B. Tiere, Pflanzen, Menschen. Dann bestimmen wir zu jedem Buchstaben einen Vertreter dieser Gruppe: A = Affe, B = Bär, ..., E = Elefant. Unsere gewünschten Informationen werden nun der Reihe nach mit den Begriffen verknüpft – d. h. der Affe steht für das erste Detail, der Bär für das zweite, der Elefant für das fünfte etc. Danach können wir die Infos abrufen, indem wir überlegen, was wir mit dem jeweiligen Tier verbunden haben.

**Zahlen:** Das Hauptproblem beim Merken von Zahlen ist, dass sie fast ausschließlich unsere logische Denkweise ansprechen. Aus diesem Grund wurden Techniken entwickelt, mit deren Hilfe Zahlen für das bildhafte Denken zugänglich werden. Dabei stellt man sich Ziffern als Bilder vor. Die Form der Ziffer 2 erinnert zum Beispiel an einen Schwan. Beim sogenannten Formsystem ordnen wir auf diese Art allen Ziffern ein Bild zu. Man kann Zahlen aber auch anders verknüpfen, indem man sie etwa als „Haken“ für Erinnerungen benützt, die mit den Ziffern zusammenhängen. Diese Haken merkt man sich leicht und sie helfen beim Assoziieren bzw. bei der Visualisierung von Bildern. Wenn wir uns Haken überlegen, sollten wir zunächst naheliegende Assoziationen suchen, z. B. 24 = Weihnachten, 00 = WC, unsere Hausnummer, ein Geburtstag oder anderes Datum, den Anfang einer Telefonnummer. Danach füllen wir die übrig gebliebenen Stellen mithilfe des Formsystems aus.



### Merkticks

## Methoden zum Merken wichtiger Ziffern

**Akustisch:** Wir erinnern uns an den Rhythmus bzw. die Melodie einer Zahlenfolge. Denken wir z. B. an eine Telefonnummer, die wir im Kopf haben. Wir werden sie uns entweder in Einzelziffern (z. B. 5-8-5-3-4-7-2) oder in Gruppen (585 - 34 - 72) gemerkt haben. Es fällt uns schwerer, die Telefonnummer anders wiederzugeben, als wir gewohnt sind (d. h. wenn wir sie uns in Gruppen gemerkt haben, bekommen wir Probleme bei den Einzelziffern und umgekehrt). Wichtig in beiden Fällen: Wir haben uns die Zahlenreihe akustisch eingeprägt.

**Motorisch:** Manche Menschen merken sich Telefonnummern auch über das Muster, das sich auf der Tastatur des Displays ergibt.

**Logisch:** In Zahlen findet sich zudem manchmal eine gewisse mathematische Logik wieder. Vielleicht ergeben die einzelnen Ziffern eine kleine Rechnung (z. B. 2911 => 2 + 9 = 11) oder eine logische Reihe. Manche Zahlen merken wir uns auch, weil wir einen bestimmten persönlichen Bezug zu ihnen haben (Hausnummer, Geburtsdatum ...). Aus vielen kleinen Einzelinformationen lässt sich damit dann eine längere Zahl rekonstruieren und wiedergeben.

### Merkticks

## Anfangsbuchstaben-Technik

Fällt uns ein bestimmter Begriff nicht ein, hilft uns oft schon der Anfangsbuchstabe weiter.

Eine beliebte Methode ist daher, dass wir aus den Anfangsbuchstaben einer Abfolge von Begriffen einen Satz bilden.

### Beispiele:

Merksatz für die acht Planeten der Erde:

Merkur-Venus-Erde-Mars-Jupiter-Saturn-Uranus-Neptun

Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.

Merksatz für die Reihenfolge der Himmelsrichtungen:

Norden-Osten-Süden-Westen

Nie ohne Seife waschen.



### Merkticks

## Assoziationsübungen 1

Damit wollen wir die Kreativität fördern. Mithilfe von Vorstellungsbildern werden mehrere Begriffe verknüpft. Wichtig dabei: Die Bilder sollen so MERK-WÜRDIG wie möglich sein – denn je witziger eine Assoziation ist, desto leichter merkt man sie sich.

**Verbinden:** Die einfachste Möglichkeit der Assoziation liegt darin, die beiden Begriffe räumlich miteinander zu verbinden. Das bedeutet, die Objekte übereinander, nebeneinander, ineinander zu stapeln, z. B. Affe und Schreibtisch -> der Affe sitzt auf dem Schreibtisch.

**Übertreiben:** Um dieses Bild nun kreativer zu gestalten, können wir nach Lust und Laune in Größe und Anzahl übertreiben. Wir können also statt einem Affen gleich dreißig auf dem Tisch platzieren.

**Objekte austauschen:** Wir können auch die Funktion eines Objekts auf das andere übertragen. Die Begriffe Semmel und Schuh lassen sich z. B. so verknüpfen, dass wir uns einen Schuh mit einer Sohle aus einem Semmelboden vorstellen.

### Merkticks

## Assoziationsübungen 2

**Alle Sinne ansprechen:** Je bunter und lebendiger wir uns ein Bild vorstellen, desto eher wird es uns in Erinnerung bleiben. Deswegen ist es hilfreich, wenn wir uns auch Farben, Geräusche, Tasteindrücke und Gerüche ins Gedächtnis rufen.

**Personifizieren:** Wir können die Begriffe auch zum Leben erwecken und ihnen menschliche Züge geben. Im Beispiel mit Semmel und Schuh können wir die Semmel vermenschlichen und jammern lassen und uns den Schuh fröhlich lachend vorstellen.

**Bewegung:** Damit unsere Assoziation noch lebendiger wird, bauen wir auch Bewegungen ein, z. B. bei den Begriffen Pferd und Seerose. Wir stellen uns vor, dass die Seerose auf dem Pferd reitet und Angst hat, runterzufallen. Wenn wir uns dieses Bild als Farbfilm vorstellen, merken wir es uns noch leichter.

**Persönliche Verbindungen:** Sehr gut gelingt das Merken, wenn wir einen persönlichen Bezug herstellen. Oft gefällt uns etwa ein bestimmtes Bild besonders gut oder wir freuen uns über einen kreativen Einfall. Oder vielleicht ärgert uns manchmal eine bestimmte Wortkombination oder beunruhigt uns sogar. In jedem Fall sind Emotionen im Spiel und unser Gedächtnis wird dadurch zusätzlich angeregt. Beides sorgt für eine bessere Verankerung im Sinne von Lernen.



### Merktricks

## Texte lernen

Wenn du einen Text lernen willst, hilft es, wenn du einen Raum nutzt, den du gut kennst.

Stell dir im „Kopfkino“ vor, wie du die Sätze an bestimmten Plätzen ablegst.

Du kannst aber auch Zettel mit den Sätzen an echten Plätzen aufkleben.

Willst du dir nur den Inhalt eines Textes merken, reicht es, Stichworte im Raum zu positionieren – in der Vorstellung oder „in echt“.

Will/muss man Texte auswendig lernen, muss man sich jedes Wort merken – und das in der richtigen Reihenfolge. Bei Gedichten fällt das meist leichter als bei „normalen“ Texten, da sie sich reimen bzw. einen „Rhythmus“ haben.

### Merktricks

## Namen und Gesichter merken

Beim Merken von Namen machst du es am besten wie ein Karikaturist und konzentrierst dich auf auffallende Einzelheiten. Überlege dir, wenn du jemanden kennenlernst, was für das Gesicht typisch ist und „übertreibe“ es in deiner Vorstellung.

Nun geht es ans Merken des Namens. Überlege dir, was daran auffällig und „merkwürdig“ ist. Manche Namen erinnern an Dinge, die man sich dann bildlich vorstellen kann. Man kann aber auch nach ähnlich klingenden Wörtern suchen, die mit dem Namen in Verbindung stehen. Der Name Alex könnte an eine Axt erinnern, Clara an klares Wasser.

Gewöhne dir an, Gesichter und Namen ganz „bewusst“ wahrzunehmen und nach möglichst verrückten Assoziationen zu suchen. Sprich die Person auch so bald wie möglich mit ihrem Namen an und wiederhole diesen immer wieder.



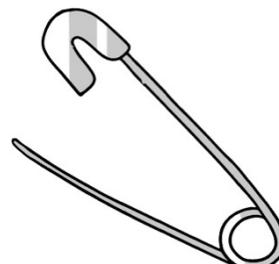
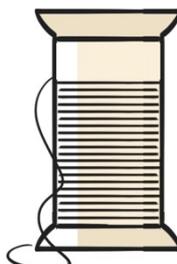
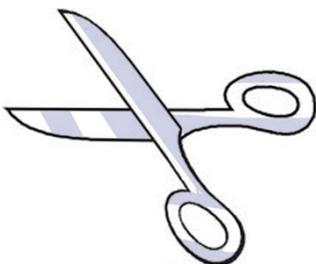
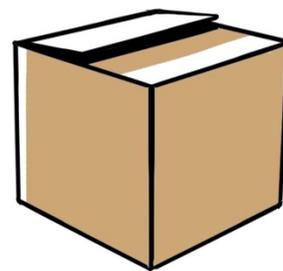
### Merktricktraining

## Welcher Trick funktioniert bei mir am besten?

Suche dir 1 bis 3 Lernpartner/innen. Beginnt mit 5 Karten. Probiert aus, ob ihr später mehr schafft. Probiert, euch die Karten mit verschiedenen Merktricks zu merken und findet heraus, welcher Trick bei euch am besten funktioniert.

- Erfinde eine verrückte Geschichte mit den Bildern auf den Karten.
- Suche für jeden Gegenstand in deiner Vorstellung einen Platz an deinem Körper –oder am Körper von anderen Menschen oder Tieren.
- Suche für jeden Gegenstand in deiner Vorstellung einen verrückten Platz in jenem Raum, in dem du gerade bist. Merke dir, wo du die Gegenstände abgelegt hast.
- Ordne in deiner Vorstellung die Gegenstände nebeneinander, ineinander, übereinander. Kannst du sie dir so merken?
- Stelle dir deinen Schulweg bildlich vor. Lege die Gegenstände in deiner Vorstellung an verrückten Orten ab. So kannst du dir auch ihre Reihenfolge leicht merken.

### Merktricktraining

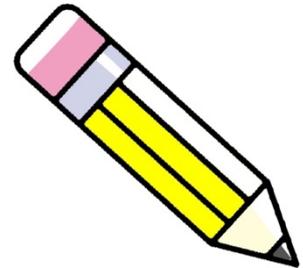
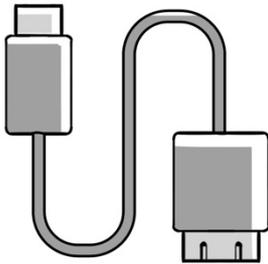


## Expert Challenge – 2. Lernen mit Eselsbrücken

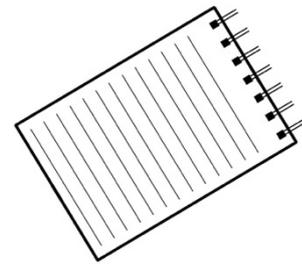
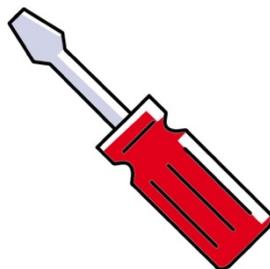
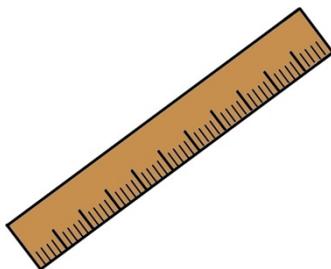
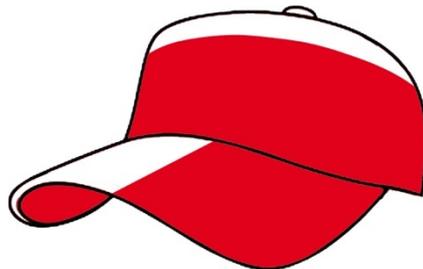
You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



### Merktricktraining



### Merktricktraining





### Merkgeschichten – ausgedacht von Kindern

#### **Telefonnummern-Merktrick** – Florian, 7 Jahre

Einmal hatte ich mir eine lange Telefonnummer zu merken. Sie war so lang, dass ich sie mir nicht merken konnte. Da überlegte ich mir einen Merktrick. Ich stellte mir den Weg von meinem Zimmer bis zur Wohnungstür vor. Und dann stellte ich mir in meinem Kopfkino auf jedem Möbelstück eine Ziffer der Telefonnummer vor, natürlich in der richtigen Reihenfolge. Jede Zahl stellte ich mir ganz verrückt vor. Am nächsten Tag stand ich auf, putzte mir die Zähne, stieg in die Dusche und sang vor mich hin. Dann ging ich in das Garderobezimmer. Überall auf meinem Weg schaute ich auf die Möbel und da fielen mir die Ziffern ein. Als ich bei der Türe war, wusste ich die ganze Telefonnummer. So einfach geht das!

#### **Lernwörter trainieren ist ganz einfach!** – Danijel, 9 Jahre

Wenn man sich die Wörter wie ein Bild in seinem Kopfkino ganz genau vorstellt, dann merkt man sich die Wörter viel leichter. Noch besser ist es, wenn man sich die Wörter lustig und verrückt vorstellt.

Was Kopfkino heißt? Kopfkino heißt, du schließt einfach die Augen und stellst dir etwas ganz genau vor. Das kann ein Bild sein, aber auch ein Wort. Danach schreibst du das Wort auf und schaust nach, ob es stimmt. Aber du musst die Wörter auch üben, sonst vergisst du sie und schreibst sie nach einiger Zeit vielleicht wieder falsch.

#### **Merktrick gegen Sorgen** – Moritz, 9 Jahre

Vor einer Schularbeit machte ich mir immer Sorgen, denn ich dachte oft, dass ich viele Fehler machen werde und dann eine schlechte Note bekomme. Jetzt hat mir Ingrid einen guten Trick verraten:

Ich rede mir vor der Schularbeit ein, dass ich alles weiß, weil ich es ja sonst auch kann. Und dass ich es schaffe, mich zu konzentrieren und gut zu arbeiten. Bei der Schularbeit lasse ich mich durch nichts ablenken. Nach der Schularbeit fühle ich mich jetzt viel besser und freue mich über meine Arbeit. Dann ist die Note auch besser. Und wenn nicht, dann ist es auch egal. Ich gehe ja in die Schule, damit ich etwas lerne, und nicht, weil ich eh schon alles kann.

#### **Abgeb-Trick** – Senada, 8 Jahre

Wenn ich meine Hülle mit den Wochenaufgaben abgeben muss, gibt mir mein Vater ein Kuscheltier mit in die Schule. Das soll mich daran erinnern, dass ich die Hülle abgeben muss.

#### **Mein Merktrick** – Michi, 7 Jahre

Meine Mama sagte einmal zu mir, ich soll Milch und Zucker und Mehl und Salz und Pizza und Spaghetti und Fischstäbchen und ein Cola vom Billa holen. Aber wie soll ich mir das alles merken? Ich denke halt einfach nach und da weiß ich es schon. Ich muss mir einfach vorstellen, dass die Milch auf Mamas Mund ist, der Zucker auf Mamas Nase, das Mehl auf Mamas Zunge und das Salz auf Mamas Haaren. Die Pizza ist auf den Augen der Mama und die Spaghettis kleben auf Mamas Füßen. Die Fischstäbchen kommen aus Mamas Ohren und das Cola rinnt aus Mamas Busen. So eine blöde Geschichte merke ich mir leicht.

## Expert Challenge – 2. Lernen mit Eselsbrücken

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



### Kopfkino – Jakob, 8 Jahre

Manchmal mache ich mir von dem, was ich mir merken will, einen Film in meinem Kopfkino. Je verrückter der Film ist, umso besser merke ich mir dann die Sachen. Ich schreibe euch hier so ein Merktrick-Drehbuch auf:

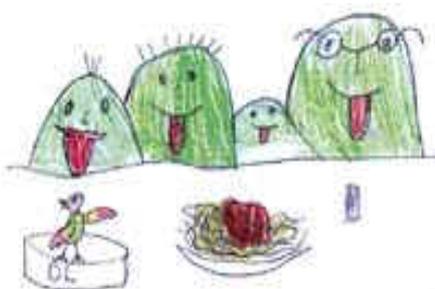
Also bei mir ist der Star der Schlawienerl (das ist der Hund von unserem Schulwichtel Wienerl). Er bindet sich ein Staubtuch um den Kopf und nimmt einen Bleistift ins Maul. Dann steckt er sich eine Glühbirne in die Nase und die Glühbirne fängt zu blinken an. Er steckt sich noch eine alte Karotte in ein Ohr und ins andere Ohr einen stinkenden Fisch. Dann pieselt er meinen Opa und dann die Oma an. Die schütten Schlawienerl zur Strafe mit Cola an. Der bellt und da kommt ein riesiger Salat, der dem Schlawienerl auf den Rücken spingt und ruft „Hü, Schlawienerl!“ Der Hund rennt dann los. Am Schwanz hängt eine Unterhose, in der Weintrauben sind. Die Weintrauben fallen raus und verwandeln sich am Boden in Birnen. Kannst du erraten, was ich mir alles merken wollte?

### Der Merktrick für EU-Länder (aus dem Jahr 2003) –

Anna, 7 Jahre

Wir buchstabierten von den 15 Ländern, die zur EU gehören, die Anfangsbuchstaben. Dann machten wir alle gemeinsam aus den Anfangsbuchstaben neue Wörter und aus den Wörtern einen ganz verrückten Satz. Er geht so:

„Irre Berge fressen große grüne Schokolade-Spaghetti nach lustigen Papageien in der frischen Öl-Dose.“ Dann machten wir noch eine Zeichnung dazu. Bilder machen ist nämlich auch ein guter Merktrick.



### Merktrick Bezirke Wiens – Dani, 10 Jahre

Dani kreierte diesen Merkspruch, damit er sich die Bezirke Wien schneller merken kann. Der Anlass war aber ein weniger lobenswerter: Er kam nämlich erst am Morgen darauf, dass er an diesem Tag Sachunterrichts-Test hatte und die Bezirke ja eigentlich hätte lernen müssen.

Er verzagte aber nicht, sondern erprobte lieber einen Merktrick. Bravo!

1.	Innere Stadt	In
2.	Leopoldstadt	Lach-
3.	Landstraße	Land
4.	Wieden	will
5.	Margareten	Margarete
6.	Mariahilf	mit
7.	Neubau	neuer
8.	Josefstadt	Jacke
9.	Alsergrund	als
10.	Favoriten	fröhliche
11.	Simmering	Sängerin
12.	Meidling	mit
13.	Hietzing	Hut
14.	Penzing	Papier
15.	Rudolfsheim-Fünfhaus	rollen.
16.	Ottakring	Ohne
17.	Hernals	Hut
18.	Währing	würde
19.	Döbling	die
20.	Brigittenau	blonde
21.	Floridsdorf	Frau
22.	Donaustadt	dauernd
23.	Liesing	lachen.

□



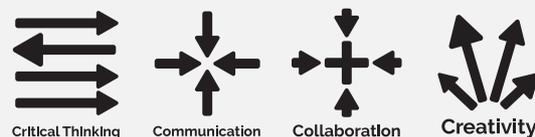
### Kapitel 3

## 3. Lernen durch „Um-die-Ecke-Denken“

Um uns in einer sich immer schneller verändernden Umwelt zurechtfinden zu können, brauchen wir Kreativität und problemlösendes Denken. Eine Schule, die Kinder für ihre individuell bestmögliche Zukunft fit machen will, muss diese Kompetenzen vermitteln und trainieren.

Kinder sind kreative Wesen. Damit sie es bleiben, müssen sie Möglichkeiten haben, dass sie eigene Ideen entwickeln, Aufgaben auf eigene Art und Weise lösen sowie kritisch denken und sich äußern dürfen. Das wird in diesem Kapitel trainiert: mit der **Schlaumeier-Kartei**, dem **Sechs-Farben-Denken** und dem **Philosophier-Kisterl**.

Um die Ecke zu denken, fördert alle vier Lern- und Innovationskompetenzen, die als *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden: **kritisches Denken**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



### Schlaumeier-Kartei

## Einführung in die Arbeit mit der Schlaumeier-Kartei

Jeder Klassenraum sollte ein Lernumfeld sein, das Platz für Kreativität, Forschen, Spielen, Experimentieren etc. bietet. Das kann in „normalen“ Klassenräumen eine Herausforderung sein, die sich aber meist mit Kreativität und Flexibilität lösen lässt.

Die Schlaumeier-Kartei ist schnell hergestellt und leicht unterzubringen. Auch die Materialien, die man zur Arbeit damit braucht, sind leicht aufzutreiben. Meist reichen Papier, Bleistift und Zeit für Freude am spielerischen „Um-die-Ecke-Denken“, damit man verschiedene Denkmethoden und Techniken kennenlernen und trainieren kann.

Man sollte die Kartei Schritt für Schritt einführen und nur durch Karten erweitern, die zur jeweiligen Klasse passen. Wichtig ist es, ...

- ... den Kindern Zeit zu geben, dass sie sich in Sachen „vertiefen“ und Gedanken zu Ende bringen können.
- ... auftauchende Fragen zu besprechen.
- ... ermutigende, wertschätzende Rückmeldungen zu geben.
- ... originelle Ideen anzuerkennen, auch wenn sie im Moment nicht praktikabel sind.
- ... beschämende Kritik und Bewertung von Ideen unbedingt zu vermeiden.



Schlaumeier-Kartei

### Antwort zuerst!

#### So geht's:

- Sag ein Wort (z. B. Apfel, Bad, Fünfzehn ...).
- Die anderen Kinder erfinden dazu Fragen.

#### Hier einige Beispiele für Apfel:

- Womit wurde Schneewittchen vergiftet?
- Womit verführte die Schlange Adam und Eva?
- Welches Obst hat ein Kerngehäuse und kann gelb, rot oder grün sein?
- Aus welchem Obst macht man gerne Kompott?

Schlaumeier-Kartei

### Was wäre, wenn ...?

#### So geht's:

Denke allein oder mit anderen über folgende Fragen nach und lasst euch kreative Lösungen einfallen.

- Was wäre, wenn es keine Schuhe gäbe?
- Was wäre, wenn es im Sommer schneit?
- Was wäre, wenn man nie zu wachsen aufhören würde?
- Was wäre, wenn ...
- Lasst euch eigene Fragen einfallen.



Schlaumeier-Kartei

### Sicherheit auf der Straße

#### So geht's:

- Wie könnten wir für mehr Sicherheit auf der Straße sorgen?
- Wie könnten wir z. B. alle Fahrer/innen dazu bringen, langsamer und vorsichtiger zu fahren?

Denk dir allein oder mit anderen verschiedene Möglichkeiten aus, wie das Problem gelöst werden könnte. Schreibt oder zeichnet die Ideen auf und stellt sie anderen vor. Was wäre, wenn man nie zu wachsen aufhören würde?

Schlaumeier-Kartei

### Brainstorming

#### So geht's:

Sammelt in Gruppen möglichst viele Ideen zu folgenden Situationen:

- Dir ist kalt. Was machst du dagegen?
- Suche Gründe, warum Wochenenden länger dauern sollten.
- Es regnet und du hast keinen Regenschutz. Was machst du?
- ...



Schlaumeier-Kartei

### Vergleiche!

#### So geht's:

Suche Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Dingen, z. B. zwischen einem Frosch und einem Baum. Berücksichtige dabei folgende Merkmale:

- Form
- Farbe
- Material
- Größe
- Teile

Schlaumeier-Kartei

### 5 G

#### So geht's:

Beschreibe verschiedene Dinge mithilfe folgender fünf G-Wörter:

- Geruch
- Geräusch
- Gefühl (anfühlen, ertasten)
- Größe (Höhe, Breite, Tiefe)
- Gewicht

Wer kann erraten, was du meinst?



Schlaumeier-Kartei

### Ordnung im Supermarkt

#### So geht's:

- Schreibt Dinge, die man im Supermarkt kaufen kann, auf kleine Zettel.
- Ordne mit anderen die Dinge auf verschiedene Art und Weise.
- Was wäre, wenn man eure „Ordnung“ in einem Supermarkt umsetzen würde?

Schlaumeier-Kartei

### Ist das rot?

#### So geht's:

- Such dir eine Partnerin oder einen Partner.
- Schreibt oder zeichnet alle roten Dinge auf, die euch einfallen.
- Überlegt, welche Dinge nur manchmal rot sind oder werden.

**Variation:** Probiert das auch mit anderen Farben.



Schlaumeier-Kartei

## Meine Umgebung

### So geht's:

- Hol dir eine ABC- Liste (oder mache sie dir selber).
- Schreib zu jedem einzelnen Buchstaben etwas auf, das mit diesem Buchstaben anfängt und das du in der Umgebung entdecken kannst..

A	
B	
C	
D	
...	

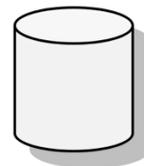
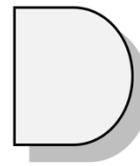
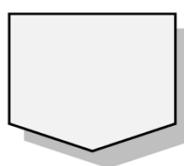
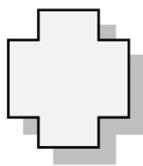
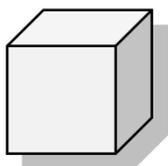
Schlaumeier-Kartei

## Mach es interessant!

### So geht's:

Verwandle eine dieser Formen in deiner Fantasie in ein verrücktes, interessantes, nützliches ... Ding oder Wesen

Zeichne das Ergebnis deines Fantasieanfalls!





Schlaumeier-Kartei

### Ideen sammeln

#### So geht's:

- Arbeitet in mehreren Zweier- oder Dreiergruppen und sammelt zu jedem der unten angeführten Beispiel möglichst viele Dinge.
- Schreibt eure Einfälle auf Zettel.
- Welche Gruppe hat die meisten Ideen?

#### Beispiele:

- Schreibt Dinge auf, die einen Henkel haben.
- Schreibt Wörter auf, die etwas mit „glücklich sein“ zu tun haben.
- Schreibt Wörter auf, die drei Silben haben (z. B. Som-mer-tag).
- Schreibt möglichst viele Dinge auf, die durchsichtig sein können.

Schlaumeier-Kartei

### Was kann man damit alles machen?

#### So geht's:

- Wort-Karten (siehe die nächsten zwei Karten) mit der Rückseite nach oben hinlegen.
- 4, 6 oder 8 Kinder bilden 2 Teams.
- Karte ziehen und sie mit der Schrift nach oben auflegen.
- In den Teams Ideen sammeln, wofür man das Ding verwenden kann; Notizen machen.
- Vergleichen: Welches Team hat mehr (verrücktere) Ideen?

**Variation:** Zwei Karten ziehen und dann Ähnlichkeiten oder Unterschiede herausfinden.

## Expert Challenge – 3. Lernen durch „Um-die-Ecke-Denken“

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



### Schlaumeier-Kartei

Bleistift	Lineal	Notizbuch
Kleiderbügel	Kappe	Trinkbecher
Schere	Karton	Sicherheitsnadel
Computerkabel	Schlüssel	Kochlöffel

### Schlaumeier-Kartei

Tisch	Turnschuh	Milchkarton
Schraube	Schere	Teller
Mistkübel	Regenschirm	Fingerhut
Nähseide	Gürtel	Sonne



Schlaumeier-Kartei

### Verändere eine Leiter

#### So geht's:

- Zeichne eine einfache Leiter.
- Vergrößere sie.
- Füge etwas hinzu.
- Ersetze Teile oder vertausche sie.
- Was kannst du jetzt damit machen?

**Variation:** Verändere auf die gleiche Art und Weise Brillen, Tennisschläger, Bleistift, Pullover oder etwas anderes, das dir einfällt.

Schlaumeier-Kartei

### VELAGUK-Zauber

Bei diesem „Zauber“ geht es darum, einen Gegenstand neu zu betrachten und einzusetzen. Wendet den Velaguk-Zauber auf verschiedene Gegenstände an, z. B. Spitzer, Federpennal, Buch, Flasche, Apfel, Spielzeug, Hose ...

VELAGUK steht für:

- Verändern, z. B. vergrößern oder verkleinern.
- Ersetzen – eine Eigenschaft gegen eine andere austauschen.
- Lasst etwas weg!
- Anpassen des Dings an andere Umstände als die üblichen.
- Gebrauchen – einen Gegenstand in ungewöhnlicher Weise einsetzen.
- Umdrehen des Gegenstands oder von Teilen davon.
- Kombinieren der Einzelteile zu etwas Neuem.



Schlaumeier-Kartei

### Ein neuer Mensch

**So geht's:** Konstruiert in Teams den menschlichen Körper neu. Zeichnet den veränderten Körper und beschreibt die Vorzüge der Veränderungen. Benutzt dabei den VELAGUK-Zauber. Er steht für:

- Verändern, z. B. vergrößern oder verkleinern.
- Ersetzen – eine Eigenschaft gegen eine andere austauschen.
- Lasst etwas weg!
- Anpassen des Dings an andere Umstände als die üblichen.
- Gebrauchen – einen Gegenstand in ungewöhnlicher Weise einsetzen.
- Umdrehen des Gegenstands oder von Teilen davon.
- Kombinieren der Einzelteile zu etwas Neuem.

Schlaumeier-Kartei

### Viele Kerne

**So geht's:**

- Heuer gab es eine Rekordernte an Marillen.  
Das Fruchtfleisch der Früchte wird zu Marmelade verarbeitet.  
Die Kerne bleiben aber über.
- Was könnte man damit machen?
- Zeichne oder schreibe Vorschläge auf, wie man die Kerne nutzen könnte.

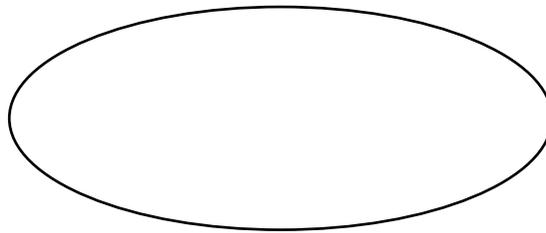


Schlaumeier-Kartei

### Meine neue Erfindung

#### So geht's:

- Benutze diese Form als Grundlage für eine neue Erfindung.
- Zeichne deine Erfindung.
- Gib ihr einen Namen und schreibe ihn unter deine Zeichnung.
- Wofür kann deine Erfindung verwendet werden?



Schlaumeier-Kartei

### Zeitkapsel

#### So geht's:

- Stell dir vor, du kannst in eine „Zeitkapsel“ verschiedene Gegenstände packen und an Menschen schicken, die in der Zukunft leben.
- Die Zeitkapsel ist allerdings nur so groß wie eine Schuhschachtel. Welche Gegenstände würdest du hineinpacken, damit sich Menschen der Zukunft unser Leben und unsere Umwelt am besten vorstellen können.
- Du kannst auch einen Zettel in die Schachtel geben, auf dem du mit allerhöchstens 30 Wörtern unser heutiges Leben beschreibst.



Schlaumeier-Kartei

## Eigenschaften finden 1

### So geht's:

Schreibt Eigenschaften auf, die zwei Dinge gemeinsam haben.

### Beispiele:

- Kind und Katze
- Blume und Baum
- Schuh und Auto
- Brot und Keks
- Tisch und Buch

Erfindet selber „Paare“!

Schlaumeier-Kartei

## Eigenschaften finden 2

### So geht's:

Schreibt Eigenschaften auf, die zwei Dinge nicht gemeinsam haben.

### Beispiele:

- Kind und Katze
- Blume und Baum
- Schuh und Auto
- Brot und Keks
- Tisch und Buch

Erfindet selber „Paare“!



Schlaumeier-Kartei

## Etwas Neues erfinden

### So geht's:

Schreibt die Eigenschaften von zwei Dingen auf. Verbindet so viele möglich davon mit einem neuen Gegenstand.

### Beispiel:

G-Wörter	Löffel	Bleistift
Geruch		
Geräusch		
Gefühl		
Größe		
GANZ besonderes Merkmal		

**Neuer Gegenstand:** \_\_\_\_\_

**Variation:** Vergleiche andere Gegenstände.

Schlaumeier-Kartei

## Beschreiben

### So geht's:

- Schreibe möglichst viele Eigenschaftswörter auf, die man zur Beschreibung einer Person verwenden kann.
- Ordne die Eigenschaftswörter/Adjektive gemeinsam mit anderen Kindern nach „Oberbegriffen“ – z. B. nach:
  - Aussehen
  - Eigenschaften
  - Stärken
  - Schwächen ...



Schlaumeier-Kartei

## Wenn-Dann-Spiel

Damit wollen wir lachen, blödeln, Witze machen und dadurch ganz viel lernen.

### Du brauchst:

- Spielpartner/in, Würfel, Karte mit Würfeltabellen und Satzanfängen

### So geht's:

- Suche dir eine Partnerin oder einen Partner aus.
- Legt die „Wenn, dann ...“-Karte mit den Würfeltabellen und Satzanfängen vor euch hin.
- Suche dir Tabelle 1 oder Tabelle 2 aus.
- Würfle und lies, was in der entsprechenden Zeile steht.
- Vollende den Satz auf möglichst verrückte Art und Weise.
- Gelingt dir das ohne lange Nachdenkpause, bist du echt kreativ. (Fällt es dir noch schwer – kein Problem, du bist ja am Lernen!)
- Viel Spaß mit den verrückten Sätzen

Schlaumeier-Kartei

## Wenn-Dann-Spiel → Würfeltabellen und Satzanfänge

Tabelle 1		Tabelle 2	
1	Wenn ich zu spät komme, dann ...	1	Wenn ich aufräume, dann ...
2	Wenn ich jemandem helfe, dann ...	2	Wenn ich Wasser trinke, dann ...
3	Wenn ich laufe, dann ...	3	Wenn ich lese, dann ...
4	Wenn es regnet, dann ...	4	Wenn ich Suppe esse, dann ...
5	Wenn der Wecker klingelt, dann ...	5	Wenn es regnet, dann ...
6	Wenn ich schlafe, dann ...	6	Wenn ich dusche, dann ...



Schlaumeier-Kartei

### Bilde Gruppen

**So geht's:**

- Ordnet die unten angeführten Wörter in Gruppen.
- Gebt dann jeder Gruppe einen Namen:  
z. B. Kleidungsstücke, Lebensmittel ...

Reis, Eier, Münze, kratzen, blinzeln, Keks, alt, Nagel, Sonne, reiben, Ohren, Pilot, Kasten, Dose, groß, Arzt, Rose, Hut, Mappe, Lehrer, jucken, Auge, Schere, Beine, neu, lächeln, Bohnen, hell, dunkel, Mond, Gras, klein

Schlaumeier-Kartei

### Bilde Gruppen → Wortkarten

Reis	Eier	kratzen	Keks	Kasten
Münze	reiben	Ohren	Pilot	groß
Sonne	blinzeln	Hut	Rose	Arzt
Nagel	alt	Mappe	Auge	Schere
Lehrer	jucken	Beine	lächeln	Bohnen
Dose	neu	hell	Gras	klein



Schlaumeier-Kartei

### Ordnet Gegenstände

#### So geht's:

- Bildet Gruppen aus zwei oder drei Kindern.
- Sucht in der Klasse mindestens 10 kleine Gegenstände.
- Legt sie in einen Korb.
- Überlegt nun, wie ihr diese Gegenstände ordnen könnt.

Schlaumeier-Kartei

### Auch Linien haben Gefühle

#### So geht's:

Denkt an ein bestimmtes Gefühl und stellt euch vor, wie es als Linie aussehen würde.

#### Beispiele:

- Zeichne eine lustige Linie.
- Zeichne eine verrückte Linie.
- Zeichne eine traurige Linie.
- Zeichne eine verliebte Linie.
- Zeichne eine zornige Linie.



Schlaumeier-Kartei

### Verändere das Klassenzimmer

#### So geht's:

- Überlege dir mit anderen, wie ihr die Klasse so verändern könnt, dass sie zu einem ungewöhnlichen und aufregenden Ort wird.
- Beginnt mit Dingen, die euch im Klassenzimmer stören, und denkt euch Veränderungen aus.

#### Ablauf:

- Dinge suchen, die ihr nicht mögt.
- Veränderungen überlegen und durchführen.

Schlaumeier-Kartei

### Blitz-Denker mit PMI

Habt ihr ein Problem?

Ja? Dann spielt „Blitzdenker mit PMI“ (P = PLUS, M = MINUS, I = INTERESSANT). Ihr braucht dazu eine Uhr (Küchenwecker, Stoppuhr ...) und euer Köpfchen.

#### So geht's:

- Überlegt gemeinsam drei Minuten lang, was alles gut an der Sache ist.
- Überlegt drei Minuten lang, was alles schlecht an der Sache ist.
- Sprecht darüber und macht euch eventuell Notizen.
- Danach überlegen alle einzeln, welche Argumente für sie selbst richtig und interessant sind.
- Schlusskreis: Alle stellen vor, was für sie interessant ist. Worin stimmen die meisten überein?



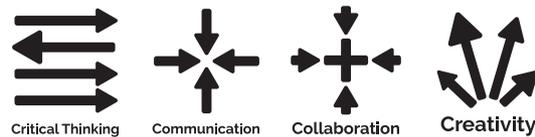
## Sechs-Farben-Denken

### Denken mit sechs Farben

Das Denken mithilfe von sechs Hüten in unterschiedlichen Farben nach Edward de Bono gehört zu den Klassikern der kreativen Denkmethoden. Es wird in vielen Bereichen eingesetzt. Für den vielfältigen Einsatz in Klassen sind Schachteln (oder einfach nur farbige Papiere zum Auflegen) praktischer.

Um selbstständiges Arbeiten mit dieser Methode zu ermöglichen, muss man sie gut einführen und die Denkweisen, die durch die jeweiligen Farben repräsentiert werden, erklären.

Durch die Arbeit mit dieser kreativen Denkmethode werden alle vier Lern- und Innovationskompetenzen gefördert, die als *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden: **kritisches Denkvermögen**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



## Sechs-Farben-Denken

### 6 Farben – 6 Denkweisen

- |  |                 |  |
|--|-----------------|--|
|  | <b>Weiß:</b>    | Tatsachen, Fakten „pur“, keine Gefühle, keine Ideen<br>(Was weiß ich darüber ganz sicher?)     |
|  | <b>Rot:</b>     | Deine persönliche Meinung, eigene Gefühle, Emotionen<br>(Was mag ich daran – oder auch nicht?) |
|  | <b>Schwarz:</b> | Negatives – Gefahren, Schwierigkeiten ... (Was ist negativ daran?)                             |
|  | <b>Gelb:</b>    | Positives – Nutzen, Vorteile für ALLE (Was ist daran für alle gut?)                            |
|  | <b>Grün:</b>    | Kreativität – neue Idee (Was kann man daraus oder damit machen?)                               |
|  | <b>Blau:</b>    | Überdenken – neue Fragen überlegen (Was möchte ich noch wissen?)                               |



### Sechs-Farben-Denken

## Gemeinsam das „Sechs-Farben-Denken“ ausprobieren

Manchmal möchte man einem Thema oder einer Sache ganz genau auf den Grund gehen und nichts übersehen. In diesem Fall sind „Denkschachteln“ in unterschiedlichen Farben wertvolle Helfer.

#### So geht's:

**Auswahl:** Einen Gegenstand, der zum aktuellen Lernthema passt, aussuchen (z. B. Apfel, Lineal, Plastiksackerl, SMS, Hund ...).

**Brainstorming:** Über dieses „Ding“ nachdenken und jeden Begriff auf einen eigenen Zettel schreiben.

**Ordnen:** Diese Zettel nun in die verschiedenen färbigen Denkschachteln geben, auf denen Sammelbezeichnungen stehen: z. B. „Tatsachen“ (weiß), „Persönliche Meinung“ (rot), „Negatives“ (schwarz), „Positives“ (gelb), „Kreative Ideen“ (grün), „Überdenken“ (blau).

### Sechs-Farben-Denken

## Aufgabe für Vordenker/innen

#### So geht's:

- Gestalte zum „Sechs-Farben-Denken“ ein „Werbe-Plakat“ mit allen möglichen Informationen zu dieser Lernmethode.
- Denke daran, dass das Plakat Lust machen soll, das „Farben-Denken“ selber auszuprobieren.
- Verwende passende Farben und Zeichnungen.
- Stell den anderen Kindern dein Plakat vor.

#### Variation:

- Ihr könnt die Übung auch in Partner- oder Gruppenarbeit machen.



## Sechs-Farben-Denken

### Würfelspiel zum Farben-Denken – Anleitung

Das Denken mit verschiedenen Farben lässt sich auch wunderbar mit einem Würfelspiel trainieren.

#### So geht's:

- Ihr bekommt das Spielbrett für das Würfelspiel von eurer Lehrperson.
- Dann braucht ihr noch einen Würfel, Spielpartner/innen, pro Person eine Spielfigur und ein schlaues Köpfchen.
- Sucht euch ein Thema aus, das euch interessiert.
- Würfelt immer der Reihe nach und zieht auf dem Spielfeld weiter.
- Durch die Farben der Felder, auf denen ihr landet, erfährt ihr, was ihr bedenken sollt.
- Wenn ihr eine gute Lösung findet, dürft ihr auf dieses Feld vorrücken, sonst müsst ihr wieder auf das vorige Feld zurückgehen.

	Was ist negativ daran?		Was ist daran für alle gut?
	Was kann man damit machen?		Was weiß ich darüber ganz sicher?
	Was mag ich daran – oder auch nicht?		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60



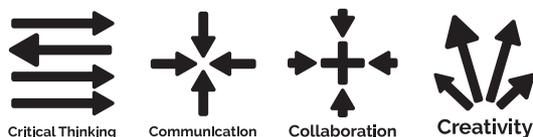
### Philosophier-Kisterl

## Philosophier-Kisterl

(siehe auch A1 Debate Challenge auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu))

Durch die Arbeit mit dem Philosophier-Kisterl wiederholen die Kinder und Jugendlichen (allein oder mit anderen) ihr Wissen. Zudem verknüpfen sie es mit neuen Zusammenhängen, vernetzen es und trainieren kreatives, kritisches Denken. Sie sprechen miteinander, vollziehen Gedankengänge nach und hören einander zu. So lernen sie in entspannter und spielerischer Form, ihre Gedanken zu ordnen und klar zu formulieren.

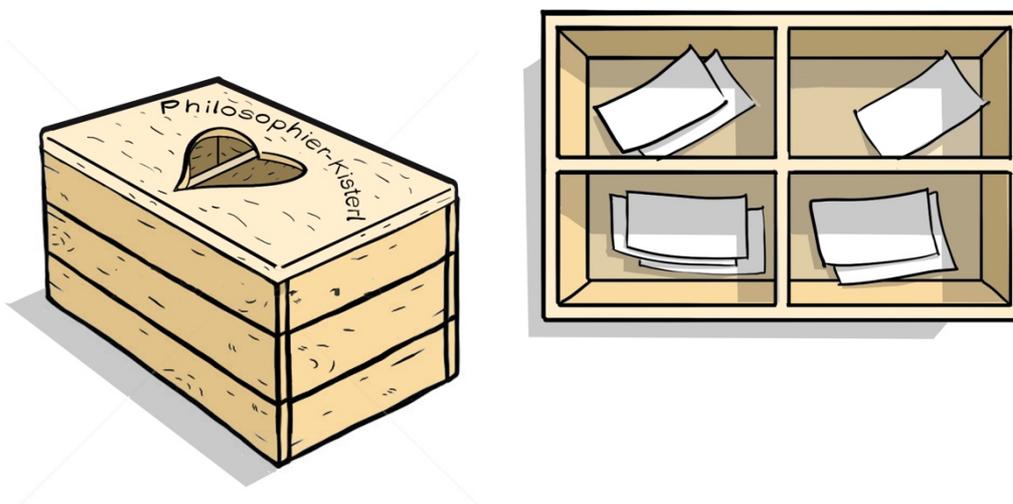
Die Arbeit mit dem Philosophier-Kisterl fördert alle vier Lern- und Innovationskompetenzen, die als *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden: **kritisches Denkvermögen**, **kommunikative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



### Philosophier-Kisterl

## Einführung in die Arbeit mit dem Philosophier-Kisterl

Das Philosophier-Kisterl besteht meistens aus vier Fächern, in denen sowohl **Themenkärtchen** als auch **Anweisungskärtchen** stecken. So könnte ein **Philosophier-Kisterl** aussehen:





Philosophier-Kisterl

## Themenkärtchen

Auf den **Themenkärtchen** stehen Begriffe, die alle zu einem gemeinsamen Sachthema gehören – z. B. „Weltall“. Diese werden so eingeordnet, dass sie mit der Schrift nach unten liegen.

Beispiele für **Themenkärtchen** zu Weltall:

Sonne	Planet	Raumschiff
Erde	Astronaut	Stern

Auf den Anweisungskärtchen stehen Anweisungen, was die Kinder mit den jeweiligen Themenkärtchen machen sollen. Diese liegen ebenfalls in eigenen Fächern. Beispiele dafür findet man auf der folgenden Karteikarte.

Philosophier-Kisterl

Ziehe zwei Karten aus einem Fach. Welche <b>Gemeinsamkeiten</b> haben die Sachen?	Ziehe zwei Karten aus einem Fach. Welche <b>Unterschiede</b> haben die Sachen?
Ziehe zwei Karten aus zwei Fächern. Welche <b>Gemeinsamkeiten</b> haben die Sachen?	Ziehe zwei Karten aus einem Fach. Welche der Sachen ist <b>wichtiger</b> ?
Ziehe zwei Karten aus zwei Fächern. Welche <b>Unterschiede</b> haben die Sachen?	Ziehe zwei Karten aus einem Fach. Welche der Sachen gibt es schon <b>länger</b> ?
Ziehe eine Karte. Schreib eine <b>Fantasiegeschichte</b> zum Thema.	Ziehe eine Karte. Erfinde einen neuen, <b>lustigen Namen</b> dafür. Können andere erraten, wofür der Name steht?
Ziehe eine Karte. Mache eine <b>Mindmap</b> zum Thema. Gib die Mindmap ab.	Ziehe eine Karte. Schreib einige <b>Fragen</b> zu dem Thema auf kleine Zettel. Gib die Zettel ab. Wir machen ein Quiz daraus.

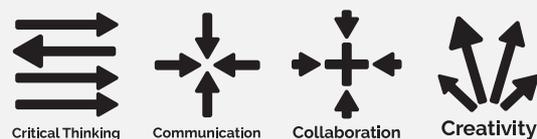


### 4. Lernen durch Fragen

In diesem Kapitel werden Schüler/innen angeleitet, in einer **Lesequiz-Werkstatt** eigene Quizze zu erstellen. Sie lernen neue Inhalte, indem sie Fragen zu Texten stellen. Danach folgt eine Sammlung mit ausgewählten **Texten zum Quizzernlernen**. Die Schwerpunkte dieser Texte sind das Gehirn und andere für das Lernen relevante Themen. Abschließend wird die **Forschungs-Uhr** vorgestellt: Damit werden die Schüler/innen ermutigt, sich wie Wissenschaftler/innen einem neuen Thema auf vielfältige Weise fragend zu nähern.

Durch das Formulieren von Quiz-Fragen wird nebenbei auch Lesekompetenz auf vielfältige Art und Weise trainiert. Wortbilder werden wiederholt und damit auch die Rechtschreibung gefördert. Zudem werden die Lerninhalte selbst spielerisch vermittelt und verankert.

Mit der Methode Lernen durch Fragen werden alle vier Kompetenzen der *21<sup>st</sup> Century Skills* trainiert: **kritisches Denkvermögen**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



### Lesequiz für eine Person

#### So geht's:

- Suche dir einen Text zu einem aktuellen Thema aus.
- Lies den Text genau durch.
- Überlege dir Fragen zum Text.
- Schreibe jede Frage auf ein eigenes Blatt oder eine Karteikarte und die Antwort auf die Rückseite. Schreibe Buchseite und Titel des Texts dazu. Achte auf eine gut lesbare Schrift!
- Lege deine Quiz-Kärtchen in eine eigene „Quiz-Schachtel“.
- Sind genug Kärtchen in der Schachtel, kann es mit dem Lesen und „Quizzen“ losgehen.



### Lesequiz für Teams

#### So geht's:

- Wähle zwei bis vier Teampartner/innen.
- Macht euch aus, wie das Quiz organisiert sein soll:  
Im Team einzeln gegeneinander antreten oder Team gegen Team?
- Sucht aus dem Angebot aktueller Texte einen aus.
- Jede/r liest den Text zuerst für sich allein.
- Schreibt dann auf je ein Kärtchen je eine Frage zum Text und die Antwort auf die Rückseite.  
Achtet auf eine gut lesbare Schrift!
- Nun kann es mit dem „Quizzen“ losgehen.

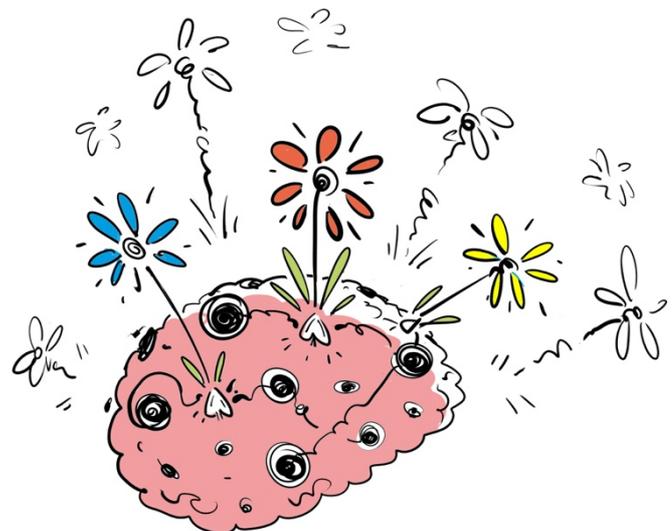
### Unser Gehirn

Dank unseres Gehirns können wir unsere Umwelt über unsere Sinne wahrnehmen, lernen, denken und uns erinnern. Unser Gehirn arbeitet ohne Unterbrechung. Auch wenn wir schlafen, passt es auf, dass unsere Organe (Herz, Lunge ...) gut arbeiten.

Über die Sinnesorgane nehmen wir wahr, was in unserer Umgebung geschieht. Die Sinnesorgane leiten diese Informationen über „elektrische Leitungen“ (Nervenbahnen) an Gehirn und Gehirnzellen weiter. Vor allem an die Zellen, in denen ähnliche Informationen gespeichert sind.

Je öfter man sich Sachen genau anschaut und anhört bzw. sie fühlt, schmeckt und riecht, desto stärker werden die Leitungen und desto besser merkt man sich etwas.

Und je mehr man weiß, desto leichter lernt man weiter!





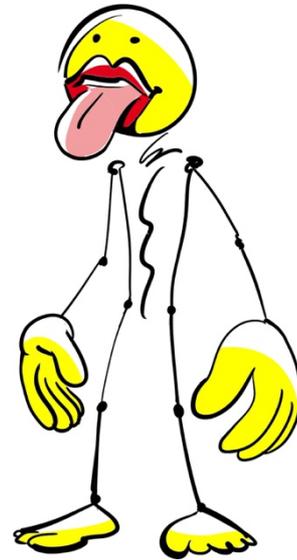
### Texte zum Quizzelnernen

## Abteilungen im Gehirn

In deinem Gehirn gibt es verschiedene Abteilungen, die für verschiedene Körperteile zuständig sind.

In jeder Abteilung gibt es unzählige Nervenzellen, die Befehle des Gehirns an die Körperteile weiterleiten.

Die Anzahl der Nervenzellen hängt davon ab, wie wichtig ein Körperteil für den Menschen ist. Würde sich die Größe der verschiedenen Körperteile nach der Anzahl der Nervenzellen richten, hätten wir riesengroße Hände und einen großen Kopf mit großem Mund und langer Zunge.



### Texte zum Quizzelnernen

## Gehirngröße und Denkfähigkeit



Wie gut jemand denken kann, hängt davon ab, in wie viele Gehirnwindungen die Gehirnrinde gefaltet ist.

Im Gehirn befinden sich unzählig viele und sehr empfindliche Nervenbahnen. Sie schicken jede Sekunde unglaublich viele Botschaften von Gehirnzelle zu Gehirnzelle.

Die Nervenbahnen kann man mit elektrischen Leitungen vergleichen, welche die Gehirnzellen miteinander verbinden. Je mehr Leitungen im Gehirn sind, umso besser kann man denken und lernen.

Wie man neue Leitungen anlegt? Das ist ganz einfach: Jedes Mal, wenn man über etwas nachdenkt und dabei aufmerksam und neugierig ist, werden neue Leitungen angelegt – und schon ist man wieder ein bisschen klüger.



### Texte zum Quizzelernen

## Aufbau und Aufgaben des Gehirns

Das Gehirn besteht aus mehreren Teilen: Großhirn, Kleinhirn, Stammhirn und Zwischenhirn.

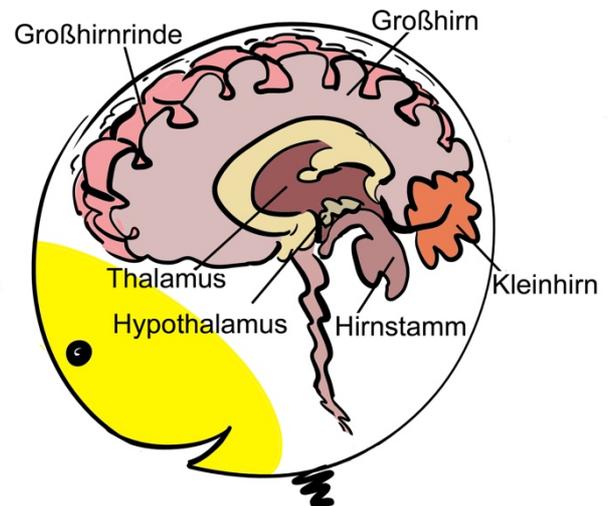
Das **Großhirn** hat zwei Hälften und ist einer Nuss ähnlich. Die rechte Gehirnhälfte ist für die linke Körperseite und die linke Gehirnhälfte für die rechte Körperseite zuständig.

Das **Großhirn** ist vor allem für Gedanken und Gefühle zuständig.

Das **Kleinhirn** ist für Planung und Bewegungen zuständig.

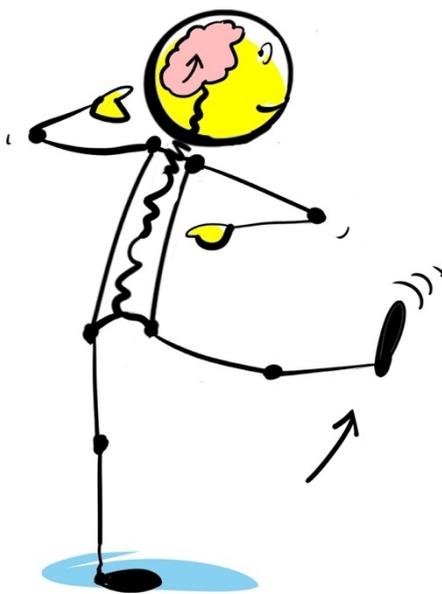
Das **Stammhirn** steuert die lebenswichtigen Vorgänge (Herzschlag, Atmung ...).

Im **Zwischenhirn** werden alle Signale aus dem Körper an die entsprechende Gehirnregion weitergeleitet. Es kontrolliert auch den Stoffwechsel.



### Texte zum Quizzelernen

## Gehirn und Bewegung



Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Körpers und ist unter anderem für die Bewegung der Muskeln zuständig.

Das Rückenmark ist die Verlängerung des Gehirns und wird durch die Knochen der Wirbelsäule geschützt. Das Rückenmark besteht aus vielen Nervenbahnen.

Die Nervenbahnen verbinden fast alle Bereiche des Körpers mit dem Gehirn und informieren das Gehirn über alles, was man über die Sinne wahrnimmt. Umgekehrt sendet das Gehirn über die Nervenbahnen „Bewegungsbefehle“ an den Körper.

Bricht man sich die Wirbelsäule, kann das Rückenmark durchtrennt werden. Dann ist man ab dort, wo das Rückenmark bzw. die Nervenbahnen durchtrennt sind, gelähmt. Man nennt das „Querschnittslähmung“. Dadurch kann man Körperteile nicht mehr bewegen, denn das Gehirn kann keine Befehle mehr an sie senden.

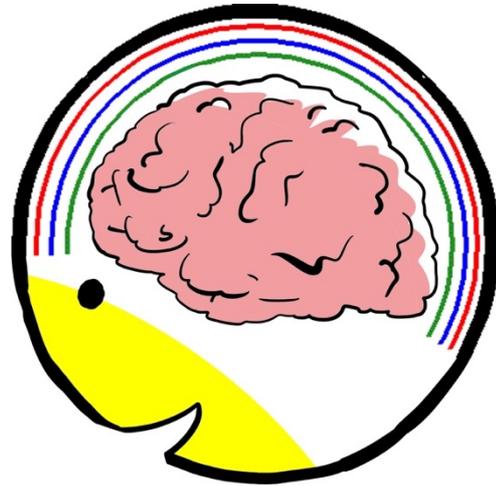


Texte zum Quizzelernen

### Wie ist das Gehirn geschützt?

Ein harter Knochen schützt das Gehirn wie ein Helm. Darunter liegen drei Hirnhäute, die das Gehirn ebenfalls schützen.

Zwischen den Hirnhäuten ist eine Flüssigkeit, die man Liquor nennt. Sie dient als eine Art Stoßdämpfer und schützt das empfindliche Gehirn dadurch vor Erschütterungen und Verletzungen.



Texte zum Quizzelernen

### Unser Gedächtnis

Das Gedächtnis hilft uns, dass wir uns Dinge merken und etwas Neues dazulernen. Unterschiedliche Gedächtnisarten entscheiden darüber, wie lange man sich etwas merkt.

#### **Ultra-Kurzzeit-Gedächtnis** (sensorisches Gedächtnis)

Es arbeitet nur einige Sekunden. So kann man z. B. etwas wiederholen, was jemand gerade vorgesagt hat, auch wenn man nicht wirklich aufgepasst hat.

#### **Kurzzeit-Gedächtnis** (Arbeitsgedächtnis)

Es funktioniert einige Minuten bis mehrere Stunden. Man merkt sich, was man gegessen hat, was man gemacht, gehört oder gelesen hat. Nach einiger Zeit vergisst man diese Dinge aber. Das Gedächtnis „mistet“ die Informationen aus, weil man sie nicht mehr braucht und sie daher auch nicht wiederholt hat.

#### **Langzeit-Gedächtnis**

Es speichert wichtige Erinnerungen oder Dinge, die man immer wieder braucht. Wiederholt man Dinge oder Handlungen immer wieder, werden sie im Langzeit-Gedächtnis abgespeichert: z. B. Radfahren, Lesen, Laufen, Rechnen ...



### Texte zum Quizzlernen

## Lernen mit Hilfe des Gedächtnisses

Das Gedächtnis arbeitet auf unterschiedliche Art und Weise.

### **Bewegen**

Tätigkeiten wie Gehen, Radfahren oder Schreiben lernen wir durch Ausprobieren und Üben. Im Laufe der Zeit machen wir die Bewegungen dann automatisch.

### **Planen**

Erinnerungen an gute und schlechte Erfahrungen helfen uns, dass wir abschätzen können, wie wir in verschiedenen Situationen am besten reagieren und handeln. Wir lernen aber auch dadurch, wie andere Menschen auf unser Verhalten reagieren.

**Geheimtipp:** Durch rücksichtsvolles Benehmen bewirkt man positive Reaktionen!

### **Lernen und Merken („Auswendiglernen“)**

Manche Informationen muss man viele Male wiederholen, damit man sie sich merken und sich an sie erinnern kann, wenn man sie braucht. Das „Einmaleins“ gehört dazu.

### Texte zum Quizzlernen

## Was bleibt im Gedächtnis?

Leider vergessen wir viel von dem, was wir lernen, obwohl wir es uns lange merken wollen. Viele Wissenschaftler/innen beschäftigen sich mit der Frage, warum und wann wir etwas vergessen. Das „Gedächtnis“ speichert Wörter, Bilder, Melodien und Erlebnisse. Manches merkt man sich sehr lange, anderes vergisst man schnell wieder. An Angenehmes erinnert man sich lieber und leichter, an Unangenehmes nicht so gerne.

### **Tipps, um sich Dinge besser zu merken**

- Dinge, von denen man sich ein „Foto im Kopfkino“ machen kann, merkt man sich leichter als Dinge, von denen man nur hört. Sind die Kopfbilder noch dazu verrückt, merkt man sie sich noch leichter. „Eselsbrücken“ und „Kopfkino“ helfen!
- Ähnliches wird „überschrieben“. Dann erinnert man sich nur an das „Neue“.
- Nur Dinge, die mit Gefühlen verbunden sind und regelmäßig wiederholt werden, bleiben im Gedächtnis.
- Dinge, die wir nur für Tests lernen und nicht wiederholen, vergessen wir.



### Texte zum Quizzelernen

## Lachen

Du hast bereits im Alter von wenigen Wochen Lachen und Lächeln gelernt, indem du es „nachgemacht“ hast. Da Erwachsene daraufhin zurücklächelten oder mitlachten, hast du es immer wieder gemacht.

Später hast du gelernt, dass es verschiedene Arten von Lachen gibt: Lächeln, Auslachen, Grinsen, herzhaftes Lachen ...

Dass ein herzhaftes Lachen gesund, ist weiß man schon lange.

Lachen hilft nämlich, Stress abzubauen und sich zu entspannen.

Lachen stärkt das Immunsystem und man wird nicht so schnell krank.

Ist man bereits krank, wird man durch Lachen schneller gesund und spürt Schmerzen weniger stark.

### Texte zum Quizzelernen

## Lachen ist gesund!

Beim Lachen bewegen sich alleine im Gesicht 17 Muskeln, am ganzen Körper sogar 80. Schultern, Bauch und Zwerchfell wackeln und die Luft zischt mit bis zu 100 Stundenkilometern durch die Lungen. Manchmal werden beim Lachen die Beinmuskeln oder gar die Blasenmuskeln schwach. Daher kommt die Redewendung „sich vor Lachen in die Hose machen“.

Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag, Erwachsene nur etwa 15 Mal. Forscher/innen vermuten, dass unsere Vorfahren vor etwa sechs Millionen Jahren angefangen haben zu lachen. Möglicherweise, weil sie damit ihre Artgenossen besänftigen wollten.

Die Lachforschung heißt in der Fachsprache Gelotologie. Die Forscher/innen wenden dabei verschiedene Methoden an – z. B. kitzeln sie Testpersonen mit Maschinen, lassen sie Lachgas einatmen oder Witzfilme angucken. Dabei messen sie Blutdruck, Muskelbewegungen und die Konzentration bestimmter Stoffe im Blut.

Durch die Ergebnisse haben sie bewiesen, dass Lachen gesund ist: So schwimmen etwa mehr Abwehrstoffe gegen Krankheiten im Blut, nachdem man gelacht hat. Man wird auch schneller wieder gesund, da die Lungen durch das Lachen drei- bis viermal mehr Sauerstoff durch den Körper transportieren. Da man auch Schmerzen weniger stark spürt, bringen in vielen Spitälern Clowns die Patientinnen und Patienten zum Lachen.



### Texte zum Quizzelernen

## Schlafen ist lebenswichtig!

Das Gehirn ist Tag und Nacht aktiv, auch wenn wir schlafen. Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn alles, was am Tag passierte und ordnet das neu Gelernte ins Gedächtnis ein. Dadurch findet man dann „Neues“ leichter, wenn man es braucht, z. B. Wörter für einen Test. Schlaf hilft auch, gesund zu bleiben.

**Wenn man zu wenig schläft**, wird man leichter krank. Man kann Depressionen bekommen, an Gewicht zunehmen und vieles mehr. Wer gar nicht schläft, kann sogar sterben. **Bei zwei Stunden weniger Schlaf als üblich** wird man „überdreht“, ist hektischer, unkonzentrierter und wird schneller müde. **Vier Stunden weniger Schlaf** machen Körper und Geist langsam. Man nimmt Dinge nicht mehr richtig wahr. Das Unfallrisiko ist sieben Mal höher als sonst! Man bekommt auch Hungerattacken – und nimmt zu, wenn man über einen längeren Zeitraum zu wenig schläft. **Sechs Stunden weniger Schlaf** bringen Körper und Geist in einen Ausnahmezustand. Sinne und Nerven reagieren überempfindlich, Kopf und Körper spielen verrückt. Da Wachstumshormone und Stoffe, die das Immunsystem stärken, nur im Tiefschlaf gebildet werden, ist der Körper nun anfälliger für Krankheiten.

### Einschlaf tipps:

- Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen. Der Körper gewöhnt sich daran.
- Vor dem Einschlafen keine aufregenden Filme schauen, besser ruhige Musik hören.
- Liegenbleiben, auch wenn man nicht gleich einschläft. Irgendwann klappt's dann doch.

### Texte zum Quizzelernen

## Welcher Lerntyp bin ich?

Es gibt verschiedene Lerntypen. Manche Menschen lernen am besten, wenn sie etwas sehen (**visueller Lerntyp**), andere, wenn sie etwas hören (**auditiver Typ**). Manche lernen am besten, wenn sie darüber reden und etwas erklären (**kommunikativer Typ**), andere, wenn sie sich beim Lernen bewegen (**motorischer Lerntyp**). Viele Menschen sind aber Mischtypen und lernen auf mehrere Arten gut. Daher gelten die folgenden Lerntipps für alle. Denn wer viele Kanäle benutzt und konzentriert Augen und Ohren offenhält, kann mehr aufnehmen und behalten.

- Bilder, Tabellen oder Mindmaps sind für **visuelle Lerntypen** besonders gut geeignet.
- Texte zu hören (auch sich selbst laut vorzulesen oder mit Musik und Rhythmus zu lernen), sind gute Strategien für **auditive Lerntypen**.
- **Kommunikative Lerntypen** lernen sehr gut durch Gespräche, Diskussionen oder Quiz-Spiele. Mit anderen gemeinsam zu lernen, ist für sie vorteilhaft.
- **Motorische Lerntypen** lernen am besten, wenn sie Dinge selber tun oder Experimente machen. Bewegungsabläufe (z. B. Tänze) können sie sich schnell merken.



### Texte zum Quizzelernen

## Lerntipps

Manche Dinge wollen einfach nicht in den Kopf. Da helfen verschiedene Lern-Methoden!

- Wiederholen:** Sagt man sich Sätze oder Wörter immer wieder vor (laut oder nur im Kopf), merkt man sie sich leichter.
- Schreiben:** Mitzuschreiben oder Texte zusammenzufassen, hilft auch. Lernen fällt leichter, wenn man den Lernstoff mit eigenen Worten lernt.
- Sprechen:** Hat man etwas nicht verstanden, hilft es oft, mit anderen darüber zu reden.
- Zuhören:** Den Lernstoff aufs das Handy sprechen und immer wieder abhören.
- Singen** der Lernstoffe.
- Eselsbrücken:** Manche Dinge lassen sich mit verrückten Eselsbrücken leichter merken. Auch Bilder, Tabellen, Grafiken, Skizzen, Mindmaps ... helfen beim Lernen.
- „Im Schlaf“ lernen:** Lernstoff vor dem Einschlafen wiederholen. Hört oder liest man etwas direkt vor dem Einschlafen, rutscht die Information leichter ins Gedächtnis.
- Pausen:** Danach kann man sich wieder besser konzentrieren und lernt leichter.

### Texte zum Quizzelernen

## Nein-Sagen lernen

Nein zu sagen, ist nicht immer leicht. Meist ist es eine Frage des Selbstbewusstseins. Man kann das Nein-Sagen lernen, aber nur, wenn man weiß, was man will und was nicht.

### Tipps für mehr Selbstbewusstsein

- Mache jeden Tag etwas, das dir guttut.
- Frage dich, was du warum fühlst.
- Denke darüber nach, was du willst. Lerne dich so jeden Tag ein bisschen besser kennen.
- Frage dich selbst nach deiner Meinung und sage diese dann auch anderen auf höfliche, einfühlsame Art und Weise.
- Rede mit anderen über deine Probleme. Aber bitte nicht zu oft, denn je öfter man über etwas redet, umso mehr gräbt es sich ins Gedächtnis ein!
- Ermutige dich immer wieder selber, zum Beispiel dadurch, dass du zu dir selber sagst: „Ich schaffe das!“
- Freue dich, wenn dir etwas gut gelingt.
- Lerne damit umzugehen, wenn etwas nicht klappt. Einfach wieder neu beginnen.
- Acht darauf, dass du dich selber magst und gut zu dir bist.



## Texte zum Quizzlernen

### Kann man durch Sport schlauer werden?

Du brauchst (Jonglier-)Bälle oder leichte Tücher. Nimm einen Ball (oder ein Tuch). Wirf den Ball in die Höhe und fang ihn mit der gleichen Hand. Achte darauf, dass der Ball ungefähr bis Stirnhöhe fliegt, dann geht es leichter. Übe das, bis es dir gut gelingt. Wirf danach den Ball mit einer Hand hoch und fange ihn mit der anderen Hand. Das ist der erste Schritt zum Jonglieren.

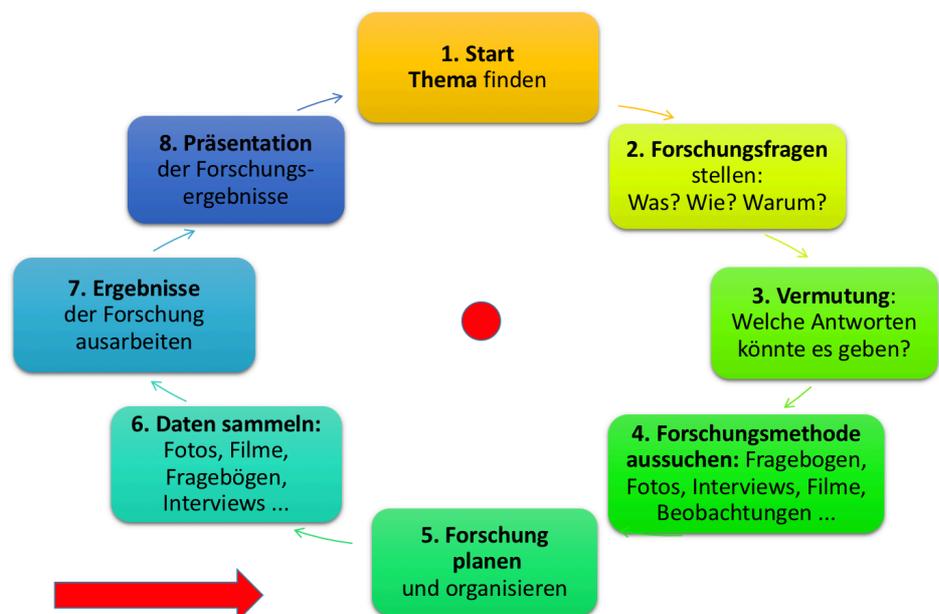
**Was passiert?** Durch das Werfen und Fangen verbessern sich sowohl deine Konzentration als auch deine Kreativität und die Zusammenarbeit von Augen und Händen.

**Warum das so ist?** Das Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften, die über Nervenbahnen verbunden sind. Durch die sich kreuzenden Bewegungen beim Jonglieren werden die Verbindungen zwischen diesen beiden Hälften verstärkt. Das Gehirn wird „fitter“. Die neuen Nervenbahnen helfen dir dann beim Lernen, Lesen und Schreiben.

## Forschungsuhr

### Wie arbeitet man mit der Forschungs-Uhr?

Der Forschungs-Uhr hilft dir beim Forschen, so wie es Wissenschaftler/innen machen. Willst du etwas erforschen, schreibe das Thema als Überschrift auf ein Blatt Papier. Nun gehe der Reihe nach so vor, wie es dir die Uhr anzeigt. Mache dir auf einem eigenen Blatt zu jedem der einzelnen Punkte Notizen.





### Kapitel 5

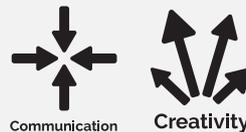
## 5. Lernen mit Bewegung

(siehe auch die Videos mit Übungen zur Aktivierung & Konzentration unter der Rubrik „Körper & Geist“ auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu))

Warum ist es dringend angesagt, vielfältige Bewegungsmöglichkeiten in den Unterricht einzubauen? In diesem Kapitel werden zahlreiche **gute Gründe für Lernen mit Bewegung** angeführt.

Unterschiedliche Sitzpositionen und die Möglichkeit jederzeit aufstehen zu dürfen, z. B. um seine Wasserflasche aufzufüllen, sind ein kleiner Anfang, aber immer noch zu wenig. Mit **Bewegungsspielen** – am besten mit Alltagsgegenständen – sollte man so oft wie möglich den Unterricht auflockern. Wenn dann noch Bewegungen kreativ mit der Wiederholung von Lerninhalten verbunden werden, hat man die didaktische Meisterschaft erreicht.

Durch Bewegungsspiele werden insbesondere folgende Lern- und Innovationskompetenzen gefördert, die im Rahmen der *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden: **kommunikative Kompetenz** und **Kreativität**.



### Gute Gründe für Lernen mit Bewegung

## Warum mit Bewegung lernen?

Die Entwicklung von Denk- und Wahrnehmungsleistungen ist eng mit der Entwicklung von motorischen Fertigkeiten verbunden. Daher gelingt das Lernen, Merken und Erinnern von Wortlisten erwiesenermaßen besser, wenn es mit Gesten und Sprache begleitet wird.

Die Hirnforschung zeigt, dass Bewegung zur Produktion von Stoffen führt, die das Wachstum von Nervenzellen anregen und neuronale Verbindungen vermehren. Durch die Muskelaktivität werden Enzyme, Botenstoffe etc. freigesetzt, die für Denk- und Lernleistungen wichtig sind. Durch Bewegung und sensomotorische Eindrücke werden neue Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn gebildet und vorhandene erhalten und verstärkt. Beides ist Grundlage für nachhaltiges Lernen. Bewegungsmangel dagegen behindert Lernprozesse. Darum sollte Lernen so oft wie nur möglich mit Bewegung und der Aktivierung von Sensorik und Motorik ermöglicht werden.

Forschungsarbeiten über den Zusammenhang von motorischer Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit zeigen, dass Kinder mit guten Ergebnissen bei der Gesamtkörperkoordination auch in Konzentrationstests am besten abschneiden.



### Gute Gründe für Lernen mit Bewegung

## Wie mit Bewegung lernen?

Eine Studie bestätigt, dass Kinder, die täglich Bewegungsmöglichkeiten haben, seltener aggressiv sind und weniger Unfälle haben. Sie gehen motivierter zur Schule, sind lernbereiter und in ihrer Persönlichkeit gestärkt. Das alles wirkt sich positiv auf das Klassen- und Schulklima aus.

Bewegungsmöglichkeiten beschränken sich leider oft auf den Turnunterricht. In anderen Fächern wird es oft als störend empfunden, wenn sich jemand bewegt, zappelt oder herumgeht.

Bewegung sollte Bestandteil des Unterrichts sein – zum Beispiel bei Gruppenarbeiten, bei der Informationsbeschaffung oder beim Vergleichen von Lösungen mit anderen. Aufzustehen, um sich Wasser zu holen, sollte auch unbedingt gefördert werden. Auch Bewegungsgeschichten, Tanzen zu Musik, Bewegungspausen und Entspannungsphasen (z. B. Dehnen und Strecken) fördern Aufmerksamkeit und Konzentration.

Bewegung ist für eine allgemeine gesunde Entwicklung ebenso notwendig wie für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten und sozialer Kompetenzen.

### Gute Gründe für Lernen mit Bewegung

## Lehrplanbezug

Auszüge aus dem Lehrplan der Volksschule mit direkten Bezügen zu Bewegung im Unterricht

- Individualisieren, Differenzieren, Fördern: „Jeder Unterrichtstag soll inhaltlich und zeitlich so ausgewogen gestaltet sein, dass Arbeit und Spiel, Anstrengung und Entspannung einander ergänzen und durchdringen.“
- Kindgemäßheit und Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen: „Bei der Unterrichtsgestaltung ist darauf zu achten, dass dem besonderen Bewegungsbedürfnis des Kindes Rechnung getragen wird. Es gibt zahlreiche Lernsituationen, die keinerlei Sitzzwang erfordern. Schulkurzturnen wie gymnastische Übungen, Bewegungsspiel und andere motorische Aktivitäten sind in den Unterricht einzubauen.“ „Bei der Bemessung der Hausübungen muss darauf Bedacht genommen werden, dass auch langsamen und lernschwachen Kindern genügend Zeit für Bewegung und Spiel bleibt.“

*(Alle angeführten Zitate: Lehrplan der Volksschule 2009, "Allgemeine didaktische Grundsätze")*



### Gute Gründe für Lernen mit Bewegung

## Warum Bewegungsspiele?

Bewegung steigert nachweislich die Lern- und Leistungsfähigkeit und fördert die Gesundheit.

#### Auswirkungen auf den kognitiven Bereich:

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Zugewinn sozialer Kompetenz (Kontaktfähigkeit, gegenseitige Akzeptanz und Integration, Abnahme von Aggressionen)
- Stärkung der Selbstständigkeit der Kinder
- Positive Beeinflussung der aktuellen Befindlichkeit
- Erhöhung der Schulzufriedenheit und Lernfreude

#### Auswirkungen auf die motorische Leistungsfähigkeit:

- Steigerung der Bewegungskoordination
- Verbesserung der Haltung
- Erhöhung der Muskelkraft

*Quelle: Vgl. Breithecker, Dieter (1998). Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe. Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.  
Link zum Dokument: <http://bit.ly/2GnYfX9>*

### Bewegungsspiele

## Bewegungsspiele mit Alltagsgegenständen

Viele Dinge des Alltags können unsere Kreativität beim Erfinden und Adaptieren von Spielen und Übungen anregen. Diese Alltagsgegenstände (Sessel, Tische, Zeitungen, Gummiringerl, Dosen, Wattestäbchen, Tücher, Schwämme, Trinkhalme, leere Klo- oder Küchenrollen etc.) lassen sich vielfältig und spielerisch als „Turngeräte“ im Klassenraum einsetzen. Sie kosten wenig und sind leicht zu beschaffen

#### Bewegungsideen

- Gegenstand auf dem Kopf balancieren und gehen, laufen oder hüpfen. Wer kommt mit dem Gegenstand am Kopf wie weit?
- Gegenstand wischen die Knie klemmen und damit um einen Tisch gehen, laufen oder hüpfen. Wer kann den Tisch wie oft umrunden?
- Gegenstand in ein Ziel werfen (Papierkorb, Zielscheibe/Kreis an der Tafel ...).
- Krafttrainingsübungen mit Gummibändern durchführen.



### Bewegungsspiele

## Sessel und Tische – wunderbare Turngeräte!

Sessel und Tische in der Klasse eignen sich hervorragend als Turngeräte und zugleich zum Training der Kreativität.

Es ist nämlich immer wieder erstaunlich, welche großartige Ideen Kinder haben, wenn man sie in die (Bewegungs-)Ideenfindung einbindet.

Lässt man die Bewegungs-Ideen per Foto dokumentieren, sind die Kinder noch motivierter, sich vielfältige Übungen einfallen zu lassen. So kann auch eine klasseneigene Bewegungs-Kartei entstehen, die man – voll Stolz – auch anderen Klassen zur Verfügung stellen könnte.



### Bewegungsspiele

## Alltagsmaterial Zeitung – Anregungen 1

### **Zeitungen sind ein wunderbares „Turngerät“**

Ein paar Übungen, was man mit Zeitungen alles machen kann.

- Zeitungsblatt vor den Bauch halten und losrennen, ohne die Zeitung festzuhalten. Was passiert?
- Auf dem Rand eines großen Doppelblatts balancieren.
- Das Blatt hoch über den Kopf halten und damit rennen.
- Über die Zeitung springen – vorwärts, rückwärts, seitwärts.
- Zeitung auf den Kopf legen und durch den Raum gehen.
- Zeitung auf den Boden legen und vorwärts pusten.
- Zeitung mit den Zehen aufheben und zerreißen.
- Zwei Zeitungen zu je einer Rolle zusammenrollen und mit den beiden Papierstäben Gegenstände durch den Raum tragen.
- Aus einer Zeitungsseite eine Schlange reißen und so die Feinmotorik trainieren. Wer schafft die längste Schlange?



### Bewegungsspiele

## Alltagsmaterial Zeitung – Anregungen 2

**Ski fahren:** Auf zwei Zeitungsblättern durch den Raum gleiten, ohne dass eines verloren geht oder zerreißt.

**Schmelzende Eisscholle:** Zu Musik durch den Raum gehen. Wenn die Musik stoppt, setzen oder stellen sich die Kinder auf eine (Zeitung-)Eisscholle. Startet die Musik wieder, falten sie ihr Zeitungsblatt zur Hälfte. Im Laufe des Spiels wird es immer schwieriger auf der Scholle zu stehen, ohne den Boden zu berühren.

**Zeitungs-Zieherei:** Ein Kind setzt sich auf eine Zeitung. Das andere zieht das sitzende Kind an den Händen durch den Raum.

**Zeitungs-Klemmerei:** Zwei Kinder klemmen eine Zeitung zwischen sich ein (Kopf, Oberkörper, Rücken, Po ...). Können sie so durch den Raum gehen, ohne die Zeitung zu verlieren?

**Zeitungs-Staffellauf:** Jede Gruppe bekommt zwei Zeitungsblätter. Das erste Kind stellt sich mit beiden Beinen auf ein Blatt, legt das zweite Blatt vor sich und steigt dann auf dieses. Danach legt es das erste Blatt vor das zweite und steigt wieder darauf. Ist das Kind am festgelegten Ziel, „läuft“ es genauso zurück und das zweite Kind macht die Übung ... Welche Gruppe ist damit schneller fertig?

### Bewegungsspiele

## Alltagsmaterial Zeitung – Anregungen 3

**Ski fahren:** Auf zwei Zeitungsblättern durch den Raum gleiten, ohne dass eines verloren geht oder zerreißt.

**Schnipsel-Transport:** Zeitungsschnipsel mit einem Strohhalm ansaugen, zu einer Schüssel tragen und dort ablegen.

**Zeitungstransporter:** Große Zeitungsblätter werden über verschiedene Körperteile gehängt (Kopf, Arme, evtl. Beine). Ohne mit den Händen das Zeitungspapier zu halten, müssen die Zeitungsblätter ins Ziel getragen werden. Das kann auch als Staffelspiel gespielt werden. Fällt ein Blatt herunter, muss man es wieder aufheben, bevor es weitergeht.

**Das Blatt wendet sich:** Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken, zwischen ihnen ist ein Zeitungspapier eingeklemmt. Gelingt es ihnen, dass sie durch vorsichtiges Drehen dann Bauch zu Bauch mit dem Zeitungsblatt zwischen sich dastehen? Welches Paar schafft es, ohne dass das Zeitungsblatt zu Boden fällt?

**Zeitungsträger:** Zeitungsblatt zu einem Rohr zusammenrollen. Mithilfe dieses Rohrs wird ein Wattebausch angesaugt und von einem Gefäß in ein anderes transportiert. Variante: Die Kinder pusten durch das Rohr und versuchen dadurch, einen Wattebausch oder Luftballon von einem Startpunkt in ein Ziel zu bewegen.



### Bewegungsspiele

## Alltagsmaterial Zeitung – Anregungen 4

### Fragen beantworten:

Jede Gruppe bekommt eine Kopie der gleichen Zeitungs-Seite. Nun werden Fragen zu Inhalten gestellt.

### Beispiele:

- Wie war die Wettervorhersage?
- Wie viel Wörter hat der Absatz mit der Überschrift: „...“?
- Wo auf der Seite steht dieser Satz: „...“?
- Sucht einen Artikel mit weniger als 50 Wörtern.
- Wie alt ist das Zeitungsblatt? (Datum suchen.)

### Bewegungsspiele

## Alltagsmaterial Radiergummi

Radiergummis lassen sich vielfältig einsetzen.

**Balancieren:** Die Kinder gehen, laufen, hüpfen oder tanzen durch den Raum und balancieren dabei ihren Radiergummi auf Kopf, Schulter, Nase, Handrücken etc. Wer schafft es besonders lange, ohne dass der Gummi runter fällt?

**Werfen:** Die Kinder versuchen, ein Ziel zu treffen, z. B. Gefäß, Markierung auf Tisch oder Boden etc.

**Stupsen und Schnipsen:** Den Radiergummi mit Daumen und Zeigefinger auf einen Text stupsen oder schnipsen. Die Kinder raten, welches Wort unter dem Radiergummi steht, und schreiben es auf. Wer errät das richtige Wort?



### Bewegungsspiele

## SPRACHE „BEWEGT“ – Übungsanleitung

Dank „bewegender Sprachübungen“ als Lern- und Merkhelfer wird Sprachunterricht effektiver und lustvoller.

Auf den folgenden SPRACHE „BEWEGT“-Karten findet man einige Beispiele, wie sich Bewegung in den (Sprach-)Unterricht integrieren lässt. Sie sollen auch als Anregung dafür dienen, selber Übungen zu erfinden.



### Bewegungsspiele

## SPRACHE „BEWEGT“ – Anregungen 1

### Laufdiktate

Bei Laufdiktaten wird das Training des Arbeitsgedächtnisses und der Merkfähigkeit mit Bewegung verbunden.

### So geht es:

Zettel mit Wörtern, Sätzen, kurzen Texten werden in und vor dem Klassenzimmer aufgelegt bzw. aufgeklebt.

Die Kinder sollen diese Wörter/Sätze/Texte in ihr Heft schreiben, das auf ihrem Platz liegt. So kommen sie in Bewegung und trainieren das „Einprägen“.



### Bewegungsspiele

## SPRACHE „BEWEGT“ – Anregungen 2

### **Buchstaben-Turnen**

Die Kinder legen sich auf den Boden und formen allein oder zu zweit Buchstaben, aus denen dann (Lern-)Wörter werden.

### **Rücken-Schreiben**

Die Kinder schreiben sich mit einem Finger gegenseitig und abwechselnd Buchstaben oder Lernwörter auf den Rücken. Dabei ist es vorteilhaft, wenn die Kinder Buchstaben mit Pfeilen in Schreibrichtung oder Lernwörter vor sich haben.

### **Zahlen-Turnen**

Die Lehrkraft sagt Zahlen kunterbunt durcheinander an. Wenn die Zahl größer als die vorherige ist, springen die Kinder möglichst hoch. Wenn sie kleiner ist, legen oder setzen sie sich hin.

### Bewegungsspiele

## SPRACHE „BEWEGT“ – Anregungen 3

### **Grammatik bewegt!**

(Lern-)Wörter ansagen und entsprechende Bewegungen machen:

Nomen: Hochspringen und die Arme in die Höhe recken  
oder auf den Sessel steigen.

Verb: Am Platz laufen  
oder um den Sessel herumlaufen.

Adjektiv: Gesichter „schneiden“, Grimassen schneiden  
oder Sessel umarmen, streicheln, schlagen ...



## Bewegungsspiele

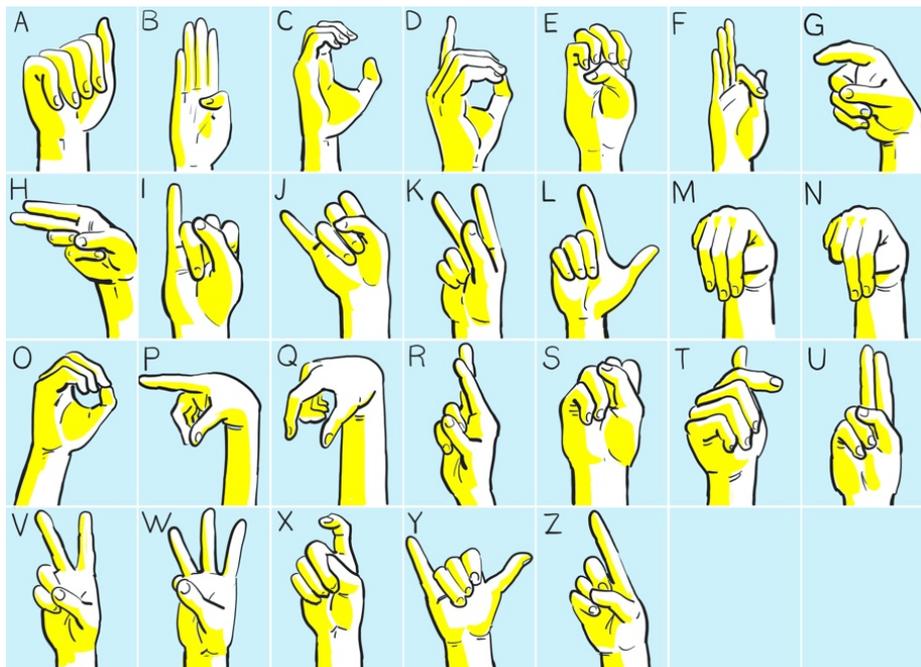
### SPRACHE „BEWEGT“ – Anregungen 4

Fingeralphabet und Gebärdensprache eignen sich hervorragend, um das Sprachgefühl und die Kreativität zu fördern. Für die Arbeit damit findet man unter folgendem Link gute Hinweise: [www.visuelles-denken.de/Schnupperkurs1.html](http://www.visuelles-denken.de/Schnupperkurs1.html).

Auf der folgenden Karte ist ein Beispiel für ein Fingeralphabet zu sehen.

## Bewegungsspiele

### SPRACHE „BEWEGT“ – Fingeralphabet





### Kapitel 6

## 6. Lernen durch Spielen

Dieses Kapitel versteht sich als Plädoyer dafür, im Unterricht mehr zu spielen.

In der **Spiele-Werkstatt** werden verschiedene Methoden vorgestellt, wie Kinder und Jugendliche lernen, eigene Spiele zu erfinden oder vorhandene weiterzuentwickeln.

In der Kartei **Fitnesstraining fürs Köpfchen** sind einfache Spielformen gesammelt, für die man nur Papier und Bleistift braucht und mit denen man das Arbeitsgedächtnis so richtig fit machen kann.

Im darauffolgenden Abschnitt **Gehirn-Trainingsspiele** steht das Nutzen von vorhandenem Wissen im Vordergrund. Dabei sollen bereits erlangte Kenntnisse mit neuen Informationen vernetzt, assoziiert und verknüpft werden.

Den Abschluss des Kapitels bilden **Vertrauensspiele**. Dabei geht es darum, wie durch Spielen das Vertrauen in sich selbst und andere gefördert werden kann.

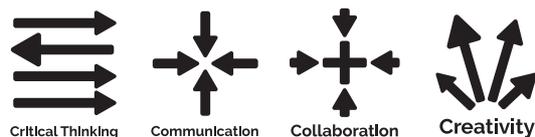
### Spiele-Werkstatt

## Spiele-Werkstatt

Durch das gemeinsame Neu-Erfinden eines Spieles lernen die Schüler/innen Methoden kennen, die auch Designer/innen verwenden, um in Teams Projekte von der Idee bis hin zur Fertigstellung zu entwickeln. Diese Arbeitsweise fördert Kreativität, Erfindergeist, Teamfähigkeit und Durchhaltevermögen.

Man erkennt, dass Fehler wichtig sind, weil sie aufzeigen, was man noch verbessern sollte. Zugleich wird das einfühlsame und ermutigende Feedbackgeben ebenso trainiert wie wirkungsvolles Präsentieren.

Durch das Entwickeln der Spiele und das Spielen selbst werden alle vier Lern- und Innovationskompetenzen gefördert, die als *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden: **kritisches Denkvermögen**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.





### Spiele-Werkstatt

## Brettspiele neu erfinden – Teil 1

Durch diese Übung lernst du, wie (Spiel-)Designer/innen ihre Ideen vom Anfang bis zur Fertigstellung weiterentwickeln. Dadurch wirst du kreativer und erfindungsreicher und du trainierst deinen Teamgeist. Du lernst durchzuhalten und du lern auch, wie hilfreich Fehler sein können. Zudem erfährst du, wie du Rückmeldungen gibst, damit andere deine Ratschläge gerne befolgen und sich nicht beschämt fühlen. Schließlich erprobst du, wie du deine Produkte interessant präsentieren kannst.

### Gehe am besten so vor:

- 1. Teams bilden:** Lerne die Stärken anderer kennen, indem du sie fragst, was sie besonders interessiert oder gerne machen. Mache dir Notizen, damit du keine Stärke vergisst.
- 2. Auswahl treffen:** Sucht ein Brettspiel aus, das alle Teammitglieder kennen.
- 3. Spiel erforschen:** Aus welchen Teilen besteht das Spiel? Schreibt sie in einer Liste auf.
- 4. Spiel verändern:** Überlegt gemeinsam, wie ihr das Spiel verändern könnt, damit ein neues entsteht. Erstellt eventuell eine Tabelle, in die ihr einträgt, was gleichblieb und was neu ist.
- 5. Informieren:** Lest euch in das Thema ein, zu dem ihr das Spiel machen wollt. Kennt ihr Mindmaps? Sie helfen, um einen Überblick über ein Thema zu bekommen.

### Spiele-Werkstatt

## Brettspiele neu erfinden – Teil 2

- 6. „Designen“:** Überlegt euch, wie das Spiel aussehen soll. Macht Skizzen des Spielplans, der Kärtchen, Spielfiguren und Schachtel zum Verstauen.
- 7. Beschreiben:** Überlegt und schreibt eine für alle gut verständliche Spielbeschreibung.
- 8. Herstellung:** Stellt das Spiel her. Teilt die Arbeiten so auf, dass jede/r das macht, was ihr/ihm besonders gut liegt.
- 9. Test:** Funktioniert alles so, wie ihr es euch vorgestellt habt? Schreibt auf, was geklappt hat und was nicht.
- 10. Überarbeitung:** Ändert und verbessert, was nicht so gut geklappt hat.
- 11. Präsentation:** Überlegt euch, wie ihr Werbung für das Spiel machen könnt. Schreibt Einladungen und gestaltet Flyer, die andere Menschen neugierig machen.
- 12. Spielen:** Organisiert eine Spiele-Stunde oder einen Spiele-Tag. Wen ladet ihr dazu ein?
- 13. Weitergeben:** Erzählt anderen, wie ihr euer Spiel neu erfunden habt, was dabei an Missgeschicken passiert ist und was ihr daraus gelernt habt. Wenn ihr spannend und lustig erzählt, bekommen andere sicher auch Lust zum Neu-Erfinden von Spielen!



### Spiele-Werkstatt

## Würfelspiele zum Thema *Lernen lernen*

Erfindet (entwerft, entwickelt, gestaltet) in Teams Würfelspiele zum Thema *Lernen lernen*. Für die Fragen könnt ihr euch Anregungen bei den „Texten zum Quizzenlernen“ holen.

#### Ihr braucht:

- Packpapier
- Würfel
- Spielfiguren
- Kärtchen für die Aufgaben bzw. Fragen
- Malfarben
- Filzstifte

#### So geht ihr am besten vor:

- Bildet Teams. Denkt dabei daran, dass es wichtig ist, dass im Team Kinder mit unterschiedlichen Begabungen mitarbeiten: Wer kann gut lesen, schön schreiben, richtig schreiben, zeichnen, kreative Ideen haben, Materialien beschaffen ...?
- Überlegt euch gemeinsam, wie ihr euer „Lernen-lernen-Spiel“ gestalten wollt.
- Gestaltet euer Spiel und alles, was dazu gehört, so schön wie nur möglich.
- Vergesst nicht darauf, eine Spielanleitung zu schreiben. Spielt das Spiel im Team und testet dabei, ob ihr an alles gedacht habt. Stellt erst dann euer Spiel anderen vor.

### Spiele-Werkstatt

## Tipps für die Spiele-Entwicklung

Diese Felder auf einem Spielbrett machen das Spielen besonders vergnüglich:

- **Fragefelder**, bei denen Fragen zum Thema „Lernen lernen“ beantwortet werden müssen.
- **Aktivitätsfelder**, bei denen etwas gemacht werden muss – z. B. etwas ohne Worte darstellen, etwas singen, einen bestimmten Gegenstand holen, tanzen, eine bestimmte Bewegung machen ...
- **Erzählfelder**, auf denen die Spielenden dazu aufgefordert werden, etwas zu erzählen.
- **Malfelder**, bei denen etwas gezeichnet werden muss, das die anderen erraten sollen.
- **Wunschfelder**, auf denen man sich von einer Mitspielerin/einem Mitspieler oder der ganzen Gruppe etwas wünschen darf.



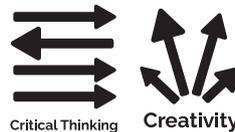
### Fitnessstraining fürs Köpfchen

## Fitnessstraining fürs Köpfchen

Genauso wie man seinen Körper trainiert, kann man auch sein Gehirn trainieren.

Mit folgenden Spielen, für die man nur Papier und Bleistift braucht, macht man das Arbeitsgedächtnis fit. Das Arbeitsgedächtnis ist für jede Art sinnvoller und zielgerichteter Tätigkeit verantwortlich. Es muss ebenso wie unsere Muskeln vor großer Beanspruchung aufgewärmt werden.

Durch diese Spiele werden insbesondere folgende Lern- und Innovationskompetenzen gefördert, die als *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden: **kritisches Denkvermögen** und **Kreativität**.



### Fitnessstraining fürs Köpfchen

## Fitnessstraining fürs Köpfchen – Spiele mit Papier und Bleistift

Die folgenden **Nachdenk-Spielereien** dienen als spielerische Impulse ...

- ... zum Wiederholen neuer Informationen aus unterschiedlichen Fächern (z. B. Deutsch, Sachunterricht ...)
- ... zum Trainieren von Fertigkeiten (z. B. Rechtschreiben, Einmaleins ...)
- ... zum Einführen von Begriffen durch Analogiebildungen (z. B. „Was sind Satzglieder?“ Zuerst wird Beispiel vorgezeigt, dann schreiben die Kinder analog dazu die Satzglieder bei anderen Sätzen auf.)
- ... zum Training der Kreativität, da Kinder sehr gerne selber solche Spiele für andere erfinden.

Durch diese Spiele wird die Lehrkraft auch „so ganz nebenbei“ bei der Erhebung individueller Leistungsstände und Lerntypen unterstützt.



### Fitnessstraining fürs Köpfchen

## KIM-Spiele

#### Man braucht:

- „Traditionelle“ Schultafel, Kreide
- Bleistifte, Papier (Zettel oder extra „Trainingsheft“)

#### So geht's:

- Die Lehrperson schreibt vor den Kindern 5 bis 7 Wörter an die Tafel.
- Die Tafel so drehen, dass niemand sieht, welches Wort gelöscht wird.
- Die Wörter wieder den Kindern zeigen.
- Die Kinder schreiben das gelöschte Wort auf.
- Mit den anderen Wörtern genauso verfahren.

Die Auswahl der Wörter kann man nach unterschiedlichen Kriterien treffen: z. B. Wortarten oder Wortfelder zum aktuellen Sachunterrichts-Thema, Rechtschreibschwerpunkte, Lernwörter der Klasse.

### Fitnessstraining fürs Köpfchen

## Visualisieren trainieren

#### Man braucht:

- „Traditionelle“ Schultafel, Kreide
- Bleistifte, Papier (Zettel oder extra „Trainingsheft“)

#### So geht's:

- Wörter bzw. Sätze werden an die Tafel geschrieben.
- Die Kinder schauen die Wörter/Sätze genau an und visualisieren sie.
- Sie bestimmen (Rechtschreib-)Besonderheiten.
- Sie beachten Ober- und Unterlängen der Buchstaben (*b, d, f, h, k, l, t haben „Oberlängen“; f, g, j, p, q haben „Unterlängen“*).
- Dann werden die Wörter/Sätze abgedeckt.
- Die Kinder schreiben die Wörter/Sätze aus dem Gedächtnis auf und nutzen dabei ganz bewusst ihr „Kopfkino“.



### Fitnessstraining fürs Köpfchen

## Wortarten und Satzglieder „automatisch“ erkennen

### Man braucht:

- Bleistifte, Papier (Zettel oder extra „Trainingsheft“)

### So geht's:

- Die Lehrperson stellt eine Aufgabe. Beispiel: „Schreibt nur die Subjekte der Sätze auf.“  
Beispielsatz: „In der Küche steht ein Tisch.“ Frage: „Wer oder was steht in der Küche?“ Antwort: „Der Tisch ist das Subjekt.“
- Dann werden ähnlich aufgebaute Sätze gesagt und die Kinder schreiben das jeweilige Subjekt auf.
- Das geht ebenso mit anderen grammatikalischen Begriffen wie Verben, Pronomen, Ortsergänzungen, ...

### Gehirn-Trainingsspiele

## Gehirn-Trainingsspiele

Vorhandenes Wissen ist ein wunderbarer „Haken“ zum Aufhängen – also zum Anknüpfen neuer Informationen mittels Vernetzen, Assoziieren und Verketteten. Da jede Art von Wissen dafür nützlich sein kann, sind individuelle Interessen wichtige Lernhelfer. Ein Kind, das die Namen von Dinosauriern lernt, könnte später einmal darauf zurückgreifen, indem es diese mit speziellen Fachausdrücken assoziiert. Jedes Hobby kann „Aufhänger“ für neues Wissen sein.

Viele Denkspiele lassen sich ohne aufwändige Vorbereitung oder Zubehör durchführen. Bekannte Spiele wie Memory, Kofferpacken, Schach oder Stadt-Land-Fluss regen die kleinen grauen Zellen an. Denkspiele zwischendurch dienen der Auflockerung und trainieren dabei das Köpfchen. Spielerisch und „nebenbei“ lernt man z. B.: welche Tiere in einem Zoo leben, was aus Milch gemacht wird oder das Einmaleins.

Durch diese Spiele werden folgende Kompetenzen gefördert, die als *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurden: **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.





### Gehirn-Trainingsspiele

## Lebendige Buchstaben

### So geht's:

- Die Klasse wird in mindestens 3 gleich große Gruppen geteilt. Eine Gruppengröße von 4 bis 6 Kindern ist optimal.
- Eine Gruppe geht aus der Klasse.
- Die Kinder dieser Gruppe überlegen sich ein Wort, dessen Buchstaben sie mit ihren Körpern darstellen (zum Beispiel das „K“ durch Abspreizen des linken Arms und des linken Beins, das „U“ durch Heben beider Arme etc.).
- Danach gehen die Kinder wieder in die Klasse und stellen das Wort dar.
- Die anderen Gruppen sollen das dargestellte Wort erraten.
- Die Gruppe, die das Wort zuerst errät, darf das nächste Wort darstellen.

### Gehirn-Trainingsspiele

## Was bin ich?

### So geht's:

- Ein Kind stellt eine Tätigkeit dar, die für einen Beruf steht.
- Die anderen Kinder erraten, was dargestellt wird.
- Wer etwas erraten hat, darf als nächste oder nächster etwas darstellen.

### Beispiele:

- Teig kneten -> Bäcker
- Nagel einschlagen -> Zimmermann
- Blumen einsetzen -> Gärtner

### Variationen:

- Sportarten darstellen
- Tiere darstellen



### Gehirn-Trainingsspiele

## Kofferpacken

**Sesselkreis:** Ein Kind fängt an und sagt: „Ich packe in meinen Koffer eine Hose.“ Das nächste Kind wiederholt diesen Satz und fügt einen weiteren Gegenstand dazu. „Ich packe in meinen Koffer eine Hose und ein Buch.“

Wer beim Wiederholen einen Gegenstand vergisst, muss schnell „nach Hause laufen“. Das bedeutet, einmal um den Sesselkreis herumlaufen.

**Variation:** Ein Kind geht vor die Tür, die anderen vereinbaren eine Person, für die sie einen Koffer packen – z. B. einen Arzt, ein Baby ...

Das Kind wird hereingerufen und fragt alle anderen Kinder, was sie in den Koffer gepackt haben. Zuerst sollen Dinge genannt werden, die in jeden Koffer gehören, erst später Dinge, die eindeutige Hinweise auf die Person geben. Wurde die Person erraten oder wurde ein falscher Name genannt, darf das Kind, das den letzten Gegenstand genannt hat, als nächstes die Raterin oder der Rater sein.

### Gehirn-Trainingsspiele

## Verbotener Buchstabe

### So geht's:

- Ein Buchstaben-Detektiv geht aus der Klasse.
- Die Kinder in der Klasse machen sich einen Vokal aus, der ab sofort verboten ist, z. B. das „A“.
- Dann holt man den Buchstaben-Detektiv in die Klasse zurück.
- Er fragt nach Dingen, in denen verschiedene Vokale (A-E-I-O-U) vorkommen.
- Wer den verbotenen Buchstaben ausspricht, scheidet aus.
- Das Detektiv-Kind wird erlöst und bestimmt, wer die nächste Detektivin oder der nächste Detektiv sein darf, um einen neuen „Tabu-Buchstaben“ herauszufinden.

### Beispiel für den Buchstaben „A“:

Frage der Detektivin oder des Detektivs: „Worin kochst du Eier?“

Nun muss man eine Umschreibung für „Wasser“ finden, in der kein „A“ vorkommt. „In einer Flüssigkeit, die in einer Leitung direkt in die Küche geliefert wird.“ Geschafft, kein „A“ drin.

Die nächste Frage: „Was wächst auf einem Apfelbaum?“

Die rettende Antwort könnte sein: „Es ist keine Birne.“

Eine beiläufig gestellte Frage wie „Bist du jetzt dran?“ kann eine Falle sein, wenn das Kind „Ja“ sagt.



### Gehirn-Trainingsspiele

## Bandwurm

### So geht's:

- Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Die Lehrperson nennt ein zusammengesetztes Wort, z. B. Haustür.
- Welche Gruppe findet zuerst ein neues zusammengesetztes Wort, das mit Tür beginnt, z. B. Tür-Schloss?
- Dann könnte von einer anderen Gruppe „Schloss-Berg“ kommen.
- Für jedes Wort gibt es einen Punkt für die Gruppe.
- Im Wörterbuch nachzuschauen oder am Computer/Handy nach Begriffen zu suchen, ist erlaubt und erwünscht.

### Gehirn-Trainingsspiele

## Vorlese-Rätsel

**So geht's:** Während ein Text vorgelsen wird, müssen bestimmte Aufgaben erfüllt werden.

### Beispiele:

- In einem bekannten **Märchen** werden Personen, Gegenstände oder Situationen ausgetauscht. Die Kinder notieren die Fehler. *Beispiele: Dornröschen sticht sich an einer Tulpe; aus den sieben Zwergen werden Riesen; Hänsel und Gretel verlaufen sich in der Stadt.*
- In einem **Sachtext** zu einem aktuellen Thema werden falsche Angaben gemacht. Die Kinder notieren die Fehler. *Beispiele: Ein Vogel hat drei Beine; ein Auto fliegt; Kartoffeln wachsen am Baum; Wasser kocht bei 50 Grad.*
- Vor dem Vorlesen wird ausgemacht, dass die Kinder bei einem **bestimmten Wort** (z. B. und, die, es ...) eine **Bewegung machen** (z. B. aufstehen, einen Punkt in die Luft machen, Fuß heben ...).



### Gehirn-Trainingsspiele

## Berührend!

#### So geht's:

- Die Kinder sitzen im Kreis (Übung ist auch in Gruppenarbeit möglich).
- Ein Kind schreibt den Namen eines Gruppenmitglieds mit dem Zeigefinger auf den Rücken des Nachbarkindes.
- Dieses schreibt den Namen mit dem Zeigefinger auf den Rücken des nächsten Nachbarkindes.
- Kommt der Name richtig beim ersten Kind an?

#### Variationen:

- Anweisungen auf den Rücken schreiben und ausführen lassen
- Ziffern oder Rechnungen schreiben
- Vokabel schreiben, die übersetzt werden sollen

### Gehirn-Trainingsspiele

## Die Zahl „Hicks“

#### So geht's:

- Es wird eine Zahl zur „Hicks-Zahl“ ernannt, z. B. alle Zahlen, die durch 3 teilbar sind. Reihum zählen die Kinder nun durch: 1, 2, Hicks, 4, 5, Hicks, 7, 8 Hicks, 10, 11, Hicks, 13 ... Wie weit kommt die Klasse beim Durchzählen auf diese Weise? Dieses Spiel eignet sich sehr gut zum Lernen und Üben von Malreihen.
- Es können aber auch Ziffern sein, die man beim „Reihum-Zählen“ nicht aussprechen darf, z. B. 2 und 5: 1, Hicks, 3, 4, Hicks, 6, 7, 8, 9, 10, 11, Hicks, 13, 14, Hicks ...

Zahlenspiele eignen sich hervorragend für Kinder in jedem Schulalter. Je nach Alter und Schulklasse lassen sich diese Aufgaben beliebig abwandeln und ergänzen.



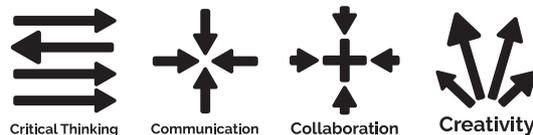
### Vertrauensspiele

## Vertrauensspiele

Vertrauen ist ein erlerntes Verhalten, das auf **Selbstvertrauen** und **Vertrauen in andere** beruht. Beides erwirbt man durch Erfahrungen, die man vor, in und nach der Schule macht. Schule muss daher ein Ort des Vertrauens(aufbaus) sein, in dem sich Kinder und Jugendliche sicher fühlen und ihr Selbstwertgefühl stärken können. All das verbessert nachweislich auch das Miteinander in der Klasse

In dieser Kartei findet man Spiele, durch die das Selbst- und Fremdvertrauen gefördert wird. Diese Spiele verstehen sich auch Anregungen zum Erfinden eigener Spiele.

Durch Vertrauensspiele werden alle vier Kompetenzen der *21<sup>st</sup> Century Skills* gefördert: **kritisches Denken**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



### Vertrauensspiele

## Fallenlassen

### So geht's:

- Einen engen, kleinen Kreis bilden.
- Ein Kind stellt sich in die Mitte.
- Es lässt sich in eine Richtung fallen.
- Es wird von den anderen Gruppenmitgliedern aufgefangen und wie ein Kreisel in eine Richtung bewegt.

**Ziel:** Vertrauen, Rücksichtnahme und sanfte Behandlung der Gruppenmitglieder spüren.



### Vertrauensspiele

## Tragende Hände

### So geht's:

- Stellt euch in zwei gegenüberstehenden Reihen auf.
- Diejenigen, die sich gegenüberstehen, reichen sich beide Hände und bilden so eine Brücke.
- Ein Kind legt sich auf diese Brücke und wird von der Gruppe hochgehoben, geschüttelt, hin- und hergerollt, geschaukelt ...

**Ziel:** Spüren, dass man sicher gehalten wird.

### Vertrauensspiele

## Seitenwechsel

### So geht's:

- Zwei Gruppen stehen einander gegenüber.
- Auf ein Signal hin tauschen die Gruppen die Seiten:  
Alle gehen zur gegenüberliegenden Seite, ohne sich zu berühren.
- Wenn das klappt, wird der Seitenwechsel mit geschlossenen Augen durchgeführt.

**Ziel:** Aufeinander achtgeben und Rücksicht nehmen.



### Vertrauensspiele

## Zick-Zack-Kreis

### So geht's:

- Alle stehen im Kreis und halten sich fest an den Händen.
- Durchzählen: 1, 2, 1, 2, 1, 2 ...
- Die 1er lassen sich nach hinten fallen, die 2er nach vorne. Ihre Füße dürfen sich nicht bewegen.
- Anschließend umgekehrt. Die 1er lassen sich nach vorne fallen, die 2er nach hinten.

**Ziel:** Sich gegenseitig vertrauen, dass alle sich bemühen und die Übung funktioniert.

### Vertrauensspiele

## Sanft tragen

### So geht's:

- Zwei Kinder halten sich mit beiden Händen fest.
- Ein drittes Kind setzt sich auf die Hände.
- Es wird durch die Klasse getragen.
- Man kann dabei den Klassenraum mit Sesseln und Tischen als „Hindernis-Parcours“ nutzen.

**Ziel:** Darauf vertrauen, dass niemand in der Gemeinschaft im Stich gelassen wird.



### Vertrauensspiele

## Auf einem Bein

### So geht's:

- Einen engen Kreis bilden.
- Alle stehen auf einem Bein im Kreis und halten sich gegenseitig.
- Alle lehnen sich mit ihrem Oberkörper nach hinten.

**Ziel:** Eine Gruppe als Einheit erleben und so gemeinsam das Gleichgewicht halten.

### Vertrauensspiele

## Hindernis-Lauf

### So geht's:

- Paare bilden.
- Kind A werden die Augen verbunden.
- Kind B sagt an, wie und wohin Kind A durch die Klasse zu gehen hat.
- Wird ein Hindernis berührt, werden die Rollen getauscht.
- Welches Paar schafft es besonders lange, nichts zu berühren?

**Ziel:** Erkennen, wie wichtig gute und klare Kommunikation ist.



## Kapitel 7

### 7. Lernen durch Einfühlen

(siehe auch *Empathy Challenge* – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu))

In diesem Kapitel wird das Soziale Lernen der Schüler/innen unterstützt, indem ihr Einfühlungsvermögen auf vielfältige Weise trainiert wird. Im Abschnitt **Aktives Zuhören** wird aufgezeigt, wie wichtig es ist, sich bei Gesprächen auf das Gegenüber einzulassen.

Danach wird das **Hören mit vier Ohren** vorgestellt. Mit diesem Kommunikationsmodell werden die Schüler/innen für die zahlreichen potenziellen Missverständnisse von Kommunikation sensibilisiert. Beim Thema **Feedback geben** ist die zentrale Botschaft, dass Rückmeldungen stets einfühlsam, ermutigend und zielorientiert erfolgen sollen.

Bei den **Lernstationen zum Kommunikationstraining** stehen die Schüler/innen und ihre Gefühle im Vordergrund. Sie lernen auf ihre Gefühle zu achten und beobachten, wie sie in unterschiedlichen Situationen reagieren.

Im Abschnitt **(Selbst-)Erkenntnisse durch Rollenspiele** werden die Kinder und Jugendlichen zu Schauspieler/innen und erleben, wie sich eine andere Person in einer bestimmten Situation verhält und wie sich das anfühlt.

**Konflikte lösen mit der Win-win-Methode** stellt als Abschluss ein wichtiges Instrument des Konfliktmanagements vor.

## Aktives Zuhören

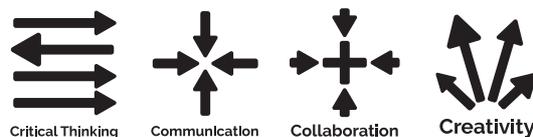
### Aktives Zuhören trainieren

**Ziel:** Die Kinder lernen, wie sie aktiv zuhören, andere ermutigen und Verständnis zeigen.

**Diese Punkte sind wichtig:**

- Den Gesprächspartnerinnen und -partnern in die Augen schauen und Blickkontakt halten.
- Mit aufmerksamem Gesichtsausdruck der Partnerin/dem Partner zeigen, dass man konzentriert zuhört.
- Sich mit dem ganzen Körper der Gesprächspartnerin/dem Gesprächspartner zuwenden.
- Von Zeit zu Zeit zustimmen, nicken, ermutigend lächeln ...
- Fragen stellen, die zeigen, dass man interessiert zuhört.
- Kritik vermeiden.

Durch „Aktives Zuhören“ werden alle alle vier Kompetenzen der *21<sup>st</sup> Century Skills* gefördert: **kritisches Denken**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.





### Aktives Zuhören

## Aktives Zuhören macht sympathisch!

Dass wir anderen aktiv zuhören können, ist für einen guten, einfühlsamen Umgang und ein friedliches Miteinander sehr wichtig. **Das solltest du dabei beachten:**

- Wende dich mit deinem ganzen Körper der oder dem Sprechenden zu.
- „Spiegle“ dein Gegenüber. Wenn du die Haltung, Körpersprache, Mimik oder Handbewegungen eines anderen Menschen nachmachst, kannst du dich leichter in ihn einfühlen und auf ihn eingehen.
- Halte Blickkontakt.
- Sei „ganz Ohr“ und nicke, wenn du zustimmst.
- Sage zwischendurch immer wieder kurz „Ja!“, „Mhm“, „OK!“ .... Aber bitte ohne lange dazwischenzureden.
- Wiederhole am Ende kurz, was du gehört hast, damit du sicher sein kannst, dass du alles richtig verstanden hast. Beispiele: „Ich habe gehört, dass ...“; „Bei mir kommt an, dass ...“; „Ich habe verstanden, dass ...“; „Hast du gemeint, dass ...?“>  
(Das nennt man in der Fachsprache „Paraphrasieren“.)

**Wenn du es so machst, kannst du anderen helfen. Sie werden dir dafür dankbar sein!**

### Aktives Zuhören

## Aktives Zuhör-Training zu dritt

**So geht's:**

- Bildet 3er-Gruppen.
- Entscheidet euch gemeinsam, worüber ihr reden wollt.

**Ideen:**

- Das ärgert mich!
- Das macht mich traurig!
- Das macht mich zornig!
- Das macht mich froh!

**Wenn ihr euch für ein Thema entschieden habt, dann macht so weiter:**

- A erzählt 2 Minuten lang.
- B hört währenddessen zu.
- C beobachtet und achtet auf die Zeit.
- Tauscht danach die Rollen. Jede/r übernimmt jede Rolle einmal.
- Sprecht über eure Beobachtungen und Erfahrungen!



### Aktives Zuhören

## Aktives Zuhör-Training mit Bild

### So geht's:

- Bildet 3er-Gruppen. Jede/r zeichnet zu einem dieser Themen ein Bild (5 Minuten Zeit):
  - „Das wünsche ich mir.“
  - „Das macht mir Freude.“
  - „So möchte ich leben.“
  - „Mein Traumort“
- Beschreibt die Bilder und stellt sie vor:
- A stellt das eigene Bild vor.
- B fragt nach, wiederholt und verwendet dabei Formulierungen wie: „Ich habe gehört, dass ...“; „Ich habe verstanden, dass ...“
- C achtet genau auf die Reaktionen von A und macht sich eventuell Notizen.
- Nach etwa 3 Minuten beschreibt C, was sie/er beobachtet hat und verwendet dabei Formulierungen wie: „Als du ... erklärt hast, hast du zu Boden geschaut. Auf mich hat das gewirkt, als ob es dir unangenehm wäre, darüber zu reden. Stimmt das?“, „Während du gesprochen hast, hast du mit deinen Händen leicht geklopft. Ich hatte den Eindruck, dass du nervös warst. Ist das richtig?“

**Rollentausch: Alle sollen alle Rollen übernehmen.**

### Aktives Zuhören

## Aktives Zuhör-Training zu dritt mit Störungen

### A (Erzähler/in)

- berichtet etwa 5 Minuten lang so spannend wie möglich über ein Buch, einen Film, ein Erlebnis ...

### B (Zuhörer/in)

- hört zuerst sehr interessiert zu und lässt durch Fragen aufmerksames Zuhören erkennen.
- Nach etwa 2 bis 3 Minuten hört B nicht mehr ständig zu und schaut weg.
- Nach etwa 4 Minuten wendet sich B ganz ab und macht etwas anderes.

### C (Beobachter/in)

- verfolgt genau, ob und wie A auf das Verhalten von B reagiert, und beschreibt anschließend so exakt wie möglich die Reaktionen von A auf das Verhalten von B.

**Rollentausch: Alle sollen alle Rollen übernehmen.**



## Aktives Zuhören

### Aktives Zuhör-Training zu zweit

Aktives Zuhören wird geübt, möglichst ohne zu fragen.

Themen: „Was mich beschäftigt“; „Was ich erzählen möchte“; „Vorfall in der Schule“; ...

#### So geht's:

- A erzählt 3 Minuten.
- B hört aufmerksam zu und zeigt ohne Worte seine Aufmerksamkeit.
- B redet nur, ...
  - ... um A zum Weiterreden zu ermuntern.
  - ... um nachzufragen, ob alles richtig verstanden wurde.
  - ... wenn A fragt und die Antwort nicht selbst findet.

#### Erfahrungsaustausch nach 3 Minuten:

- B: Wie war das Gefühl, möglichst nur zuzuhören? Ist dir das schwergefallen? Was war sonst schwierig? Was war leicht?
- A: Welches Verhalten von B hat beim Erzählen geholfen? Wovon hätte es mehr sein können? Welches Verhalten von B hat gestört und hätte weniger sein können?

**Rollentausch:** Beide sollen beide Rollen übernehmen.

## Aktives Zuhören

### Positionswechsel

Will man einen Streit schlichten, muss man verstehen, was die Streitenden stört, kränkt oder verletzt. Ein Perspektivenwechsel hilft, einen Streit von beiden Seiten aus zu erleben – und vielleicht sogar zu verstehen.

#### So geht's:

- Bildet 3er-Gruppen: bestehend aus einer Streitschlichterin/einem Streitschlichter und zwei, die einen Streit spielen oder wirklich Streit haben.
- Die Streitenden setzen sich auf gegenüberstehende Sessel.
- Beide kleben ihr Namenskärtchen auf die Lehne ihres Sessels.
- Beide erzählen, wie sie den Streit aus ihrer Sicht erleben.
- Nun tauschen sie die Sessel.
- Sie erzählen jetzt die Geschichte aus der Sicht der/des anderen.
- Nun wechseln sie wieder die Sessel.
- Im Anschluss fragt die Streitschlichterin/der Streitschlichter nach, wie sich die Streitenden in den unterschiedlichen Positionen gefühlt haben.



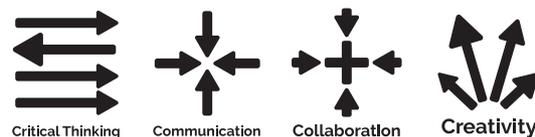
### Hören mit vier Ohren

## Hören mit vier Ohren

Das „Vier-Ohren-Modell“ ist ein Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun. Er geht davon aus, dass das Senden und Empfangen einer Nachricht immer auf vier Wegen geschieht.

Wer spricht, kommuniziert dabei über folgenden Ebenen: **Sachinhalt**, **Beziehung**, **Selbstoffenbarung** und **Appell**. Das bedeutet, dass Sprechende mit vier Schnäbeln reden und die „Empfangenden“ den Inhalt mit vier Ohren hören und verstehen.

Durch das „Hören mit vier Ohren“ werden alle vier Kompetenzen der *21<sup>st</sup> Century Skills* gefördert: **kritisches Denken**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



### Hören mit vier Ohren

## Vier Seiten einer Nachricht

Das Kommunikationsquadrat von Friedmann Schultz von Thun (aus dem 1981 erstmals erschienenen Buch „Miteinander reden, Störungen und Klärungen“) besagt, dass eine Nachricht vier Seiten hat:

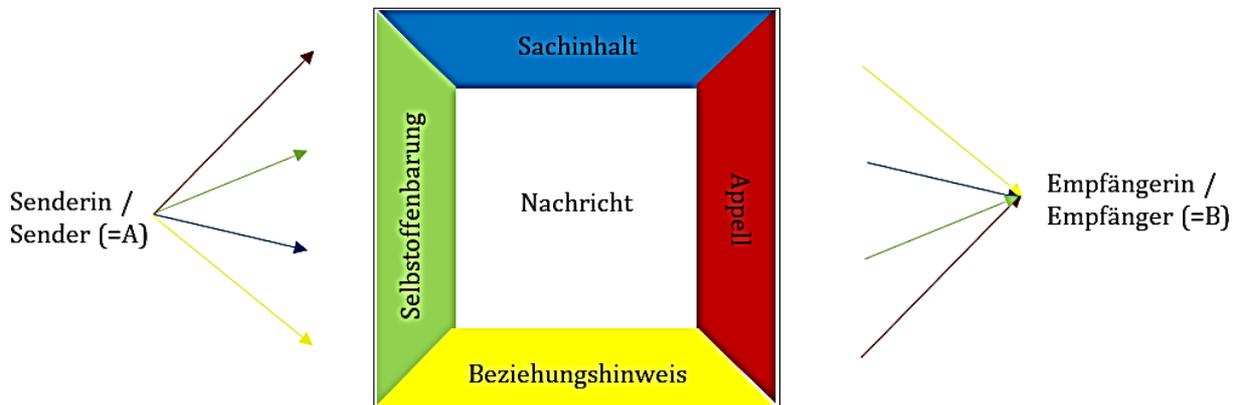
- Der **Sachinhalt** ist das wörtlich Gesagte und beinhaltet Daten und Fakten: Darüber informiere ich dich.
- Der **Appell** ist eine versteckte Aufforderung: Das will ich von dir!
- Der **Beziehungshinweis** gibt Auskunft über die Beziehung zwischen Sender/in und Empfänger/in der Nachricht: Das halte ich von dir und so stehe ich zu dir.
- Mit der **Selbstoffenbarung** gibt die Senderin/der Sender in der Nachricht etwas von sich selbst zu erkennen: Das sage ich über mich.

# Expert Challenge – 7. Lernen durch Einfühlen

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



## Hören mit vier Ohren



Die vier Seiten der gesendeten Nachricht – also was A mit einer Äußerung ausdrücken (und bewirken) will – werden von B nicht automatisch genau so interpretiert, wie es gemeint ist.

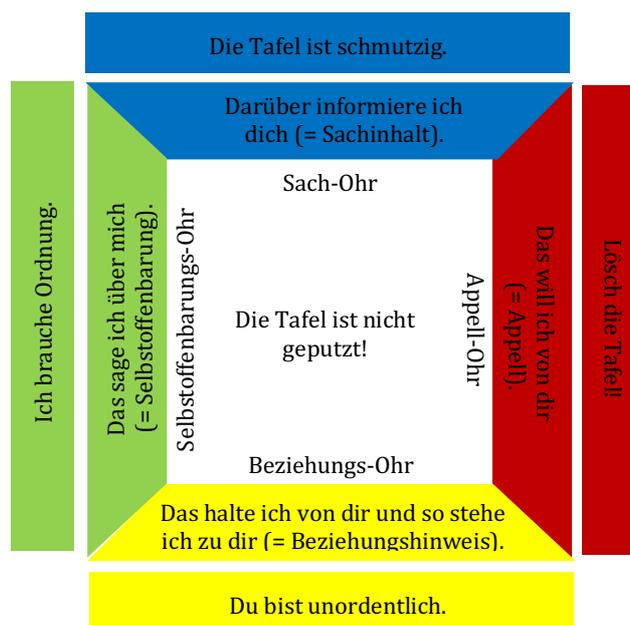
B kann verschiedene Aussageabsichten heraushören, je nachdem mit welchem Ohr sie/er die Nachricht hört. Das bedeutet: Wahr ist nicht das, was A sagt, sondern das, was B versteht.

„Ich weiß nicht, was ich gesagt habe, bevor ich die Antwort meines Gegenübers gehört habe.“ (Paul Watzlawick)

## Hören mit vier Ohren

### Beispiel für die vier Seiten einer Nachricht

Die Lehrerin sagt beim Betreten des Klassenzimmers: „Die Tafel ist nicht geputzt!“





Hören mit vier Ohren

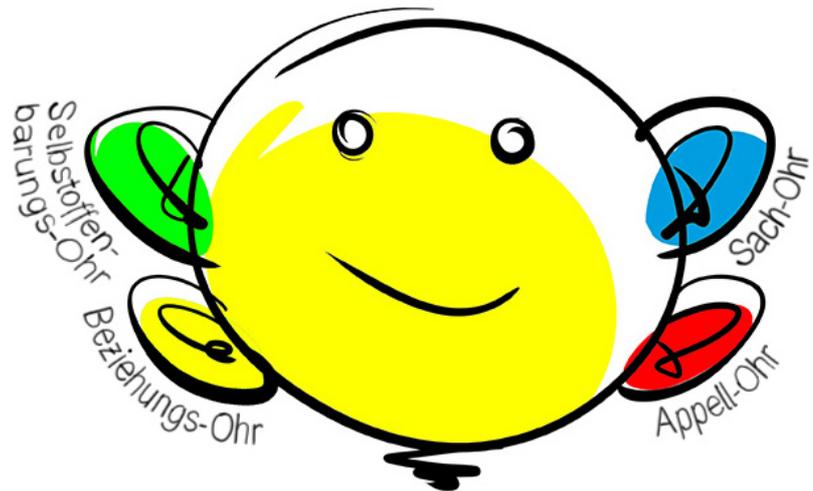
### So wird die Nachricht von vier verschiedenen Ohren gehört:

Zoltan hört mit dem **Sach-Ohr** und versteht: „Aha, die Tafel ist nicht sauber, sie ist schmutzig.“

Brigitta hört mit dem **Appell-Ohr**: „Ich soll die Tafel putzen. (Ich habe gehört: Lösch die Tafel!)“

Tom hört mit dem **Beziehungs-Ohr**: „Die Lehrerin mag mich nicht. Sie findet, dass ich unordentlich bin.“

Esther hört mit dem **Selbstoffenbarungs-Ohr** und hört, dass die Lehrerin etwas über sich selbst gesagt hat: „Die Lehrerin mag es nicht, wenn es unordentlich ist. Dann kann sie nicht gut arbeiten.“



Hören mit vier Ohren

### Üben, mit allen vier Ohren zu hören

Eine Mitschülerin kommt zu deinem Tisch und sagt zu dir: „Hier riecht es nach Wurstsemmel.“

Was hörst du? Notiere die Antworten auf einem Blatt.

- Sachinhalt – darüber informiert sie dich:
- Appell – das will sie von dir:
- Beziehungshinweis – das hält sie von dir und so steht sie zu dir:
- Selbstoffenbarung – das sagt sie über sich selbst:

Vergleiche die Dinge, die du aufgeschrieben hast, mit denen, die deine Sitznachbarin/dein Sitznachbar notiert hat.

Mit welchem Ohr hörst du am besten?



Hören mit vier Ohren

### Was ich höre, muss nicht das sein, was gemeint war

Erinnere dich an ein schwieriges Gespräch und denke darüber nach:

**Wenn du zugehört hast (Empfänger/in):**

- Was hast du gehört?
- Wie hast du das Gehörte verstanden?
- Was hätte aber von der Senderin/vom Sender auch gemeint sein können?
- Wie hast du reagiert?
- Wie hättest du anders reagieren können?
- Was könntest du in Zukunft anders machen?

Sprich mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner darüber.

Erinnere dich bei einem nächsten schwierigen Gespräch an das, was du in Zukunft anders machen kannst.

Hören mit vier Ohren

### Was du verstehst, muss nicht das sein, was ich gesagt habe

Erinnere dich an ein schwieriges Gespräch und denke darüber nach:

**Wenn du gesprochen hast (Sender/in):**

- Was hast du gesagt?
- Wie wurde darauf reagiert?
- Was könnte verstanden worden sein?
- Wie hast du reagiert?
- Wie hättest du anders reagieren können?
- Was könntest du in Zukunft anders machen?

Sprich mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner darüber.

Erinnere dich bei einem nächsten schwierigen Gespräch an das, was du in Zukunft anders machen kannst.

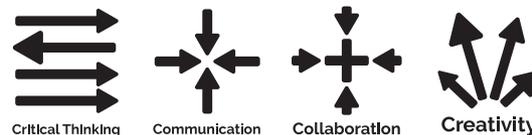


### Feedback geben

## Feedback geben

Feedback ist eine Rückmeldung durch eine andere Person. Es ergänzt die Selbstwahrnehmung oder Selbsteinschätzung durch eine *ermutigende, objektive* Fremdeinschätzung, wie das Verhalten wirkt oder ankommt. Das Feedback soll zielorientiert sein und Möglichkeiten aufzeigen, wie man aus Fehlern lernen kann. Richtig eingesetzt, ist es enorm wertvoll und für eine Weiterentwicklung nahezu unerlässlich.

Wichtig ist, dass man einfühlsam rückmeldet, wie man etwas sieht, ohne zu verletzen und zu beschämen. Daher ist es wesentlich, so früh wie möglich Feedback-Regeln kennen und anwenden zu lernen. Durch das Trainieren der Feedback-Regeln werden alle vier Kompetenzen der *21<sup>st</sup> Century Skills* gefördert: **kritisches Denken**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



### Feedback geben

## Tipps, wie man Feedback gibt

**Grundregel:** Gib Feedback darauf, **was** jemand macht, nicht darauf, **wie** jemand ist!

- Ich beschreibe, was ich höre oder sehe (ich bewerte nicht).
- Ich sage etwas zu einer konkreten Handlung.
- Ich sage klar und genau, was ich meine.
- Ich bin ehrlich.
- Ich spreche von meinen persönlichen Beobachtungen und benutze nur „Ich-Botschaften“:
  - Ich nehme wahr ...
  - Ich sehe ...
  - Ich meine ...
  - Ich vermute ...
  - Ich glaube ...
  - Ich fühle ...
- Ich bin offen dafür, dass ich mich täuschen oder irren könnte.
- Ich sage, was mir gefällt und was mir nicht gefällt.



Feedback geben

### Tipps, wie man Feedback empfängt

**Grundregel:** Feedback kann mir helfen, zu verstehen, wie ich auf andere wirke. So gehe ich damit um:

- Ich höre aufmerksam zu und frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe.
- Ich verteidige mich nicht.
- Ich denke darüber nach, was für mich hilfreich ist und wodurch ich etwas lernen kann.
- Ich sage, was ich über mich und andere durch das Feedback erfahren habe.

Feedback geben

### Was sehe ich? Was glaube ich, zu sehen?

Unterschied zwischen Wahrnehmung und Interpretation trainieren

**So geht's:**

- Bildet 2er-Gruppen und setzt euch einander gegenüber.
- 1. Runde: A spricht eine Minute darüber, was sie/er an B sieht bzw. *wahrnimmt*. (Beispiel: „Ich sehe, dass du mit den Augen nach unten schaust“. Nicht: „Ich sehe, wie du *traurig* schaust.“). Danach kommt B dran, ebenfalls eine Minute lang.
- 2. Runde: A spricht eine Minute darüber, was sie/er sieht bzw. *wahrnimmt* und deutet bzw. *interpretiert* das Wahrgenommene. (Beispiel: „Ich sehe, dass du mit den Augen nach unten schaust, und vermute, dass du traurig bist.“). Danach kommt B dran, ebenfalls eine Minute lang.
- Redet über eure Erfahrungen: Fällt es euch leicht, das zu sagen, was ihr seht (mit den Augen wahrnehmen könnt)?
- Hat eure Interpretation gestimmt?  
Wie habt ihr euch gefühlt, wenn die Interpretation richtig oder nicht richtig war?



Feedback geben

### Wie sieht mich jemand, den ich nicht mag?

**Ziel:** Wir fühlen uns in eine andere Person hinein und versuchen, uns selbst durch die Augen dieser Person zu sehen – so trainieren wir, das wir bei der Beurteilung von anderen Menschen achtsam werden.

**So geht's:**

- Denke an einen Menschen, den du nicht magst und mit dem du dich nicht wohl fühlst.
- Schlüpfe in die Rolle dieses Menschen und sprich (in Ich-Form) aus, was dieser über dich denken und fühlen mag. Lasse deiner Fantasie freien Lauf.
- Überlege, wie du einfühlsam testen kannst, ob „Fantasie“ und Gedanken übereinstimmen.

Feedback geben

### „ICH FÜHLE MICH“ statt „DU BIST“

**Ziel:** Wir trainieren, die eigenen Gefühle als Ich-Botschaften auszudrücken. Wir lernen, dass ein Eigenschaftswort, mit dem wir jemanden bezeichnen, eine Bewertung ist, die kränkend sein kann.

**So geht's:**

- Denke an 3 Menschen, die du kennst.
- Bezeichne jeden mit zwei passenden Eigenschaftswörtern, je einem positiven und einem negativen. Beispiel: „Frau Nela ist nett und unpünktlich.“
- Verwandle die Eigenschaftsworte (die ja Du-Botschaften sind) in dahinterstehende Ich-Botschaften.  
Beispiele: „nett“ – „Ich fühle mich akzeptiert von Frau Nela.“  
„unpünktlich“ – „Ich habe mich schon oft darüber geärgert, wenn sie zu spät kam.“
- Sprich mit jemandem aus der Klasse darüber, was du bei dieser Übung herausgefunden hast.



Feedback geben

## Feedback-Bogen erstellen

Wir lernen, einen Feedback-Bogen zu einem bestimmten Thema zu erstellen.

### So geht's:

- Bildet 2er-Gruppen.
- Lest euch den Feedback-Bogen zum Referat durch.
- Besprecht ihn.
- Erstellt gemeinsam einen Feedback-Bogen zu einem anderen Thema.
- Berücksichtigt dabei die Tipps, wie man Feedback erteilt.
- Beispiele: Feedback an eure Lehrperson auf eine Unterrichtsstunde, Feedback zu einer Theateraufführung, Feedback auf ein Bild, das jemand gemalt hat ...

Feedback geben

## Feedback zu einem Referat geben Teil 1

<b>Inhalte</b>	Vor dem Referat wurde ein Überblick gegeben, worüber gesprochen wird.				
	Die Inhalte waren sachlich richtig.				
	Die Inhalte waren gut verständlich.				
	Es wurde gut recherchiert.				
	Fragen wurden gut beantwortet und erklärt.				
	Die Inhalte waren logisch aufgebaut.				



Feedback geben

### Feedback zu einem Referat geben Teil 2

<b>Präsentation</b>	Die Präsentation war interessant.				
	Es wurden passende Bilder und Grafiken verwendet.				
	Es wurde Augenkontakt zu uns gehalten.				
	Das Referat war in der ganzen Klasse gut zu hören.				
	Es wurde nicht eintönig, sondern ausdrucksvoll gesprochen.				
	Die Inhalte waren sprachlich gut formuliert.				

Feedback geben

### Feedback zu einem Referat geben Teil 3

<b>Präsentation</b>	Fremdwörter wurden gut erklärt.				
	Am Ende wurde das wichtigste des Referats zusammengefasst.				
	Es wurde frei gesprochen.				
	Die vorgegebene Zeit wurde gut eingehalten.				
Zähle die     zusammen und schreibe ihre Anzahl in die entsprechende Spalte. Wovon gab es am meisten?					



## Kommunikationstraining

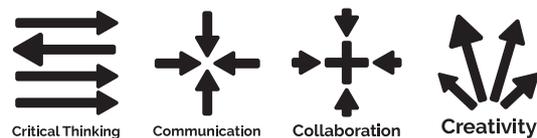
### Lernstationen zum Kommunikationstraining

Der Stationenbetrieb zum Kommunikationstraining sollte erst durchgeführt werden, wenn im Unterricht vorher das Thema „Eigene Gefühle und Gefühle von anderen“ behandelt wurde.

Die Reihenfolge, der Zeitaufwand und die Auswahl der Übungen sollten den Bedürfnissen der Klasse angepasst werden. Man kann aber auch einen Kommunikations-Tag mit allen 10 Stationen gestalten.

Die Schüler/innen arbeiten selbstständig und können eventuell die Sozialform selbst wählen. In einen Plan wird eingetragen, an welcher Station schon gearbeitet wurde.

Mithilfe des Stationenbetriebs werden alle vier Kompetenzen der *21<sup>st</sup> Century Skills* gefördert: **kritisches Denken**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



## Kommunikationstraining

### Vorbereitung für den Stationenbetrieb

Station	Benötigtes Material
Station 1: Streit-Comic	14 Bildkarten
Station 2: Bilder deuten	Zeitschriften mit Bildern; Papier zum Schreiben und Bilder-Aufkleben
Station 3: Sätze deuten	Papier zum Schreiben
Station 4: Behauptungen	keines
Station 5: Gefühle	Karteikarte „Gefühle erforschen“, Karteikarte „Gefühle erkennen“, Papier zum Schreiben
Station 6: Bedürfnisse	Karteikarte „Sorgensätze“, Karteikarte „Einfühl- und Mitfühltraining“, Papier zum Schreiben
Station 7: Wie kommen wir gut miteinander aus?	Karteikarte „Anleitung für friedliche und gelingende Gespräche“
Station 8: Mit „PMI“ miteinander Lösungen finden	keines
Station 9: Zuhören mit vier Ohren?	Computer, Drucker, Link zu einer Webseite
Station 10: Diskutieren und Argumentieren trainieren	Papier zum Schreiben



### Kommunikationstraining

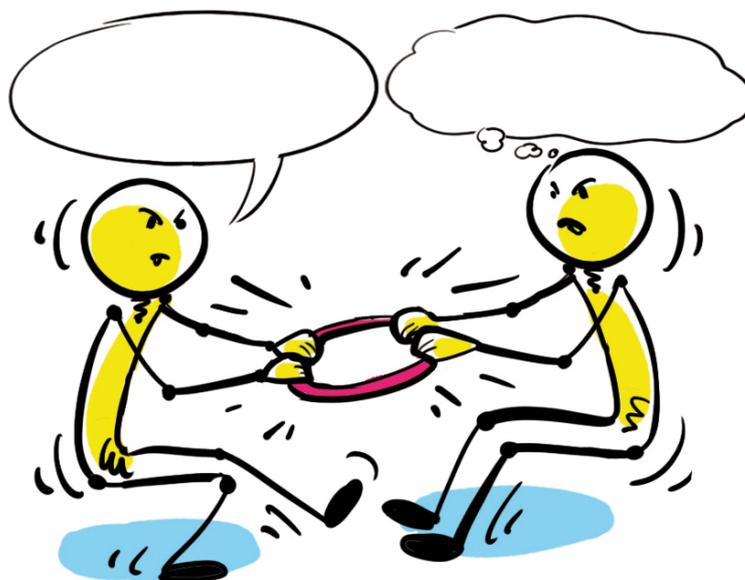
## Station 1 – Streit-Comic

**So geht's:** Du bekommst Bilder, auf denen verschiedene Streitsituationen zu sehen sind. Suche dir ein Bild aus.

- Wie könnte es zum Konflikt gekommen sein?
- Was sagen die Streitenden? Was denken sie?
- Zeichne mit einem Bleistift Sprechblasen zu dem Bild wie in einem Comic.
- Schreibe in die Sprechblasen, was die Streitenden sagen könnten.
- Wenn die Blase zu klein ist, zeichne eine größere.
- Du kannst auch Denkblasen zeichnen und etwas in sie hineinschreiben.

### Kommunikationstraining

## zu Station 1 – Streit-Comic





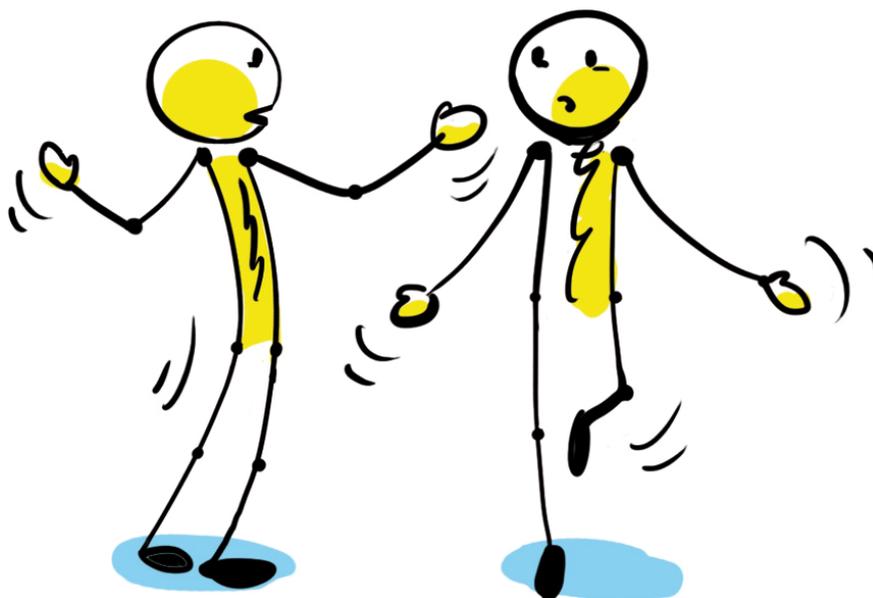
Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic



Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic





Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic



Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic





Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic



Kommunikationstraining

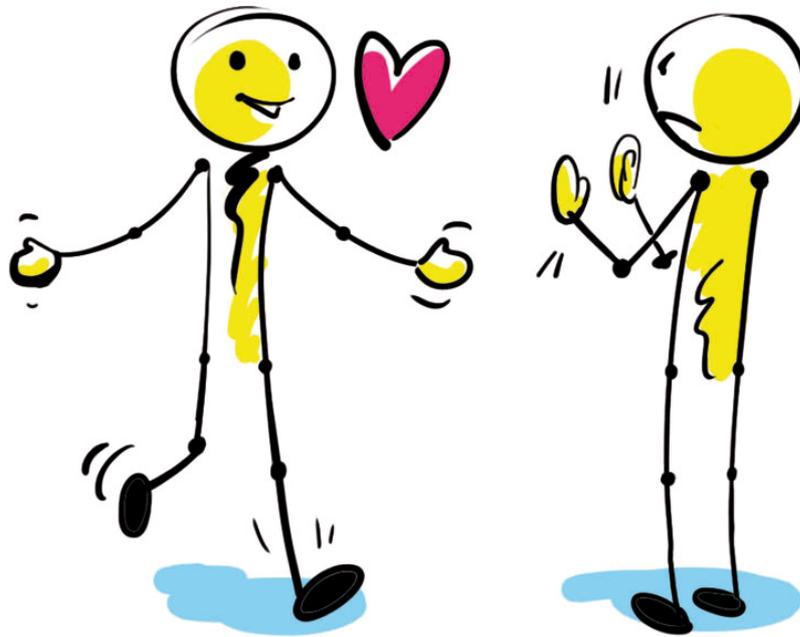
zu Station 1 – Streit-Comic





Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic



Kommunikationstraining

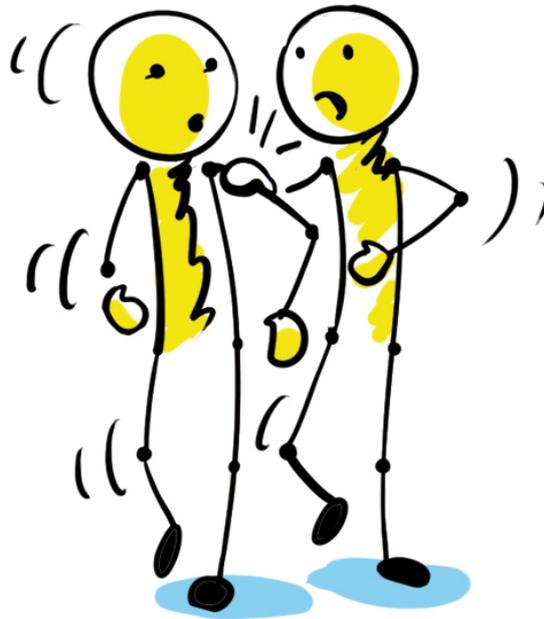
zu Station 1 – Streit-Comic





Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic



Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic





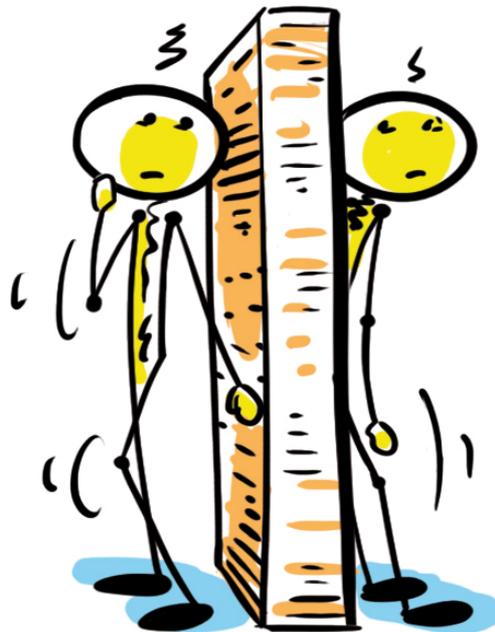
Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic



Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic





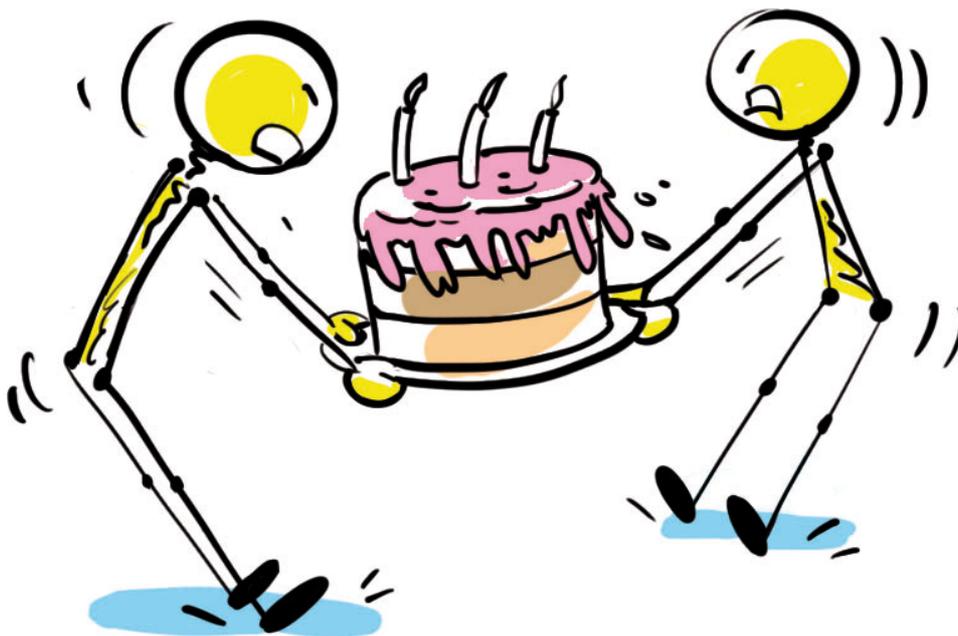
Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic



Kommunikationstraining

zu Station 1 – Streit-Comic





## Kommunikationstraining

### Station 2 – Bilder deuten

**So geht's:** Du bekommst von deiner Lehrperson einige Zeitschriften.

- Suche dir ein Foto aus und klebe es auf ein Blatt Papier.
- Schreibe zu dem Foto mindestens zwei Untertitel. Jeder Untertitel soll eine unterschiedliche Sicht auf die Situation aufzeigen.

**Beispiel:**



1. Untertitel: Beste Freunde
2. Untertitel: Gleich gibt es Ärger!

## Kommunikationstraining

### Station 3 – Sätze deuten

**So geht's:** Suche dir mindestens eine Lernpartnerin oder einen Lernpartner.

- Was möchte jemand mit den folgenden Sätzen bei anderen erreichen?  
Was will sie/er damit eigentlich sagen?
  - „Kommst du?“ – Das könnte zum Beispiel bedeuten: „Bitte komm mit.“ Oder: „Ich warte nicht mehr auf dich!“
  - „Sind deine Aufgaben fertig?“
  - „Hast du Zeit für etwas anderes?“
  - „Ich muss immer alles alleine machen!“
- Sprecht in der Gruppe darüber, welche unterschiedlichen Wünsche hinter diesen Fragen und Aussagen stecken können.
- Schreibt zu jedem Satz Vermutungen auf, was der Satz alles bedeuten könnte.
- Vergleicht eure Vermutungen mit denen anderer Gruppen. Habt ihr die gleichen Ideen?



### Kommunikationstraining

## Station 4 – Behauptungen

**So geht's:** Suche dir eine Lernpartnerin oder einen Lernpartner. Lies diese Sätze:

- „Du bist freundlich.“
- „Du bist grob!“
- „Du hörst mir zu.“
- „Du bist ungeschickt.“
- „Du bist hilfsbereit.“

Setze diese Adverben beim Lesen der Reihe nach in die Sätze ein:

*immer, so, manchmal, ziemlich, gelegentlich, ein bisschen,  
nicht, gerne, überhaupt nicht, schon, ganz und gar nicht*

Wie verändert sich die Wirkung der Sätze auf dich und andere? Sprich mit deiner Lernpartnerin oder deinem Lernpartner darüber.

### Kommunikationstraining

## Station 5 – Gefühle

**So geht's:** Suche dir eine Lernpartnerin oder einen Lernpartner.

- „Gefühle kann man auf unterschiedliche Art und Weise empfinden und ausdrücken.“
- Bearbeitet beide die Karte „Gefühle erforschen“ und denkt dabei darüber nach, wie ihr mit euren Gefühlen umgeht.
- Vergleicht eure Antworten miteinander.
- Welche sind gleich, welche ähnlich, welche unterschiedlich?
- Sprecht darüber.

Bearbeitet gemeinsam die Karte „Gefühle erkennen“ und bespricht danach, was ihr beim Lesen und Zuhören empfunden habt.



## Kommunikationstraining

### zu Station 5 – Gefühle erforschen

Schreibe diese Satzanfänge auf und setze sie fort:

*Beispiel: Wenn ich fröhlich bin, dann hüpfе ich beim Gehen.*

- Wenn ich fröhlich bin, dann ...
- Wenn ich traurig bin, dann ...
- Wenn ich wütend bin, dann ...
- Wenn ich ängstlich bin, dann ...
- Wenn ich glücklich bin, dann ...

Schreibe auf:

- Welche Farben passen zu diesen Gefühlen?
- In welchen Situationen hast du diese Gefühle?
- Was weckt in dir diese Gefühle? Freude – Trauer – Wut – Ärger

## Kommunikationstraining

### zu Station 5 – Gefühle erkennen

Lest euch die Sätze gegenseitig vor und drückt das dabeistehende Gefühl mit der Stimme aus.

Heute ist Samstag.	Freude
Heute ist Samstag.	Wut
Heute ist Samstag.	Ärger
Heute ist Samstag.	Angst
Ja!	Freude
Ja!	Wut
Ja!	Ärger
Ja!	Angst
Das kann ich nicht glauben.	Freude
Das kann ich nicht glauben.	Wut
Das kann ich nicht glauben.	Überraschung
Das kann ich nicht glauben.	Bewunderung
Das kann ich nicht glauben.	Vorwurf
Das kann ich nicht glauben.	Enttäuschung
Das kann ich nicht glauben.	Unsicherheit



## Kommunikationstraining

### Station 6 – Bedürfnisse

#### So geht's:

- Suche dir eine Lernpartnerin oder einen Lernpartner.
- Bearbeitet beide die Karte „Sorgensätze“.
- Sprecht über das, was ihr notiert habt.
- Spielt danach gemeinsam das Rollenspiel, das auf der Karte „Einfühl- und Mitfühltraining“ beschrieben ist.
- Sprecht über das, was ihr dabei herausgefunden habt.

## Kommunikationstraining

### zu Station 6 – Sorgensätze

#### So geht's:

„Ich habe schon wieder eine schlechte Note!“

„Jemand versteckt immer meine Hausschuhe.“

„Man wählt mich immer erst ganz am Schluss in der Handball-Gruppe.“

„Wenn ich aufzeige, komme ich nie dran!“

Hinter den Sätzen verstecken sich Sorgen, Wünsche und Bedürfnisse. Echte Freundinnen oder Freunde geben mitfühlende Antworten, hören gut zu und unterbrechen nicht. So zeigen sie, dass sie mitfühlen und sich einfühlen können. Danach helfen sie, eine Lösung zu finden. Mitfühlende Antworten können so beginnen:

- „Du bist traurig, weil du ...“
- „Du machst dir Sorgen, dass ...“
- „Du würdest dich freuen, wenn ...“
- „Es stört dich, dass ...“

Welche mitfühlenden Antworten würdest du geben? Schreibe zu jedem Sorgensatz drei einführende Antworten auf.



### Kommunikationstraining

## zu Station 6 – Einfühl- und Mitfühl-Training

### So geht's:

**Eigene Sorgensätze finden:** Überlege mit deiner Lernpartnerin/deinem Lernpartner, welche eigenen Sorgen ihr habt und schreibt eure Sorgensätze auf. Oder ihr erfindet welche.

**Trainiert** nun mit euren Sätzen mitfühlendes Zuhören und Reagieren, in dem ihr ein **Rollenspiel** macht:

- Eine/r spielt das „Sorgenkind“ (A), die/der andere hört zu (B).
- Durchgang 1: A sagt den Satz und B reagiert einfühlsam.
- Durchgang 2: A sagt den Satz und B reagiert NICHT einfühlsam.
- Besprecht, wie es A im 1. und dann im 2. Durchgang mit den unterschiedlichen Reaktionen von B gegangen ist.
- Versprecht euch gegenseitig, in Zukunft immer daran zu denken, dass euer Verhalten gute oder schlechte Gefühle bei anderen auslöst.

### Kommunikationstraining

## Station 7 – Wie kommen wir gut miteinander aus?

### So geht's:

Gestalte allein oder mit anderen aus deiner Klasse eine Art „Werbe-Plakat“ für ein angenehmes, friedliches und gelingendes Miteinander. Die Tabelle mit der „Anleitung für friedliche und gelingende Gespräche“ kann dir dabei helfen.

Das Plakat könnte im Klassenzimmer, am Gang der Schule oder zuhause aufgehängt werden.

Überleg dir allein oder in einer Gruppe, was in letzter Zeit in der Klasse zu unangenehmen Gefühlen und Streit geführt hat.

Suche dir Lernpartner/innen und spielt dann eine Situation nach. Versucht mit Hilfe der „Anleitung für friedliche und gelingende Gespräche“ die unangenehmen Situationen so gut aufzulösen, dass sich alle wohlfühlen können.



## Kommunikationstraining

### zu Station 7 – Anleitung für friedliche, gelingende Gespräche

(siehe auch A1 und A2 Empathy Challenge auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu))

	<b>ICH</b> sage, was ich höre oder sehe und bewerte und interpretiere nicht. Ich sage nicht, was oder wer du bist, ich sage, was ich sehe oder höre.	„Ich habe gesehen, ...“ „Ich habe gehört ...“
	<b>ICH</b> sage, was ich fühle, wenn ich etwas Bestimmtes beobachte. Ich spreche von mir und nicht von der Person, die ich beobachte.	„Ich fühle mich ...“
	<b>ICH</b> lerne, mein Bedürfnis, das hinter jedem Gefühl steckt, zu erkennen und es zu akzeptieren.	„Ich brauche ...“
	<b>ICH</b> spreche aus, was ich mir in einer bestimmten Situation von dir wünsche, und formuliere es als Bitte.	„Ich bitte dich, ...“
	<b>ICH</b> danke dir.	„Danke, dass du ...!“

(nach M. Rosenbergs „Gewaltfreier Kommunikation“)

## Kommunikationstraining

### Station 8 – Mit „PMI“ miteinander Lösungen finden

PMI ist ein Denkwerkzeug. Es hilft dabei, Vorurteile zu vermeiden, verschiedene Seiten einer Situation zu erkennen und kreativer (nach)denken zu können. So kann man (Denk-)Fehler vermeiden, die durch vorschnelles Reagieren und Handeln entstehen. PMI steht für

#### Plus (positiv) – Minus (negativ) – Interessant

#### So geht's:

- Ihr bekommt ein Thema: z. B. Straßenverkehr, Social Media, Raumfahrt ...
- Zu jedem Punkt in Gruppen:
  - 2 Minuten lang Argumente für PLUS und
  - 2 Minuten lang Argumente für MINUS sammeln und eventuell notieren.
- Dann kommen alle Gruppen zusammen. Die Nachdenk-Ergebnisse werden von Gruppensprecherinnen oder -sprechern vorgestellt.
- Gemeinsam wird beschlossen, was für alle INTERESSANT ist.



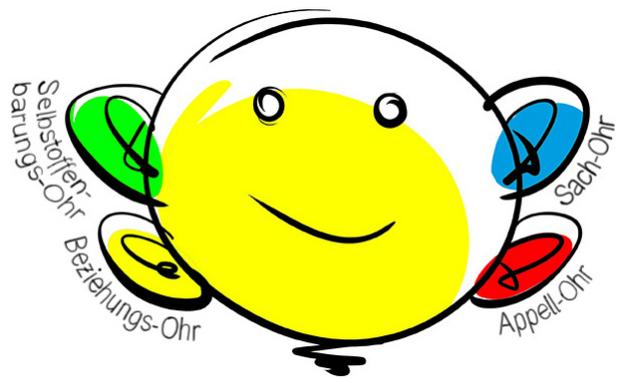
### Kommunikationstraining

## Station 9 – Zuhören mit vier Ohren?

### So geht's:

„Mit vier Ohren hören? Das gibt es doch gar nicht“, denkst du dir. Aber sicher gibt es das, geh doch mal auf diesen Link: <http://www.pearls-of-learning.com/material/andere/4Ohren.pdf>

- Bitte darum, dieses kurze Theaterstück ausdrucken zu dürfen.
- Lies es.
- Suche dir nun Lesepartner/innen, mit denen du den Text als Lese-Theater erarbeitest und probst.
- Führt es gemeinsam auf und redet darüber.



### Kommunikationstraining

## Station 10 – Diskutieren und Argumentieren trainieren

„Unten findest du eine Aussage bzw. Meinung. Darunter steht eine Anleitung, wie du Diskutieren und Argumentieren trainieren kannst. Bearbeite alle Punkte in Ruhe, gerne auch zu Hause. Dann kannst du auch mit deiner Familie oder Bekannten üben.“

**Aussage bzw. Meinung:** *Alle sollen immer nur das tun, wozu sie Lust haben!*

### Anleitung:

- Diskutiere mit anderen über diese Aussage. Findet Argumente für (pro) und gegen (contra) diese Aussage und schreibt sie auf.
- Schreib deine eigene Meinung auf.
- Befrage andere dazu und vergleiche die Aussagen.
- Diskutiert miteinander über mögliche Folgen.

### Variation:

Diskutiere über diese Meinung: *Man kann ruhig andere ständig beim Reden unterbrechen.*  
Finde auch andere Themen, über die du gerne diskutieren möchtest.



## Rollenspiele

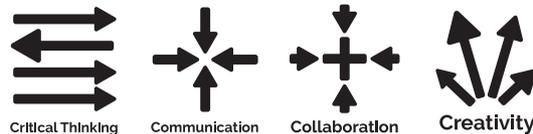
### (Selbst-)Erkenntnisse durch Rollenspiele

Schlüpft man in unterschiedliche Rollen, erlebt man dabei nicht nur, wie sich eine andere Person in einer bestimmten Situation verhält und fühlt, man lernt auch sehr viel über sich selbst.

Es ist sinnvoll, ein in der Gruppe aktuelles Thema (Streit, Mobbing, Projekt ...) darzustellen, wenn man damit ein bestimmtes Verhalten fördern will. Denn durch einen „Rollentausch“ werden folgende Bereiche geschult und gestärkt: Wahrnehmung, Empathie, Flexibilität, Offenheit sowie Kooperations-, Kommunikations-, Problemlösungs- und Beobachtungsfähigkeit.

Bei den Rollenspiel-Karten bitte nur die auswählen, die zur jeweiligen Klassensituation passen.

Mithilfe von Rollenspielen werden alle vier Kompetenzen der *21<sup>st</sup> Century Skills* gefördert: **kritisches Denken**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



## Rollenspiele

### Situationskarten

Stellt euch die beschriebene Situation vor und spielt sie nach. Lasst eurer Fantasie dabei freien Lauf. Die Situationskarten sollen euch dabei helfen, in verschiedene Rollen zu schlüpfen.

Vater, Mutter, Tochter und Sohn sitzen am Frühstückstisch.	Vater, Mutter, Tochter und Sohn fahren im Auto in den Urlaub.
Vater, Mutter, Tochter und Sohn feiern Geburtstag.	Vater, Mutter, Tochter und Sohn planen einen Ausflug.
Eine Lehrperson und eine Schülerin bereiten eine Klassenfahrt vor.	Eine Lehrperson und ein Schüler planen ein Projekt.



## Rollenspiele

### Rollenkarten Teil 1

Ihr arbeitet mit Karten, auf denen die Beschreibung und das Verhalten von verschiedenen Personen stehen. Spielt die Angaben so echt wie möglich nach und beobachtet, wie es euch dabei geht. Durch die Rollen, die ihr schauspielt, könnt ihr mehr über euch selbst erfahren.

#### Verantwortungsbewusster Mensch

- übernimmt Verantwortung für sich selber und andere für Materialien und Umgebung
- steht zur eigenen Meinung
- ist gewissenhaft
- ist selbstbewusst

#### Helfer/in

- nimmt auf andere Rücksicht
- engagiert sich für andere
- nimmt anderen Arbeit ab
- macht Vorschläge
- vermittelt zwischen Streitenden

#### Spaßvogel

- ist meist gut gelaunt
- lacht gerne
- steckt andere mit guter Laune an
- versteht manchmal nicht, dass andere nicht alles lustig finden

#### Muskelprotz

- macht sich wichtig
- tut selbstbewusst
- beschützt nur die eigenen Leute
- haut gleich hin, ist gewalttätig
- findet Bravsein dumm

## Rollenspiele

### Rollenkarten Teil 2

#### Gschafthuber/in

- drängt sich in den Vordergrund
- übernimmt jegliche Aufgabe
- sagt oft „Das mach ich!“
- organisiert alles
- macht z. B. gern Listen

#### Intrigant/in

- ist falsch und hinterhältig
- macht andere runter
- stichelt und richtet andere aus
- erzählt Gerüchte, übertreibt dabei
- lacht andere aus

#### Braver Mensch

- ist fleißig und gewissenhaft
- tut, was angeschafft wird
- äußert keine eigene Meinung
- lässt sich leicht beeinflussen
- ist schüchtern, gutmütig

#### Angeber/in

- will immer beachtet werden
- spielt Clown, stört, sekkiert ...
- ist provokant, stichelt ...
- lacht andere aus
- trägt nichts zur Arbeit bei

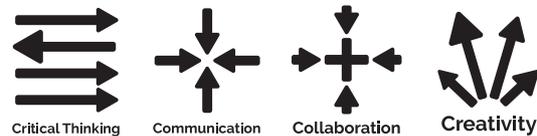


### Win-win-Methode

## Konflikte lösen mit der Win-win-Methode

Die Win-win-Regeln sind wichtige Grundlagen des Konfliktmanagements. Für ein friedliches und angenehmes Wohlfühl-Miteinander ist es entscheidend, dass man diese Methoden gut kennt und sich immer daran erinnert.

Durch die Anwendung der Win-win-Methode werden alle vier Kompetenzen der *21<sup>st</sup> Century Skills* gefördert: **kritisches Denken**, **kommunikative** und **kollaborative Kompetenz** sowie **Kreativität**.



### Win-win-Methode

## Plakat zur Win-win-Methode

### So geht's:

- Bildet Teams mit 2 bis 3 Mitgliedern.
- Lest die 3 verschiedenen Erklärungen der Win-win-Methode in Teams durch und besprecht, welche Erklärung für euch am verständlichsten ist.
- Überlegt, wie ihr aus dem Text gemeinsam ein klar verständliches und schönes Plakat für die Klasse, die Schule oder euer Zuhause gestalten könnt.
- Schreibt den Text mit der Hand oder dem Computer ab, wobei ihr gerne andere Formulierungen verwenden dürft.
- Verschönert euer Plakat mit Farben, Zeichnungen, Mustern ...
- Macht eine Plakat-Ausstellung mit allen Plakaten eurer Klasse.
- Eventuell kann jede und jeder einzelne das Plakat wählen, das ihr/ihm am besten gefällt. Welches Plakat bekommt die meisten Stimmen?



### Win-win-Methode

## Win-win-Methode – Erklärung 1

1. Stellt euch vor, ihr seid auf jemanden wütend. Nehmt euch Zeit, dass ihr euch beruhigt, wenn es nötig ist. Überlegt, wie ihr Wut auch anders ausdrücken könnt.
2. Schildert eure Gefühle und zeigt das Problem aus der eigenen Sicht auf. Dazu verwendet ihr nur „Ich“-Botschaften und vermeidet Beschuldigungen und Beschimpfungen.
3. Beschreibt das Problem dann aus der Sicht des anderen.
4. Gesteht euch ein, für welchen Anteil an dem Konflikt ihr verantwortlich seid.
5. Sucht gemeinsam nach Lösungen und entscheidet euch für eine Lösung, die beide Seiten zufriedenstellt – also eine Win-win-Lösung.
6. Bestätigt, verzeiht und bedankt euch.

### Win-win-Methode

## Win-win-Methode – Erklärung 2

1. Beruhigen.
2. „Ich“-Botschaften verwenden.
3. Wiederholen aus der Sicht des anderen.
4. Den eigenen Anteil eingestehen.
5. Lösungen durch Brainstorming.
6. Bestätigen, Verzeihen, Danken ...



### Win-win-Methode

## Win-win-Methode – Erklärung 3

- Behandelt euch gegenseitig mit Respekt.
- Hört der oder dem anderen zu.
- Seid ehrlich.
- Keine Beschuldigungen, Beleidigungen und Unterbrechungen.
- Findet gemeinsam eine Lösung, mit der alle Beteiligten einverstanden sind.

### Win-win-Methode

## Anwendung der Win-win-Methode trainieren

So, jetzt geht es ans Trainieren der Win-win-Methode!

### Gehe so vor:

- Erinnere dich an einen Streit, der dir sehr unangenehm war.
- Rede mit anderen über deine Erfahrungen.  
Vielleicht erinnert sich sogar jemand an die gleiche Streit-Situation!
- Spielt nun den Streit mit verteilten Rollen nach. Zuerst so, wie es wirklich war.
- Nun verändert das Ende, indem ihr die Win-win-Regeln anwendet. Dabei könnt ihr eventuell auch die Rollen wechseln.
- Sprecht über eure Erfahrungen.



## Kapitel 8

### 8. Lernziele und Lernerfolg

(siehe auch auch *Be A YES Challenge* und *B2 Buddy Challenge* – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)  
sowie *Stärkenschatzsuche* – [www.jedeskind.org](http://www.jedeskind.org))

In diesem Kapitel werden Kinder und Jugendliche dazu ermächtigt, Verantwortung für ihr individuelles Lernen zu übernehmen.

Sie trainieren, ihre persönlichen **Lernziele** zu definieren und sie Schritt für Schritt zu erreichen.

Als Expertinnen und Experten ihres persönlichen Lernprozesses steuern sie diesen eigeninitiativ und selbstbewusst. Dazu müssen sie auch den eigenen **Lernerfolg selbst einschätzen** und wertschätzen lernen. In diesem Kapitel werden sie auch dazu angeleitet.

## Lernziele

### Lernziele erreichen lernen

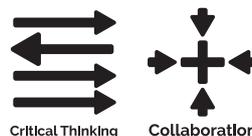
(Siehe auch *B2 Buddy Challenge* auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu))

„Wer nicht weiß, wohin er will, der landet leicht da, wo er gar nicht hinwollte.“ (Robert Mager)

„Lernziele beschreiben den Zuwachs an Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, den Lernende am Ende des Lernprozesses erworben haben.“ (Hartmut Lenhard, 2003)

Lernziele sind ein wirksames Instrument zur Gestaltung von gutem Unterricht, wenn sie einen logischen „roten Faden“ durch den Lernstoff bieten, Transparenz schaffen sowie herausfordernd und gleichzeitig realistisch sind. Zudem sollen sie eine Qualitätskontrolle des Lernens ermöglichen sowie Selbstvertrauen, Motivation und Leistungen der Lernenden steigern. Werden Lernende in die Erstellung ihrer Lernziele eingebunden, werden aus einfachen Lernziel-Listen übersichtliche Lernfortschritts-Dokumentationen.

Durch die Formulierung eigener Lernziele und den Prozess, sie Schritt für Schritt erreichen zu lernen, werden die *21<sup>st</sup> Century Skills* **kritisches Denken** und **kollaborative Kompetenz** gefördert.





### Lernziele

## Mein Lernziel festlegen

*(siehe auch Stärkenschatzsuche auf [www.jedeskind.org](http://www.jedeskind.org))*

**So geht's:** Überlege dir Antworten zu allen Fragen und notiere sie.

- Was kann ich wirklich gut?
- Worauf bin ich stolz?
- Womit bin ich zufrieden?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was gelingt mir meist besonders gut?
- Was soll genau so bleiben, wie es ist?
- Was gelingt mir meist nicht besonders gut?
- Womit bin ich noch nicht zufrieden?
- Was möchte ich ändern?
- Was möchte ich noch lernen?

Wähle von dem, was du lernen möchtest, das aus, was dir am wichtigsten ist. Stelle dir ganz genau vor, wie es sein wird, wenn du es gelernt haben wirst. Schreibe dir dieses Ziel auf.

### Lernziele

## Schritte zu meinem Lernziel (1)

**So geht's:** Überlege dir Antworten zu allen Fragen und notiere sie.

- Was soll zum Schulschluss anders sein?
- Was ist mein erster Schritt gleich morgen in der Früh?
- Welche Zwischenziele muss ich setzen, damit ich mein großes Ziel erreichen kann?
- Bis wann will ich die Zwischenziele erreicht haben?
- Wie überprüfe ich, ob ich meine Zwischenziele zeitgerecht erreicht habe?
- Mit wem kann ich gut zusammenarbeiten?
- Welche meiner bisherigen Fehler werde ich vermeiden?
- Wer könnte mich von meinem Plan abbringen?
- Wie kann ich mich davor schützen?

Suche dir jemanden, der dich beim Erreichen deines Zieles unterstützen kann. Besprich alle Antworten, die du dir notiert hast, mit ihr oder ihm.



### Lernziele

## Schritte zu meinem Lernziel (2)

### So geht's:

- Überlege, wie du dein Ziel erreichen kannst.
- Plane in möglichst kleinen Schritten.
- Trage in einen Kalender ein, bis wann du deine Ziele erreicht haben willst.
- Trage dir auch Termine ein, an denen du zwischendurch kontrollierst, ob du noch auf dem richtigen Weg bist.
- Starte mit dem ersten Schritt noch morgen in der Früh.

### Lernziele

## Vertrag mit mir selbst

**So geht's:** Mache einen Vertrag mit dir selbst. Schreibe alles auf und unterschreibe den Vertrag. Notiere auch das Datum. Diese Punkte sollen in deinem Vertrag stehen:

Diese Sache möchte ich ändern:

Darum möchte ich es ändern:

Wie ändere ich es? Welche Schritte setze ich?

Diese Teilziele erreiche ich am:

Mein großes Ziel erreiche ich am:

Datum:

Unterschrift:



### Lernerfolg selbst einschätzen

## Den eigenen Lernerfolg selbst einschätzen

Den Lernerfolg zu messen, ist auf vielfältige Weise möglich. Im *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm* enthalten alle Challenges am Ende Bögen zur Selbsteinschätzung, mit deren Hilfe Kinder und Jugendliche selbstbewusst den eigenen Lernerfolg beurteilen lernen. Ziel ist es, sie zu Expertinnen und Experten ihres eigenen Lernprozesses zu machen und sie zu ermutigen, dass sie sich selbstbestimmt eigene Lernziele setzen und deren Erreichung selbst kontrollieren.

Auch das gegenseitige Einschätzen der Lernerfolge ist ein hilfreicher Schritt in diese Richtung. Auf den folgenden Karten finden Sie einige Anregungen für Fragebögen zur Selbsteinschätzung und zur Einschätzung durch Gleichaltrige.

Wenn man den eigenen Lernerfolg selbst einschätzen kann, wird insbesondere das **kritische Denkvermögen** gefördert, das als eine von vier Lern- und Innovationskompetenzen im Rahmen der *21<sup>st</sup> Century Skills* definiert wurde.



### Lernerfolg selbst einschätzen

## Selbsteinschätzungs-Fragebogen erstellen

Wir lernen, was ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung ist und wie wir einen solchen zu einem bestimmten Thema erstellen.

### So geht's:

- Bildet 2er-Gruppen.
- Lest euch Beispiele für Selbsteinschätzungs-Bögen auf den Karten, die ihr von eurer Lehrperson bekommt, durch.
- Besprecht sie.
- Erstellt gemeinsam einen Selbsteinschätzungs-Fragebogen.
- Wählt dafür ein Thema, das euch wichtig ist und bei dem ihr überprüfen wollt, ob ihr genug darüber wisst.
- Formuliert, was ihr gelernt habt, als „Ich kann“-Sätze. Beispiele: „Ich kann Aufgaben gut erledigen.“ Oder: „Ich kann gut mit anderen zusammenarbeiten.“



Lernerfolg selbst einschätzen

## Selbsteinschätzungsbogen zum Thema Lernen lernen

Kreuze das jeweilige Smiley an, das deiner Meinung nach am besten passt.

Nr.	Aussage		
1.	Ich kann mindestens 3 Dinge nennen, die mich beim Lernen unterstützen.		
2.	Ich weiß, was ich gut kann.		
3.	Ich kann mir Dinge mit der Loci-Technik merken.		
4.	Ich weiß, auf welchem meiner vier Ohren ich am besten höre.		
5.	Ich kann mich in die Rolle eines anderen Menschen hineinversetzen.		
6.	Ich kann die Regeln zum Geben von Feedback anwenden.		
7.	Ich kann die Regeln zum Aktiven Zuhören anwenden.		

Lernerfolg selbst einschätzen

## Selbstreflexionsfragen zum Thema Lernen lernen

**So geht's:** Überlege dir Antworten zu diesen Fragen und schreibe sie auf:

- Was hilft mir am meisten beim Lernen?
- Was möchte ich im nächsten Jahr unbedingt lernen?
- Was kann ich schon richtig gut?
- Welche Lerntipps kann ich meiner besten Freundin oder meinem besten Freund geben?



### Lernerfolg selbst einschätzen

## Selbsteinschätzungsbogen zum Thema Feedback geben

Lies jeden Satz durch und entscheide für dich, wie gut du das kannst. Kreuze das Kästchen an, das besser für dich passt.

	gut gelingen	noch üben
Ich habe beschrieben, was ich gehört oder gesehen habe.		
Ich habe etwas zu einer konkreten Handlung von meiner Mitschülerin/ meinem Mitschüler gesagt.		
Ich habe klar und genau gesagt, was ich meine.		
Ich war ehrlich.		
Ich habe von meinen persönlichen Beobachtungen gesprochen und dabei Ich- Botschaften verwendet.		
Ich habe das gesagt, was mir gefällt, und auch das, was mir nicht gefällt.		
Ich war offen dafür, dass ich mich täuschen kann.		

### Lernerfolg selbst einschätzen

## Einschätzungsbogen für Mitschüler/innen zum Thema Feedback geben

Lies jeden Satz durch und entscheide für dich, wie gut deine Mitschülerin/dein Mitschüler dir Feedback geben kann. Kreuze das Kästchen an, das deiner Meinung nach besser passt.

	gut gelingen	noch üben
Du hast beschrieben, was du gehört oder gesehen hast.		
Du hast etwas zu einer konkreten Handlung von mir gesagt.		
Du hast klar und genau gesagt, was du meinst.		
Du warst ehrlich.		
Du hast Ich-Botschaften verwendet.		
Du warst offen dafür, dass du dich täuschen kannst.		
Du hast das gesagt, was dir gefällt, und auch das, was dir nicht gefällt.		



### Kapitel 9

## 9. Lernen mit neuen Technologien

*„If we want students to become smarter than a smartphone, we need to think harder about the pedagogies we are using to teach them. Technology can amplify great teaching but great technology cannot replace poor teaching.“ - Andreas Schleicher, OECD*

Die Digitalisierung ist nicht aufzuhalten, auch nicht im schulischen Alltag. Darum liegt es ganz besonders an den Lehrkräften, sich sowohl mit neuen Technologien als auch mit modernen Formen der Kommunikation auseinanderzusetzen.

Aus diesem Grund wurde in Wien der „Verein zur Förderung digitaler Bildungsangebote“ ins Leben gerufen. Dieser hat sich der „Erforschung, Entwicklung und Verbreitung digitaler Bildungsangebote für den schulischen und außerschulischen Zweck“ verschrieben. Der Verein betreibt die Web-Plattform Future Learning, auf der sich ein regelmäßiger Besuch wirklich lohnt, weil dort die rasante Entwicklung auf diesem Gebiet ständig aktualisiert aufgezeigt wird. <https://futurelearning.at>

Als Kernaussage der Plattform gilt „Der Mensch ist das Maß – die Digitalisierung eine neue Realität“. Folgende Punkte werden dazu angeführt:

„Lernen ist elementar fürs Menschsein – von Anfang an und ein Leben lang. Rund um die Uhr – mal mehr, mal weniger intensiv.

Lernen ist entscheidend für die Zukunft der Menschen – jedes Einzelnen und aller gemeinsam. Die Digitalisierung spielt dabei eine zunehmend bedeutsame Rolle – in jeglicher Hinsicht.

### Kapitel 9

Lernen bekommt durch digitale Medien und Werkzeuge nie dagewesene Chancen – und neue Herausforderungen. Durch die Digitalisierung hat sich die Menschheit insgesamt neue Möglichkeiten erschlossen – die es im Wissen um die damit verbundenen Risiken zu meistern und verantwortlich zu nützen gilt.

Future Learning bringt das alles zusammen – Digitalisierung, die wirklich dem Lernen nützt, und Lernen, das das Beste aus der Digitalisierung im Sinne einer guten Zukunft für alle Menschen herausholt.“

Der Verein betreibt in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Wien (PH) auch das Future Learning Lab Wien (FLL): <http://www.fll.wien> / <https://zli.phwien.ac.at/lernraeume2/fll/>

Das Future Learning Lab folgt einer pädagogischen und didaktischen Konzeption des EUN Schoolnet und des Projekts Klassenzimmer der Zukunft. Die Lernräume bieten eine Lernumgebung für das Erlernen und Lehren digitaler Kompetenzen und sind eine wichtige Maßnahme der PH Wien in der Umsetzung der Initiative „Schule 4.0“ des Bundesministeriums für Bildung (BMB).

Ein weiterer Partner des FLL ist das Zentrum für Lerntechnologie und Innovation (ZLI) am Institut für übergreifende Bildungsschwerpunkte (IBS) der PH Wien.

### Literaturtipps und Linkliste

Bei den Verweisen auf Literatur und Links greifen wir auf die feine Übersicht von „Future Learning“ zurück. Unter <https://futurelearning.at/weiterlernen> finden sich großartige Beispiele zum Lernen der Zukunft. Auf dieser Seite gilt ebenso: Regelmäßig vorbeischaun, um immer am aktuellen Stand zu sein (die folgende Liste datiert vom 27.2.2018).



### Lernen mit neuen Technologien

## Literatur

### **Mehr als 0 und 1. Schule in einer digitalisierten Welt.**

Das Standardwerk zum Thema. Von Beat Döbeli Honegger.

### **Medienmündig. Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen.**

Noch ein Standardwerk. Von Paula Bleckman.

### **Coherence. The Right Drivers in Action for Schools, Districts, and Systems.**

Das Handbuch für alle, die wirklich etwas verändern wollen. Von Michael Fullan, einem der renommiertesten und erfahrensten Bildungssystementwickler weltweit.

## Links

### **mediamanual.at**

Alles zur guten Praxis der Medienbildung – inkl. Medienkompetenz-Check.

### **digikomp.at**

Digitale Kompetenz systematisch und altersgerecht aufbauen – inkl. digicheck.

### **code.org**

Damit alle Schüler/innen die Möglichkeit haben, Informatik zu lernen.

### Lernen mit neuen Technologien

## Links

### **Schule neu denken und medial gestalten**

Die Medialisierung und Digitalisierung stellt die Schule vor große Herausforderungen: Wie sehen Schule und Unterricht in Zukunft aus? Wie können digitale Medien in den schulischen Alltag integriert werden? Solche Fragen diskutiert Schule neu denken und medial gestalten aus schulpraktischer und wissenschaftlicher Perspektive. Visionäre Skizzen reihen sich an Beiträge, in denen Projekte der Schulpraxis – insbesondere aus dem Projekt KidZ (Klassenzimmer der Zukunft) – vorgestellt werden.

### **SaferInternet.at**

Das Internet sicher nutzen – für Lehrende, Eltern, Jugendliche und Senior/innen.

### **digi4family.at**

Medienkompetenz für alle! Und die Firmenprojekte der großen IT-Anbieter Österreichs – ein Ergebnis des Future Learning-Pilotprojekts.

### **Schule 4.0**

Jetzt wird's digital! Das umfassende Digitalisierungskonzept des BMB.

### **eEducation Austria**

Digitale Bildung für alle! Die Schulentwicklungsinitiative mit dem Ziel, digitale und informatische Kompetenzen in alle Klassenzimmer Österreichs zu tragen.



### Lernen mit neuen Technologien

## Weitere Plattformen zum digitalen Lernen lernen

An dieser Stelle sei noch auf drei weitere interessante Links zu Initiativen verwiesen, die sich ebenfalls mit der Digitalisierung im schulischen Feld und deren praktischer Umsetzung in den Klasserräumen beschäftigen.

**Das DEUTSCH Lern-Lehr-WIKI: <http://deutsch.learnandlead.org/>**

Ein WIKI – „Arbeitsmaterial zu Lesen, Schreiben, Hören, Lernen“ – für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und all jene, die Deutsch vermitteln: egal ob online über PC und Smartphone oder im Face-to-Face-Unterricht.

**Das Bausteinsystem: [www.learningapps.org](http://www.learningapps.org)**

LearningApps.org unterstützt Lern- und Lehrprozesse mit kleinen interaktiven, multimedialen Bausteinen, die online erstellt und in Lerninhalte eingebunden werden. Für die Bausteine (Apps genannt) steht eine Reihe von Vorlagen (Zuordnungsübungen, Multiple Choice-Tests etc.) zur Verfügung. Die Apps stellen keine abgeschlossenen Lerneinheiten dar, sondern müssen in ein Unterrichtsszenario eingebettet werden. Keine Registrierung notwendig

**Millionen von Lernsets: [www.quizlet.com](http://www.quizlet.com)**

Auf dieser Plattform kann man Millionen von Lernsets durchsuchen oder eigene praktikable Tools erstellen: von Karteikarten über Spiele bis zum Quiz. Es muss aber eine Registrierung abgeschlossen werden.

**Impressum:**

Herausgeber/in: Eva Jambor, Johannes Lindner  
Autorin: Ingrid Teufel  
Redaktion: Martin Obermayr  
Gestaltung: Valentin Mayerhofer (Layout), Peter Stromberger (Piktogramme),  
Stefan Torreiter (Illustrationen)

*Ganzheitlich Lernen lernen* wurde als ein Bestandteil des Programms *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges* entwickelt. Online ist es auf der Website [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) als *Expert Challenge* verfügbar.

Nutzungsbedingungen: Alle Materialien für Lehrer/innen und Schüler/innen aus dem „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Die genauen Details der Lizenzierung finden Sie unter <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

© 2018

**Initiative for Teaching Entrepreneurship**  
Eschenbachgasse 11, 1010 Wien  
[www.ifte.at](http://www.ifte.at)