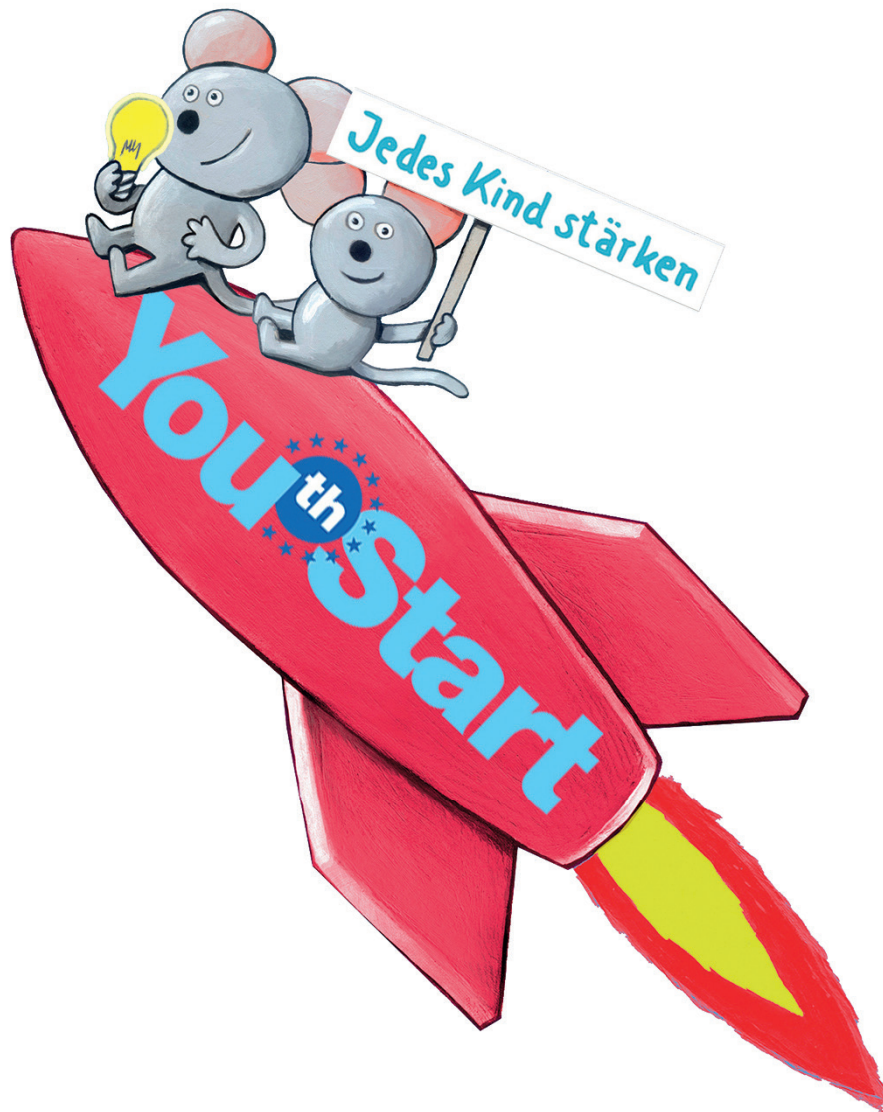




Empathy Challenge

Meine Gefühle, deine Gefühle -
Giraffensprache

Unterlagen für SchülerInnen



Eva Jambor • Gabriele Grunt • Cornelia Schafrath

Diese Unterlage ist in Band 2 von „Jedes Kind stärken“ enthalten. Alle Bände und weitere Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR können gedruckt hier bestellt werden: www.ifte.at/entrepreneur

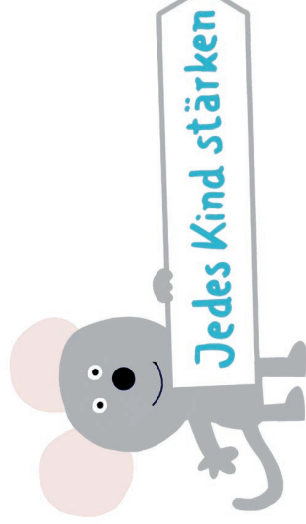


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung




KIRCHLICHE
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
WIEN/KREMS





mit dem Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

**FINDE IDEEN
UND LASS SIE UNS GEMEINSAM UMSETZEN!**



IDEA CHALLENGE
Ideen ins Rollen bringen
Wir schaffen Wert


☐ ☐


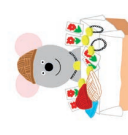
HERO CHALLENGE
Du bist mein Vorbild



☐

MY PERSONAL CHALLENGE
Mein Preis- und Wertgefühl entwickeln



☐

LEMONADE STAND CHALLENGE
Verkaufen macht Spaß





☐

REAL MARKET CHALLENGE
„Junior Manager/in“ werden





☐

START YOUR PROJECT CHALLENGE
Ich starte durch!





☐

**MACH DIR UND ANDEREN MUT
UND PROBIERE ETWAS GANZ NEUES!**



STORYTELLING CHALLENGE
Kreativ Geschichten erzählen



☐

EMPATHY CHALLENGE
Meine Gefühle – Deine Gefühle



☐

PERSPECTIVES CHALLENGE
20 Euro auf der Spur





☐

TRASH VALUE CHALLENGE
Aus Alt mach Wert





☐

BE A YES CHALLENGE
Das tut mir gut




☐

EXTREME CHALLENGE
Sich selbst einschätzen



☐

**SETZE DICH
UND DEINE IDEEN FÜR ANDERE EIN!**

BUDDY CHALLENGE
Anderen Mut machen



☐

MY COMMUNITY CHALLENGE
Gemeinsam Probleme lösen



☐

OPEN DOOR CHALLENGE
Spuren entdecken





☐

DEBATE CHALLENGE
Reden wir miteinander!





☐

EXPERT CHALLENGE
Ganzheitlich Lernen



☐

VOLUNTEER CHALLENGE
Freiwillig helfen



☐

Das Youth Start Programm „Jedes Kind stärken“ fördert Eigeninitiative und Unternehmensegeist von Kindern in der Primarstufe. Alle Lernunterlagen findet man auf www.youthstart.eu. In der Rubrik „Körper & Geist“ gibt es ein eigenes Achtsamkeitsprogramm mit Videos.



Challenges mit einem **GELBEN PIKTOGRAMM** leiten die Kinder an, unternehmerisch zu denken und zu handeln. Die **FARBE PINK** steht für Persönlichkeitsentwicklung; Gelernt wird empathisches und teamfähiges Handeln und der Glaube an sich selbst. Die **GRÜNE FARBE** bedeutet ein Training der Sozialkompetenz: Kinder lernen, Verantwortung für sich selbst, andere und die Umwelt zu übernehmen.

Jedes Kind stärken ...

... ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Volksschule** entwickelt wurde.

Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („**Challenges**“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung unserer Kinder relevant sind:

- unternehmerisches Denken und Handeln,
- Persönlichkeitsentwicklung sowie
- soziales Engagement.

Zur besseren Unterscheidung sind die einzelnen Bereiche farbig markiert. Das gesamte Programm ist auf der **vorherigen Seite** abgebildet.



Jedes Kind stärken ist Teil des „**Youth Start Entrepreneurial Challenges**“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt und in sieben Sprachen übersetzt.

Zentrales Thema der **Empathy Challenge** mit dem Titel „**Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffensprache**“ sind die Gefühle und Bedürfnisse der Kinder. Mithilfe einiger Grundlagen aus der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg lernen die Kinder darauf zu achten, was sie selbst und was andere brauchen. Um achtsam miteinander umgehen zu können, erlernen sie gemeinsam die „Giraffensprache“.

Durch das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden Kinder bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Volksschule das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes Denken fördert. Die Kinder lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und entwickeln ihren Wortschatz weiter.

Wir wünschen allen Kindern viele anregende Lernmomente mit dieser Challenge!

Eva Jambor und Johannes Lindner, HerausgeberInnen

www.ifte.at | www.youthstart.eu










Empathy Challenge

Meine Gefühle, deine Gefühle - Giraffensprache

Empathy ist Englisch und bedeutet auf Deutsch Empathie oder Einfühlungsvermögen. *Challenge* heißt auf Deutsch Herausforderung. In der *Empathy Challenge* lernst du, wie du dich in dich und andere Menschen einfühlen kannst.

Erklärvideo: www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy

In 7 Schritten zum Ziel:

- | | | |
|---|-----------------------------------|----------|
|  | 1 Wie eine Giraffe sprechen | Seite 6 |
|  | 2 Sagen, was wir fühlen | Seite 11 |
|  | 3 Sagen, was wir brauchen | Seite 18 |
|  | 4 Wie ein Wolf sprechen | Seite 27 |
|  | 5 Sagen, was wir sehen oder hören | Seite 32 |
|  | 6 Wie eine Giraffe hören | Seite 35 |
|  | 7 Nachdenken | Seite 39 |



Ich kann mich in mich und andere Menschen einfühlen.



1 Eine Sprache, die „von Herzen“ kommt

Wenn wir rücksichtsvoll und achtsam miteinander umgehen wollen, brauchen wir eine Sprache, die „von Herzen“ kommt.

Ein berühmter amerikanischer Psychologe, Marshall Rosenberg, hat sich dafür eine eigene Sprache ausgedacht: die „Giraffensprache“.

Warum?

Weil die Giraffe das Landtier mit dem größten _____ ist.

2 Wer wohnt in deinem Herzen?



Schreibe oder zeichne in das Herz, wer oder was alles einen wichtigen Platz in deinem Herzen hat. Nimm ein Zeichenblatt, wenn dieses Herz nicht groß genug ist.



3 Herz-Meditation



Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Halte eine Hand auf dein Herz.

Fühle, wie dein Herz schlägt, und zähle deinen Herzschlag. Zähle bis 30.

Denke an etwas, wofür du dankbar bist und atme dabei ganz ruhig.

Öffne langsam die Augen.

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Welche Gefühle hast du?

Rede mit anderen darüber.

**Redensarten zum Thema „Herz“ 4**

Du kennst sicher Sätze oder Begriffe, in denen das Wort „Herz“ vorkommt. Kannst du sie erklären? Schreibe neben die Erklärungen die Nummer der Redensart, die zu der Erklärung passt.



Redensarten		Erklärungen	
1	Mein Herz hängt an diesem Foto.	Du bist sehr mutig.	
2	Du hast ein weiches Herz.	Er meint das, was er sagt, ehrlich.	
3	Sie sind ein Herz und eine Seele.	Sie hat kein Mitleid.	
4	Sein Herz ist hart wie ein Stein.	Das kann ich nicht machen.	
5	Sie ist herzlos.	Er zeigt keine Gefühle.	
6	Das bringe ich nicht übers Herz.	Ich möchte das Foto nicht hergeben.	
7	Seine Worte kommen von Herzen.	Ich bekomme Angst.	
8	Du hast das Herz eines Löwen.	Du hast viel Mitgefühl.	
9	Ich schenke dir mein Herz.	Sie sind unzertrennlich.	
10	Mir ist es schwer ums Herz.	Ich liebe dich.	
11	Mir rutscht das Herz in die Hose.	Ich bin sehr traurig.	



5 So spricht die Giraffe



Die Giraffe fragt:

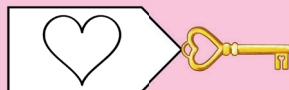
Wie fühlst du dich?

Was brauchst du?

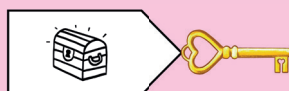
Die Giraffe sagt:



Ich höre / sehe ...



Ich fühle mich ...



Ich brauche ...




Ich bitte dich ...

Danke!



Wir lernen die Giraffensprache 6

Informiere deine Eltern über die neue Sprache, die du gerade lernst. Gib ihnen diese und die nächste Seite zum Lesen. Übe die Giraffensprache auch zuhause! 

Willst du Recht haben oder gute Beziehungen haben? Beides zusammen geht nicht.
Marshall B. Rosenberg

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg (1934–2015) hat die Gewaltfreie Kommunikation entwickelt, für die er die Symbole Giraffen- und Wolfssprache verwendet hat.

Als Landlebewesen mit dem größten Herzen ist die Giraffe Namensgeberin für eine einfühlsame Sprache des Herzens. Damit können wir uns ehrlich und klar ausdrücken, unsere Gefühle und Bedürfnisse aussprechen sowie nach den Gefühlen und Bedürfnissen anderer fragen – wir verwenden Worte, die uns verbinden.



In der Wolfssprache drücken wir ebenfalls unsere Bedürfnisse aus. Allerdings verwenden wir hier Worte, die es schwerer machen, verstanden zu werden oder andere zu verstehen. In ihr sprechen wir also, wenn wir andere kränken, beleidigen, verletzen, bestrafen, belohnen oder loben wollen. Auch wenn wir Recht haben wollen, wenn wir Schuldige suchen oder wenn wir jemandem schmeicheln, setzen wir die Wolfssprache ein. Ebenso, wenn wir beurteilen, was richtig und falsch ist, oder wenn es Sieger und Verlierer gibt.



Jede Form von Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
Marshall B. Rosenberg

Marshall B. Rosenberg hat als Mediator weltweit in vielen Konflikten vermittelt. Er hat dabei herausgefunden, was sich hilfreich für gelingende Kommunikation und Konfliktlösung erweist:



Ich sage, was ich sehe/höre, und bewerte und interpretiere nicht.



Ich drücke meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse aus, ohne meine Gesprächspartnerin bzw. meinen Gesprächspartner zu beschuldigen oder zu kritisieren.



Ich formuliere Bitten (anstatt Drohungen, Manipulationen oder Erpressungen).



Ich drücke Wertschätzung aus, ohne mein Gegenüber zu loben oder ihm zu schmeicheln.



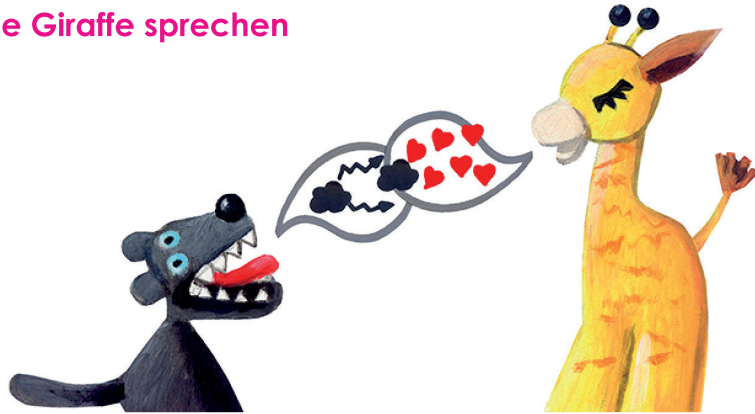
Ich nehme Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich, sondern versuche, durch mitfühlendes Zuhören herauszufinden, welche unerfüllten Bedürfnisse hinter den Worten meines Gegenübers stehen.



Ich bedenke: Alles, was ein Mensch tut, ist ein Versuch, seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.





Im Kommunikationsverhalten eines jeden Menschen finden sich Anteile der Giraffen- und der Wolfssprache.





Merkmale Wolfssprache	Merkmale Giraffensprache
Ich habe Recht und du nicht.	Ich respektiere auch deine Sichtweisen und Vorlieben.
Du bist schuld.	Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung.
Das ist falsch/richtig. Das ist schlecht/gut.	Ich trenne Beobachtung von Bewertung und Interpretation.
Ich fordere etwas.	Ich bitte um etwas. Ich bin offen für mehrere Möglichkeiten.
Ich lobe dich. Ich schmeichle dir.	Ich drücke meine Wertschätzung und Dankbarkeit aus.
Ich drohe dir. Ich erpresse dich mit einer Belohnung.	Ich sage, wie es mir geht und was ich brauche.

4 Schlüssel der Gewaltfreien Kommunikation:

Ich sehe/höre ... 	Ich sage, was ich sehe/höre, und bewerte oder interpretiere dabei nicht. Ich sage nicht, was oder wie du bist, ich sage, was ich sehe oder höre.
Ich fühle mich ... 	Ich sage, was ich fühle, wenn ich etwas Bestimmtes beobachte. Ich spreche von mir und nicht von der Person, die ich beobachte.
Ich brauche ... 	Ich lerne, mein Bedürfnis, das hinter jedem Gefühl steckt, zu erkennen und es zu akzeptieren.
Ich wünsche mir ... 	Ich spreche aus, was ich mir in einer bestimmten Situation von dir wünsche, und formuliere es als Bitte.



Mit diesen 4 Schlüsseln ...

**... kann ich auch deine Wolfssätze übersetzen.
... kann ich auch meine Wertschätzung und meinen Dank ausdrücken.**

Erklärvideos zum Klassenprojekt finden Sie unter www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy



Dein Körper sagt, was du fühlst 1

Wenn wir in der Giraffensprache miteinander reden, dann sagen wir, wie wir uns fühlen. Wir können unsere Gefühle aber auch mit dem Körper ausdrücken. ☒ Probiere es aus:

- Zeige mit dem Fuß, dass du wütend bist.
- Zeige mit den Knien, dass du aufgeregt bist.
- Zeige mit dem Mund, dass du erschrocken bist.
- Zeige mit der Nase, dass du neugierig bist.
- Zeige mit den Schultern, dass du erschöpft bist.
- Zeige mit den Händen, dass du hilflos bist.
- Zeige mit der Brust, dass du stolz bist.
- Zeige mit deinem ganzen Körper, dass du fröhlich bist.



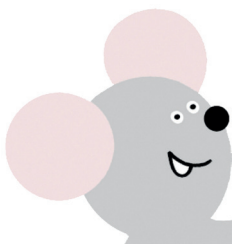
Stelle dich so hin: Die Schultern hängen nach unten, die Arme baumeln, dein Kopf ist nach unten gebeugt. Spür in deinen Körper hinein – wie fühlt es sich an, welche Gefühle tauchen auf? ☒

Jetzt stelle dich so hin: Du stehst aufrecht mit angenehmer Körperspannung und mit erhobenem Kopf. Spür wieder in deinen Körper hinein – welche Gefühle kannst du jetzt wahrnehmen?

Rede darüber, mit welcher Körperhaltung du dich wohler fühlst.

Dein Gesicht sagt, was du fühlst 2

Du kannst auch nur mit dem Gesicht deine Gefühle ausdrücken. ☒ Probiere es aus:



- Make ein überraschtes Gesicht.
- Make ein ängstliches Gesicht.
- Make ein erfreutes Gesicht.
- Make ein wütendes Gesicht.
- Make ein trauriges Gesicht.
- Make ein Gesicht, das zeigt, dass du dich vor etwas ekelst.



Beobachte: Was macht dein Körper, wenn du so schaust?

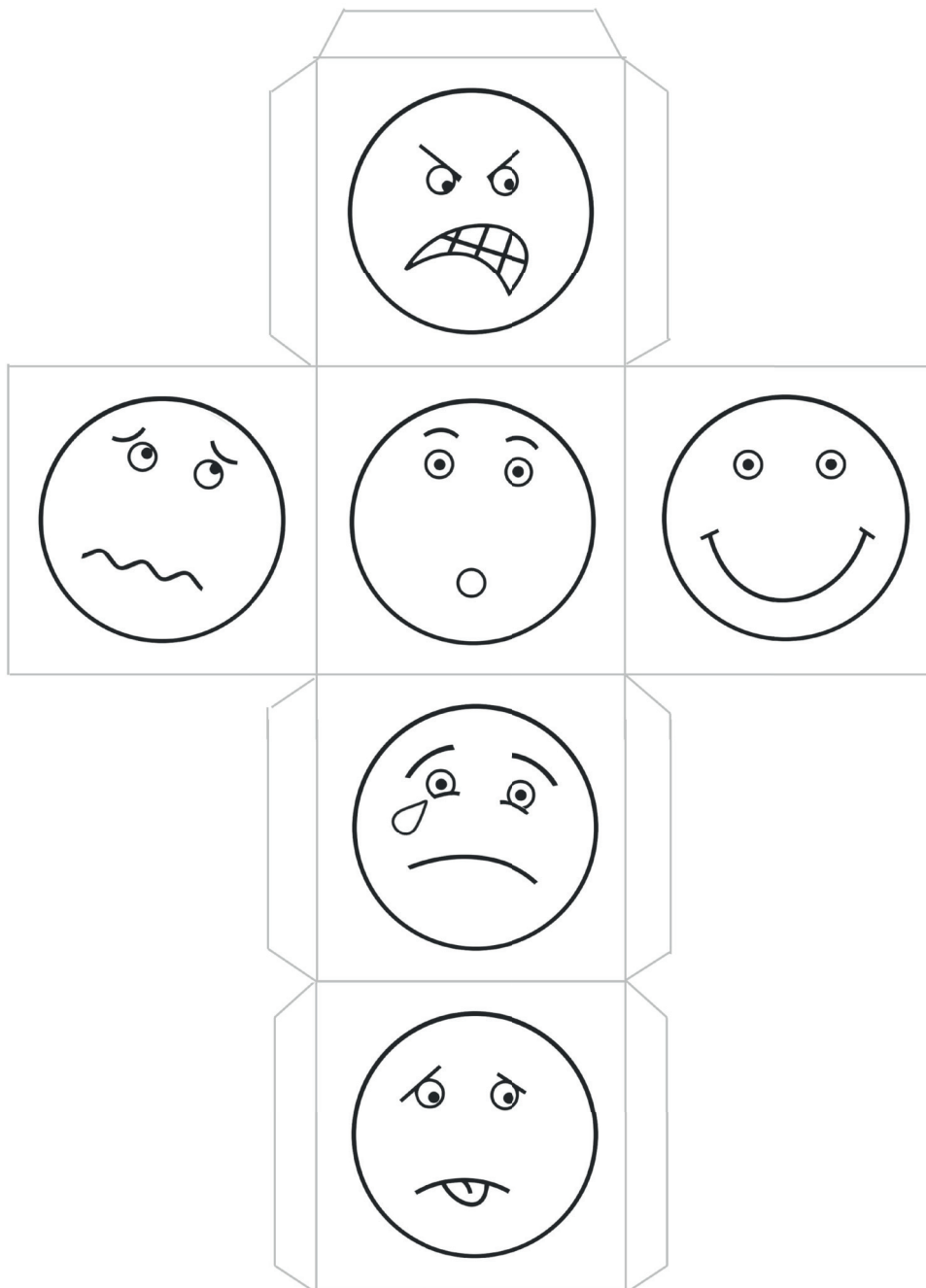
Spiele mit dem Mimik-Würfel 3

Würfle eine Mimik und überlege dir, welches Gefühl sie für dich ausdrückt. Zeige dieses Gefühl mit deinem Gesicht. Lass die anderen dein Gefühl erraten. Bewege dann deinen ganzen Körper mit diesem Gefühl. Wann fällt das Erraten leichter? ☒

Würfle eine Mimik und suche bei den Gefühls-Kärtchen auf Seite 29 mindestens eine Figur, die zum gewürfelten Gesicht passt. Bewege dich wie die Figur und mache die Mimik nach.

4 Bastle deinen eigenen Mimik-Würfel

☒ Kopiere dazu diese Vorlage oder zeichne sie ab.



☒ Rate, zu welchem Gefühl welches Gesicht passen könnte: überrascht, ängstlich, neugierig, glücklich, erschrocken, erfreut, wütend, traurig, müde, gestresst, angeekelt ...



Kennst du noch andere Gefühls-Wörter, die zu den Gesichtern passen? Suche sie aus der Liste auf Seite 28. In welchen Situationen fühlst du dich so? Rede mit anderen darüber.



Deine Gefühle formen deinen Körper 5

Denke an etwas, das dich wütend macht. Schließe deine Augen und spüre, was bei diesem Gedanken in deinem Körper passiert.



Denke jetzt an etwas, das dich fröhlich macht. Schließe wieder deine Augen und spüre, was sich in deinem Körper verändert. Rede mit anderen darüber.

Gefühle „hören“ und dazu tanzen 6

Höre mit der Klasse „Peter und der Wolf“ von Sergei Prokofjew.



Welche Gefühle „hörst“ du? Bewege dich zu der Musik und drücke das Gefühl, das du gerade hörst, mit deinem Körper aus.

Rede mit anderen darüber, was du gefühlt hast. Haben sie die Musik anders empfunden?



Bringe selbst ein Musikstück mit in die Klasse und teile den anderen Kindern mit, welches Gefühl diese Musik bei dir auslöst. Rede mit anderen darüber, wie sie diese Musik empfinden.




Wie fühlst du dich? 7


Stelle dir vor, wie du dich fühlst, wenn jemand die folgenden Sätze zu dir sagt.



Schreibe mindestens drei Gefühls-Wörter in die leere Spalte. Verwende dabei die Gefühls-Wörter aus der Liste „Worte für deine Gefühle“ von Seite 28.

Jemand sagt zu dir:	Wie fühlst du dich? 
„Du störst nur. Ich will nicht, dass du mitspielst!“	
„Mir gefallen die Zeichnungen, die du machst, sehr gut.“	
„Ich spiele gern mit dir.“	
„Du hast immer so viele Ideen. Mit dir ist mir nie langweilig!“	
„Immer, wenn du kommst, gibt es Streit. Du nervst mich furchtbar!“	

8 Worte für deine Gefühle

 Zeichne zu allen Gefühlswörtern ein lachendes oder ein trauriges Gesicht, je nachdem, ob sich dieses Gefühl für dich angenehm oder unangenehm anfühlt. Wenn für dich beide Möglichkeiten passen, kannst du auch beide Smileys in das Feld zeichnen.

 das fühlt sich angenehm an

 das fühlt sich unangenehm an

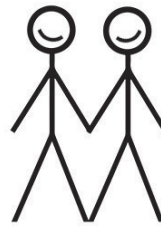
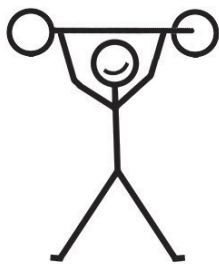
Kreise alle Wörter ein, die du nicht kennst. Lasse sie dir erklären.
Versuche, dir fünf neue Wörter zu merken.

angeekelt 	angeregt 	angespannt	ängstlich	ärgerlich	aufgeregt
ausgeglichen	bedrückt	begeistert	beruhigt	besorgt	betroffen
dankbar	durcheinander	einsam	empört	energiegeladen	entspannt
enttäuscht	entzückt	erfreut	erfüllt	erleichtert	erschöpft
erschrocken	erschüttert	fasziniert	frei	froh	fröhlich
gelangweilt	gelassen	glücklich	gut gelaunt	heiter	hellwach
hilflos	hoffnungsvoll	irritiert	kraftvoll	motiviert	müde
munter	mutig	mutlos	nervös	neugierig	optimistisch
ruhig	sicher	traurig	überrascht	unbeschwert	ungeduldig
unglücklich	unruhig	unsicher	unzufrieden	vergnügt	verliebt
verstört	verzweifelt	wütend	zornig	zufrieden	zuversichtlich



Welche Gefühle siehst du? 9

Suche für jedes Bild auf diesen Gefühlskärtchen ein passendes Gefühlswort aus der Liste auf der Seite gegenüber („Worte für deine Gefühle“).



10 Sprichst du von dir selbst oder gibst du jemandem die Schuld?

Manchmal fällt es uns schwer, von uns selbst und unseren Gefühlen zu sprechen. Dann suchen wir jemanden, dem wir die Schuld für unsere Laune geben können. Dann sagen wir: „**Du hast mich** geärgert“, statt „**Ich bin** wütend.“

- ☒ Suche aus dem Kästchen alle Wörter, vor denen du „Du hast mich“ sagen kannst, und schreibe sie auf.

nicht gesehen, einsam, angegriffen, ängstlich, nicht verstanden, provoziert, erleichtert, enttäuscht, übergangen, besorgt, heiter, bedroht, gut gelaunt, betrogen, froh, gezwungen, missverstanden, zurückgewiesen, unglücklich, ausgeschlossen, energiegeladen, gestört, nicht beachtet, traurig, unbeschwert, verzweifelt

Du hast mich _____

- ☒ Wähle dir 5 davon aus und überlege, wie du dich fühlen könntest, wenn du so etwas zu jemandem sagst. Schreibe deine Gefühle auf. Verwende wieder die Liste von Seite 28.



Du hast mich _____ **Ich bin** _____

Du hast mich _____ **Ich bin** _____

Du hast mich _____ **Ich bin** _____

Du hast mich _____ **Ich bin** _____

Du hast mich _____ **Ich bin** _____

- ☒ Wie fühlst du dich, wenn jemand einen „Du hast mich“-Satz zu dir sagt? Rede mit anderen darüber.



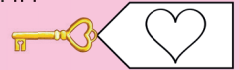
Übe zuhause und mit deinen Freundinnen und Freunden so oft wie möglich, deine Gefühle auszudrücken. Verwende dafür den Satzanfang „Ich bin ...“.



Gefühle-Uhr 11

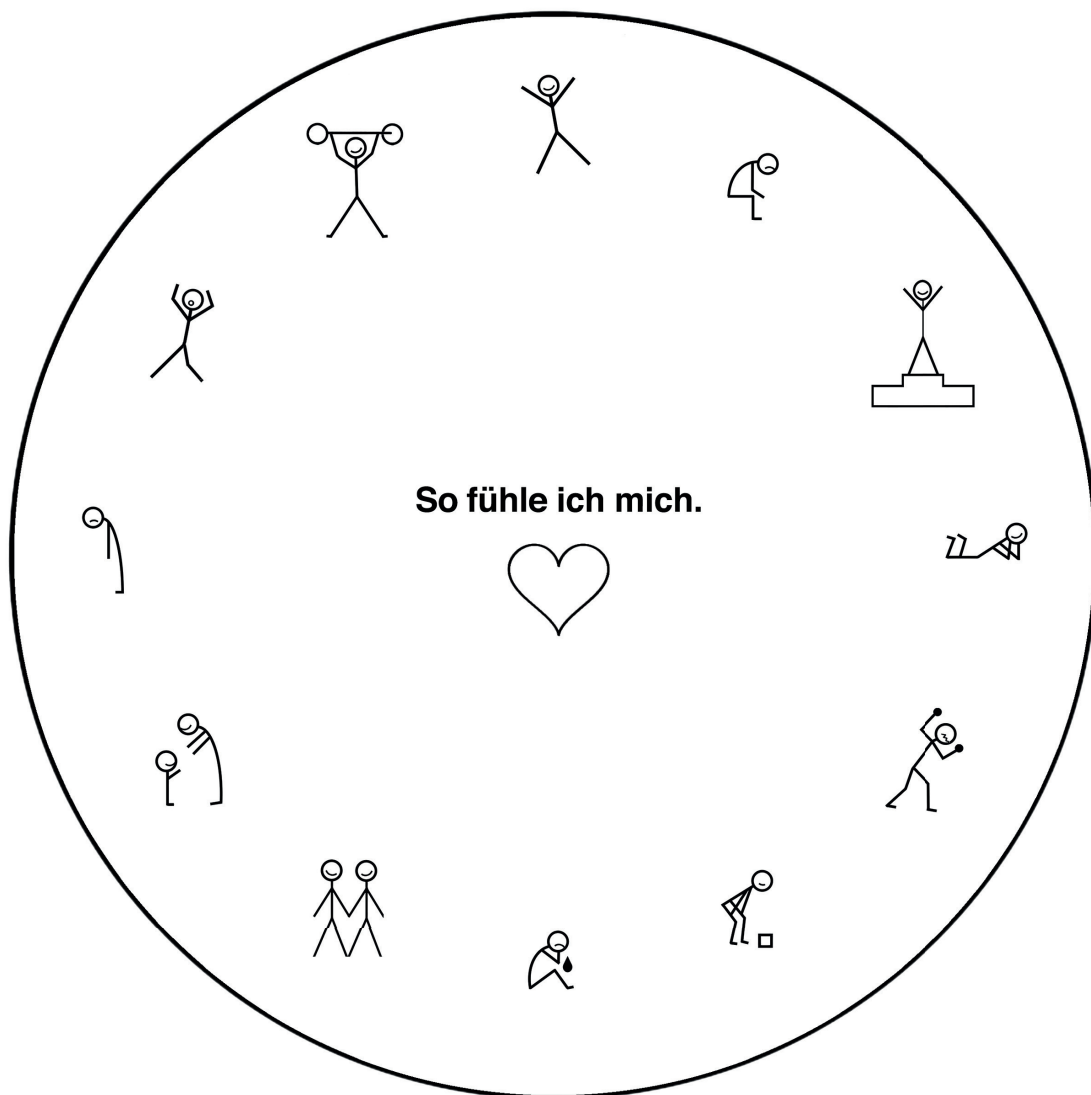


Wenn wir in der Giraffensprache reden, dann sprechen wir von unseren Gefühlen.



Bastle mit den anderen Kindern aus den 12 Gefühlskärtchen eine Gefühle-Uhr für euer Klassenzimmer. Ihr könnt auch eigene Gefühlskärtchen zeichnen. 

Wenn es dir schwerfällt, deine Gefühle mit Worten auszudrücken, dann nimm die Gefühle-Uhr zu Hilfe und zeige auf das Symbol, das dein Gefühl im Moment am besten ausdrückt. Du kannst mit der Uhr auch erforschen, wie sich andere Kinder fühlen.



Jedes Kind kann sein Gefühl mit einer Wäscheklammer mit seinem Namen auf der Gefühle-Uhr markieren. So wird sichtbar, dass nicht jedes Kind in jedem Moment dasselbe fühlt.

Lerne so, auf deine Gefühle und auf die der anderen Kinder zu achten!

1 Bedürfniskärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst





☒ Welcher Satz und welcher Begriff passen am besten zu einem Bild? Male das Bild, den Satz und den Begriff in der gleichen Farbe an.

 1	<p>Ich brauche es, dass jemand versteht, wie ich mich fühle.</p>	<p>Sicherheit</p>
 2	<p>Ich möchte, dass für alle gut gesorgt ist und alle sicher sind.</p>	<p>Selbstbestimmung</p>
 3	<p>Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.</p>	<p>Gemeinschaft</p>
 4	<p>Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.</p>	<p>Mitgefühl</p>




Bedürfniskärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst

1

 5	Ich möchte, dass jemand nahe bei mir ist und zu mir steht.	Hilfe
 6	Ich möchte feiern und mich gemeinsam mit anderen über etwas freuen.	Ruhe
 7	Ich brauche Ruhe.	Nähe
 8	Ich brauche Hilfe.	Feiern

1 Bedürfniskärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst

- ☒ Welcher Satz und welcher Begriff passen am besten zu einem Bild? Male das Bild, den Satz und den Begriff in der gleichen Farbe an.

 <p>9</p>	<p>Ich möchte, dass ich etwas bewirken kann.</p>	<p>körperliches Wohlbefinden</p>
 <p>10</p>	<p>Ich möchte, dass ich für andere wertvoll bin.</p>	<p>Sinn</p>
 <p>11</p>	<p>Ich brauche etwas zu essen oder zu trinken.</p>	<p>Wirksamkeit</p>
 <p>12</p>	<p>Ich möchte verstehen, warum ich etwas tun soll.</p>	<p>Wertschätzung</p>



Finde heraus, was sich hinter deinen Gefühlen versteckt 2

Hinter jedem Gefühl, das wir haben, versteckt sich etwas, das wir brauchen. Was wir brauchen, nennt man Bedürfnis.

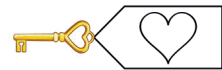


Wenn wir uns wohl fühlen, dann haben wir das, was wir gerade brauchen. Wenn wir uns unwohl fühlen, dann fehlt uns das, was wir gerade brauchen.

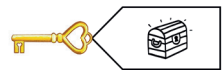
Schreibe deine Antworten auf und rede mit jemandem darüber:



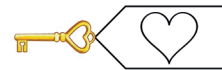
Denke an eine unangenehme Situation, in der du dich sehr unwohl gefühlt hast. Beschreibe mit Gefühlswörtern, wie du dich damals genau gefühlt hast. Nimm die Gefühle-Uhr und die Liste von Seite 28 zur Hilfe.



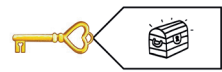
Was hat dir damals gefehlt? Suche ein passendes Bedürfnis-Wort aus den Bedürfnis-Kärtchen von Seite 32–34 und schreibe es auf.



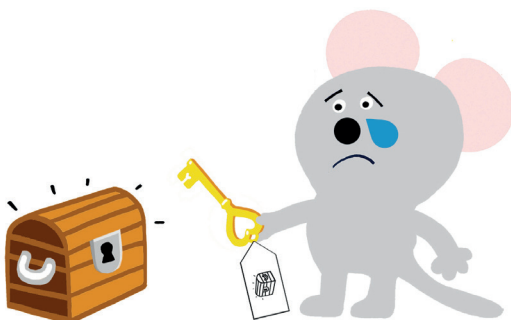
Denke jetzt an eine angenehme Situation, in der du dich sehr wohl gefühlt hast. Beschreibe mit Gefühls-Wörtern, wie du dich damals genau gefühlt hast. Nimm wieder die Gefühle-Uhr und die Liste von Seite 28.



Kannst du dich erinnern, was der Grund für dieses angenehme Gefühl war? Suche wieder ein passendes Bedürfnis-Wort aus den Bedürfnis-Kärtchen.



Es ist nicht immer einfach, dass wir herausfinden, was hinter unseren Gefühlen steckt. Unsere Bedürfnisse sind manchmal tief in uns drinnen versteckt wie in einer gut versperrten Schatztruhe. Nur wir selbst haben den Schlüssel dazu.



Frage dich, so oft du kannst, wie du dich gerade fühlst und warum du dich so fühlst. So lernst du, was du in dem Moment brauchst, und kannst das auch anderen mitteilen.



3 Bedürfnis-Uhr

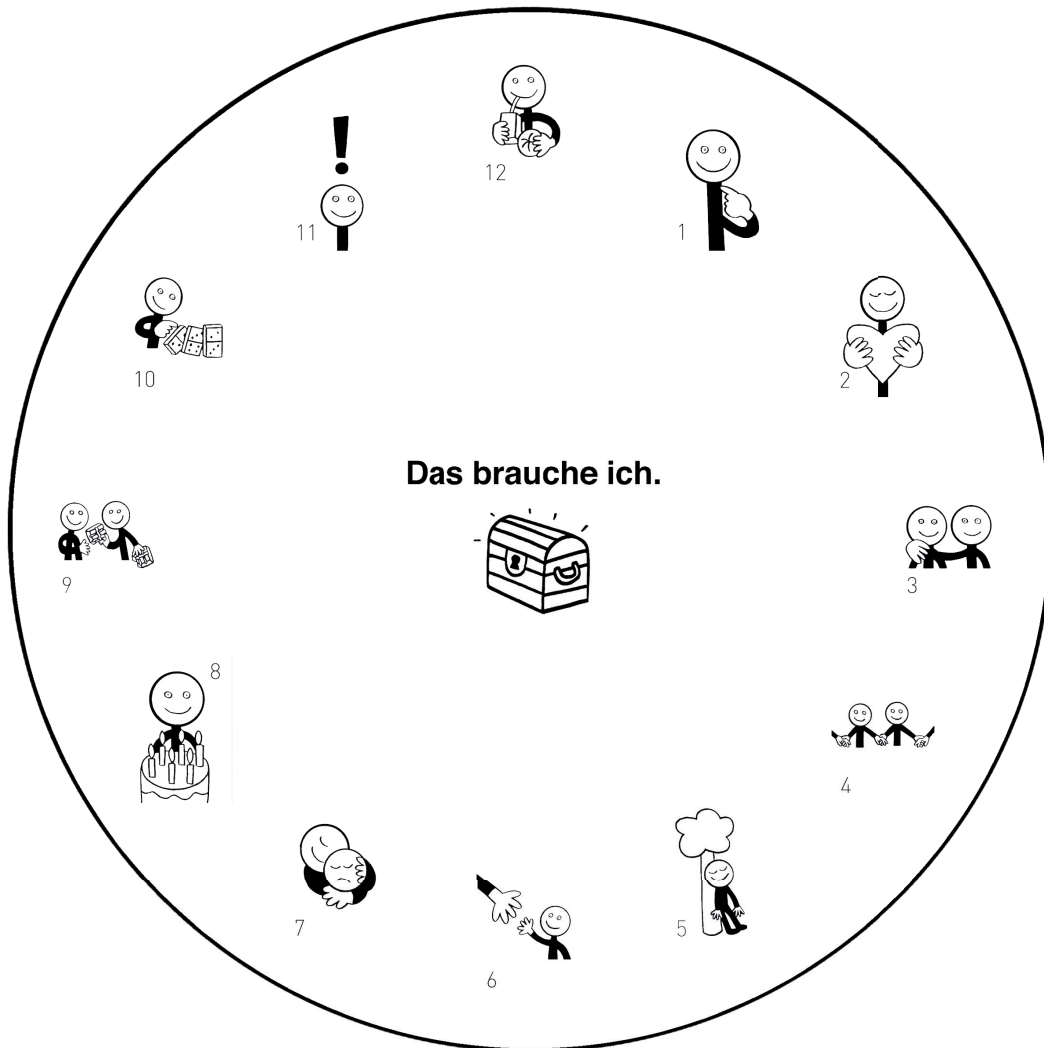


Wenn wir in der Giraffensprache reden, dann sagen wir, was wir brauchen.

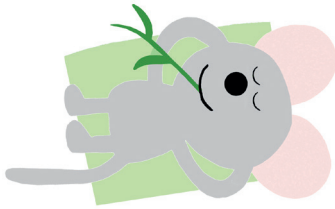


- ☒ Bastle gemeinsam mit den anderen Kindern aus den 12 Bedürfniskärtchen eine Bedürfnis-Uhr für euer Klassenzimmer.

Benutze die Uhr immer dann, wenn es dir schwerfällt, mit Worten das auszudrücken, was du brauchst. Damit andere sehen können, was du brauchst, kannst du ein Bedürfnis-Kärtchen an der Uhr mit einer Wäscheklammer mit deinem Namen markieren.



Wenn die anderen Kinder auch ihre Wäscheklammern befestigen, wird sichtbar, was jedes Kind im Moment gerade braucht. Lernt, gemeinsam auf eure Bedürfnisse zu achten! Wenn es Streit gibt, ist es besonders wichtig, dass man herausfindet, was jedes Kind in dem Moment braucht.

**Wunsch-Bild: Ein erfülltes Bedürfnis malen 4**

Suche dir ein Bedürfnis aus der Bedürfnis-Uhr aus.
 Schließe die Augen und stelle dir eine Situation vor, in der dir dieses Bedürfnis erfüllt wird. Was siehst du? Was hörst du? Was riechst und schmeckst du? Was ertastest du?
 Stelle dir alles ganz genau vor und male dazu ein Bild.



**Bedürfnis-Ratespiel 5**

Spiele in der Klasse ein Bedürfnis-Ratespiel.

Rate, was die Kinder in folgenden Situationen brauchen.

Suche ein passendes Kärtchen auf der Bedürfnis-Uhr und wähle von den Bedürfnis-Kärtchen auf Seite 32-34 ein passendes Wort dafür aus.



Das Kind sagt:	Das Kind braucht vielleicht:  
„Wenn du mich nicht mitspielen lässt, bist du nicht mehr mein Freund!“	
„Du kannst gar nichts, du Baby, ich kann das viel besser!“	
„Ich will jetzt mein Buch lesen!“	
„Immer bin ich der Blöde, keiner versteht mich!“	
„Ich will ein Stück Torte!“	
„Ich will diese Übung nicht machen! Die ist total sinnlos!“	
„Mama, bitte lies mir eine Geschichte vor!“	
„Immer musst du alles bestimmen, das ist unfair!“	

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Du kannst nur raten, was die Kinder brauchen, wissen kannst du es nicht.

Verschiedene Kinder können in derselben Situation unterschiedliche Bedürfnisse haben.

Wenn wir wissen wollen, welches Bedürfnis jemand hat, können wir die Person z. B. fragen: **Brauchst du gerade Ruhe? Brauchst du Hilfe?**
 Oder wir fragen: **Was brauchst du gerade?**



6 Wege zu einem erfüllten Bedürfnis

Oft glauben wir, dass **jemand anderer etwas Bestimmtes tun oder nicht tun sollte**.

Wenn man erkennt, **was man braucht**, kann man selbst etwas tun, um das Bedürfnis zu erfüllen, das man gerade hat. 



Lerne Wege kennen, wie du deine eigenen Bedürfnisse erfüllen kannst.

Suche dir aus der Bedürfnis-Uhr zwei Bedürfnisse und überlege, welche Wege es gibt, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Finde zu jedem der beiden Bedürfnisse mindestens drei Wege.

Beispiel: Ich brauche Nähe.

Was kann ich tun, damit ich Nähe bekomme?

Ich kann z. B. jemandem einen Gefallen tun, etwas Liebes zu jemandem sagen, mit jemandem reden, mit jemandem etwas spielen ...



Schreibe alle Wege, die du für die beiden Bedürfnisse gefunden hast, hier auf.

1. Ich brauche _____

Das kann ich dafür tun: _____

2. Ich brauche _____

Das kann ich dafür tun: _____



Rede mit deiner Familie und in der Klasse darüber.

Überlege, wie du am besten herausfinden kannst, was du selbst für die Erfüllung eines Bedürfnisses von dir tun kannst.

Wer oder was kann dich dabei unterstützen?



Klare, genaue und machbare Bitten 7

Giraffen kümmern sich gut um ihre Bedürfnisse. Deshalb sind sie klar, wenn sie um etwas bitten.



Wenn Giraffen um etwas bitten, ...

- beschreiben sie genau das, worum sie bitten.
- geben sie acht, dass das, worum sie bitten, für die Person machbar ist.
- sagen sie, was sie möchten (und nicht, was sie nicht möchten).

Giraffen kennen immer mehrere Möglichkeiten, daher brauchen sie sich auch nicht so sehr vor einem „Nein“ zu ihrer Bitte zu fürchten

Suche zu jedem Satz eine klare, genaue und machbare Giraffenbitte. Verbinde die Sätze.



Stör mich nicht die ganze Zeit!	Bitte nimm die Vase mit beiden Händen.
Bitte pass besser auf!	Bitte leg deine Hefte auf den Schreibtisch und bring dein Gewand zur Waschmaschine!
Bitte pass auf, dass du nicht herunterfällst!	Bitte nimm dir eigene Stifte und male an einem anderen Tisch.
Bitte hör gut zu!	Bitte frag mich, bevor du Spielsachen von mir nimmst.
Bitte räum jetzt auf!	Bitte halt dich fest!
Du sollst dich nicht vordrängen!	Bitte schau mich an, wenn ich mit dir rede.
Ich will nicht, dass du mitspielst!	Bitte spiel in der Pause mit mir.
Ich möchte, dass wir Freundinnen/Freunde sind.	Bitte stell dich hinter mir an.

Schreibe zu diesem Satz eine eigene klare, genaue und machbare Giraffenbitte.



Ich möchte, dass wir Freundinnen/Freunde sind. _____

Rede mit anderen darüber, wie gut es dir gelingt, Giraffenbitten zu formulieren.



8 Was brauchst du?



Wenn wir in der Giraffensprache reden, lernen wir, jemand anderen um das zu bitten, was wir gerade brauchen.

Wenn man nicht weiß, was man braucht, kann es passieren, dass man zornig wird, schreit oder weint. Es braucht viel Übung, dass man herausfindet, was man braucht!



- ☒ **Erinnere dich daran, wie du einmal sehr traurig, einsam oder mutlos warst. Was genau ist damals passiert? Was hast du gesagt oder getan? Was hat jemand anderer gesagt oder getan? Schreibe es auf oder erzähle es jemandem:**

Was hättest du damals gebraucht? Nimm die Bedürfnis-Uhr und die Bedürfnis-Kärtchen auf Seite 32-34 zu Hilfe, um das herauszufinden.



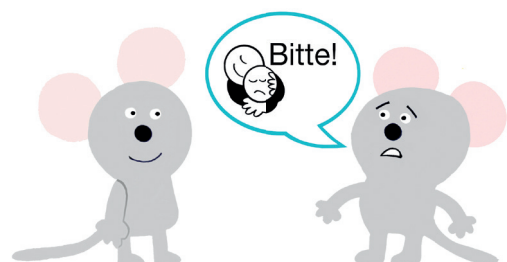
Wen hättest du um etwas bitten können? Formuliere eine klare, genaue und machbare Bitte.



Rede mit anderen darüber, was damals genau passiert ist.

Spiele die Situation mit einem anderen Kind nach.

Findet gemeinsam ein gutes Ende!

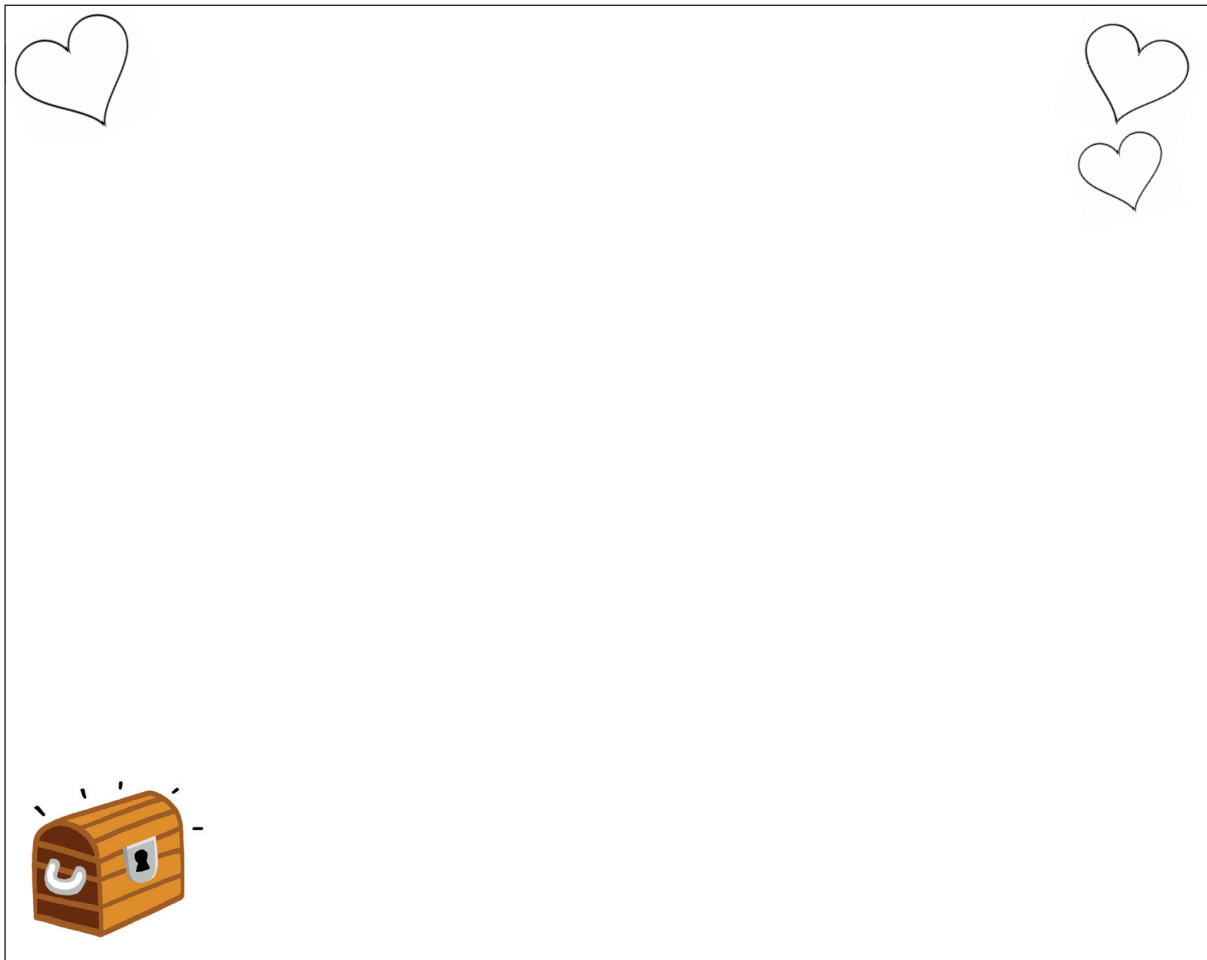




Lerne deinen inneren Wolf kennen 1

Dein innerer Wolf ist dein Freund, auch wenn es manchmal nicht so aussieht. Er bewacht sorgsam deinen inneren Schatz – deine Bedürfnisse – und knurrt, wenn eines oder mehrere davon nicht erfüllt sind und du das übersehen hast. Wenn er nicht gehört wird, kann er manchmal ziemlich unfreundlich werden, weil ihm oft nichts anderes einfällt, um auf sich aufmerksam zu machen.

Zeichne hier deinen inneren Wolf und gib ihm einen schönen Platz in deinem Leben:



Hilf deinem inneren Wolf dabei, herauszufinden, was ihn besonders wütend macht. Schreibe hier auf, worüber du dich immer wieder ärgerst:



Ich ärgere mich immer wieder, wenn jemand _____

2 Lerne auf deinen inneren Wolf zu hören

Erinnere dich nun ganz genau an drei Situationen, in denen du dich geärgert hast.

- ☒ Überlege, was du in diesen Momenten gebraucht hättest. Nimm dafür die Bedürfnis-Uhr zu Hilfe. Rede mit anderen darüber und schreibe hier auf, was du oft brauchst, wenn du dich ärgerst.

1. Wenn ich mich ärgere, brauche ich oft _____

2. Wenn ich mich ärgere, brauche ich oft _____

3. Wenn ich mich ärgere, brauche ich oft _____

- ☒ Überlege dir Wege, wie diese Bedürfnisse erfüllt werden könnten. Schreibe auf, was **du dafür tun könntest**:

1. Wenn ich _____ brauche, könnte ich das dafür tun:

2. Wenn ich _____ brauche, könnte ich das dafür tun:

3. Wenn ich _____ brauche, könnte ich das dafür tun:



Rede mit anderen über die Wege, die du gefunden hast, und merke sie dir gut.

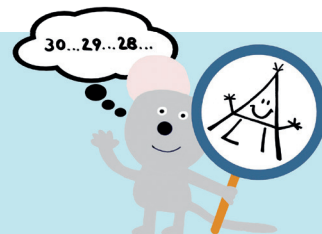
Wenn du dich ärgerst, hole dir ALI zu Hilfe und mach, wozu er dir rät:

Atmen.

Lächeln.

Innehalten.

Zähle rückwärts von 30 bis 20. Wenn du dann noch immer nicht ruhig bist, zähle weiter bis 0. Diese Pause hilft dir, genau zu überlegen, was du brauchst und was du dafür tun kannst.





So spricht der innere Wolf 3

Wenn du übersiehst, was du brauchst, dann knurrt dein innerer Wolf. Er benützt dazu seine eigene Sprache. Hier lernst du die Merkmale der Wolfssprache:

Der Wolf will **Recht haben**: „**Das ist ...**“

Der Wolf **beschuldigt dich**: „**Wegen dir ...**“

Der Wolf **erpresst dich mit einer Belohnung**: „**Wenn du ...**“

Der Wolf **droht dir**: „**Wenn du ...**“

Der Wolf **beschimpft dich**: „**Du bist ...**“

Der Wolf **schmeichelt dir**: „**Du bist ...**“

Der Wolf **lobt dich**: „**Du bist ...**“



Suche in den folgenden sieben Sätzen das passende Merkmal der Wolfssprache. Trage die Nummer des Satzes in die passende Zeile der Tabelle ein.



1. Das ist gemein! Vordrängen darf man nicht!
2. Du bist geizig! Du lässt mich nie von deiner Jause kosten!
3. Wenn du mir keine Gummibärli gibst, sind wir keine Freunde mehr!
4. Du bist so brav! Toll, wie du mir heute geholfen hast!
5. Wenn du mir Gummibärli gibst, bist du meine allerbeste Freundin.
6. Wegen dir sind wir heute in der Früh zu spät gekommen!
7. Du bist so eine liebe Freundin. Du lässt mich immer von deiner Jause kosten.



Merkmal der Wolfssprache	Satz Nummer
jemand will Recht haben	1
Beschuldigung	
Drohung	
mit Belohnung erpressen	
Beschimpfung	
Schmeichelei	
Lob	

Fällt es dir leicht, die Merkmale der Wolfssprache zu erkennen? Rede mit anderen darüber.



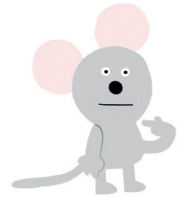
4 Erkennst du die Wolfssätze?



Es gibt viele Situationen, wo wir wie ein Wolf sprechen: wenn wir uns ärgern, wenn wir etwas unbedingt haben möchten und immer dann, wenn wir reagieren, ohne viel nachzudenken ...



Überlege, schreibe auf oder rede mit anderen darüber: Wolltest du schon einmal **Recht haben**? Was hast du gesagt?



Hast du schon einmal jemanden **beschuldigt**? Schreibe die Beschuldigung hier auf:

Hast du schon einmal jemandem **gedroht**? Schreibe die Drohung hier auf:

Hat dir schon einmal jemand **eine Belohnung versprochen**? Schreibe auf, was sie oder er gesagt hat:

Schreibe hier auf, wie du einmal jemanden **beschimpft** hast?

Hat dich schon einmal jemand **gelobt**? Mit welchen Worten?

Schreibe auf, wie du jemandem **geschmeichelt** hast:



Wie fühlst du dich, wenn jemand in der Wolfssprache mit dir spricht? Wie fühlst du dich, wenn du wie ein Wolf sprichst? Rede mit anderen darüber.



Der Wolf kommt zur Ruhe: Lasse deinen Kiefer bequem nach unten fallen und tu so, als ob du gähnen müsstest. Massiere dein Kiefergelenk und gib einen entspannten Gähnton von dir.

(Das Kurzvideo „Energiegähnen“ und weitere Übungen zur Aktivierung & Konzentration findest du in der Rubrik „Körper & Geist“ auf www.youthstart.eu)



Zu jedem Wolfssatz einen Giraffensatz finden 5

Suche zu jedem Wolfssatz einen Giraffensatz, den du anstelle des Wolfssatzes sagen könntest. Verbinde den Wolfssatz mit dem passenden Giraffensatz.

**Wolfssätze****Giraffensätze**

Wegen dir sind wir heute in der Früh zu spät gekommen.	Danke, dass du mir heute beim Wäscheaufhängen geholfen hast.
Wenn du mir keine Gummibärli gibst, sind wir keine Freunde mehr.	Ich möchte gerne rechtzeitig in der Schule sein. Könntest du dich bitte morgen in der Früh beeilen?
Das ist gemein! Vordrängen darf man nicht!	Ich möchte gern in Ruhe in den Bus einsteigen.
Wenn du mir Gummibärli gibst, bist du meine allerbeste Freundin.	Deine Jause schaut für mich so gut aus. Gibst du mir bitte etwas davon?
Du bist geizig! Du lässt mich nie von deiner Jause kosten!	Danke, dass du mir von deiner Jause etwas abgegeben hast. Sie hat mir sehr gut geschmeckt.
Du bist so eine liebe Freundin. Du lässt mich immer von deiner Jause kosten.	Ich liebe Gummibärli. Gibst du mir bitte eines von deinen?
Du bist so brav! Toll, wie du mir heute geholfen hast!	Ich freue mich, dass du dich heute im Unterricht dreimal gemeldet hast.
Wegen dir verstehe ich jetzt nicht, warum es geht – nur weil du so laut bist!	Danke, dass du mir das erklärt hast, das hat mir sehr geholfen.
Du bist so blöd! Du kannst die Rechnung eh nicht richtig erklären!	Ich verstehe diese Rechnung nicht und brauche Hilfe. Kannst du sie mir bitte erklären?
Du bist viel gescheiter als Florian! Du erklärst mir immer alles.	Mich interessiert, was wir gerade lernen. Könntest du bitte im Unterricht leise sein?

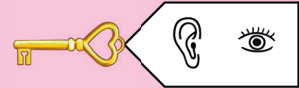
Was fällt dir auf? Rede mit anderen darüber, wann du solche Sätze schon gehört oder gesagt hast.








1 Achtsam miteinander reden



Wenn wir in der Giraffensprache reden, dann sagen wir, was wir hören oder sehen. Wir sagen das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Wir bewerten und beurteilen nicht.









☒ Mit welchem Sinn kannst du etwas wahrnehmen? Schreibe die Sätze zu Ende:

-  Ich sage, was ich _____
-  Ich sage, was ich _____
-  Ich sage, was ich _____
-  Ich sage, was ich _____
-  Ich sage, was ich _____

Wenn du sagst: „Pfui, das schmeckt ja richtig grauslich!“, dann sprichst du wie ein Wolf. Du bewertest das Essen.

Wenn du in der Giraffensprache sprichst, dann sprichst du von dir. Du sagst, wie DIR das Essen schmeckt. Also wie du das Essen mit deinem Geschmackssinn wahrnimmst. Du kannst sagen: „Das schmeckt mir nicht.“ Das ist Giraffensprache.

☒ Schreibe diese Wolfssätze um und mache Giraffensätze daraus. Arbeite mit einem anderen Kind zusammen:

-  Du räumst nie deine Sachen weg!
-  Ich sehe, dass _____ auf deinem Tisch liegt.
-  Du bist aber müde!
-  Ich sehe, dass du _____
-  Du isst dauernd nur süße Sachen.
-  Ich habe gesehen, dass du _____ gegessen hast.








Spricht die Giraffe oder spricht der Wolf? 2

Der Wolf schmeichelt, lobt, beschuldigt und droht. Er **bewertet**.
Die Giraffe sagt nur, was sie sieht oder hört. Sie **beobachtet**.

Wenn die Giraffe spricht, male das Feld in der Giraffen-Spalte an,
wenn der Wolf spricht, das Feld in der Wolf-Spalte.



			
1	Als die Lehrerin dich geprüft hat, hast du gesagt „6+2=9“.		
2	Du kannst überhaupt nicht rechnen.		
3	Ich habe gesehen, dass du heute Nüsse zur Jause mithast. Mir schmecken Nüsse nicht.		
4	Du hast immer so grausliche Sachen zur Jause mit.		
5	Du bist meine allerbeste Freundin!		
6	Mir hat es großen Spaß gemacht, als wir in den letzten drei Pausen miteinander gespielt haben!		
7	Du bist ungefähr so groß wie mein jüngerer Bruder.		
8	Du bist echt klein.		
9	Du kommst immer zu spät.		
10	Heute bist du um halb 9 Uhr gekommen, ich habe seit 8 Uhr auf dich gewartet.		
11	Ich habe gehört, wie du dem Lehrer gesagt hast, dass ich Ingrid gestern an den Haaren gezogen habe.		
12	Du bist gemein, du hast mich heute beim Lehrer verpetzt.		
13	Du bist immer so unfair zu mir.		
14	Als ich dich gefragt habe, ob ich mitspielen darf, hast du „Nein“ gesagt.		

Lies dir die Giraffensätze genau durch. Fällt es dir leicht, selbst nur zu sagen, was du siehst und hörst, ohne etwas zu bewerten? Übe es so oft wie möglich. 

3 Danken und wertschätzen statt loben

Wenn Wölfe schmeicheln, tun sie das, um von der anderen Person etwas zu bekommen. Wenn Wölfe loben, tun sie das, um jemanden zu überreden, etwas Bestimmtes zu tun.


Wenn Giraffen sagen, was sie an jemanden mögen, wollen sie nichts dafür bekommen. Sie wollen sich nur gemeinsam mit diesem Menschen freuen.

Giraffen beobachten sehr genau. Sie beschreiben, was jemand getan oder gesagt hat und warum sie sich darüber freuen.




- ☒ Wie würde eine Giraffe das sagen?
Suche zu jedem Wolfssatz eine passende Übersetzung:

Heute hast du richtig gut aufgepasst!	Ich freu mich, dass du heute die 7er-Malreihe aufsagen konntest.
Das hast du gut gemacht.	Danke, dass du mir deinen Bleistift geborgt hast.
Du bist ein guter Freund.	Ich bin froh, dass du heute beim Abschluss-Quiz drei Fragen beantwortet hast!
Danke, dass du so hilfsbereit bist.	Danke, dass du vorhin gesagt hast: „Gib ihr jetzt bitte ihren Spitzer zurück.“
Danke, dass du immer zu mir hältst.	Das Lego-Bauen mit dir hat mir richtig Spaß gemacht.

- ☒ Suche dir drei Personen aus und finde je drei Dinge, die du an ihnen magst.
 Beschreibe das, was du magst, ganz genau. Sage das den Personen und danke ihnen dafür.

Ich mag gern, wenn du sagst. Ich mag gern, wenn du machst. Danke!

- ☒ Sage den Personen, wie du dich fühlst, wenn sie das sagen oder machen, wofür du ihnen danken möchtest.

 Sage ihnen auch, welche deiner Bedürfnisse damit erfüllt werden. Nimm dafür wieder die Liste mit den Gefühls-Wörtern und die Bedürfnis-Kärtchen zu Hilfe.

- ☒ Überlege auch, was du an dir selbst magst!

Schreibe es hier auf: _____

Rede mit anderen darüber.



Giraffenohren basteln 1

1. Zeichne zwei Ohren und zwei Höcker auf braunen Bastelkarton und zwei Kreise auf gelben.



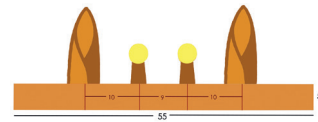
2. Schneide alle Formen aus.



3. Klebe die Ohren unten zusammen und klebe die gelben Punkte auf die Höcker.



4. Klebe alles auf einen Streifen Papier und klebe den Streifen zusammen.



Nun kannst du deine Giraffenohren aufsetzen!



Eine Giraffe basteln 2

1. Zeichne eine Giraffe auf ein Stück Bastelkarton und male sie an.



2. Schneide die Giraffe aus.



3. Befestige einen dünnen Holzstab an der Hinterseite deiner Giraffe. Am besten verwendest du dafür mehrere Streifen Klebeband, sodass er gut hält.



Die Vorlagen findest du auf www.youthstart.eu (A1 Empathy Challenge).

Lerne, mit Giraffenohren zu hören. Diese Übung hilft dir, dich gut darauf zu konzentrieren:



Ziehe die Ränder der beiden Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen, so als wolltest du sie ausbügeln. Beginne bei den Ohrspitzen und bügeln den Rand bis zum Ohrläppchen. Wiederhole es zehnmal.

(Das Kurzvideo „Denkmütze“ und weitere Übungen zur Aktivierung & Konzentration findest du in der Rubrik „Körper & Geist“ auf www.youthstart.eu)

3 Mit Giraffenohren hören lernen

Flora ist unabsichtlich auf das Spielzeug von Timo getreten. Dabei ist das Spielzeug kaputt geworden.

Timo schreit Flora an: „Du bist so gemein! Immer machst du alles kaputt!! Blöde Kuh!“


Dann rennt er aus dem Zimmer und schlägt die Zimmertüre zu.

Flora schreit ihm nach: „Das stimmt doch gar nicht, du bist echt unfair! Ach was, spiel doch allein, du gehst mir total auf die Nerven, du, du Trottel, du!“

-  Setze nun deine selbst gebastelten Giraffenohren auf und versuche, die beiden Kinder wie eine Giraffe zu hören. Was steckt hinter den Wolfssätzen, die sie sagen?


  Wie könnte Timo sich fühlen? Was könnte er brauchen?


  Wie könnte Flora sich fühlen? Was könnte sie brauchen?

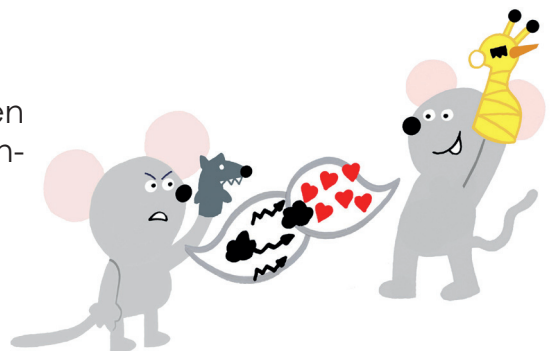
-  Nimm die Gefühle-Uhr und die Bedürfnis-Uhr zu Hilfe. Es gibt auch hier keine richtige und keine falsche Antwort, wir können die Gefühle und Bedürfnisse anderer nur vermuten und raten.



Wenn wir wie Giraffen reden, dann lernen wir auch, mit Giraffenohren zu hören. So hören wir Gefühle und Bedürfnisse, die sich hinter Wolfssätzen verstecken.

-  Überlege: Was hätten Timo und Flora anders machen können?
 Spiele die Situation mit einem anderen Kind nach.
 Verändert gemeinsam das Gespräch zwischen Flora und Timo.
 Wechselt die Rollen.

-  Überlege, wie du das nächste Mal reagieren kannst. Achte darauf, dass du mit Giraffenohren hörst.
 Wenn du dich über die Wolfssätze ärgerst, wird dir das vielleicht schwerfallen.
 Übe es trotzdem und rede mit anderen darüber. Helft euch gegenseitig dabei!



ALI kann dich erinnern, dass du gut nachdenkst und in dich hineinhörst, bevor du reagierst.
 Mit dem Giraffen-Schlüsselbund findest du nach einer Nachdenk-Pause leichter die passenden Worte.





Versteckte Gefühle, Bedürfnisse und Bitten hören 4



Nimm deine Giraffenohren und versuche, hinter den Wolfssätzen herauszuhören, wie sich die Personen fühlen könnten.



Schreibe ihre möglichen Gefühle auf.

Verwende dabei die Gefühls-Wörter von Seite 28.

Versuche auch herauszuhören, was die Personen vielleicht brauchen. Nimm die Bedürfnis-Kärtchen und schreibe die Bedürfnisse auf, die du vermutest.

Hilf den Personen, eine klare, machbare Bitte zu formulieren.

Sophie spielt gerade mit ihrem Bruder. Ihre Mama kommt bei der Türe herein und sagt: „Sophie, räum jetzt sofort dein Zimmer auf!“ „Immer kommandierst du mit mir herum!“, schreit Sophie.

Mit den Giraffenohren hört Mama, was Sophie vielleicht fühlt:

Was braucht Sophie vermutlich? Was könnte ihr fehlen?

Welche Bitte könnte Sophie an Mama richten? _____



Valentin kommt in der Früh in die Klasse und geht zu seinem Platz. Da sitzt jemand. Er pfaucht: „Geh weg da!“. Dann gähnt er ein paar Mal.

Wie könnte sich Valentin fühlen?

Was braucht Valentin möglicherweise? _____

Welche Bitte könnte sich verstecken? _____



5 Versteckte Gefühle, Bedürfnisse und Bitten hören



Die Lehrerin möchte gerade eine neue Übung mit der Klasse machen. Alle reden laut durcheinander. „Seid jetzt sofort still!“, sagt sie ganz zornig.

Wie könnte sich die Lehrerin fühlen?

Was braucht die Lehrerin vermutlich? Was könnte ihr fehlen?

Eine versteckte Bitte der Lehrerin könnte sein: _____



Nora hat die Mathematikaufgabe nicht verstanden. Sebastian kennt sich gut aus, will Nora aber nicht helfen. „Du bist so gemein!“, schreit sie ihn an.

Wie könnte sich Nora fühlen?

Was könnte Nora brauchen? _____

Welche Bitte könnte sich hinter ihrem Wolfssatz verstecken?



Rede mit anderen über das, was du geschrieben hast. Vergleiche, was andere geschrieben haben.



Spiele eine der beiden Situationen mit einem anderen Kind zweimal nach. Wechselt dabei die Rollen. So lernst du besser, herauszufinden, wie sich andere Menschen fühlen und was sie brauchen.



Im Giraffenkreis nachdenken, wofür du dankbar bist 1

Giraffen danken gern. Sie tun das, weil sie wissen, dass Dank und Wertschätzung das Zusammenleben und Zusammenarbeiten schöner macht.

Lerne von der Giraffe, wie sie ihren Dank und ihre Wertschätzung ausdrückt:



Die Giraffe sieht ganz genau hin. Sie beschreibt, wer was genau getan oder gesagt hat.



Die Giraffe sagt, was sie gefühlt hat, als genau das getan oder gesagt wurde.



Die Giraffe sagt, welches Bedürfnis von ihr in dieser Situation erfüllt wurde.



Probiert es aus: Setzt euch in der Klasse in einen Giraffen-Kreis und denkt nach, wofür ihr dankbar seid.

Nehmt euch richtig Zeit und macht eine **Wertschätzungs-Feier**.



Holt die Bedürfnis-Kärtchen, die Bedürfnis-Uhr und die Gefühle-Uhr zur Unterstützung.

Sprecht aus, wofür ihr dankbar seid und was euch heute gut gefallen hat – es muss nichts Großes sein!



Denkt daran, ganz genau zu beschreiben, was euch gefällt und wofür ihr dankbar seid.



Sagt, wie ihr euch gefühlt habt.



Feiert alle Bedürfnisse, die erfüllt wurden!

Wenn ein Kind im Giraffenkreis etwas sagen will, worüber es traurig ist oder was ihm nicht gefallen hat, ist das auch möglich.



Achtet darauf, dass auch dann genau gesagt wird, was passiert ist.

Beschreibt dabei eure Beobachtungen, bewertet nicht.

Setzt eure Giraffenohren auf und nehmt euch Zeit, die inneren Wölfe zu übersetzen und die Gefühle und Bedürfnisse hinter den Wolfssätzen zu erraten.



Mit ein bisschen Übung wird euch das immer leichter fallen.

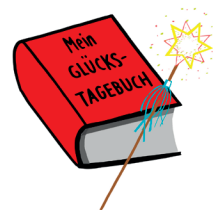
Gibt es Kinder in der Klasse, denen du für etwas danken möchtest? Möchtest du deiner Lehrerin oder deinem Lehrer für etwas danken?



Probiere es gleich aus und danke ihnen so, wie du es von der Giraffe gelernt hast.

2 Aufschreiben, wofür du dankbar bist

- ☒ Denke nach, wofür du in deinem Leben dankbar bist. Schau auch in deinem Glückstagebuch nach, was du dort eingetragen hast! Schreibe hier auf, was dich dankbar macht:



- ☒ Gibt es jemanden, dem du danken möchtest? Vielleicht für eine Kleinigkeit? Denke an verschiedene Personen. Schreibe für jede Person auf ein Kärtchen, was sie genau sagt oder macht, was dich dankbar macht. Schenke dieser Person das Kärtchen. Wem wirst du ein Kärtchen schreiben?

- ☒ Schreibe einen **Dankbarkeits-Brief** an mindestens eine Person. Beschreibe in dem Brief genau, was diese Person sagt oder macht, wofür du ihr dankbar bist.

Du kannst zum Beispiel

- einem Kind zum Geburtstag,
- der Lehrerin oder dem Lehrer am letzten Schultag oder
- jemandem aus deiner Familie zu Weihnachten so einen Brief schreiben.




-  Schreibe dir selbst auch so einen Brief und schicke ihn mit der Post an dich!

- ☒ Überlege in der Klasse mit anderen Kindern:

- Wann wollt ihr eine kleine **Wertschätzungs-Feier** einplanen?
- Wollt ihr euch öfter Zeit für ein **DANKE** zwischendurch nehmen? Wie könnt ihr euch dabei gegenseitig unterstützen?

- ☒ Gestaltet gemeinsam ein Plakat und schreibt auf, was ihr gerne feiern möchtet: Beispiele: *Das hat mir bei den Projekttagen, beim letzten Ausflug, beim Faschingsfest ... gut gefallen.* Sammelt gemeinsam Ideen dafür.

-  Überlege mit deiner Familie, wie ihr auch zuhause Wertschätzungs-Feiern einführen könnt. Willst du für daheim auch ein Plakat schreiben? Was wirst du darauf schreiben?



Fragebogen für „Empathy Challenge-Detektive“ 3

Du hast an der *Empathy Challenge* gearbeitet. Du hast gelernt, auf deine Gefühle zu achten und herauszufinden, welche Bedürfnisse hinter ihnen versteckt sind. Du hast gelernt, dich in dich und andere Menschen einzufühlen sowie wertschätzend und achtsam zu reden.

1. Wann fällt es dir leicht, wie eine Giraffe zu sprechen?

2. Wann hat sich zuletzt dein innerer Wolf gemeldet?

3. Wie hast du reagiert?

4. Wem hast du zuletzt gesagt, was du an ihr oder ihm schätzt? Was hast du gesagt?

5. Wie wirst du auch außerhalb der Schule die Giraffensprache weiter üben?

Rede mit anderen über deine Antworten.



4 Wie gut kannst du das schon?

☒ Denke nach, wie gut du die Sachen in der Liste unten schon kannst. Male das Feld unter dem Symbol an, das am besten passt.

Das bedeuten die vier Symbole:



Dafür brauche ich noch viel Übung.



Das kann ich gut.



Das kann ich schon ein bisschen.

Wenn ich übe, wird es noch besser.



Das kann ich sehr gut.

Male das Feld beim passenden Smiley an.				
Ich kann auf der Gefühle-Uhr zeigen, wie ich mich fühle.				
Ich kann sagen, wie ich mich fühle.				
Ich kann erkennen, was ich brauche, wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe.				
Ich kann auf der Bedürfnis-Uhr zeigen, was ich brauche.				
Ich kann sagen, was ich brauche, wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe.				
Ich kann mich in einen anderen Menschen hineinfühlen und mir vorstellen, was er braucht, wenn er sich schlecht fühlt.				
Ich kann sagen, was ich sehe oder höre, ohne dass ich etwas beurteile.				
Ich bemerke, wenn ich recht haben möchte.				
Ich bemerke, wenn ich einen Schuldigen suche.				
Ich kann mit Giraffenohren hören und Wolfssätze übersetzen.				
Ich kann jemandem sagen, was ich an ihm mag, ohne ihm zu schmeicheln.				
Ich kann mich bei jemandem bedanken und genau beschreiben, wofür ich dankbar bin.				



In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel ... 5

Wähle aus der Tabelle links etwas aus, wofür du noch Übung brauchst und das du gerne lernen möchtest. Verfolge dein Ziel Schritt für Schritt.



Schreibe auf, was du dir genau vornimmst.



Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf: Wie wirst du dich dann fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten?



Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.



Trainiere deine neue Stärke täglich mindestens drei Mal.



Erinnere dich jeden Abend daran, wie du deine neue Stärke heute trainiert hast, und freue dich darüber.

Wenn dir das Durchhalten schwerfällt: Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!



Du hast es geschafft!

Schreibe auf, woran andere merken, dass du dein Ziel erreicht hast. Feiere deinen Erfolg.

Wähle dir nun ein neues Ziel und verfolge es auch Schritt für Schritt.










Trash Value Challenge

„Aus Alt mach Wert“ – Objekte aus Abfall

Trash Value Challenge ist Englisch. *Trash* bedeutet auf Deutsch Abfall, *Value* heißt Wert und *Challenge* ist eine Herausforderung. „Aus Alt mach Neu“ ist eine Redewendung. Hier wird sie verändert: „Aus Alt mach Wert“. In der *Trash Value Challenge* lernst du, wie du aus Abfall etwas Neues und Wertvolles herstellen kannst.

Erklärvideo: www.youthstartchallenges.eu/ATrashValue

In 7 Schritten zum Ziel:


- | | | |
|---|-------------------------|----------|
|  | 1 Sammeln | Seite 59 |
|  | 2 Ideen finden | Seite 60 |
|  | 3 Objekt herstellen | Seite 61 |
|  | 4 Objekt beschreiben | Seite 62 |
|  | 5 Objekt präsentieren | Seite 63 |
|  | 6 Präsentation bewerten | Seite 65 |
|  | 7 Nachdenken | Seite 66 |



Ich kann aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen.



Sammeln, was nicht mehr gebraucht wird 1

Sammle zwei Wochen lang alle sauberen und haltbaren Abfallmaterialien, die bei dir zuhause anfallen, und bringe sie in die Schule mit. 

Schreibe oder zeichne auf, was du alles gesammelt hast:

Vergleiche die Abfallmaterialien, die du gesammelt hast, mit den Abfallmaterialien von anderen Kindern. Was fällt dir auf?

Was könntest du tun, damit es weniger Abfall gibt? Rede mit anderen darüber. 

Über Verpackungen reden 2

Schaue dir alle Verpackungsmaterialien genau an und überlege dir Antworten zu folgenden Fragen: 

Ist es notwendig, dass die Verpackung so groß ist?
Warum ist sie so groß?

Rede mit anderen darüber, in der Schule und auch zuhause.

Könnte man die Dinge, die in diesen Materialien verpackt waren, auch anders verkaufen?

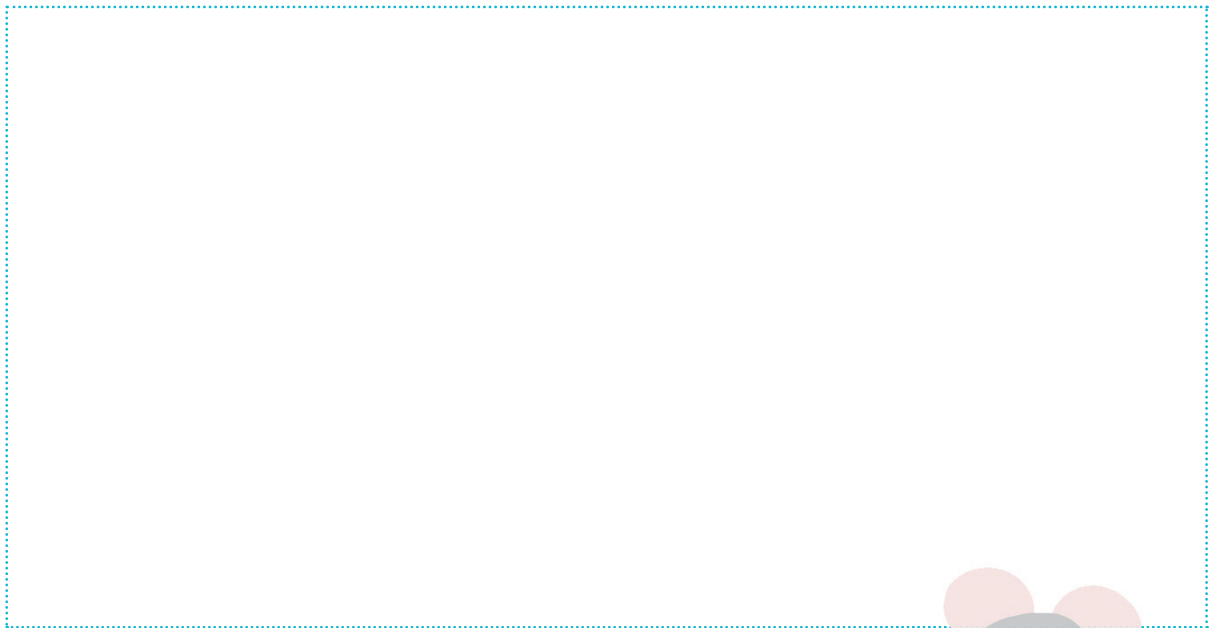
Schreibe oder zeichne deine Ideen dazu auf:



1 Finde Ideen, wie du etwas Neues schaffen kannst

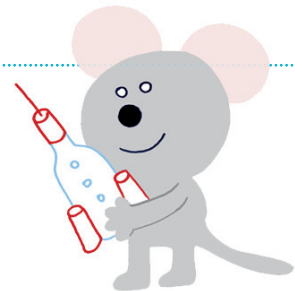
- ☒ Schau dir die Abfallmaterialien genau an und überlege dir, was du daraus machen könntest. Ein Kunstwerk? Ein Schmuckstück? Etwas, das man verwenden kann?

Finde Ideen für ein Objekt, das nur aus Abfallmaterialien besteht.
Schreibe deine Ideen auf oder zeichne sie:



Vergleiche deine Ideen mit den Ideen anderer.

Hatten andere Kinder ähnliche Ideen wie du?
Welche Ideen findest du besonders gut?



- ☒ Bevor du dich an die Arbeit machst, schreibe auf, was du alles brauchst:



Keine Idee? Dann suche im Internet. Gib zum Beispiel folgende Stichwörter ein:
„Basteln mit Tetra Pak“ oder „Basteln mit Schachteln, Verpackungsmaterial“.

So findest du sicher viele Anregungen.



Stelle dein Objekt her 1



Hast du alle Dinge zur Verfügung, die du brauchst?

Wenn nicht, schau, ob du sie bei den Abfallmaterialien der anderen Kinder findest. Ist nicht alles da, mach etwas, wofür du alle nötigen Materialien hast.

Stelle nun dein Objekt her – du kannst allein oder gemeinsam mit anderen Kindern arbeiten.



Es ist auch möglich, dass alle Kinder der Klasse ein gemeinsames Klassenobjekt herstellen.



Mit wem wirst du zusammenarbeiten?

Fotografiere dein Objekt für die Homepage deiner Schule.



Was macht dein Objekt wertvoll?

2

Denke nach und rede mit anderen darüber.



Was ist das Wertvolle an deinem Objekt?

Ist es ein Wert, der sich in Geld messen lässt, oder ist es ein anderer Wert?

Für wen ist es wertvoll?

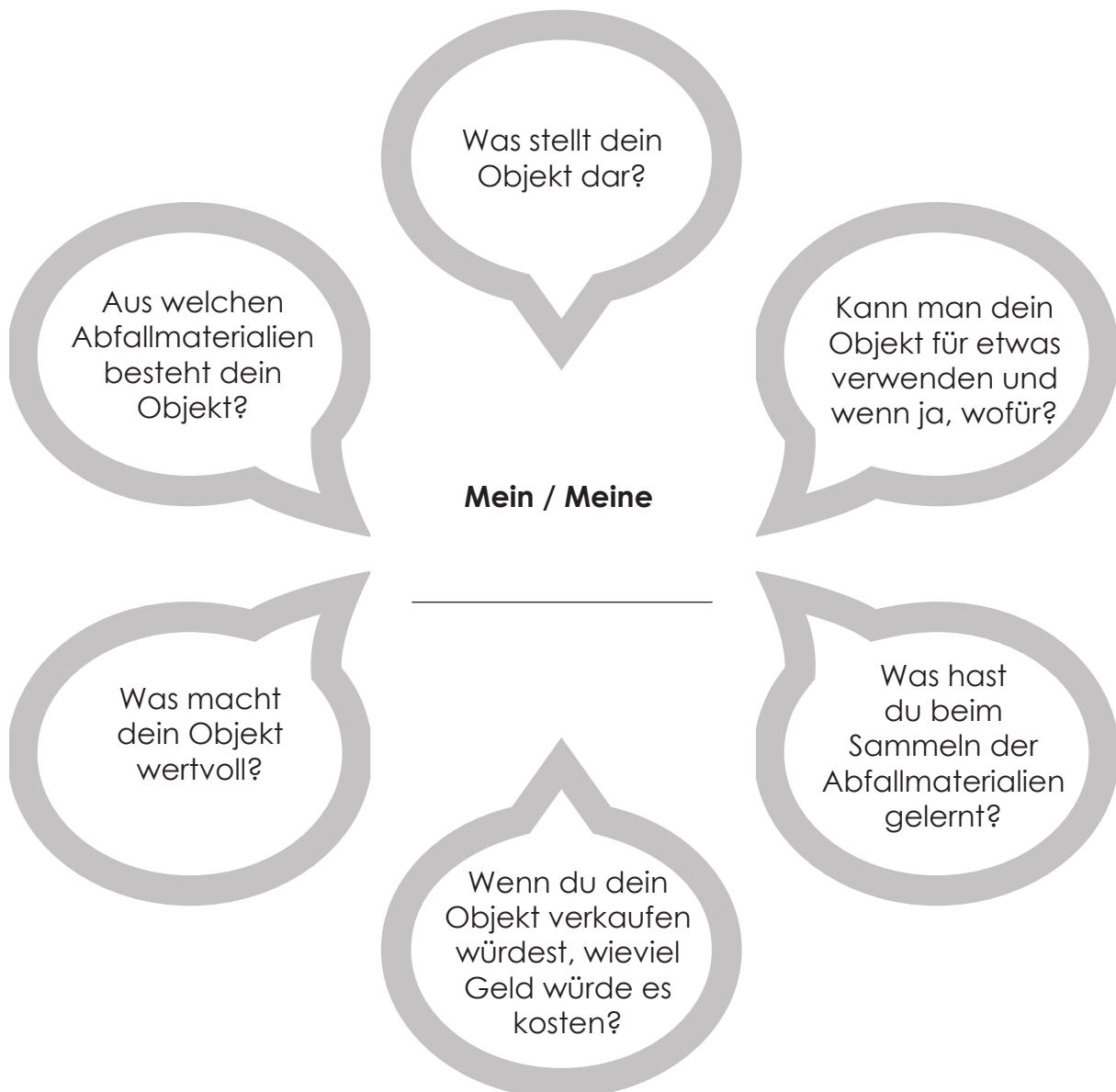
Warum?

1 Beschreibe dein Objekt

- ☒ Gib deinem Objekt einen passenden, lustigen Namen, den man sich leicht merken kann.

Mein / Meine _____

- ☒ Gestalte ein schönes Plakat, auf dem du dein Objekt beschreibst. Beantworte dabei folgende sechs Fragen:





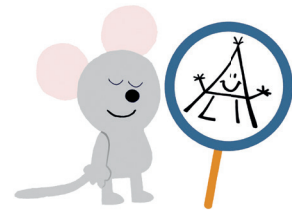
Vorbereiten 1

Bereite deine Präsentation mit dieser Checkliste vor. Versuche alle Punkte, so gut du kannst, zu berücksichtigen.



Checkliste: So gelingt mir meine Präsentation

1. Ich atme tief ein, um mich zu beruhigen, bevor ich meine Präsentation beginne.
2. Ich stehe sicher und gerade.
3. Ich spreche laut genug, damit mich alle im Raum hören können.
4. Ich spreche langsam und mache zwischen den Sätzen kurze Pausen.
5. Ich halte Augenkontakt zu meinem Publikum.
6. Ich lächle während der Präsentation.
7. Ich frage am Ende der Präsentation, ob es Fragen gibt.



Präsentieren 2

Präsentiere dein Objekt vor den Kindern deiner Klasse oder vor den Besuchern und Besucherinnen der Ausstellung (falls ihr mit den Objekten in der Schule eine Ausstellung macht).



Verwende dafür dein Plakat.

1 Bewerte selbst, wie gut dir deine Präsentation gelungen ist

Nachdem du dein Objekt präsentiert hast, lies dir unten den „Feedbackbogen: So ist mir meine Präsentation gelungen“ durch.

Überlege, was dir wie gut gelungen ist. Male das Feld unter dem Symbol an, das am besten passt.

Das bedeuten die vier Symbole:



Dafür brauche ich noch viel Übung.







Das kann ich schon ein bisschen. Wenn ich übe, wird es noch besser.



Das kann ich gut.




Das kann ich sehr gut.

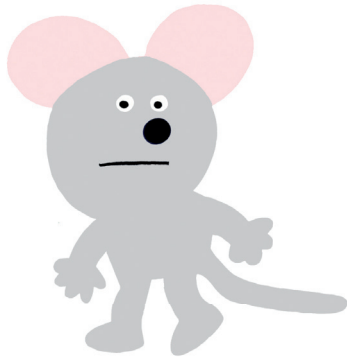
Feedbackbogen: So ist mir meine Präsentation gelungen				
Ich habe tief eingeatmet, um mich zu beruhigen, bevor ich meine Präsentation begonnen habe.				
Ich bin sicher und gerade gestanden.				
Ich habe laut genug gesprochen, damit mich alle im Raum hören konnten.				
Ich habe langsam gesprochen und zwischen den Sätzen kurze Pausen gemacht.				
Ich habe Augenkontakt zu meinem Publikum gehalten.				
Ich habe während der Präsentation gelächelt.				
Ich habe am Ende der Präsentation gefragt, ob es Fragen gibt.				



Bewerte die Präsentation der anderen Kinder 2

Beobachte die Präsentation der anderen Kinder ganz genau und sag ihnen, was du beobachtet hast. 

Formuliere deine Sätze dabei wertschätzend. Achte darauf, dass deine Beobachtung den anderen hilft, etwas dazuzulernen. 



Du kannst zum Beispiel sagen:

Ich habe gesehen, dass du während der Präsentation von einem Bein aufs andere gestiegen bist.

Ich habe dich schwer verstanden, weil du leise gesprochen hast.

Du hast Pausen zwischen den Sätzen gemacht. Das war sehr angenehm für mich, ich konnte dich dadurch gut verstehen.

Du hast mich öfter angesehen, das hat mir gefallen.





Ich habe gesehen, dass du mit einem ernsten Gesicht vorne stehst.

Ich habe nicht gehört, dass du gefragt hast, ob es Fragen gibt.



Lasse deine Präsentation von jemand anderem bewerten 3

Bitte ein Kind, den Feedbackbogen für dich auszufüllen. Vergleiche ihn mit dem Feedbackbogen, den du selbst über deine Präsentation ausgefüllt hast. Gibt es Unterschiede?

Feedbackbogen: So ist dir deine Präsentation gelungen				
Du hast auf mich ruhig gewirkt.				
Du bist sicher und gerade gestanden.				
Du hast laut genug gesprochen, damit dich alle im Raum hören konnten.				
Du hast langsam gesprochen und zwischen den Sätzen kurze Pausen gemacht.				
Du hast Augenkontakt zu deinem Publikum gehalten.				
Du hast während der Präsentation gelächelt.				
Du hast am Ende der Präsentation gefragt, ob es Fragen gibt.				

1 Fragebogen für „Trash Value Detektive“

Du hast an der *Trash Value Challenge* gearbeitet, Abfallmaterialien gesammelt und etwas Wertvolles aus Abfall geschaffen. Du hast dein Objekt vor einem Publikum präsentiert. Du hast deine eigene Präsentation und die Präsentation von anderen Kindern bewertet.

1. Was hat dir besonders gut gefallen?

2. Worüber möchtest du mehr erfahren?

3. Was möchtest du noch besser können?

4. Was kannst du machen, damit es weniger Abfall gibt?

5. Was wirst du zuhause erzählen?

Rede mit anderen über deine Antworten.





In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel ... 2

Du hast darüber nachgedacht, wie du Abfall vermeiden kannst. Welche Art von Abfall vermeidest du in den nächsten Wochen?

Verfolge dein Ziel Schritt für Schritt.



Schreibe auf, was du dir genau vornimmst.



Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf: Wie wirst du dich dann fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten? Welche Auswirkung wird dein Verhalten für die Umwelt haben?



Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.



Erinnere dich jeden Abend daran, wie du Abfall vermieden hast, und freue dich darüber.

Wenn dir das Durchhalten schwerfällt: Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!



Du hast es geschafft!

Schreibe auf, was jetzt anders ist und wie du dich fühlst.

Feiere deinen Erfolg.

Wähle dir nun ein neues Ziel und verfolge es auch Schritt für Schritt.

Quellen:

Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder 2009

Marshall B. Rosenberg: Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. 5. Auflage, Junfermann 2013

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 11. Auflage, Junfermann 2013

Weiterführende Literatur:

Catherine Cadden, Jesse Wiens: Gewaltfreie Kommunikation & Achtsamkeit – Das Onko-Buch. Arborverlag 2018

Catherine Cadden: Peacable Revolution through education. Baba Tree 2009

Marianne Göthlin, Towe Widstrand: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Inspiration für respektvollen Dialog in der Schule. Skolande 2012 (erhältlich als E-Book unter www.skolande.se)

Frank und Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. 8. Auflage, Verlag Kösel 2015 (für Kindergartenalter)

Inbal Kashtan: Von Herzen Eltern sein. Junfermann 2005

Alfie Kohn: No Contest. The Case against Competition. Mariner Books 1992

Alfie Kohn: Punished by Rewards. Mariner Books 1999

Justine Mol: Aufwachsen im Vertrauen. Junfermann 2008

Geeignete Zusatzmaterialien zur Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg:

www.gewaltfrei.at/kiju/youthstart

www.visfera.com (Materialien in Deutsch, Englisch und vielen anderen Sprachen)

www.echt.info (Bezugsquelle für visfera-GFK-Materialien in Österreich)

www.kommherzaehlmirwas.at (Schatzkiste für Kinder von Cornelia Schafrath)

Fortbildungsmöglichkeiten zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg:

In Österreich: <https://www.gewaltfrei.at/content/youthstart>

Zertifizierte GFK-TrainerInnen weltweit (= Center of Nonviolent Communication): www.cnvc.org

Online-Kurse zum Erlernen der GFK für die Arbeit mit Kindern: www.alltagsinspirationen.at

Videos von Workshops mit M. B. Rosenberg (auf Englisch und z. T. auf Deutsch):

www.youtube.com

Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

Jedes Kind stärken, Band 1–4

Ideen ins Rollen bringen

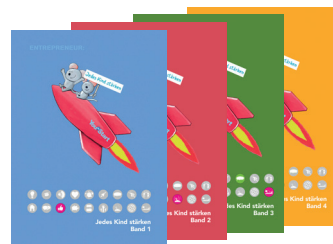
Meine Gefühle, deine Gefühle

20 Euro auf der Spur

Gemeinsam Probleme lösen

Wir schaffen Wert

Verkaufen macht Spaß



Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert

Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf

Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur





„Jedes Kind stärken“ ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Primarstufe und Bestandteil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms. Alle Teile des Programms sind online als Challenges auf Kompetenzniveau A1 (= Primarstufe) auf der Website www.youthstart.eu inklusive Begleit-Videos verfügbar. Unter der Rubrik „Körper & Geist“ findet man kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung und Konzentration sowie das „Youth Start Achtsamkeitsprogramm“.

Erklärvideos zu den Challenges: www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy

Bastelvorlagen Giraffe und Giraffenohren: www.youthstart.eu (A1 Empathy Challenge)

Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für LehrerInnen und SchülerInnen aus dem „Youth 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>

Impressum:

Herausgeber/in: Eva Jambor, Johannes Lindner

Autorinnen: Eva Jambor, Gabriele Grunt und Cornelia Schafrath

Fachberatung: Julia Stöggel, Andrea Scheuringer (CNVC zertifizierte Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation) und Julia Strauhal – (Empathy Challenge)
www.gewaltfrei.at/kiju/youthstart

Redaktion: Martin Obermayr

Gestaltung: Valentin Mayerhofer und Raphaël Lorenzi (Layout), Helmut Pokornig (Titelbild und Illustrationen), Lukas Philippovich (Umschlaginnenseite), Peter Stromberger (Piktogramme), Stefan Torreiter (Smileys), Fußabdruck-Icon von Freepik von www.flaticon.com

Diese Challenge ist gedruckt als Teil von Jedes Kind stärken, Band 2 erschienen.

Titel: Jedes Kind stärken. Band 2

2., überarbeitete Auflage: Wien/Salzburg 2019

Auflage:

ISBN: 978-3-200-06355-6

Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur



© 2019 Initiative for Teaching Entrepreneurship

Eschenbachgasse 11, 1010 Wien

www.ifte.at

Die Einführung des Programms „Jedes Kind stärken“ an Salzburger Volksschulen wird vom **Land Salzburg** unterstützt. www.salzburg.gv.at

