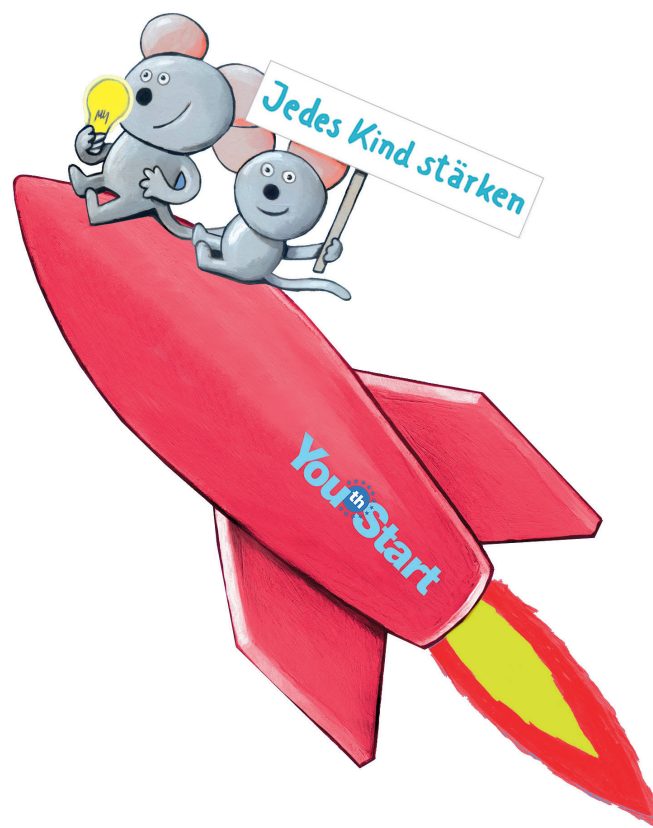




# A1 Empathy Challenge

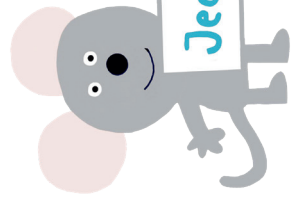
## Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffenschlüssel

Begleitmaterialien für Lehrer\*innen



Gabriele Grunt • Eva Jambor • Cornelia Schafrath

Diese Unterlage ist in Band 2 von „Jedes Kind stärken. Handbuch für Lehrer\*innen“ enthalten. Den gesamten Band gibt es auf [www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at) zum freien Download. Dort kann er auch gedruckt bestellt werden.



Jedes Kind stärken

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

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



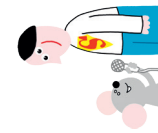
### IDEA CHALLENGE

Ideen ins Rollen  
bringen  
Wir schaffen Wert



### HERO CHALLENGE

Du bist mein Vorbild



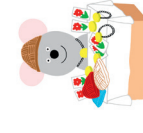
### MY PERSONAL CHALLENGE

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!



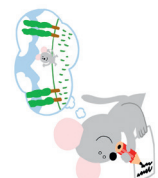
### EMPATHY CHALLENGE

Meine Gefühle –  
Deine Gefühle



### STORYTELLING CHALLENGE

Geschichten-Schloss



### BUDDY CHALLENGE

Anderen Mut  
machen



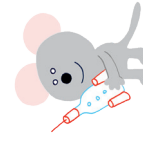
### PERSPECTIVES CHALLENGE

20 Euro auf der Spur



### TRASH VALUE CHALLENGE

Aus Alt mach Wert



### OPEN DOOR CHALLENGE

Spuren entdecken



### EXTREME CHALLENGE

In kleinen Schritten zu  
einem großen Ziel



### BE A YES CHALLENGE

Achte auf das, was  
dir guttut!



### EXPERT CHALLENGE

Ganzheitlich Lernen  
lernen



### DEBATE CHALLENGE

Miteinander  
philosophieren



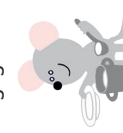
### MY COMMUNITY CHALLENGE

Gemeinsam  
Probleme lösen



### VOLUNTEER CHALLENGE

Sich freiwillig  
engagieren



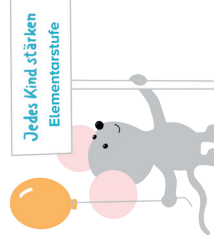
**MACH DIR UND ANDEREN MUT  
UND PROBIERE ETWAS GANZ NEUES!**

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



#Entrepreneurship4Youth

Das Programm wurde von einem engagierten Team auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrung entwickelt. Unsere ganzheitlichen Lernprogramme für Entrepreneurship Education stärken nachweislich Kinder & Jugendliche und fördern ihr Growth Mindset:



**ELEMENTARSTUFE**

[www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at)



**PRIMARSTUFE**

[www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at)



**SEKUNDARSTUFE I**

[www.jugendstärken.at](http://www.jugendstärken.at)

**SEKUNDARSTUFE II**

[www.youthstart.digital](http://www.youthstart.digital)

## Inhalt:



### Jedes Kind stärken

Vorwort.....	Seite 4
Entrepreneurship Education im Lehrplan .....	Seite 5



### A1 Empathy Challenge: Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffenschlüssel

Kompetenzen .....	Seite 7
Methodenblatt .....	Seite 8
Das PERMA-Modell aus der Positiven Psychologie und die Gewaltfreie Kommunikation .....	Seite 9
Ablaufplan im Detail (In 8 Schritten zum Ziel) .....	Seite 12
Materialien und Kurse zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg ..	Seite 40
Kopiervorlagen .....	Seite 41

## Jedes Kind stärken – Vorwort

Unsere Kinder gestalten die Welt von morgen. Wie können wir sie darauf vorbereiten?

Indem wir **jedes einzelne Kind darin stärken**, ...

- an sich zu glauben,
- Verantwortung für sich, andere und die Umwelt zu übernehmen,
- sich eigenständig Ziele zu setzen,
- in Fehlern Chancen zu erkennen und
- zuversichtlich durchzuhalten – auch wenn es schwierig wird.

Das ganzheitliche Lernprogramm **Jedes Kind stärken** unterstützt Kinder nachweislich dabei.

Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („**Challenges**“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen (= TRIO-Modell), 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 **Umschlaginnenseite** ganz vorne abgebildet.

**Jedes Kind stärken** ist Teil des „**You<sup>th</sup> 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 von 2015 bis 2018 in einem Feldversuch in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen befocht.



Die Forschungsergebnisse für die Primarstufe zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt, Teamarbeit, Kreativität und vernetztes Denken fördert und den Wortschatz weiterentwickelt. Die Kinder lernen, empathisch zu kommunizieren und achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen.

Zentrales Thema der **Empathy Challenge** mit dem Titel „**Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffenschlüssel**“ 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, lernen sie gemeinsam vier „Giraffenschlüssel“ kennen.

Wir wünschen den Kindern Ihrer Klasse viele anregende Lernmomente mit dieser Challenge!

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

***jedeskindstärken.at | permateach.at | ifte.at | youthstart.eu***



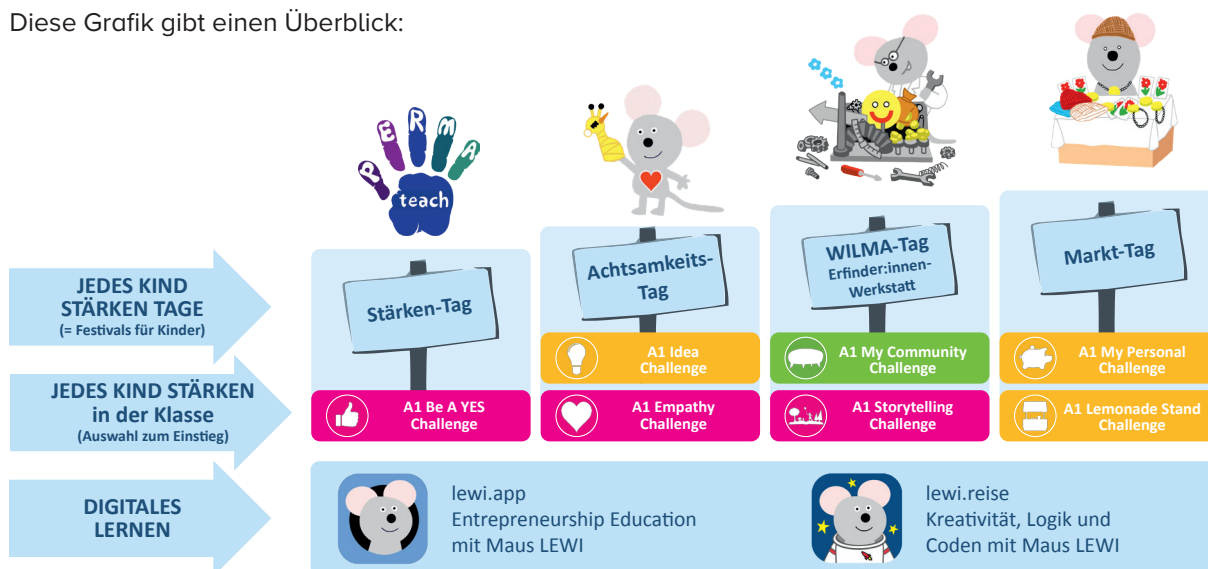
# Entrepreneurship Education im Lehrplan

Seit 2023 ist *Entrepreneurship Education* als übergreifendes Thema in allen Fachlehrplänen der Primarstufe verankert. Das ganzheitliche Lernprogramm **Jedes Kind stärken** ist ganz auf den neuen Lehrplan abgestimmt. Im Lehrplan wird *Entrepreneurship Education* anhand des TRIO-Modells erklärt, auf dem auch **Jedes Kind stärken** basiert (siehe Vorwort links und Umschlaginnenseite).

Im Lehrplan ist explizit von „kleineren und größeren Herausforderungen“ die Rede, anhand derer die Kinder „spielerisch lernen, Ideen zu entwickeln und umzusetzen, Werte zu schaffen, sich als Teil von Wirtschaft und Gesellschaft zu begreifen und ihre Rolle als Gestalterinnen und Gestalter der Zukunft im Wirtschaftskreislauf zu erkennen.“ Ziel ist u.a. die „**Entwicklung von und Erkenntnisse zu persönlichen Stärken**“ sowie die Förderung von „**Engagement und Selbstmotivation**“.

Auch **PERMA.teach**, die **WILMA-Erfinder:innen-Werkstatt** und der **Markttag** werden im Lehrplan explizit erwähnt. Damit nimmt der Lehrplan Bezug auf **Festivals für Kinder**, die als Projekt-Tage mithilfe der Challenges aus dem Programm **Jedes Kind stärken** vorbereitet werden können.

Diese Grafik gibt einen Überblick:



Basis und idealen Einstieg in das Programm **Jedes Kind stärken** bildet die „A1 Be A YES Challenge – Achte auf das, was dir guttut!“, die das PERMA-Modell aus der Positiven Psychologie zu den Kindern bringt. **PERMA.teach** steht für das Ziel, PERMA in Schulen als PERMANentes Lehr-, Lern- und Handlungsprinzip zu etablieren (mehr dazu auf Seite 9–11).

Als erstes Festival wird im Programm **Jedes Kind stärken** ein **Stärken-Tag** empfohlen. Er hängt eng mit dem Achtsamkeits-Tag zusammen, den wir für die 2. Klasse empfehlen. Die Tage werden im Idealfall für die ganze Schule oder nur von einzelnen Klassen durchgeführt. Er kann einmalig oder regelmäßig stattfinden, auch in Form von Atelier-Tagen.

**Achtsamkeits-Tage** können ideal mithilfe der A1 Empathy Challenge aus Band 2 und dem Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“ vorbereitet werden (Link zu allen Materialien auf Seite 70).

Dadurch wird speziell diese Entrepreneurship-Kompetenz aus dem neuen Lehrplan gefördert, über die die Kinder am Ende der Grundschule verfügen sollen:

→ „**Die Schülerinnen und Schüler können Gefühle und Bedürfnisse (eigene und die anderer) erkennen und achtsam und einfühlsam damit umgehen.**“

In Salzburg wurde **Jedes Kind stärken** schon vor der Einführung des neuen Lehrplans an mehr als zwei Drittel aller Volksschulen pilotiert, jährlich lernen etwa 10.000 Salzburger Kinder damit. Die Erfahrungen mit dem „Salzburger Modell“ sind in diesem Video zusammengefasst. Es enthält auch Einblicke in die empfohlenen Festivals für die Kinder. Link zum Video: [youtu.be/if6wCk1hHsl](https://youtu.be/if6wCk1hHsl)



IFTE organisiert in Kooperation mit den Bildungsdirektionen jährlich in jedem Bundesland ein Jedes-Kind-stärken-Fest. Kurzvideos zur Umsetzung von Stärken- und Achtsamkeits-Tagen sowie zu den Festen gibt es auf [www.jedeskindstaerken.at](https://www.jedeskindstaerken.at).



# A1 Empathy Challenge

## Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffenschlüssel

Einen empathischen Umgang miteinander können Kinder nicht früh genug lernen. Mit Übungen, Aufgaben und Spielen erleben sie, wie man Gefühle und Bedürfnisse mitteilt und bei anderen erkennt. Sie begeben sich damit auf eine Reise zu mehr Achtsamkeit und lernen einige Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen.

### In 8 Schritten zum Ziel:



Von Giraffen lernen



Sagen, was wir fühlen



Sagen, was wir brauchen



Klare Bitten aussprechen



Sagen, was wir sehen oder hören



Von Wölfen lernen



Wie eine Giraffe hören



Nachdenken und feiern



### Kernkompetenz der Challenge:

Ich kann mich in  
mich und andere Menschen  
einfühlen.



### Worum es geht – die Idee dahinter

Ein achtsamer Umgang miteinander führt zu einem Klima der Wertschätzung in der Klasse. Empathie ist dafür eine wichtige Voraussetzung. Wenn ich mein Gegenüber empathisch wahrnehme, wechsele ich die Perspektive. Ich lerne zu erkennen, was diese Person in dieser Situation braucht.

Damit dies möglich ist, lernen die Kinder zuerst, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser kennen. Sie lernen, Wege zu finden, um für sich und andere zu sorgen. Und sie lernen, mit ihrem Ärger und ihren Aggressionen konstruktiv umzugehen. Wenn ich mich selbst verstehen kann und selbst Empathie und Respekt für meine Situation erfahren habe, kann ich auch andere Menschen verstehen. Um diese sozialen Kompetenzen zu erlernen, verwenden wir einige Ansätze der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg (GFK).



#### Zum Erklärvideo:

[www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy](http://www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy)



Kurzvideos zur Umsetzung von Stärken- und Achtsamkeits-Tagen sowie zu Jedes-Kind-stärken-Festen gibt es auf [www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at).

### Entrepreneurship-Kompetenzen laut Referenzrahmen

[www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen](http://www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen)

- Ich kann meine Umgebung mit allen Sinnen achtsam wahrnehmen und meine Wahrnehmungen beschreiben.
- Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse erkennen und sie benennen.
- Ich kann achtsam zuhören und nachfragen, ob ich alles richtig verstanden habe.
- Ich kann Gefühle und Bedürfnisse anderer erkennen und achtsam und einfühlsam mit ihnen umgehen.
- Ich kann mit anderen zusammenarbeiten.
- Ich kann einfache Vorhaben achtsam planen und deren Folgen bedenken.
- Ich kann meine Stärken nutzen, um mir motivierende Ziele zu setzen.
- Ich kann erkennen, wie ich am besten lernen kann.

### Kompetenzcheck

**Schritt 8:** Selbsteinschätzung der erworbenen Kompetenzen (mithilfe von Fragebögen); Reflexion über die eigene Arbeit und Definition persönlicher Lernziele



#### Vorbereitung für alle Arbeitsschritte

- Alle Kinder erhalten das Arbeitsheft mit den Übungen zu den einzelnen Lernschritten. Führen Sie mit den Kindern die Übungen durch.
- Informieren Sie bitte die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten über die Arbeit mit der Empathy Challenge in der Klasse. Sie können dafür die [Kopiervorlage K1 „Informationsblatt für Eltern und Familie“](#) verwenden.
- Bitte verwenden Sie für die Übungen die Listen und Kärtchen mit Gefühls- und Bedürfnisvokabular, dies ist wichtig für den Lernerfolg, weil sonst erfahrungsgemäß Vokabular, das andere Personen bewertet, verwendet wird, anstatt echte Ich-Botschaften zu formulieren.



### TRIO-Modell für Entrepreneurship

Nach der ganzheitlichen Definition für Entrepreneurship – dem TRIO-Modell – ist die Empathy Challenge dem Bereich Entrepreneurial Culture zugeordnet. Dabei geht es um die Entwicklung von sozialen Kompetenzen, Empathie, Eigeninitiative und Teamfähigkeit.

### Dauer der Challenge

Im Idealfall erstreckt sich die Arbeit mit der Empathy Challenge als ein Klassen- oder Schulprojekt über das ganze Schuljahr.

Sie kann auch in einer Projektwoche oder min. 15 Unterrichtseinheiten eingeführt und dann in den Klassenalltag integriert werden, sodass die erlernten sozialen Kompetenzen praktisch umgesetzt werden können.

### Eingangsvoraussetzungen: keine

Es empfiehlt sich, als begleitende Lehrperson die Übungen vorher selbst an eigenen Beispielen durchzuüben, da sich die Schwierigkeit und das Potenzial der Übungen oft dann erst zeigen.

Wenn Sie die Giraffenschlüssel als Mittel zur Konfliktlösung in der Klasse, als Mobbingprävention oder zum Erstellen und Einhalten von Regeln einsetzen können, empfiehlt es sich, Kurse in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten GFK-TrainerInnen zu besuchen: Siehe Materialien und Kurse zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, S. 40.

### Kontext innerhalb des You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges-Programms

#### **Alle Challenges:**

*[www.jedekindstärken.at](http://www.jedekindstärken.at), auf Englisch und in anderen Sprachen auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)*

Die „A1 Empathy Challenge“ ist eng mit der „A1 Be A YES Challenge“ und der „A1 Expert Challenge“ verbunden. Eine starke Querverbindung besteht auch zum „You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm“ (siehe „Körper & Geist“ unter [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)). Da die Challenge im Idealfall als Ganzjahresprojekt durchgeführt wird, empfiehlt es sich, mit ihr zu Beginn des Schuljahres zu starten. Die „A1 Empathy Challenge“ dient als Einstieg für die „Empathy Challenges“ der Niveaus A2 und B1.



## Das PERMA-Modell aus der Positiven Psychologie

1998 initiierte Martin Seligman als neu gewählter Präsident der Amerikanischen Psycholog:innen-Vereinigung APA die Gründung der **Positiven Psychologie**. Ihr Ziel ist es, mit wissenschaftlichen Mitteln zu erforschen, was Menschen zum Aufblühen bringt.

Mit dem PERMA-Modell definierte Seligman 2011 fünf Säulen für Aufblühen und Wohlbefinden. Zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen seither, dass die 5 PERMA-Säulen – im Alltag angewandt – die psychische und physische Gesundheit verbessern, die Lernfähigkeit steigern und die Widerstandskraft stärken.



PERMA ist ein Akronym, hinter dem 5 englische Begriffe stehen. **Leitfragen zu jeder Säule helfen dabei, PERMA dauerhaft im eigenen Leben und in der Schule zu verankern.**

- Die erste Frage richtet sich dabei immer an uns selbst.
- Die zweite zielt darauf ab, Kinder dabei zu unterstützen, die 5 PERMA-Säulen in ihrem Leben zu integrieren.

Für die Kinder haben wir das Ziel der Säulen kindgerecht als Leitsprüche beschrieben.

**P**

steht für **Positive Emotions**

- ➔ Wie können wir mehr positive Emotionen ins eigene Leben holen?
- ➔ Wie können wir Kinder dabei unterstützen, positive Emotionen zu erleben und wahrzunehmen?

Für die Kinder formuliert: **Achte darauf, was dir Freude macht und genieße es!**

**E**

steht für **Engagement**

- ➔ Was sind unsere Stärken und wie können wir sie in unserer Arbeit gut nützen?
- ➔ Wie können wir Kinder dabei unterstützen, ihre Stärken zu erkennen und einzusetzen, um damit Flow-Erlebnisse zu generieren?

Für die Kinder formuliert: **Finde heraus, was du gut kannst und nutze deine Stärken!**

**R**

steht für **Relationships**

- ➔ Wie können wir positive Beziehungen zu uns selbst und anderen aufbauen?
- ➔ Wie können wir Kinder dabei unterstützen, gelingende Beziehungen zu führen?

Für die Kinder formuliert: **Verbringe mit lieben Menschen Zeit und baue gute Beziehungen auf!**

**M**

steht für **Meaning**

- ➔ Was hat Bedeutung in meinem Leben und was sind die Werte, an denen ich mich orientiere?
- ➔ Wie können wir mit Kindern an Werten arbeiten, die auch für uns als Gemeinschaft wertvoll sind und Sinn machen?

Für die Kinder formuliert: **Mache Dinge, die für dich und andere sinnvoll und wertvoll sind!**

**A**

steht für **Accomplishment**

- ➔ Welche Ziele wollen wir mit welchen Schritten erreichen und wie wollen wir unsere Erfolge sichtbar machen und feiern?
- ➔ Wie können wir Kinder beim Finden und Erreichen von Zielen unterstützen?

Für die Kinder formuliert: **Setze dir Ziele und feiere, wenn du sie erreicht hast!**



## Miteinander in eine gute Zukunft

**PERMA.teach** hat zum Ziel, PERMA in Kindergarten, Schule und Familien als übergreifendes, PERMA-ntes Lehr-, Lern- und Haltungsprinzip zu etablieren.

Vehikel dafür ist die PERMA-Hand, die uns täglich an die 5 PERMA-Säulen erinnert.

Zu jeder PERMA-Säule haben wir Illustrationen entwickelt, die den Fokus der Säule bildlich darstellen. Aus diesen Illustrationen haben wir PERMA-Icons abgeleitet, die gemeinsam mit kurzen Affirmationen den Inhalt der Säule in Bild und Text knapp darstellen:

### P – Was weckt in dir angenehme Gefühle? Was macht dir Freude?



### E – Was machst du gerne? Was kannst du gut?



### R – Mit wem fühlst du dich wohl? Was bringt dich mit anderen zusammen?



### M – Was ist für dich wertvoll? Was macht für dich und andere Sinn?



### A – Welche Ziele willst du erreichen? Was hilft dir beim Durchhalten, damit du es schaffst?





### Das PERMA-Modell und die Gewaltfreie Kommunikation



Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015) hat Schlüssel für ein respektvolles und achtsames Miteinander entwickelt. Diese sind unter dem Namen „Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“ bekannt geworden.

Rosenberg verwendete Giraffe und Wolf als Symbole zur Vermittlung von Fertigkeiten für eine gelingende Kommunikation. Von beiden kann man lernen, wie Sprache verbinden oder trennen kann.



**Mit der Gewaltfreien Kommunikation kann eine empathische und wertschätzende Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber erlernt und gefestigt werden.**

Dieses Ziel der Gewaltfreien Kommunikation spiegelt sich ganz besonders in zwei PERMA-Säulen wider: In Säule P (Positive Emotions) und Säule R (Relationships):



**P – Wie kann die Gewaltfreie Kommunikation dazu beitragen, dass wir mehr positive Emotionen ins Leben holen?**



**R – Wie kann uns die Gewaltfreie Kommunikation dabei unterstützen, dass wir positive Beziehungen zu uns selbst und anderen aufbauen?**

Die Giraffenschlüssel, die in der A1 Empathy Challenge für Schule und daheim aufbereitet sind, bringen mehr positive Emotionen ins Leben und Menschen einander näher. Wie?

Indem wir lernen ...



... die eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne andere zu beschuldigen oder zu kritisieren.



... für uns selbst einzustehen, ohne zu drohen oder zu fordern.



... Vorwürfe oder Kritik nicht persönlich zu nehmen, sondern dahinter zu hören, was andere brauchen.



... mit Ärger umzugehen.



... Konflikte friedlich auszutragen.



... Wertschätzung und Dankbarkeit auszudrücken, ohne zu manipulieren.







## Start in die Empathy Challenge:

### Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffenschlüssel

Im Folgenden finden Sie zu allen im SchülerInnen-Heft angeführten Übungen eine kurze Beschreibung, Tipps oder Lösungsvorschläge.

Ziel dieser Übungsfolge ist es, die Kinder mit sich selbst und ihrem Innenleben (Körperwahrnehmungen, Gefühle, Bedürfnisse, ...) vertraut zu machen und dadurch sowohl ihr Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, als auch ihre Empathiefähigkeit zu fördern.

Ebenso dient sie dazu, ein Bewusstsein zu schaffen, wie stark sich unsere innere Haltung sowie die Art, wie wir miteinander kommunizieren, auf unsere Beziehungen und auf unsere Lebensqualität auswirken.

Das folgende Übungsprogramm ist aufbauend – es ist daher wichtig und sinnvoll, die Übungen in der angegebenen Reihenfolge durchzugehen, wobei natürlich einzelne Aufgaben je nach Alter bzw. Entwicklungsstand angepasst oder ggf. ausgelassen werden können.



Viel Freude beim gemeinsamen Erforschen der Schlüssel zu einem bereichernden Miteinander!

#### Start der Empathy-Challenge:

Treffen Sie sich mit den Kindern im Kreis sitzend und stellen Sie ihnen die beiden Fingerpuppen Giraffe und Wolf vor:



*Wolf und Giraffe werden in der nächsten Zeit bei uns mitwirken als zusätzliche Lehrerin und Lehrer:*

Von beiden werden wir lernen, uns selber und andere besser zu verstehen. Die Giraffe gibt uns Schlüssel. Mit ihnen können wir lernen, genau zu beobachten, Gefühle zu spüren und zu erkennen, was wir



gerade brauchen. Dadurch können wir auch lernen, andere zu verstehen und gemeinsam Wege zu finden, wo es manchmal Streit gibt.

Vom Wolf lernen wir, gut auf uns selbst aufzupassen und uns selbst auch mit Wut, Traurigkeit, Angst oder anderen unangenehmen Gefühlen zu mögen. Wir lernen von ihm, auch diese anzunehmen, und wichtig zu nehmen, weil sie einen Schatz enthalten.

Vom Wolf und von der Giraffe lernen wir, Türen zu uns selbst und anderen zu öffnen oder offen zu halten, wenn wir das möchten.



## Von Giraffen lernen

### Ü 1.1. Information für Eltern und Familie

**Material:** [Kopiervorlage K1 „Informationsblatt für Eltern und Familie“](#)

**Vorbereitung:** Auf dieser Seite im Schüler:innenheft wird die Empathy-Challenge und ihre Ziele für Eltern/Erziehungsberechtigte erklärt.

**Umsetzung:** Kopieren Sie vor der ersten Einheit der Empathy Challenge die [Kopiervorlage K1](#) und geben Sie diese den Kindern als Information für Eltern/Erziehungsberechtigte mit nach Hause.

**Ziele:** Einbeziehen der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten in diese Challenge, um den Effekt, die Nachhaltigkeit und die Erziehungspartnerschaft zu fördern.

### Ü 1.2. Vier Giraffenschlüssel

**Material:** [Kopiervorlage K2 „Vier Giraffenschlüssel“](#) – Plakat wenn möglich in Größe A3 kopiert

**Vorbereitung:** Dieses Plakat gibt einen Überblick über die 4 Giraffenschlüssel, die wir im Lauf der Challenge kennenlernen. Sie beziehen sich auf einige Kommunikationswerkzeuge für ein achtsames und respektvolles Miteinander, die von Marshall Rosenberg entwickelt wurden und unter dem Namen Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bekannt wurden.

Beobachtungen statt Interpretationen oder Bewertungen

Gefühle statt Schuldzuweisungen

Bedürfnisse statt fixiert sein auf bestimmte Strategien

Bitten statt Forderungen oder unkonkrete Wünsche

**Umsetzung:** Kopieren Sie die [Vorlage K2](#) und hängen Sie das Plakat in der Klasse auf.

**Ziele:** Das Plakat gibt einen Überblick über die sozialen Fertigkeiten, die mit den Giraffenschlüsseln erlernt werden. An einer Wand im Klassenzimmer aufgehängt, erinnert es an die Übungen und hilft beim Integrieren der neuen Gewohnheiten im Klassenalltag.



### Ü 1.3. Achtsames friedliches Miteinander

**Material:** evtl. zusätzliches Papier

**Vorbereitung:** Sprechen Sie ev. vorher mit den Kindern, mit wem sie gerne Zeit verbringen und warum – was sie mit diesen Menschen am liebsten tun usw.

**Umsetzung:** Die Kinder schreiben oder zeichnen selbständig in das Feld.

**Ziel:** Einstieg in das Thema Beziehungen und Kommunikation

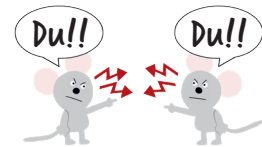




## Ü 1.4. Miteinander streiten

**Material:** evtl. zusätzliches Papier

**Vorbereitung:** Sprechen Sie ev. vor der Übung mit den Kindern darüber, wie es auch mit den Menschen, die sie gerne mögen, manchmal zu Streit kommt.

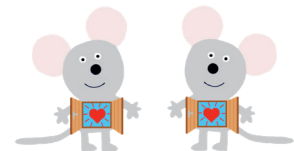


**Umsetzung:** Die Kinder schreiben oder zeichnen selbstständig in das Feld. Sie können nach dieser Übung mit den Kindern z.B. im Kreis sitzend darüber sprechen, wie sie Konflikte erleben, mit wem sie öfters streiten und warum. Jedes Kind, das möchte, darf sich mitteilen.

**Ziel:** Hier wird den Kindern bewusst gemacht, dass Streit und Konflikte ganz „normaler“ Teil des Alltags sind – auch mit uns nahestehenden Menschen.

## Ü 1.5. Mit Worten Türen schließen oder öffnen

**Material:** Kopiervorlagen **K7** „Mäuse mit Herzenstüren“, **K8** „Offene Tür“ und **K9** „Geschlossene Tür“



**Vorbereitung:** Hängen Sie die **Kopiervorlage K7** gut sichtbar an die Tafel. Kopieren Sie das Mäusebild ebenso für jedes Kind – wer möchte, malt es an.

Ebenso hängen Sie die beiden **Vorlagen K8** und **K9** auf.

Sprechen Sie mit den Kindern darüber, wie es sich anfühlt, wenn man z.B. beschimpft wird: Am liebsten würde man eine Tür zu dieser Person schließen. Wenn jemand liebevoll oder interessiert mit uns spricht, bleibt unsere Tür zu ihm offen – wie auf dem Bild mit den beiden Mäusen – zeigen Sie den Kindern das Bild.

**Umsetzung:** Die Kinder verbinden selbstständig mit einem Stift die Kästchen mit der passenden Tür.

**Ziel:** Die Kinder lernen, unterschiedliche Haltungen im Umgang miteinander bewusst zu spüren, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln.

**Achtung:** Hier gibt es keine „richtige“ Lösung. Es geht darum, dass die Kinder hinspüren, wie sie es selbst empfinden. Und es ist eine erste Übung, auch hinzuhören, dass verschiedene Menschen verschiedene Situationen unterschiedlich empfinden können.

## Ü 1.6. Giraffen kennenlernen

**Umsetzung:** im Heft lesen und ausfüllen

**Ziel:** Einführung der Giraffe als eine der Lehrfiguren, die durch das Heft führt.



## Ü 1.7: Von Giraffen lernen

**Vorbereitung:** Den Namen „Giraffenschlüssel“ verwenden wir in der Empathy Challenge in Anlehnung an die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg. Die Schlüssel sind Kommunikationswerkzeuge, die helfen, verstanden zu werden und andere verstehen zu können.



**Umsetzung:** Die Kinder malen gelb an, was für sie passend klingt. Sprechen Sie anschließend kurz darüber.

**Ziel:** Bezug zwischen der Giraffe und den zu erlernenden sozialen Kompetenzen herstellen.



## Sagen, was wir fühlen

### Ü 2.1. Giraffenschlüssel Gefühle

**Material:** [Kopiervorlagen K4 „Giraffenschlüssel Gefühl“](#) für jedes Kind  
kopiert, A5-Briefkuvert



**Vorbereitung:** Geben Sie jedem Kind ein A5-Briefkuvert sowie je eine Kopie der [Kopiervorlagen K4](#). Erklären Sie den Kindern, dass der erste Giraffenschlüssel, den wir in der „Empathy-Challenge“ bekommen, der „Gefühle-Schlüssel“ ist.

**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam den Text im rosa Kasten bei Übung 2.1.  
Die Kinder malen den Giraffenschlüssel „Gefühl“ an. Dann schneiden sie ihn aus, kleben ihn auf ihr Briefkuvert und schreiben ihren Namen darauf.  
In dieses Kuvert werden ab 2.5. die Gefühls-Kärtchen gegeben, die die Kinder für die weiteren Übungen verwenden.

**Ziel:** Den „Gefühle-Schlüssel“ kennenlernen.

Anmerkung: Bei den folgenden Übungen können die Kinder entweder mit [Gefühlswörter-Kärtchen \(Vorlage K13\)](#) arbeiten, die sie ausschneiden, in dem Kuvert sammeln und aufbewahren, oder mit der [Gefühlswörter-Liste \(Vorlage K12\)](#).

### Ü 2.2. Dein Körper sagt, was du fühlst

**Vorbereitung:** Erzählen Sie den Kindern, dass bei unterschiedlichen Gefühlen unterschiedliche Gesichtsausdrücke und Körperhaltungen auftreten und dass diese bei jedem Menschen etwas anders aussehen können. Stellen Sie als Beispiel zwei verschiedene Gefühle mit Ihrer Gestik und Mimik dar (z.B. ängstlich und entspannt). Lassen Sie die Kinder raten, welches Gefühl Sie gerade gezeigt haben.

Fragen Sie zurück, wie das Kind auf diese Antwort gekommen ist, was genau es gesehen hat.

**Umsetzung:** Lesen Sie jetzt der Klasse die einzelnen Sätze aus der Übung vor – die Kinder setzen die Aufgaben um und vergleichen mit den anderen. Danach kann darüber gesprochen werden, welches der Gefühle den ein-





zelen Kindern angenehmer oder unangenehmer ist.

Wichtig ist dabei, die anderen Kinder und ihre Ausdrucksweise nicht zu bewerten! Stattdessen wird geübt, gut zuzuhören, wie unterschiedlich verschiedene Menschen ein Gefühl empfinden und ausdrücken. Es gibt keine richtige Antwort!

**Ziel:** Bewusstsein für Unterschiede in der Mimik, Gestik und Körperspannung bei verschiedenen Gefühlen entwickeln.

Es gibt bei diesen Übungen kein Richtig und Falsch, weil jeder Mensch seine Gefühle auf seine eigene Weise ausdrückt. Hier geht es darum, die Kinder dafür zu sensibilisieren, auf Körpersignale achten zu lernen, da sie Hinweise auf das mögliche Gefühl einer Person geben.

### Ü 2.3. Wörter für deine Gefühle

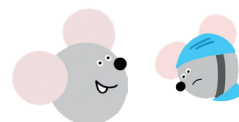


**Vorbereitung:** Lesen Sie gemeinsam den Arbeitsauftrag durch. Sagen Sie dazu, dass es hier wieder kein Richtig und Falsch gibt, sondern jede/r für sich spüren soll, ob sie/er das jeweilige Gefühl angenehm oder unangenehm empfindet. Da es in den Übungen darum geht, alle Gefühle als wichtigen Teil von uns selbst zu erkennen, verwenden Sie bitte nicht die Wörter „positive und negative Gefühle“ oder „gute und schlechte Gefühle“.

**Umsetzung:** Die Kinder zeichnen selbstständig die Smileys in die Felder. Anschließend können „unbekannte“ Wörter gemeinsam besprochen werden.

**Ziel:** Ein ganzheitliches Gefühle-Bewusstsein entwickeln. Wortschatzerweiterung, um differenzierter und konkreter ausdrücken zu können, wie man sich fühlt; dadurch auch Förderung des Selbstbewusstseins.

### Ü 2.4. Dein Gesicht sagt, was du fühlst



**Material:** je ein Spiegel für 1–3 Kinder

**Vorbereitung:** Bitten Sie die Kinder am Vortag, einen kleinen Spiegel (z.B. Kosmetikspiegel) mitzunehmen. Oder Sie haben im Schulgebäude einen großen Spiegel zur Verfügung.

**Umsetzung:** Die Kinder drücken nun die verschiedenen vorgeschlagenen Gefühle (jeweils gleichzeitig) mit ihrem Gesicht vor dem Spiegel aus und beobachten sich dabei selbst und einander.

Sprechen Sie währenddessen über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede beim Ausdrücken desselben Gefühls von verschiedenen Personen. Achtung: Es gibt auch hier keine „richtigen“ oder „falschen“ Gesichtsausdrücke!

**Ziel:** Gemeinsamkeiten und Unterschiede beim Gefühlsausdruck in der Mimik wahrnehmen, Auseinandersetzung mit der Vielfalt von körperlichen Reaktionen, Förderung der Empathiefähigkeit.



## Ü 2.5. Wie fühlst du dich, wenn ...?

- Material:** A5-Kuverts mit Namen und Gefühls-Schlüssel (siehe 2.1.) **Kopier-vorlage K13 „Gefühlswörter-Kärtchen zum Ausschneiden“** oder alternativ **K12 „Gefühlswörter-Liste“**
- Vorbereitung:** Jedes Kind schneidet die Gefühlswörter-Kärtchen von **Vorlage K13** aus und gibt sie in das A5-Kuvert mit dem Gefühle-Schlüssel, siehe Übung 2.1.  
Wenn Sie lieber mit der Liste arbeiten möchten, kopieren Sie die **Vorlage K12** für jedes Kind und teilen Sie diese aus.
- Umsetzung:** Die Kinder schreiben selbstständig mithilfe der Gefühls-Kärtchen oder -Liste Gefühls-wörter in die Tabelle. In jede Zeile schreiben sie mindestens ein Wort.  
Anschließend lesen 3 bis 5 Kinder ihre Antworten vor. Dann können Sie miteinander vergleichen und Gemeinsamkeiten oder Unterschiede feststellen.  
Auch hier ist es wieder wichtig, gut zuzuhören und die Antworten nicht zu bewerten (richtig/falsch, gut/schlecht, mutig/feige etc.)
- Ziel:** Bewusstes Wahrnehmen und Ernstnehmen von Gefühlen. Erkennen, dass in derselben Situation unterschiedliche Gefühle ausgelöst werden können, Festigung des Gefühls-Wortschatzes.



## Ü 2.6. Meine Gefühle erforschen

- Vorbereitung:** Sprechen Sie vor dieser Übung z.B. im Kreis sitzend über diese Fra-gen. Lassen Sie die Kinder erzählen, was ihnen Angst macht, wann sie fröhlich sind usw.  
Fragen Sie sie auch, wo im Körper die Kinder das jeweilige Gefühl am stärksten wahrnehmen und in welcher Farbe sie es sich vorstellen – jedes Kind soll diese Antworten für sich selbst herausfinden!
- Umsetzung:** Jedes Kind wählt nun für sich selbst 4 Situationen aus, die es in die Kästchen schreibt oder zeichnet. Anschließend malt oder zeichnet es die 4 Gefühle in Farben/Formen in den Körperumriss.
- Ziel:** Selbstwahrnehmungsförderung (Körper, Gefühle), Malen/Aufzeichnen als eine weitere Möglichkeit zum Ausdruck von Gefühlen erfahren, Förderung von Empathie und Selbst-empathie.



## Ü 2.7. Welche Gefühle siehst du?

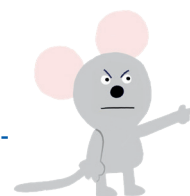
- Material:** **Kopiervorlage K12 „Gefühlswörter-Liste“**
- Vorbereitung:** Die Kinder verwenden die kopierte **Vorlage K12 „Gefühlswörter-Liste“**.
- Umsetzung:** Jedes Kind sucht selbständig zu jedem Bild mindestens ein Wort aus der Gefühlswör-ter-Liste und schreibt es jeweils in die Kästchen mit den Bildern.
- Achtung:** Es gibt keine richtige Lösung. Jeder Mensch empfindet Gefühle anders und drückt sie anders aus, z.B. lächeln manche Menschen, wenn sie wütend sind.





**Ziel:** Gefühls-Wortschatz festigen, weitere Ausdrucksmöglichkeiten von Gefühlen kennenlernen (Bilder), ein ganzheitliches Gefühle-Bewusstsein im Körper integrieren – hier durch Bilder.

## Ü 2.8. Sprichst du von dir selbst oder gibst du jemandem die Schuld?



**Material:** Kuvert mit Gefühlswörter-Kärtchen oder [Kopiervorlage K12 „Gefühlswörter-Liste“](#)

**Vorbereitung:** Erzählen Sie den Kindern, dass ein Gefühl etwas ist, das man im Körper spüren kann. Hier üben wir, von uns selbst zu sprechen, wenn wir anderen ein Gefühl mitteilen, und geben dabei niemandem die Schuld dafür. Erklären Sie, dass, wenn der Satz „Du hast mich“ vor ein vermeintliches Gefühlswort passt, es eher eine Schuldzuweisung ist, ein Gedanke, dass der Andere etwas falsch gemacht hat.

Verwenden Sie für die Übung das Kuvert mit Gefühlswörter-Kärtchen oder [Kopiervorlage K12](#), da es hier darum geht, Wörter zu erlernen, die keine versteckten Schuldzuweisungen enthalten!

**Umsetzung:** Die Kinder unterstreichen selbstständig die Wörter, die sie zur Aufgabenstellung passend finden.

Beim zweiten Teil der Übung sucht das Kind drei der Schuldzuweisungen aus und sucht mit Hilfe der Gefühlswörter-Kärtchen oder der Gefühlswörter-Liste das Gefühl aus, das zu der jeweiligen Schuldzuweisung passt.

**Ziel:** Über eigene Gefühle als Ich-Botschaft sprechen lernen, den Unterschied zwischen Gefühlen und Schuldzuweisungen kennenlernen.

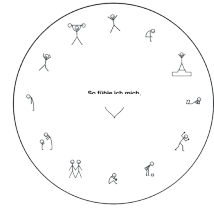
### Lösungsvorschläge zur Übung 2.8.:

du hast mich:	ich bin:
→ angegriffen	→ einsam
→ nicht verstanden	→ ängstlich
→ provoziert	→ besorgt
→ enttäuscht	→ enttäuscht
→ übergangen	→ heiter
→ bedroht	→ froh
→ betrogen	→ unglücklich
→ gezwungen	→ traurig
→ missverstanden	→ unbeschwert
→ zurückgewiesen	→ verzweifelt
→ ausgeschlossen	
→ gestört	



## Ü 2.9. Gefühle-Uhr

**Material:** Kopiervorlage K11 „Gefühlssymbol-Kärtchen“, Scheren, Kleber, Malfarben, Wäscheklammern (für jedes Kind eine), dünner Bastelkarton



**Vorbereitung:** Legen Sie das oben beschriebene Material bereit.

**Umsetzung:** Basteln Sie gemeinsam mit den Kindern eine Gefühle-Uhr für die Klasse, z.B. können die einzelnen Arbeitsschritte auf die Kinder aufgeteilt werden:

- Gefühlssymbol-Kärtchen ausschneiden
- Kreis auf einen dünnen Karton zeichnen (runden Gegenstand als Hilfsmittel nehmen)
- Kreis ausschneiden
- die entstandene Scheibe bunt bemalen / gestalten
- Gefühlssymbol-Kärtchen im Kreis aufkleben
- Text in die Mitte der Uhr schreiben oder kleben:  
Ich fühle mich ...  
Wie fühlst du dich?

Suchen Sie einen geeigneten Platz in der Klasse, wo die Gefühle-Uhr gut sichtbar aufgehängt werden kann. Jedes Kind schreibt seinen Namen auf eine Wäscheklammer und markiert damit sein jeweiliges (derzeitiges) Gefühl auf der Uhr.

Die Verwendung kann in den Tagesablauf integriert werden, z.B. kann man morgens beim Hereinkommen in die Klasse zuerst bei der Gefühle-Uhr Station machen, in sich hineinspüren und die Wäscheklammer an den entsprechenden Platz klemmen.

Je öfter die Gefühle-Uhr im Alltag verwendet wird, desto leichter kann dieses Werkzeug auch in Konflikten verwendet werden.

**Ziel:** Die erworbenen Fähigkeiten in den schulischen Alltag integrieren. Gefühls-Bewusstsein und Gefühls-Wortschatz in Alltagssituationen zugänglich machen.

Die Gefühle-Uhr unterstützt die Kinder dabei, sich mit ihren eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen. Sie lernen, sich zu fragen: Wie fühle ich mich? Erst, wenn sie sich ihrer eigenen Gefühle bewusst sind, können sie sich auch in die Gefühle anderer hineinversetzen und fragen: Wie fühlst du dich?

Die Gefühle der ganzen Klasse können so sichtbar gemacht werden. Das ist besonders in Konfliktsituationen hilfreich. Die Kinder lernen zu verstehen und zu respektieren, wie sich eine andere Person fühlt.

## Ü 3.1. Unser Gefühle-Armaturen Brett

**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam den ersten Absatz im Schüler:innenheft und sprechen Sie mit den Kindern über das Armaturen Brett eines Autos. Fragen Sie z.B., wer weiß, was es bedeutet, wenn dort ein Lämpchen aufleuchtet.





Lesen Sie gemeinsam den Text im rosa Kästchen und sprechen Sie über die Wichtigkeit von Gefühlen als nützliche Alarmlichter für den Alltag. Sie zeigen an, ob unsere Grundbedürfnisse erfüllt sind (angenehme Gefühle) oder eines oder mehrere nicht (unangenehme Gefühle).

- Ziel:** Die Bedeutung und Ursache von Gefühlen kennenlernen, die eigenen Gefühle ernst nehmen, wertschätzen und hinhören.
- Erkennen, dass unsere Gefühle auf Bedürfnisse hinweisen, für die wir sorgen müssen, wenn wir zufrieden sein wollen.

## Ü 3.2. Giraffenschlüssel Bedürfnisse

- Material:** [Kopiervorlage K4 „Giraffenschlüssel Bedürfnisse“](#) für jedes Kind kopiert, A5-Briefkuvert

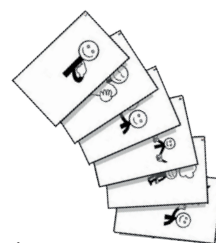


- Vorbereitung:** Geben Sie jedem Kind ein A5-Briefkuvert sowie eine Kopie der [Kopiervorlage K4](#). Erklären Sie den Kindern, dass Sie jetzt den „Bedürfnis-Schlüssel“ kennenlernen werden.
- Erzählen Sie den Kindern, dass alle Menschen auf der Welt die gleichen Bedürfnisse haben und unsere Gefühle uns zeigen, ob wir haben, was wir brauchen.
- Umsetzung:** Die Kinder malen die [Vorlage K4](#) an. Den „Bedürfnis-Schlüssel“ schneiden sie aus, kleben ihn auf ihr Briefkuvert und schreiben ihren Namen darauf.
- In dieses Kuvert werden ab 3.4. die Bedürfnis-Kärtchen gegeben, die die Kinder für die weiteren Übungen verwenden.
- Ziel:** Den „Bedürfnis-Schlüssel“ kennenlernen.

Anmerkung: Bei den folgenden Bedürfnis-Übungen können die Kinder entweder mit der [Bedürfnis-Kärtchen-Liste \(Vorlage K16\)](#) arbeiten oder mit den [Bedürfnis-Kärtchen \(Vorlage K15\)](#), die sie ausschneiden, in dem Kuvert sammeln und aufbewahren.

## Ü 3.3. Bedürfnis-Kärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst

- Vorbereitung:** Erklären Sie den Kindern, dass hier im Heft jeweils 3 Dinge zusammenpassen: ein Bild, ein Bedürfnis-Wort (was man braucht) und ein „Ich möchte“- oder „Ich brauche“-Satz.
- Umsetzung:** Die Kinder können je nach Alter die Übung selbstständig oder gemeinsam in der Klasse machen – welches Bedürfnis-Wort und welcher Satz passen zu dem jeweiligen Bild, wer hat einen Vorschlag?
- Ziel:** Die menschlichen Grundbedürfnisse kennen- und verstehen lernen, Bedürfnis-Wortschatz kennenlernen.



### Ü 3.4. Finde heraus, was sich hinter deinen Gefühlen versteckt

**Material:** [Kopiervorlage K16 „Bedürfnis-Kärtchen-Liste“](#) für jedes Kind kopiert, Scheren, A5-Kuvert mit Gefühls-Kärtchen, siehe Übung 2.1.



Für ältere Kinder kann alternativ auch die [Kopiervorlage K15 „Bedürfnis-Kärtchen“](#) (beidseitige Kopien!) verwendet werden.

**Vorbereitung:** Die Kinder schneiden die Bedürfnis-Kärtchen aus und geben sie in das A5-Kuvert mit dem Bedürfnis-Schlüssel, siehe Übung 3.2. Sie nehmen auch das A5-Kuvert mit den Gefühls-Kärtchen zur Hand, siehe Übung 2.1.

Alternativ kann die [Vorlage K16](#) auch als Liste verwendet werden.

**Umsetzung:** Die Kinder suchen selbstständig eigene Situationen aus und tragen Gefühls- und Bedürfniswörter in die Felder ein.

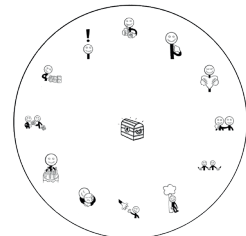
Sie können zur Vereinfachung dieser Übung zuerst ein Beispiel mit der ganzen Klasse machen: Ein Kind, das möchte, erzählt von einer Situation, in der es sich unwohl gefühlt hat. Alle gemeinsam raten, wie sich das Kind damals vielleicht gefühlt hat, was es damals gebraucht hätte. Genauso kann ein Beispiel mit einer angenehmen Situation gemeinsam besprochen werden.

Danach gehen die Kinder selbstständig je ein Beispiel durch und schreiben die Antworten in das Schüler:innenheft.

**Ziel:** Bedürfnisse in Bezug bringen zu realen Alltagssituationen, den Grund für angenehme und unangenehme Gefühle bei sich selbst suchen, anstatt anderen die Schuld zu geben.

### Ü 3.5. Bedürfnis-Uhr

**Material:** [Vorlage K14 „Bedürfnis-Münzen“](#). Scheren, Kleber, Malfarben, Wäscheklammern (für jedes Kind eine) und einen dünnen Bastelkarton



**Vorbereitung:** Legen Sie das oben beschriebene Material bereit.

**Umsetzung:** Basteln Sie gemeinsam mit den Kindern eine Bedürfnis-Uhr für die Klasse. Es können z.B. wieder die einzelnen Arbeitsschritte auf die Kinder aufgeteilt werden:

- Bedürfnis-Münzen ausschneiden
- Kreis auf einen dünnen Karton zeichnen (runden Gegenstand als Hilfsmittel nehmen)
- Kreis ausschneiden
- die entstandene Scheibe bunt bemalen / gestalten
- Bedürfnisbilder im Kreis aufkleben
- Text in die Mitte der Uhr schreiben oder kleben:  
Ich brauche ...  
Was brauchst du?

Suchen Sie einen geeigneten Platz in der Klasse, wo die Bedürfnis-Uhr gut sichtbar aufgehängt werden kann – evtl. neben die Gefühle-Uhr! Jedes Kind schreibt dann seinen Namen auf eine Wäscheklammer und markiert damit sein jeweiliges (derzeitiges) Bedürfnis auf der Uhr.



Auch die Verwendung der Bedürfnis-Uhr kann in den Tagesablauf integriert werden, z.B. kann man am Ende des Vormittags bei der Bedürfnis-Uhr Station machen, in sich hineinspüren, welche Bedürfnisse an diesem Vormittag erfüllt waren und die Wäscheklammer an den entsprechenden Platz klemmen.

Oder ein Kind kann zu der Bedürfnis-Uhr gehen, wenn es ein unangenehmes Gefühl hat (z.B. Ärger, Langeweile, Frust, ...). Hier kann es überlegen, auf welches unerfüllte Bedürfnis dieses Gefühl hinweist (anstatt die Schuld dafür anderen Personen zu geben).

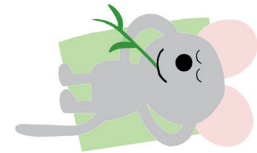
Je öfter die Bedürfnis-Uhr im Alltag verwendet wird, desto leichter kann dieses Werkzeug auch in Konflikten verwendet werden.

**Ziel:** Die erworbenen Fähigkeiten in den schulischen Alltag integrieren. Bedürfnis-Bewusstsein und Bedürfnis-Wortschatz in Alltagssituationen zugänglich machen. Selbstbewusstsein und Verständnis fördern.

### Ü 3.6. Wunsch-Bild: Ein erfülltes Bedürfnis malen

**Material:** Zeichenpapier, Farbstifte

**Vorbereitung:** Teilen Sie Zeichenpapier aus und bitten Sie die Kinder, Farbstifte bereitzuhalten.



**Umsetzung:** Bitten Sie die Kinder, sich ein Bedürfnis von der Bedürfnis-Uhr auszusuchen, das ihnen jetzt gerade besonders wichtig ist. Warten Sie, bis alle eines gefunden haben und laden Sie die Kinder dann ein, die Augen zu schließen.

Lesen Sie nun die Übungsanleitung langsam vor. Machen Sie Pausen zwischen den Sätzen:

*„Stelle dir eine Situation vor, in der dieses Bedürfnis erfüllt ist.*

*Was siehst du? Was hörst du?*

*Was riechst und schmeckst du? Was ertastest du?*

*Stelle dir alles ganz genau vor. „Nun öffne wieder deine Augen.“*

Die Kinder malen selbstständig und ohne miteinander zu reden ihr Bedürfnis-Bild.

Anschließend können Sie sich mit den Kindern im Kreis sitzend zu den entstandenen Bildern austauschen. Laden sie die Kinder ein, gut zuzuhören wie auf einer Entdeckungsreise. Achten Sie darauf, dass nicht verglichen oder bewertet wird und jedes Bild in seiner Einzigartigkeit anerkannt und gewürdigt wird.

**Ziel:** Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse genauer kennenlernen. Andere Bedürfnisse und Sichtweisen ernstnehmen und würdigen. Sich selbst und anderen empathisch zuhören.

### Ü 3.7. Bedürfnis-Ratespiel

**Material:** [Kopiervorlage K15](#) oder [K16 \(Bedürfnis-Kärtchen\)](#)



**Vorbereitung:** Bitten Sie die Kinder, ihr Kuvert mit den Bedürfnis-Kärtchen ([Kopiervorlage K15](#) oder [K16](#)) zur Hand zu nehmen.

Wenn wir wissen, was wir brauchen, dann verstehen wir auch, warum wir uns so fühlen, wie wir uns gerade fühlen. Um die Bedürfnisse besser kennenzulernen, werden gemeinsam Bedürfnisse erraten.

**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam die Übungsanleitung, die Kinder raten selbstständig, was das Kind bei dem einzelnen Beispiel evtl. brauchen könnte und schreiben ihre Antworten in die jeweilige Zeile. Achten Sie darauf, dass Wörter von den Bedürfnis-Kärtchen verwendet werden, damit tatsächlich Bedürfnisse gesucht werden und keine Schuldzuweisungen, Bewertungen oder Handlungen dazugefügt werden.

**Variante:** Sie können diese Übung auch im Kreis sitzend durchführen: Verteilen Sie ein Set Bedürfnis-Kärtchen **Kopiervorlage K15** auf dem Boden. Jeweils ein Kind liest einen Satz aus der Tabelle (unter „Das Kind sagt:“) laut vor. Die anderen Kinder raten, was das Kind, das so einen Satz sagt, gerade brauchen könnte. Sie fragen mithilfe der am Boden liegenden Kärtchen (z.B. „Möchtest du Selbstbestimmung?“ „Möchtest du Wertschätzung?“).

**Ziel:** Vertiefung des Bedürfnisbewusstseins, sich selbst und andere besser verstehen können (Empathie und Selbstempathie). Sich selbst klarer ausdrücken. Das Gelernte in den Alltag integrieren und in realen Situationen anwenden können.

#### Lösungsvorschläge zur Übung 3.7.:

Hier ist eine Auswahl von Bedürfnissen, die möglicherweise in diesen Fällen passen würden. Alle anderen Begriffe von den Bedürfnis-Kärtchen können hier ebenso verwendet werden!

Das Kind sagt:	Mögliches Bedürfnis:
→ „Wenn du mich nicht mitspielen lässt, bist du nicht mehr mein Freund!“	→ Gemeinschaft, Nähe
→ „Du kannst gar nichts, du Baby, ich kann das viel besser!“	→ Wirksamkeit, Wertschätzung
→ „Ich will jetzt mein Buch lesen!“	→ Ruhe, Hilfe
→ „Immer bin ich der Blöde, keiner versteht mich!“	→ Mitgefühl, Gemeinschaft
→ „Ich will ein Stück Torte!“	→ Körperliches Wohlbefinden, Feiern
→ „Ich will diese Übung nicht machen! Die ist total sinnlos!“	→ Selbstbestimmung, Sinn
→ „Mama, bitte lies mir eine Geschichte vor!“	→ Nähe, Gemeinschaft
→ „Immer musst du alles bestimmen, das ist unfair!“	→ Selbstbestimmung, Wertschätzung



## Klare Bitten aussprechen

### Ü 4.1. Giraffenschlüssel Bitte



**Vorbereitung:** Erklären Sie den Kindern, dass wir jetzt üben, ganz genau zu beschreiben, was die andere Person für uns tun kann, worum wir sie bitten.

**Umsetzung:** Die Kinder malen selbstständig die jeweiligen Kästchen an.  
Sie können diese Übung zur Vereinfachung auch gemeinsam mit der ganzen Klasse durchführen (z.B. im Kreis sitzend).  
Jeweils ein Kind sagt zu einem anderen einen der pink umrandeten Beispielsätze. Das zweite Kind achtet darauf, ob es genau weiß, was es jetzt tun soll und versucht, die Bitte auszuführen. Wenn es nicht weiß, wie das genau zu machen ist, sagt es: „Ich weiß nicht genau, was ich tun soll.“

**Ziel:** Verstehen, worauf es ankommt, dass Bitten klar und machbar sind. Klare Bitten formulieren können. Verstehen und erleben, warum manche Bitten nicht erfüllbar sind.

#### Lösungsvorschläge zu den unklaren Bitten aus den Kästchen:

##### Ich möchte, dass du meine Freundin/mein Freund bist.

- Bitte komm mich morgen besuchen.
- Bitte spiel in der Pause mit mir dieses Spiel.
- Bitte setz dich neben mich.
- Bitte erzähl mir von deinem Opa.

Bitte stör mich nicht die ganze Zeit!	Bitte pass besser auf.
→ Bitte frag jemanden anderen.	→ Halte dich bitte mit beiden Händen fest.
→ Bitte setz dich an einen anderen Tisch.	→ Halte bitte eine Armlänge Abstand.
→ Bitte rutsche einen halben Meter weg von mir.	→ Bitte schau mich an, während ich mit dir rede.
→ Bitte leg deine Stifte ganz rechts auf den Tisch.	→ Bitte geh ganz langsam.

#### Lösungsvorschläge zur Bitte „Bitte lauf nicht im Klassenzimmer herum!“:

- Bitte setz dich auf deinen Platz.
- Bitte geh langsam.
- Bitte bleib stehen.
- Bitte geh jetzt in die Garderobe und ziehe deine Schuhe an.

## Ü 4.2. Wege zu einem erfüllten Bedürfnis

**Material:** Bedürfnisliste für jedes Kind [Kopiervorlage K16 „Bedürfnis-Kärtchen-Liste“](#)



**Vorbereitung:** Die Mitte der Sonnen steht jeweils für ein Bedürfnis, die Strahlen für die unterschiedlichen machbaren Wege, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Je mehr Wege wir kennen, wie wir unsere einzelnen Bedürfnisse erfüllen können, desto resilienter sind wir im Leben.

**Umsetzung:** Zeichnen Sie eine Sonne an die Tafel, schreiben Sie „Gemeinschaft“ in deren Mitte und lassen Sie die Kinder Ideen sammeln, was sie tun könnten, um sich das Bedürfnis nach Gemeinschaft zu erfüllen. Wie viele Sonnenstrahlen können Sie gemeinsam mit den Kindern beschriften?

Dann laden Sie die Kinder ein, jeweils 2 Bedürfnisse zu wählen, die sie in ihrem Arbeitsheft in die beiden Sonnenmitten schreiben. Jetzt überlegen die Kinder selbst und suchen nach Wegen, wie sie diese Bedürfnisse erfüllen könnten.

Zur Vereinfachung können Sie auch 2 Bedürfnisse vorgeben, z.B. Wirksamkeit und Mitgefühl, und die passenden Sätze aus der [Kopiervorlage K15 „Bedürfnis-Kärtchen“](#) als Hilfestellung an die Tafel schreiben:

z.B. „Was kannst du tun, wenn dir gerade Wirksamkeit wichtig ist?“

**Ziel:** Förderung von Resilienz, kreativem Denken, konstruktivem Problemlösungsverhalten. Die Haltung soll integriert werden, dass es immer mehrere Wege zum „Ziel“ (= Bedürfniserfüllung) gibt.

### Beispiele von Strategien für alle Bedürfnisse in der Empathy Challenge:

#### 1. Selbstbestimmung (Freiheit, Unabhängigkeit, Wahlmöglichkeit)

- ➔ Morgens selbst auswählen, welchen Pullover ich heute anziehen möchte.
- ➔ Mit meinem Vater gemeinsam bestimmen, welches Mittagessen es am nächsten Tag gibt.
- ➔ Den Zeitpunkt bestimmen, an dem ich mit meiner Hausübung anfangen.
- ➔ Aus verschiedenen Übungen diejenige auswählen, die mir am sinnvollsten scheint und die am meisten Spaß macht.
- ➔ Den Schulweg alleine zurücklegen.

#### 2. Mitgefühl (Empathie, Verständnis, Trauern)

- ➔ Meinen Freund anrufen und ihm erzählen, wie es mir gerade geht.
- ➔ Meine Mama bitten, sich zu mir zu setzen und mir ohne Worte zuzuhören.
- ➔ Mich in mein Zimmer, in mein Bett zurückziehen, eine Zeit lang traurig sein und mich selbst spüren.
- ➔ Meine Lehrperson bitten, mir zu sagen, dass es ok ist, dass ich manche Übungen in der Schule langweilig oder zu schwierig finde.
- ➔ Mir selbst sagen, dass es ok ist, traurig/wütend/mutlos/ängstlich zu sein.





### 3. Sicherheit (Ordnung & Struktur, Schutz)

- Meine Freundin bitten, dass sie mich nach der Schule nach Hause begleitet.
- Das Regal in meinem Zimmer nach meinen Vorstellungen einräumen.
- Einen übersichtlichen Kalender kaufen und an der Wand aufhängen.
- Jeden Abend eine Gute-Nacht-Geschichte vorgelesen bekommen (auch wenn andere meinen, ich bin schon zu alt dafür).
- Bei der Ampel über die Straße gehen.

### 4. Gemeinschaft (Zugehörigkeit, Zusammenarbeit, Mitbestimmen)

- Mit meinen Freundinnen/Freunden ins Kino gehen.
- Jede Woche einmal zum Fußballtraining/zum Zirkusturnen/zur Tanzstunde gehen.
- Meinem Papa helfen, die Küche aufzuräumen.
- Die Mathematikaufgabe zu zweit lösen.
- Drei Themen für meine Geschichte zur Auswahl bekommen.

### 5. Ruhe (Friede, Harmonie, Raum)

- Mich in meinem Zimmer aufs Bett legen und Musik hören.
- Einen Spaziergang durch den Wald machen.
- Mich nach der Schule eine halbe Stunde in unsere Hängematte legen.
- Einen eigenen Tisch ganz für mich und meine Sachen benutzen.
- Nach einem Streit wieder gemeinsam spielen.

### 6. Hilfe (Unterstützung, Rücksicht, für mich sorgen)

- Meine Freundin bitten, mir bei der Hausaufgabe zu helfen.
- Meine Mama bitten, dass sie mir in der Früh die Schulkasse vorbereitet.
- Meinen Bruder bitten, dass er mir hilft, die schwere Schultasche zu tragen.
- Zu Hause bleiben und Tee bekommen, wenn ich starkes Kopfweg habe.
- In der Klasse flüstern, solange andere Kinder noch bei ihrer Arbeit sitzen.

### 7. Nähe (Liebe, Willkommen sein, Geborgenheit, Zutrauen)

- Mich mit meinem besten Freund/meiner besten Freundin treffen.
- Meine Großeltern besuchen.
- Einen gemütlichen Familien-Spieleabend machen.
- Jemandem sagen, dass man ihn/sie mag.
- Angelächelt werden, wenn ich ins Zimmer komme.

### 8. Feiern (Spiel & Spaß, Schönheit & Genuss, Beitragen)

- Den Frühstückstisch für meine Familie schön decken.
- Mit Freundinnen/Freunden eine Party feiern.
- Erdbeeren essen.
- Nach einem Projekt zusammensitzen und gemeinsam aufschreiben, welche Bedürfnisse erfüllt waren.

- Einen Sonnenuntergang ansehen.

### 9. Wertschätzung (Anerkennung, Ernst genommen werden, Berücksichtigt werden)

- Eine Präsentation ausarbeiten (ein Thema, das mich interessiert) und der Klasse vortragen.
- Ein KEL-Gespräch (Kinder-Eltern-Lehrperson), in dem ausführlich aufgezählt wird, was ich in diesem Semester alles bearbeitet habe.
- Eine neue Aufgabe übernehmen dürfen.
- Aufgerufen werden, wenn ich aufzeige.
- Zu einer Aufgabe nein sagen und einen anderen Vorschlag machen dürfen.

### 10. Wirksamkeit (eigene Kraft spüren, Gestalten, Fertigstellen)

- Mich für eine Kampfsportart anmelden.
- Ein Plakat für ein anstehendes Ereignis gestalten (z.B. Fußballmatch, Feier, ...).
- Eine spannende Geschichte erfinden und aufschreiben.
- Den letzten Puzzlestein hinzufügen.
- Eine Geschichte erzählen, die andere zum Lachen bringt.

### 11. Sinn (Klarheit, Verstehen, Lernen)

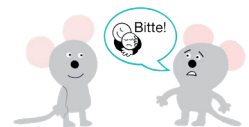
- In der Schule noch einmal nachfragen, wenn mir eine Aufgabe nicht klar ist.
- Wenn ich ein „Du musst...“ von wem höre, – nachfragen, wieso die Person sich das von mir wünscht.
- Mir ein Buch ausborgen/kaufen über ein Thema, das mich schon länger interessiert.
- Selbst auswählen, welches Thema ich weiter erforsche.
- Erklären, was ich verstanden habe und Rückmeldung bekommen, ob das gemeint war.

### 12. Gesundheit (Essen & Trinken, Bewegung, Entspannung)

- Radfahren
- Eine gesunde Jause (Obst, Wasser) in die Schule mitnehmen.
- Zum Zahnarzt zur Kontrolluntersuchung gehen.
- Meine Schwester bitten, mir den Rücken zu massieren.
- Im Gras liegen und in den Himmel schauen.

## Ü 4.3. Meine Bedürfnisse erfüllen

**Material:** Kopiervorlage K15 „Bedürfnis-Kärtchen“



**Vorbereitung:** Laden Sie die Kinder ein, ihre Bedürfnis-Kärtchen zur Hand zu nehmen. Treffen Sie sich vor der Übung mit den Kindern im Kreis sitzend und gehen Sie ein oder zwei Beispiele der Kinder in der Abfolge der 3 Kästchen mündlich durch. Es ist sinnvoll, wenn die Kinder dabei ihre Bedürfnis-Kärtchen zur Hilfe nehmen.

**Umsetzung:** Jedes Kind schreibt nun ein eigenes Beispiel in die Kästchen – wieder mithilfe der Bedürfnis-Kärtchen.



**Ziel:** Selbstwirksamkeit erkennen und erfahren (im Gegenteil zu Ohnmacht, Hilflosigkeit), Klarheit über die eigenen Bedürfnisse bekommen; in Kontakt mit sich selbst und dem eigenen inneren Erleben kommen, Handlungsspielraum erweitern.



## Sagen, was wir sehen oder hören

### Ü 5.1. Giraffenschlüssel Beobachtung



**Material:** [Kopiervorlage K6 „Beobachtungs-Schlüssel“](#) für alle kopieren

**Vorbereitung:** Nun lernen wir den „Beobachtungs-Schlüssel“ kennen.  
Das bedeutet, dass unser Gegenüber seine Herzenstüren viel leichter offen lassen kann, wenn wir ihr oder ihm mitteilen, was wir wahrnehmen (was wir sehen und hören), anstatt was wir darüber denken.

**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam den Text im rosa Kasten.

**Ziel:** „Beobachtungs-Schlüssel“ kennenlernen.

### Ü 5.2. Beobachten üben

**Material:** [Vorlage K18 „Beobachtungsbild: 3 Kinder“](#)

**Vorbereitung:** Kopieren Sie die [Vorlage K18](#) (vergrößert) und hängen Sie dieses Bild an die Tafel.



**Umsetzung:** Fragen Sie nun die Kinder, was genau sie auf diesem Bild sehen können. Wer möchte, gibt eine Beschreibung.

Nun tragen die Kinder die gefundenen Beobachtungen in die oberen Zeilen ein und anschließend schreiben sie ihre eigene Geschichte dazu auf.

Lassen Sie drei Kinder ihre Interpretation zu dem Bild vorlesen und sprechen Sie darüber, dass jeder Mensch andere Gedanken, Geschichten und Erklärungen in seinem Kopf hat über das, was er sieht oder hört.

**Ziel:** Den Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung kennenlernen und auf eine Alltagssituation anwenden.

#### Lösungsvorschlag zu Übung 5.2.:

#### Beispielsätze für Beobachtungen:

Drei Kinder sitzen auf Stühlen. Zwei davon weiter links und vorne. Die Stühle von zwei Kindern stehen nahe beisammen. Das rechte der beiden Kinder hat gelbe Haare und schaut das linke Kind an. Das Kind, das weiter hinten sitzt, trägt einen grünen Pullover. Es blickt in die andere Richtung (weg von den anderen beiden Kindern).

**Beispiele für beobachtende Gedanken, die keine Beobachtungen im Sinn des Giraffenschlüssels sind:**

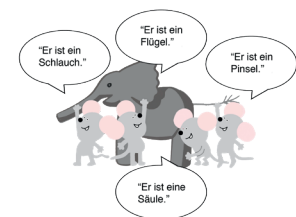
Zwei Freunde reden gerade über ein anderes Kind, sie schließen es aus und wollen es nicht dabei haben. Das andere Kind ist deshalb einsam und fühlt sich schlecht.

**Beispiele für bewertende Worte, die nicht in eine Beobachtung passen:**

ausschließen, gemein, ungerecht, nett, Außenseiter, ...

### Ü 5.3. Beobachten oder Recht haben?

**Umsetzung:** Lesen Sie mit den Kindern die Geschichte „Die vier Gelehrten und der Elefant“.  
Stellen Sie anschließend die unter der Geschichte angeführten Fragen, reden Sie mit den Kindern darüber.



**Ziel:** Reflektieren, dass es meistens nicht „die eine Wahrheit“ (also kein „Richtig“ und „Falsch“) gibt, sondern verschiedene Sichtweisen – abhängig z.B. von den eigenen Erfahrungen, die man im Leben gemacht hat.

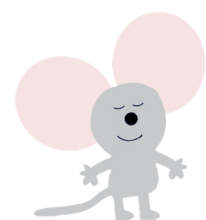
**Lösungsvorschlag zur Übung 5.3.: Wurm – Vogel – Katze:**

Ein Wurm würde einen Vogel vielleicht als riesengroßes gefährliches Monster beschreiben, eine Katze würde ihn als kleines, leckeres Beutetier sehen ...

### Ü 5.4. In die Stille hören

**Material:** evtl. Klangschale, Zimbeln oder Glöckchen

**Umsetzung:** Nehmen Sie eine Klangschale, Zimbeln oder ein Glöckchen zur Hand. Erklären Sie den Kindern, dass Sie jetzt gleich gemeinsam eine Stille-Übung machen werden und laden Sie sie ein, eine bequeme Haltung einzunehmen (z.B. zurücklehnen), die Augen zu schließen und in den nächsten 2 Minuten nicht zu sprechen. Sagen Sie ihnen, dass Sie die Stille-Phase mit einem Zimbelklang (oder mit der Klangschale, ...) beenden werden.



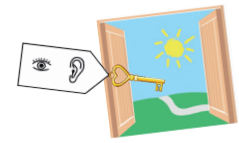
Lesen Sie den Kindern nun die Übungsanleitung und die 3 Fragen langsam vor.

Lassen Sie anschließend die Kinder erzählen, welche Geräusche sie in der Stille-Zeit wahrgenommen haben.

**Ziel:** Den Fokus auf reine Beobachtungen lenken lernen – in dieser Übung auf Gehörtes –, ohne zu bewerten.



### Ü 5.5. Türen öffnen mit dem Beobachtungs-Schlüssel



**Vorbereitung:** Erinnern Sie sich gemeinsam mit den Kindern daran, dass es hilft, anderen Personen gegenüber offen zuzuhören (die Tür geöffnet zu lassen), wenn gesagt wird, was genau gesehen oder gehört wurde, anstatt einen Vorwurf auszusprechen.

**Umsetzung:** Bearbeiten Sie das erste Beispiel gemeinsam in der Klasse: Lassen Sie ein Kind den ersten Satz vorlesen. Fragen Sie die anderen Kinder, was wohl die Person gesehen haben könnte, die diesen Satz ausspricht.

Die anderen beiden Sätze vervollständigen die Kinder selbst, besprechen Sie dann gemeinsam die verschiedenen Lösungen der Kinder in der Klasse. Achten Sie darauf, dass wirklich Antworten gefunden werden, die beschreiben, was man mit Augen und Ohren wahrnehmen kann – keine zusätzlichen Annahmen, Verallgemeinerungen, Interpretationen oder Bewertungen.

**Ziel:** Beobachtungen mitteilen lernen anstatt Bewertungen, Interpretationen, Verallgemeinerungen, ...  
Fakten von eigenen Gedanken und Geschichten unterscheiden lernen.

#### Lösungsvorschläge zur Übung 5.5.:

1. Satz: Ich sehe, dass dein Stift, dein Radiergummi und ein Apfel auf deinem Tisch liegen.
2. Satz: Ich sehe, dass du gähnst und deinen Kopf auf deine Hand stützt.
3. Satz: Ich habe gesehen, dass du einen Schokoriegel gegessen hast.

### Ü 5.6. Danken und wertschätzen statt loben



**Vorbereitung:** Mit jeder Bewertung von außen sinkt die intrinsische Motivation von Kindern. Daher ist es wichtig, Wertschätzung und Lob als Ich-Botschaft zu formulieren: z.B. „Mir gefällt deine Arbeit sehr gut, weil du am Schluss in einem Satz beschreibst, was dir am wichtigsten ist.“ statt „Deine Arbeit ist sehr gut.“

Kinder bekommen mehr Orientierung für ihr Lernen und Handeln, wenn wir genau beschreiben, worauf wir uns mit unserer Wertschätzung beziehen: z.B. „Heute hast du Mira bei den Mathematikaufgaben geholfen.“ Anstatt: „Heute warst du brav und hilfsbereit.“

**Umsetzung:** Weisen Sie auf den Beobachtungs-Schlüssel hin und fragen Sie die Kinder, welche der folgenden Aussagen Beobachtungen sind. Was davon kann man tatsächlich hören oder sehen (Beobachtung)? Was davon ist etwas, das wir uns nur in unserem Kopf vorstellen? Gehen Sie zwei der Beispiele gemeinsam mit den Kindern durch, indem Sie 2 der Sätze vorlesen und die Kinder nach ihrer Einschätzung fragen.  
Danach malen die Kinder selbst die Kästchen an und schreiben Beobachtungen über sich selbst und andere auf.

**Ziel:** Dankbarkeit und Wertschätzung so ausdrücken lernen, dass sie leichter angenommen werden können. Erkennen, wie Lob zu Verwirrung und Demotivation beitragen kann.

#### Lösung zur Übung 5.6. Teil 1:

**Diese Felder werden angemalt, weil sie Beobachtungen sind:**

- ➔ Danke, dass du mit mir ein Lied gesungen hast.
- ➔ Danke, dass du mir meinen Spitzer zurückgegeben hast.
- ➔ Danke, dass du mit mir ein Haus aus Bausteinen gebaut hast.

**Was in diesen Feldern steht, kann man nicht beobachten. Es sind Bewertungen und sie werden daher nicht angemalt:**

- ➔ Danke, du bist so ein guter Freund.
- ➔ Das hast du gut gemacht.
- ➔ Danke, dass du so hilfsbereit bist.



## Von Wölfen lernen

### Ü 6.1. Lerne deinen inneren Wolf kennen

**Material:** evtl. Fingerpuppe Wolf

**Vorbereitung:** Nun kommt der Wolf als Lehrkraft aktiv ins Spiel. Wir verwenden ihn hier mit Bezug auf die Gewaltfreie Kommunikation, wo der Wolf als wertvoller und wichtiger Anteil der inneren Kommunikation betrachtet wird.

Um mit dem eigenen Ärger umgehen zu lernen, ist es wichtig, den wütenden, aggressiven inneren Anteil anzunehmen und besser verstehen zu lernen.

Daher beginnen wir hier mit einer Übung, die den Wolf wertschätzend willkommen heißt.

**Umsetzung:** Lesen Sie mit den Kindern den Text im blauen Feld und unterhalten Sie sich kurz darüber. Jedes Kind zeichnet nun seinen eigenen inneren Wolf in den großen Bilderrahmen.

**Ziel:** Empathie für sich selbst entwickeln, Selbstbewusstsein und Selbstannahme stärken, die eigene Wut und Zorn verstehen und wertschätzen lernen.



### Ü 6.2. Deinen Ärger erforschen

**Vorbereitung:** Um mit dem eigenen Ärger umgehen zu können, ist es wichtig, zu wissen, in welchen Situationen dieser immer wieder ausgelöst wird. Diese Übung ist ein wichtiger Schritt, um sich selbst und die eigenen Gefühle erkennen und annehmen zu können und in weiterer Folge gut für sich selbst sorgen zu können.





**Umsetzung:** Jedes Kind schreibt oder zeichnet in den blauen Kasten, worüber es sich besonders ärgert.

**Ziel:** Selbstbewusstsein, Selbstempathie, eigene Wut und Zorn bewusst machen.

### Ü 6.3. Auf deinen inneren Wolf hören

**Material:** Kopiervorlage K15 „Bedürfnis-Kärtchen“

**Vorbereitung:** Auch diese Übung enthält einen wichtigen Erkenntnisschritt auf dem Weg zu einem konstruktiven Umgang mit Ärger: Der Grund für meinen Ärger liegt bei mir selbst. Mein Ärger möchte mich auf etwas Wichtiges aufmerksam machen, so wie auch alle anderen Gefühle. Anstatt die Schuld für den eigenen Ärger anderen Personen zuzuschieben, üben wir hier und in den nächsten Übungen, innezuhalten und den Grund für den Ärger herauszufinden.



**Umsetzung:** Bitten Sie die Kinder, ihre Bedürfnis-Kärtchen zur Hand zu nehmen. Lesen Sie gemeinsam mit den Kindern den Text im rosa Kasten.

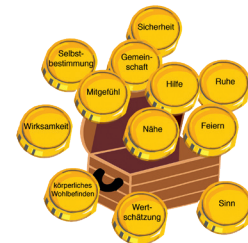
Erklären Sie, dass jetzt jedes Kind bei sich selbst auf „Schatzsuche“ geht: Jedes Kind nimmt die Bedürfnis-Kärtchen, sucht das jeweils passende Bedürfnis bzw. die passenden Bedürfnisse heraus und schreibt diese in das Kästchen.

**Ziel:** Selbstbewusstsein und Empathie für sich selbst, die Gründe für die eigene Wut und Zorn verstehen und wertschätzen lernen, konstruktiven Umgang mit Wut und Zorn einüben.

### Ü 6.4. Deine Bedürfnisse erfüllen

**Material:** Plakat mit den Giraffenschlüsseln, das bereits in der Klasse hängt (siehe Übung 1.2.)

**Vorbereitung:** In dieser Übung geht es darum, selbst konstruktive Wege zu finden, um gut für sich selbst sorgen zu können. Im Ärger werden oft andere Personen beschuldigt, bewertet, Erwartungen an sie gestellt etc. Hier wird eine andere Gewohnheit eingeübt, die konstruktiver, oft zufriedenstellender und selbstermächtigend ist: Ich habe selbst Möglichkeiten, für meine Bedürfnisse zu sorgen.



**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam mit den Kindern die Übungsbeschreibung. Erklären Sie den Kindern, dass sie jetzt ihre zuvor gefundenen Bedürfnisse (siehe Übung 6.3.), die hinter dem Ärger versteckt waren, hier in dieses Feld schreiben dürfen – um nun Wege zu finden, was sie selbst dafür tun können. „Wenn du ... brauchst – was kannst du dafür tun?“

Jedes Kind schreibt oder zeichnet nun selbst seine Ideen in das Kästchen: Was kann ich selbst tun, um mir meine zuvor gefundenen Bedürfnisse zu erfüllen?

**Ziel:** Selbstbewusstsein, Empathie für mich selbst, konstruktiver Umgang mit dem eigenen Ärger bzw. Aggression, Erweiterung des Handlungsspektrums.



### Lösungsvorschläge zur Übung 6.4.:

**Beispiele für verschiedene Wege zur Erfüllung der einzelnen Bedürfnisse:**  
siehe Lösungsvorschläge Übung 4.2.

## Ü 6.5. Wölfe verstehen lernen

**Vorbereitung:** Hier geht es darum, bestimmte für andere unangenehme Verhaltensweisen näher zu erkunden. Achten Sie darauf, dass dieses Verhalten nicht sofort abgewertet wird. Wenn wir uns dieses Verhalten als Bestandteil des Alltags liebevoll bewusst machen, können auch konstruktive Handlungsalternativen gefunden werden.



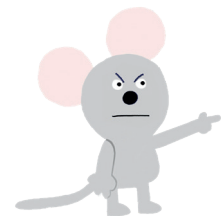
**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam mit den Kindern den Text im rosa Kasten. Die Kinder lesen die Beispiele in den Feldern und malen an, was sie selbst schon kennen und erfahren haben.

**Ziel:** Manipulative Kommunikationsweisen erkennen und bewusst machen. Arbeit an einem Klassenklima, in dem auch Unangenehmes wertschätzend angesprochen werden kann, das eigene Verhalten kritisch hinterfragen (Fähigkeit zur Selbstreflexion), Selbstbewusstsein.

## Ü 6.6. Wolfsknurren erforschen

**Material:** evtl. K13 „Gefühlswörter-Kärtchen“ oder K12 „Gefühlswörter-Liste“

**Vorbereitung:** Auch hier geht es darum, in einer neugierigen Haltung Kommunikationsformen aus dem Alltag zu erkunden. Achten Sie bitte wieder darauf, dass diese nicht bewertet werden (gut/schlecht, höflich/unhöflich, brav/schlimm usw.). Stattdessen unterstützen Sie die Kinder dabei, ihre eigenen Gefühle zu erkunden und auch zu akzeptieren, dass es für jedes Kind und jeden Menschen anders empfunden werden kann!



Erinnern Sie die Kinder daran, dass es keine guten und schlechten Gefühle gibt (siehe 3.1. Gefühle-Armaturen Brett), sondern alle Gefühle wertvoll sind.

**Umsetzung:** Lassen Sie je ein Kind einen Satz vorlesen (oder lesen Sie die Sätze vor). Die anderen Kinder spüren nach jedem Satz, wie es sich anfühlt, so etwas zu hören, und teilen es der Klasse mit, wenn sie möchten. Sie können für diese Übung die Gefühls-Kärtchen oder die Gefühls-Liste verwenden, um auch weiter am Wortschatz zu arbeiten. Eine andere Möglichkeit ist, die Kinder mit der Hand zeigen zu lassen, wie angenehm oder wie unangenehm Sie es empfinden, diesen Satz zu hören.

**Ziel:** Bewusstsein für manipulative Kommunikationsformen entwickeln, Selbstwahrnehmung.



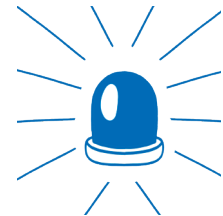
### Ü 6.7. Mit deinem Wolfsknurren anfreunden

- Vorbereitung:** Auch bei dieser Übung ist es wichtig, eine neugierige statt eine wertende Haltung zu fördern, damit es möglich wird, offen über die eigenen Erfahrungen zu sprechen. Hilfreich kann es sein, wenn Sie auch selbst Beispiele für Wolfssätze geben, die Sie im Alltag manchmal verwenden.
- Umsetzung:** Jedes Kind schreibt seine eigenen „Ärgersätze“ auf die Zeilen. Anschließend können Sie sich ev. gemeinsam darüber austauschen.
- Ziel:** Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung, den eigenen Ärger und eigene Ärger-Ausdrucksformen annehmen und bewusst verändern lernen, Aufbau eines Klassenklimas, in dem wertschätzend statt wertend über Unangenehmes gesprochen werden kann.



### Ü 6.8. Zeit für den inneren Wolf nehmen

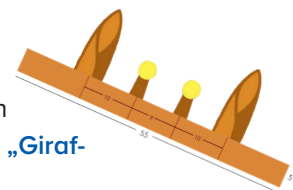
- Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam mit den Kindern den Text im rosa Kasten. Fragen Sie die Kinder, was ihnen hilft, wenn sie einmal so richtig wütend sind. Erzählen Sie, dass Menschen verschieden sind und jedem etwas anderes hilft, um sich zu beruhigen. Gehen Sie mit den Kindern die auf den Blaulicht-Strahlen angeführten Beispiele für Beruhigungsmethoden durch. Fragen Sie in die Klasse, ob es noch andere Ideen dazu gibt. Nun schreibt jedes Kind selbst Beruhigungsmethoden auf die leeren Strahlen.
- Ziel:** Selbstregulation fördern, Selbstbewusstsein, Handlungskompetenz, konstruktiver Umgang mit eigenem Ärger.



## Wie eine Giraffe hören

### Ü 7.1. Giraffenohren basteln

- Material:** 1 Stück braunen (Größe ca. 55 x 20 cm) und ein Stück gelben Bastelkarton (ca. 5 x 10 cm), Scheren, Kopien von [Vorlage K22 „Giraffenohren basteln – Schablonen“](#)
- Vorbereitung:** Legen Sie das Material bereit und kopieren Sie die [Vorlage K22](#) für jedes Kind.
- Umsetzung:** Jedes Kind bastelt seine eigenen „Giraffenohren“.
- Ziel:** Empathisches Zuhören spielerisch erleben, Integration des bisher Gelernten in den Alltag.

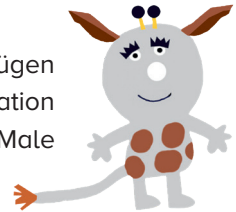




## Ü 7.2. Deine Ohren aufwecken

**Umsetzung:** Lesen Sie die Übungsanleitung gemeinsam mit den Kindern durch. Fügen Sie hinzu, dass diese einfache Übung das Hören und die Konzentration verbessert. Führen Sie diese Ohr-Akupressur-Massage nun einige Male gemeinsam mit den Kindern durch.

**Ziel:** Konzentration, Wachheit, Hörfähigkeit, Fokus auf die Ohren lenken.



## Ü 7.3. Mit Giraffenohren hören

**Material:** Gefühlswörter- und Bedürfnis-Kärtchen (2 Kuverts), Giraffenohren (siehe Übung 7.1.)

**Vorbereitung:** Nun setzen wir alles zusammen, was wir bisher in der Empathy Challenge geübt haben. Wir empfehlen, dass Sie zu Ihrer eigenen Vorbereitung den Einleitungstext und die Lösungsbeispiele gut durchlesen. Um die neuen Kommunikationsgewohnheiten vertiefend einzüben, verwenden Sie für diese Übung mit den Kindern die Gefühls- und Bedürfnis-Kärtchen.

**Umsetzung:** Laden Sie die Kinder ein, ihre Gefühls- und Bedürfnis-Kärtchen zur Hand zu nehmen, sowie ihre selbst gebastelten Giraffenohren aufzusetzen. Lesen Sie gemeinsam den Einleitungstext zur Übung.

Gehen Sie das erste Beispiel (grünes Kästchen) gemeinsam mit den Kindern durch: Lesen Sie gemeinsam den Text und stellen Sie den Kindern die drei Fragen – die Kinder raten mithilfe ihrer Gefühls- und Bedürfnis-Kärtchen und schreiben das Ergebnis dann auf die Zeilen.

Helfen Sie den Kindern, die Bitten konkret und machbar zu formulieren und achten Sie darauf, dass diese auch das Bedürfnis erfüllen, das von den Kindern jeweils benannt wird. Wenn Nora in dem Beispiel z.B. Verständnis möchte, könnte die Bitte sein, ihr zu sagen, dass es ok ist, für diese Mathematikaufgabe mehr Zeit zu brauchen.

Braucht Nora z.B. Unterstützung, wäre eine andere Bitte sinnvoll.

**Ziel:** Empathie, die Giraffenschlüssel kombiniert anwenden lernen/üben, achtsames Verhalten in Konflikten, Handlungsspektrum erweitern.



### Lösungsvorschläge zur Übung 7.3.:

#### Wie könnte sich Valentin fühlen?

→ z.B. müde, besorgt, unsicher, wütend u.a.

#### Was könnte Valentin brauchen?

→ z.B. Raum, berücksichtigt werden, ernst genommen werden, Frieden, Zusammenarbeit u.a.

**Welche Bitte könnte sich hinter seinem Pfauchen verstecken?**

- ➔ z.B. Bitte rutsche ein Stück zur Seite.
- ➔ z.B. Bitte sag mir, wann ich mich auf meinen Platz setzen kann.
- ➔ z.B. Bitte sag mir, warum du gerade auf diesem Platz sitzt.

**Wie könnte sich die Lehrerin fühlen?**

z.B. frustriert, müde, ungeduldig, hilflos, verzweifelt, besorgt u.a.

**Was braucht die Lehrerin vermutlich?**

z.B. Zusammenarbeit, Schutz, Rücksicht, Ruhe u.a.

**Eine Giraffenbitte der Lehrerin könnte sein:**

- ➔ Ruhe: z.B. Bitte unterhaltet euch im Flüsterton.
- ➔ Zusammenarbeit: z.B. Bitte redet hintereinander, zuerst Armin, dann Zeynep, dann Alina.
- ➔ Schutz: z.B.: Bitte bleibt stehen, wo ihr gerade seid, damit ich Mohammad helfen kann.

**Wie könnte Nora sich fühlen?**

z.B. verzweifelt, mutlos, allein, unsicher u.a.

**Was könnte Nora brauchen?**

z.B. Verständnis, Hilfe, Gemeinschaft u.a.

**Welche Bitte könnte sie in dieser Situation haben?**

- Verständnis:** ➔ z.B. Bitte sag mir, dass es ok ist, dass ich mich manchmal nicht auskenne.  
 ➔ z.B. Bitte sei bei mir und hör mir ohne Worte zu, wie schlimm es für mich ist, dass ich mich nicht auskenne.
- Hilfe:** ➔ z.B. Sebastian, hast du später Zeit, um es mir zu erklären?  
 ➔ z.B. Kann sie ein anderes Kind fragen, ihr diese Aufgabe zu erklären.
- Gemeinschaft:** ➔ z.B. Kann Nora in der Klasse fragen, welche anderen Kinder die Aufgabe noch nicht verstanden haben.

**Ü 7.4. Giraffen-Detektivaufgabe**

**Material:** Gefühlswörter- und Bedürfnis-Kärtchen (2 Kuverts), Giraffenohren (siehe Übung 7.1.)

**Vorbereitung:** Die Kinder nehmen wieder ihre Gefühls- und Bedürfnis-Kärtchen zur Hand und setzen ihre selbst gebastelten Giraffenohren auf.

**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam mit den Kindern die ersten 4 Zeilen nach der Überschrift. Die Kinder gehen nun als „Giraffen-Detektivinnen/Detektive“ selbstständig mithilfe ihrer Gefühls- und Bedürfnis-Kärtchen auf die Suche nach den Antworten. Sie schreiben diese dann in die 4 Kästchen.

**Ziel:** Empathie, Erlebnisse in Gefühle und Bedürfnisse „übersetzen“ lernen, die 4 Schlüssel der GFK kombiniert anwenden lernen/üben (aus einer Situation die 4 Schlüssel – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte/Weg – herauslesen lernen).

### Lösungsvorschläge zur Übung 7.4.:

#### Was genau konnte die Detektiv-Kamera aufnehmen? Was hat wer gesagt oder getan?

- Flora ist auf das Spielzeug getreten. Das Spielzeug hat nun eine Delle. Timo läuft aus dem Zimmer usw.
- **Nicht:** Was Flora oder Timo denken, fühlen, erreichen wollen, welche Eigenschaften sie haben usw.  
Das wären Vermutungen, Zuschreibungen oder Bewertungen, keine Beobachtungen!

#### Wie könnten sich die beiden jetzt fühlen?

- Flora: erschrocken, bedrückt, Angst, verzweifelt, unglücklich, ...
- Timo: erschrocken, Zorn, traurig, hilflos, unglücklich, ...

#### Was könnten die beiden brauchen? Welche Bedürfnisse sind jetzt vielleicht nicht erfüllt?

- Flora: Sicherheit, Hilfe, Mitgefühl
- Timo: Sicherheit, Hilfe, Mitgefühl

#### Was könnten die beiden jetzt selbst machen? Worum könnten sie andere bitten?

- Timo könnte sagen: „Ich weiß, dass du das nicht absichtlich getan hast.“
- Flora könnte sagen: „Es tut mir leid, dass das Spielzeug jetzt kaputt ist.“
- Timo und Flora könnten die Mutter fragen, ob das Spielzeug repariert werden kann oder ob es Ersatzteile gibt.
- Timo könnte sich hinsetzen und seine Traurigkeit spüren, dass das Spielzeug jetzt kaputt ist.
- Timo könnte Flora oder seinen Vater bitten, ihn zu umarmen, während er weint.
- Flora könnte die Dinge, die noch auf dem Boden liegen, in ein Regal legen, sodass sie in Sicherheit sind.

### Ü 8.1. Aufschreiben, wofür du dankbar bist

**Vorbereitung:** Diese Übung kann jedes Kind für sich alleine durchführen oder Sie tauschen sich zuerst darüber in der Klasse aus.

**Umsetzung:** Fragen Sie, wofür die Kinder in ihrem Leben dankbar sind. Erzählen Sie zuerst selbst, wofür Sie dankbar sind (z.B. für Ihre Familie, Haustier, Beruf, Gesundheit, ...).





Lesen Sie dann gemeinsam mit den Kindern den Text im rosa Kasten.

Jedes Kind schreibt oder zeichnet jetzt in das blaue Kästchen, wofür es dankbar ist.

**Ziel:** Bewusstsein für Dankbarkeit und Wertschätzung entwickeln, Förderung von Lebensfreude und Zufriedenheit, Resilienzförderung.

## Ü 8.2. Dankbarkeitsbriefe schreiben

**Material:** min. 3 kleine bunte Kärtchen für jedes Kind

**Vorbereitung:** Teilen Sie die Kärtchen an die Kinder aus.

**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam mit den Kindern den Text der Übungsanleitung. Jedes Kind überlegt sich mindestens eine Person, der es gerne danken möchte. Den Namen der Person schreibt das Kind in ein buntes Feld. Dann schreibt es auf das Kärtchen einen Danke-Satz an diese Person.

Wer möchte, kann auch einen längeren Dankbarkeits-Brief an eine Person schreiben – und darin die Dankbarkeit für mehrere Dinge aufschreiben, die diese Person getan hat.

**Ziel:** Bewusstsein für Dankbarkeit und Wertschätzung entwickeln, Förderung von Lebensfreude und Zufriedenheit, Resilienzförderung, Bewusstsein für Qualität von Beziehungen fördern.



### Lösungsvorschlag zur Übung 8.2.:

„Danke, dass du mich gestern ein Stück auf meinem Heimweg begleitet hast.“

## Ü 8.3. Danke sagen

**Umsetzung:** Lesen Sie gemeinsam mit den Kindern den Text der Übungsanleitung.

Erklären Sie den Kindern, dass sie das erste Beispiel in die Zeilen unten eintragen können. Jedes Mal, wenn sie einer weiteren Person gedankt haben, malen sie ein Herz im Glas an.

**Ziel:** Bewusstsein für Dankbarkeit und Wertschätzung entwickeln, Förderung von Lebensfreude und Resilienz, die Giraffenschlüssel kombinieren können und die erworbenen sozialen Kompetenzen im eigenen Leben anwenden.



## Ü 8.4. Dir selbst danke sagen

**Material:** Briefkuverts, Briefpapier und Briefmarken für jedes Kind

**Vorbereitung:** Um andere wertschätzen zu können, ist eine grundlegende Voraussetzung, dass man sich selbst schätzen und annehmen kann.

**Umsetzung:** Treffen Sie sich mit den Kindern im Kreis sitzend und reden Sie mit ihnen über das Thema: Hast du dir schon einmal selbst gedankt? Was tust du jeden Tag für dich selbst, um



gut für dich zu sorgen? Welche Bedürfnisse erfüllst du dir selbst und wie? Lassen Sie die Kinder erzählen.

Laden Sie die Kinder ein, nun einen Dankbarkeits-Brief an sich selbst zu schreiben, wo sie alles hineinschreiben, wofür sie sich selbst danken möchten und was sie an sich selbst mögen. Beschriften Sie gemeinsam mit den Kindern die Briefkuverts.

Wenn alle Kinder mit ihren Briefen fertig sind, können Sie diese gemeinsam in einen Briefkasten werfen (oder die Kinder tun dies gemeinsam mit ihren Eltern).

**Ziel:** Selbstwert und Selbstbewusstsein entwickeln, sich selbst wertschätzen und feiern können, Dankbarkeit und Wertschätzung in den Alltag integrieren, Förderung von Resilienz, Lebensfreude und Zufriedenheit.

## Ü 8.5. Noch mehr lernen

**Vorbereitung:** Bei der Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation mit eigenen Alltagsbeispielen kommt es manchmal zu Unklarheiten oder Missverständnissen. Wenn Sie die Empathy Challenge begleitend zur Konfliktbearbeitung oder Bearbeitung von Mobbingfällen verwenden, empfehlen wir, Kurse bei zertifizierten GFK-Trainer:innen des internationalen Zentrums für Gewaltfreie Kommunikation zu besuchen oder eine Trainerin/einen Trainer als Begleitung in die Schule einzuladen. Links zu Kursen und weiterführender Literatur finden Sie auf der nächsten Seite.



**Ziel:** Gemeinsames Üben und Lernen (Kinder und Erwachsene), Überblick über weiterführende Materialien, Unterstützung und Anleitung für Pädagog:innen und Eltern.

## Ü 8.6. bis 8.8. Fragebögen zur Selbsteinschätzung

**Vorbereitung:** Erklären Sie den Kindern, dass sie jetzt selbst einschätzen werden, was sie schon gelernt haben, welche Stärken sie schon entwickelt haben, und was sie noch üben möchten – jedoch ohne sich bewertend mit anderen Kindern zu vergleichen – jeder Mensch hat andere Stärken und Lernfelder!



Besprechen Sie auch die Bedeutung der Smileys.

Leiten Sie die Kinder dazu an, sich mit allen Sinnen vorzustellen, wie es sein wird, wenn sie das, was sie sich vornehmen, schon können. Am besten, die Kinder schließen dazu die Augen.

→ **Beispiel:** Stelle dir vor, wie es sein wird, wenn du die Giraffenschlüssel verwendest und anderen mit deinen Giraffenohren zuhörst. Wie wirst du dich fühlen, wenn du dich mit anderen gut verstehst? Wirst du irgendwo im Körper ein Gefühl spüren? Wo genau? Wirst du etwas Besonderes sehen, riechen, schmecken? Du darfst gerne aufschreiben, wie es dir gehen wird, und ein Bild dazu zeichnen.

**Ziel:** Motivation, sich eigene Lernziele zu suchen und gemeinsam das Durchhaltevermögen zu üben, Eigenverantwortung, Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung.

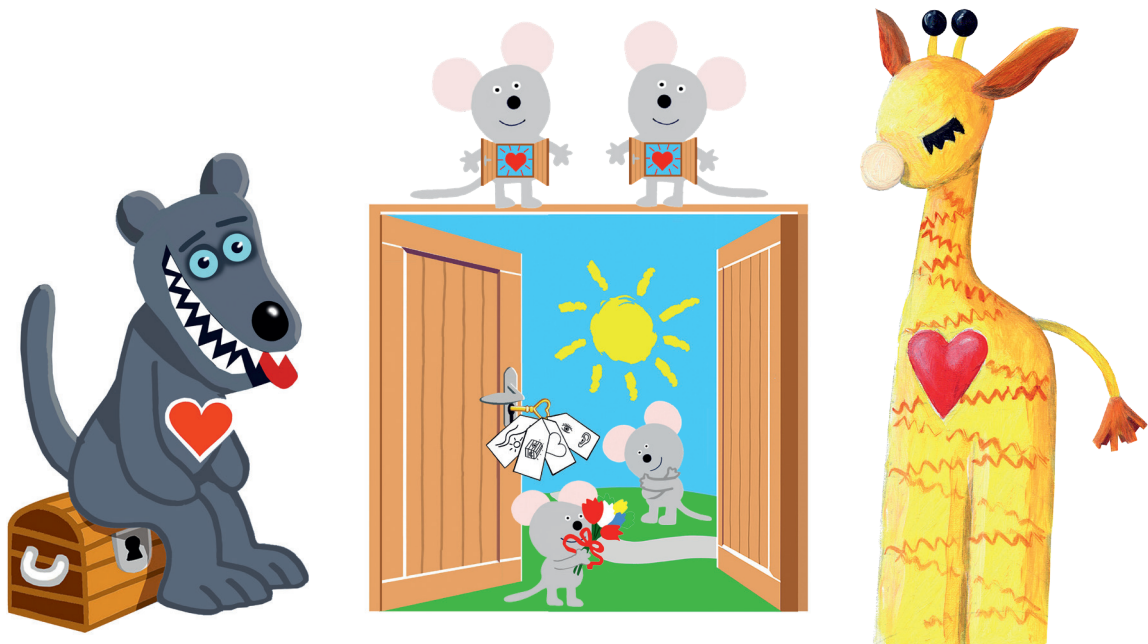


## Lernmaterialien und Kurse zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg (GFK):

- [www.miteinanderbildung.at](http://www.miteinanderbildung.at) (Kurse für GFK in Schule und Bildung Österreich)
- [www.meetlife.at](http://www.meetlife.at) (GFK-Schatzkiste von C. Schafrath)
- [www.echt.info](http://www.echt.info) (Bezugsquelle für Visfera GFK-Materialien)
- [www.nvcineducation.org](http://www.nvcineducation.org) (Kurse für GFK in Schule und Bildung international)

## Quellen für die Empathy Challenge:

- 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
- Marianne Göthlin, Towe Widstrand: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Inspiration für einen respektvollen Dialog in der Schule. Skolande 2012
- Marianne Göthlin, En Dolci: Üben, Üben, Üben - Praxisbuch Gewaltfreie Kommunikation Grundlagen. Visfera 2024
- 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)





### K1: Informationsblatt für Eltern und Familie



Erzähle deinen Eltern von den Giraffenschlüsseln. Gib ihnen diese und die nächste Seite zu lesen und mache die Übungen auch zu Hause mit ihnen zusammen.



**Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,**

Mit der Empathy Challenge erlernen Ihre Kinder eine empathische und wertschätzende Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber.

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg (1934–2015) hat Schlüssel für ein respektvolles und achtsames Miteinander entwickelt. Diese sind unter dem Namen „Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“ bekannt geworden.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Teile davon vor und experimentieren mit den „Giraffenschlüsseln“ in der Klasse und zu Hause. Giraffe und Wolf verwendete Rosenberg als Symbole zur Vermittlung von Fertigkeiten für eine gelingende Kommunikation. Von ihnen werden Ihre Kinder lernen, wie Sprache verbinden oder trennen kann.



**In ganz einfachen Übungen lernen Ihre Kinder Schritt für Schritt:**



die eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne andere zu beschuldigen oder zu kritisieren



für sich selbst einzustehen, ohne zu drohen oder zu fordern



Vorwürfe oder Kritik nicht persönlich zu nehmen, sondern dahinter zu hören, was andere brauchen



mit ihrem Ärger umzugehen



Konflikte friedlich auszutragen



Wertschätzung und Dankbarkeit auszudrücken, ohne zu manipulieren



Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie ihm zuhören, wenn es Ihnen von einzelnen Übungen erzählt. Wenn Sie Lust haben, können Sie auch selbst in der Empathy Challenge schmökern oder die eine oder andere Übung mit Ihrem Kind gemeinsam durchführen.

Weitere Informationen und Anleitungen zu den Übungen der Empathy Challenge und zur Gewaltfreien Kommunikation finden Sie auch im Handbuch für Lehrende zum Band 2 von „Jedes Kind stärken“ (zum freien Download auf [www.jedeskindstaerken.at](http://www.jedeskindstaerken.at)).

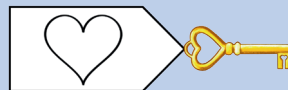
## K2: Vier Giraffenschlüssel – Plakat zum Aufhängen in der Klasse



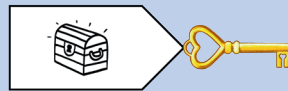
### In mich einfühlen



Ich höre / ich sehe ...



Ich fühle mich ...



Ich brauche ...

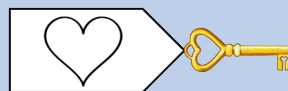


Meine Bitte /  
mein nächster Schritt:

### In dich einfühlen



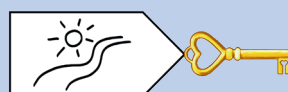
Ich höre / ich sehe ...



Wie fühlst du dich?

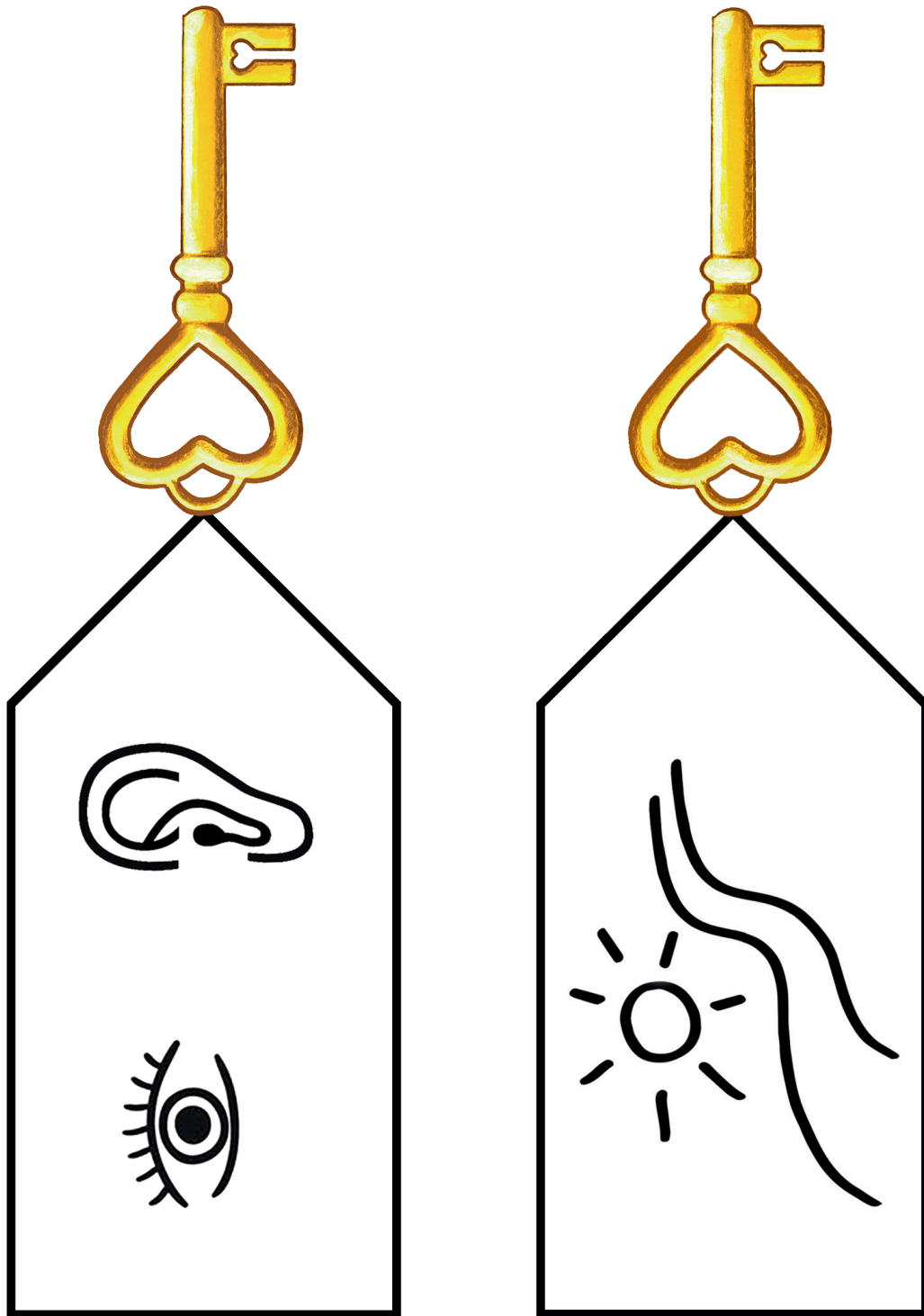


Was brauchst du?

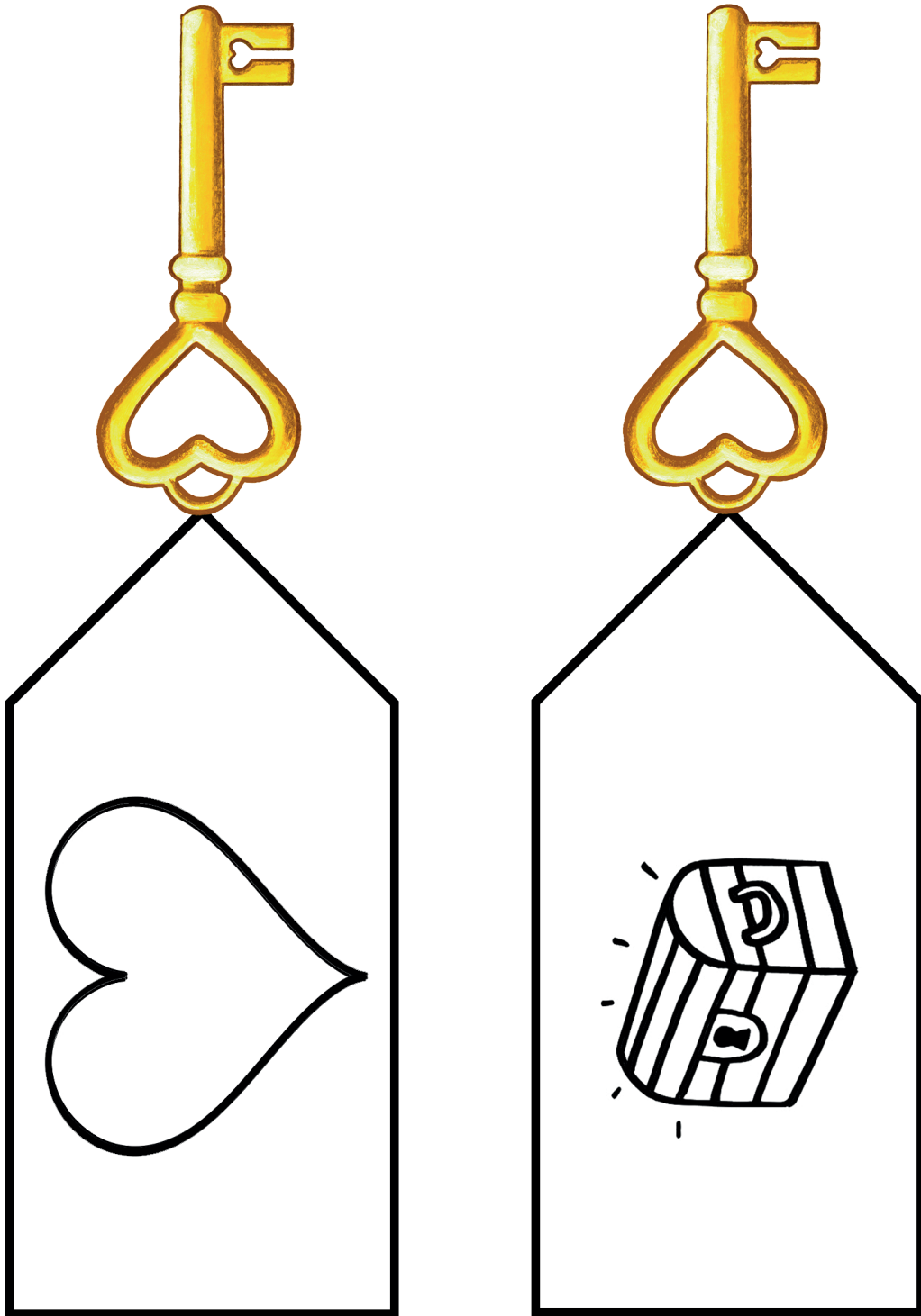


Was ist deine Bitte /  
dein nächster Schritt?

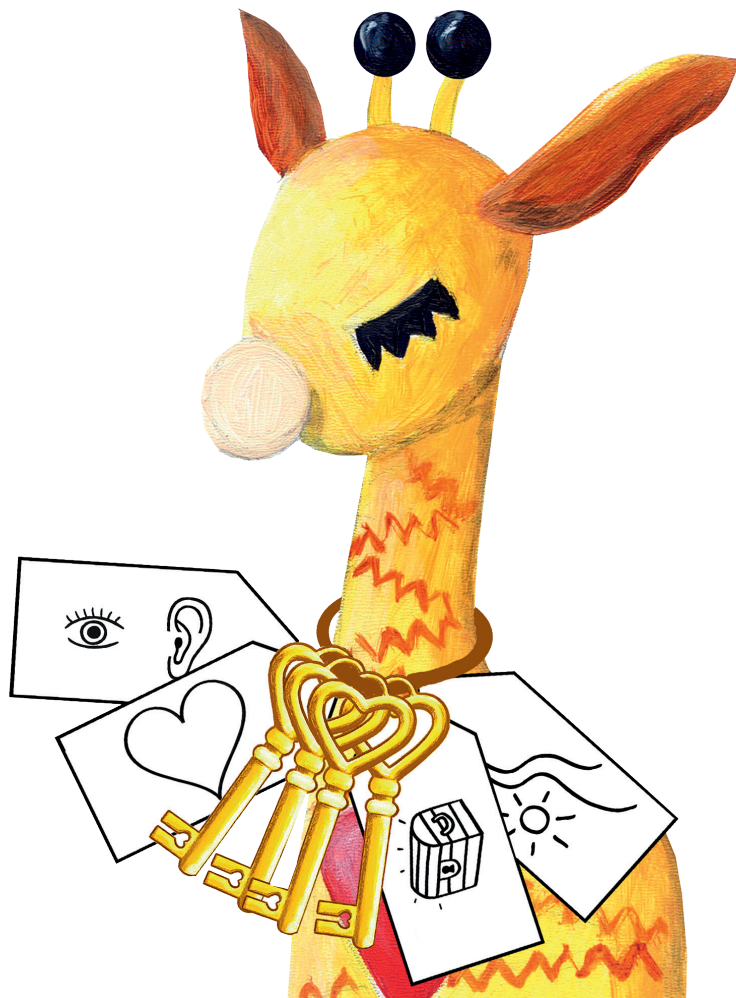
### K3: Giraffenschlüssel Beobachtung und Bitte



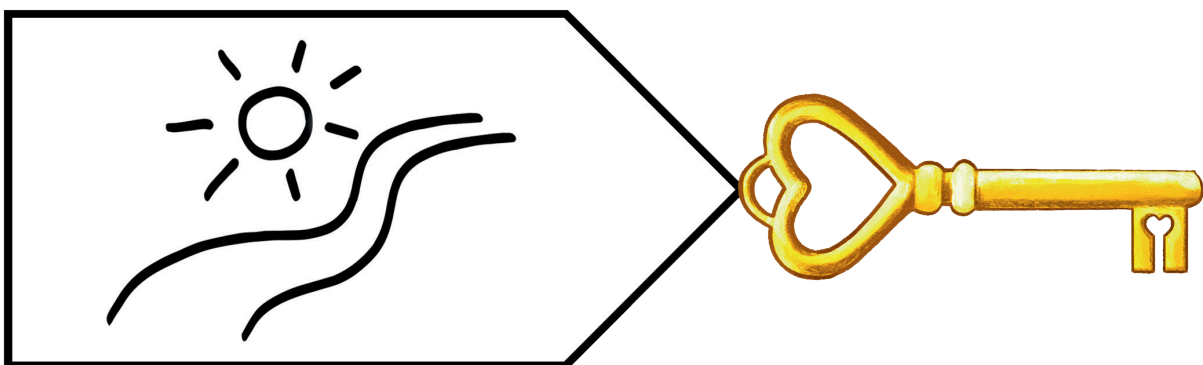
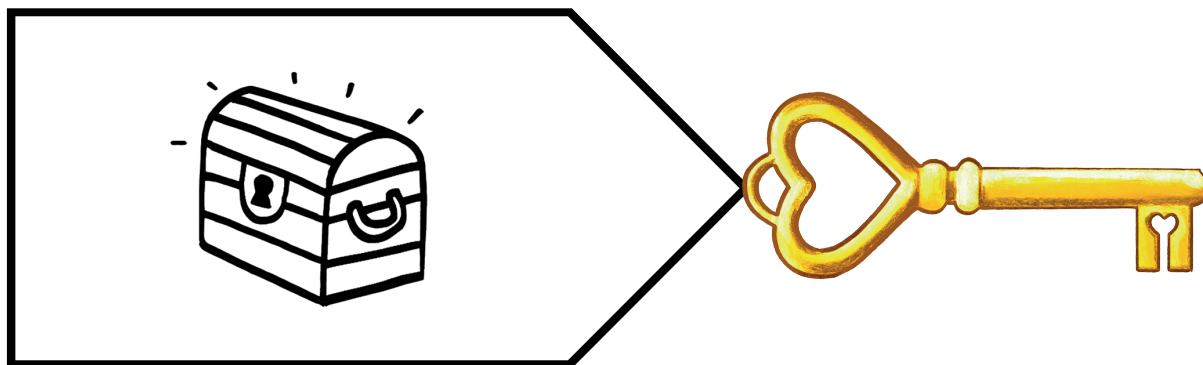
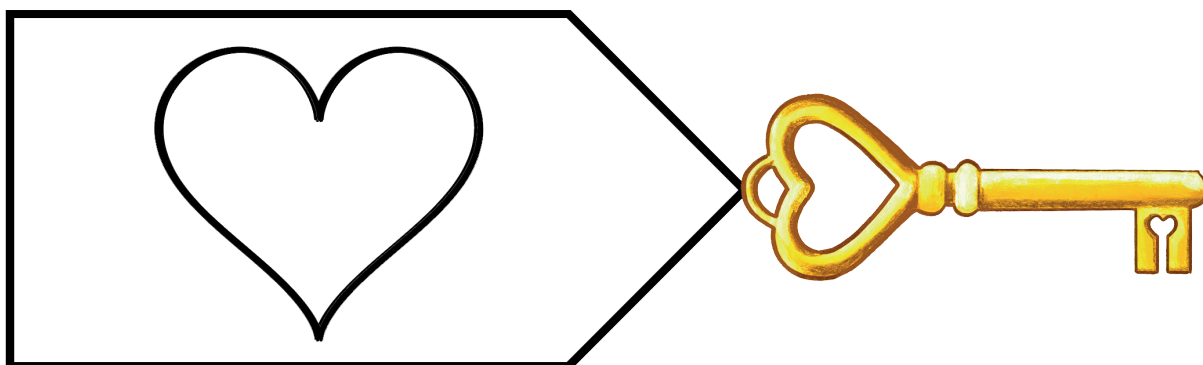
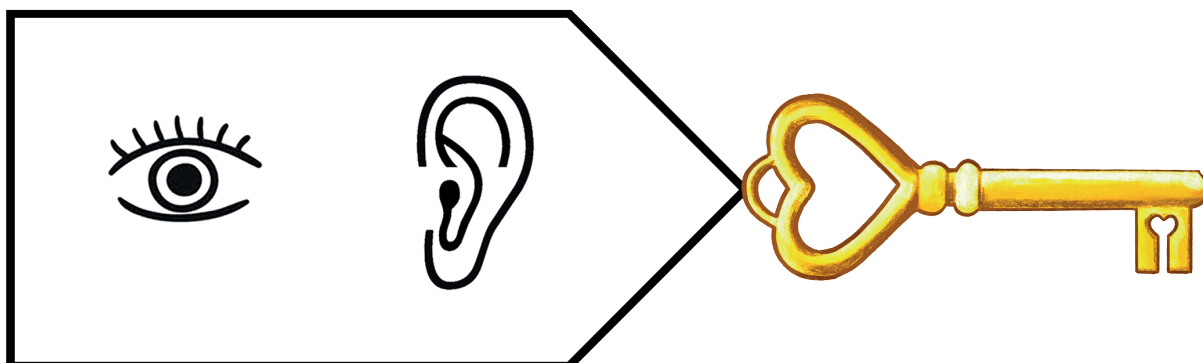
#### K4: Giraffenschlüssel Gefühl und Bedürfnis



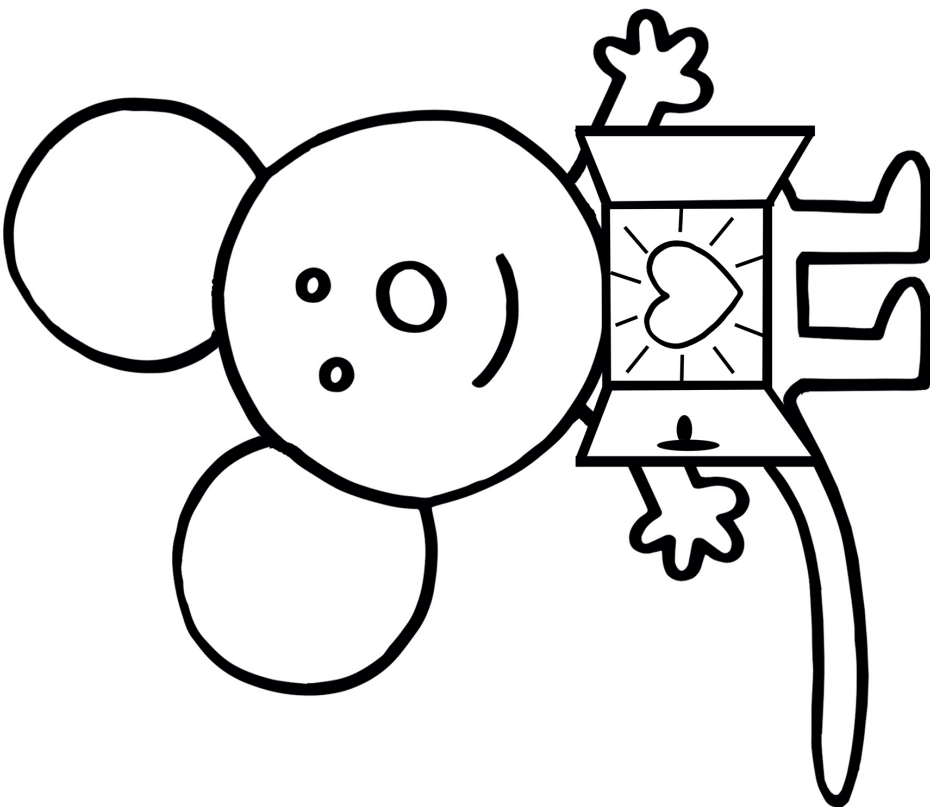
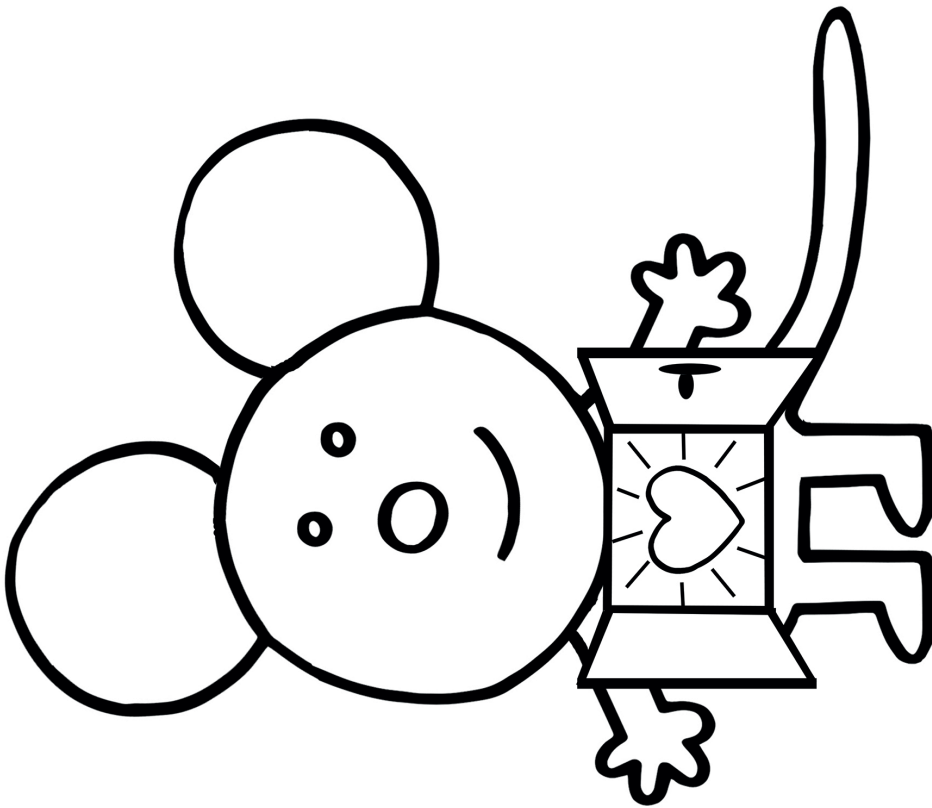
## K5: Giraffenschlüsselbund



## K6: Vier Giraffenschlüssel

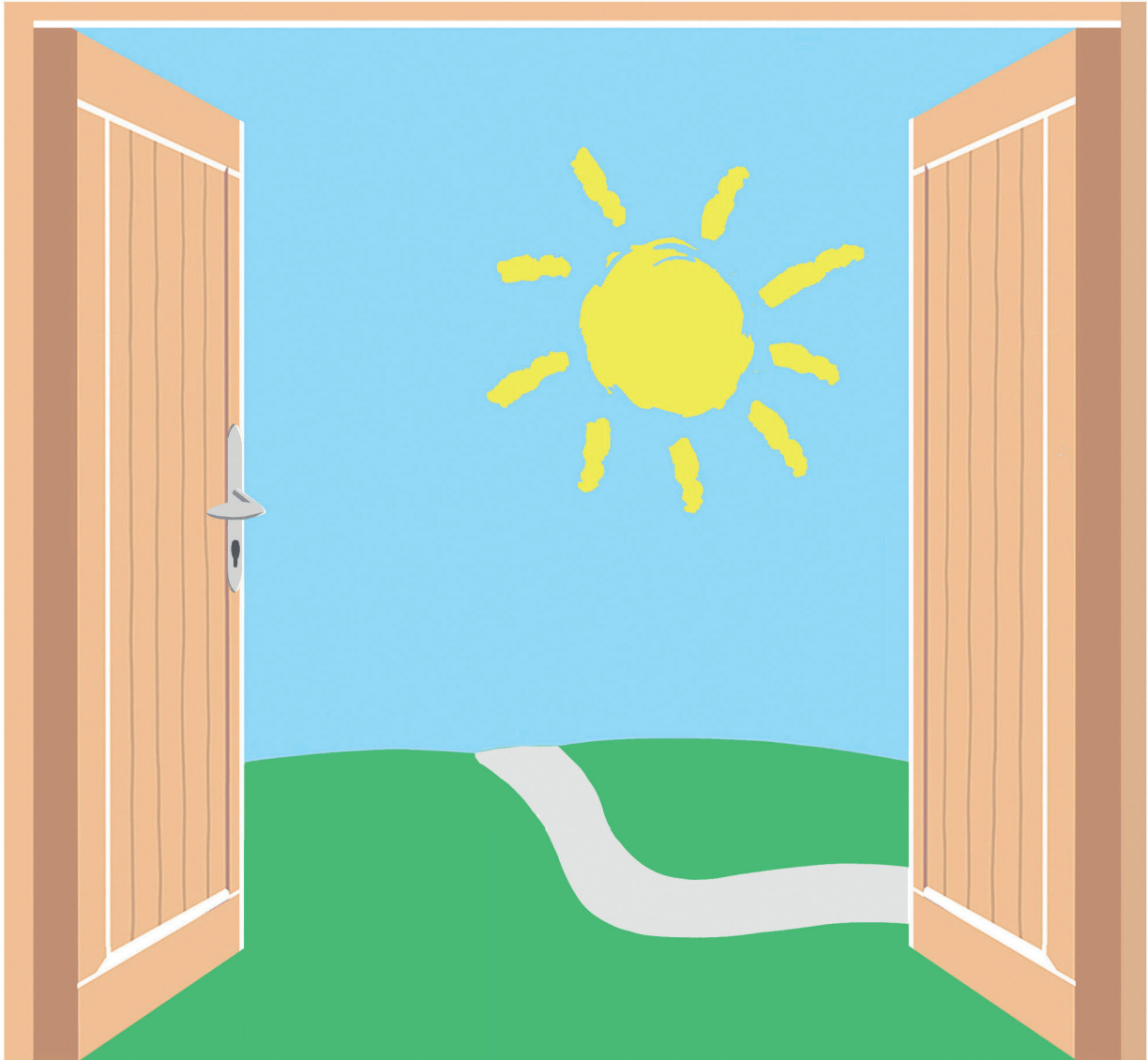


## K7: Mäuse mit Herzenstüren



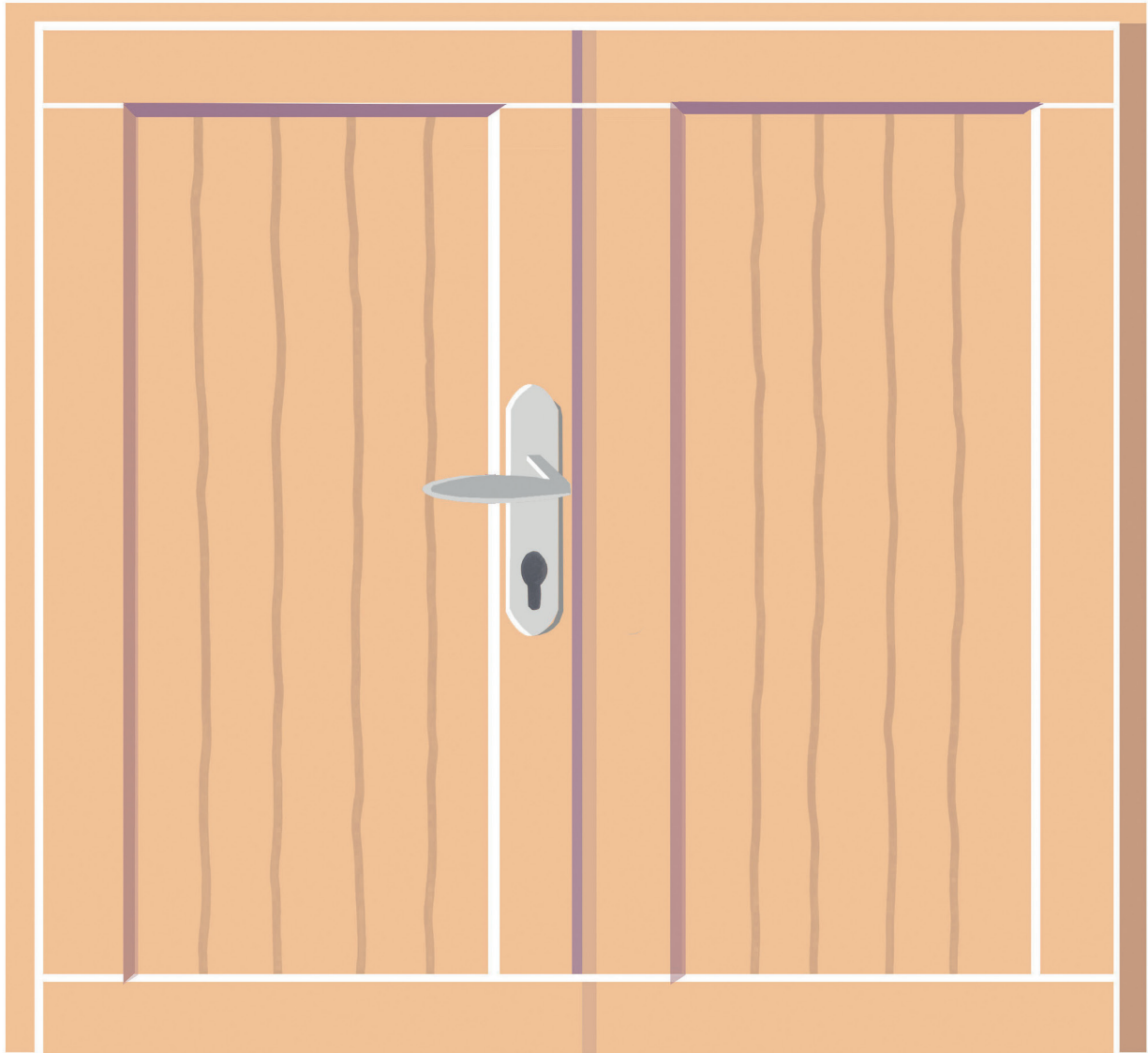


## K8: Offene Tür

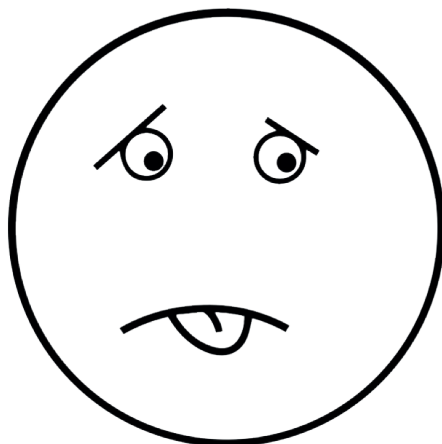
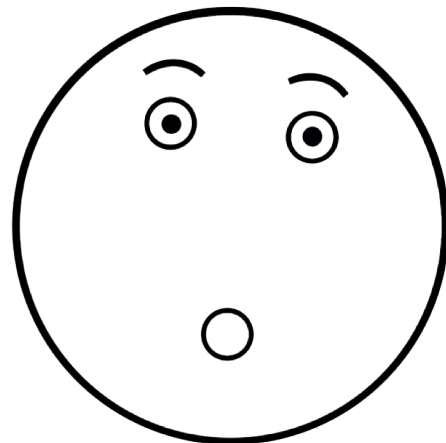
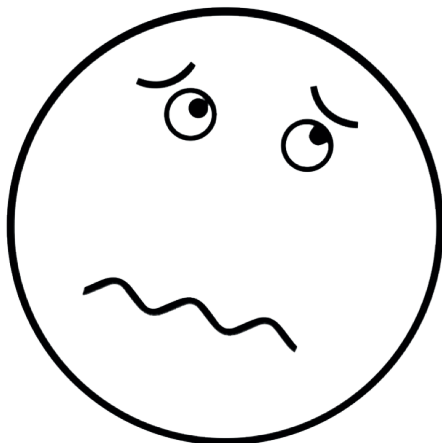
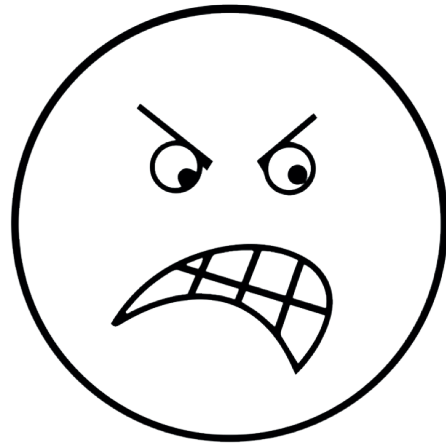
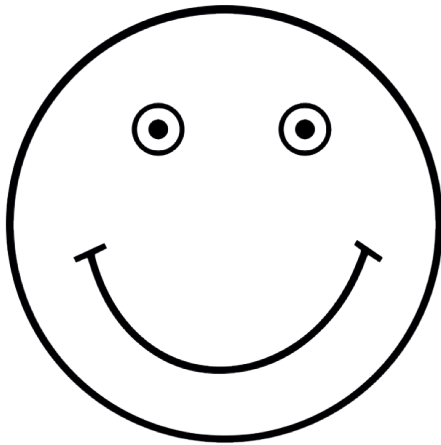




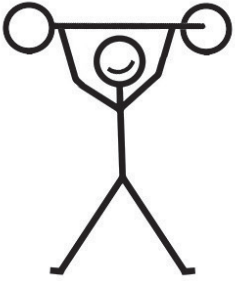
## K9: Geschlossene Tür



## K10: Gefühls-Gesichter



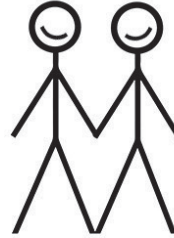
## K11: Gefühlssymbol-Kärtchen



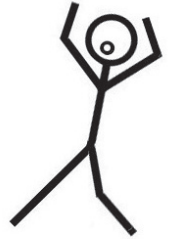
A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



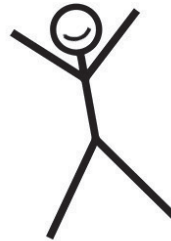
A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



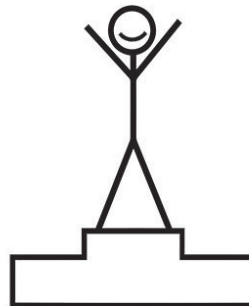
A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen



A1 Empathy Challenge  
Gefühlssymbol-Kärtchen

## K12: Gefühlswörter-Liste

angeregt	Angst	Ärger	aufgeregt	bedrückt
begeistert	besorgt	dankbar	durcheinander	einsam
Ekel	entspannt	Enttäuschung	erfreut	erleichtert
erschöpft	erschrocken	erschüttert	erstaunt	fasziniert
frei	Freude	fröhlich	gelassen	glücklich
gut gelaunt	heiter	hellwach	hilflos	hoffnungsvoll
irritiert	kraftvoll	Langeweile	leicht	motiviert
müde	munter	mutig	mutlos	nervös
neugierig	ruhig	sicher	traurig	überrascht
unbeschwert	ungeduldig	unglücklich	unruhig	unsicher
unzufrieden	vergnügt	verliebt	verstört	verwirrt
verzweifelt	wütend	Zorn	zufrieden	zuversichtlich

## K13: Gefühlswörter-Kärtchen zum Ausschneiden

**angeregt**



**Angst**



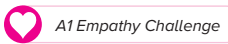
**Ärger**



**aufgeregt**



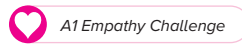
**bedrückt**



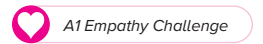
**begeistert**



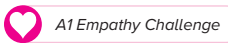
**besorgt**



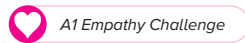
**dankbar**



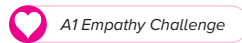
**durcheinander**



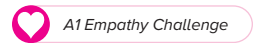
**einsam**



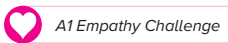
**Ekel**



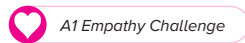
**entspannt**



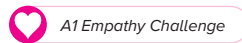
**Enttäuschung**



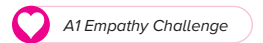
**erfreut**



**erleichtert**



**erschöpft**



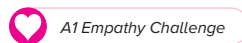
**erschrocken**



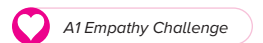
**erschüttert**



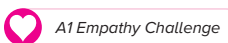
**erstaunt**



**fasziniert**



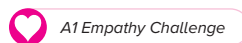
**frei**



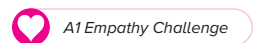
**Freude**



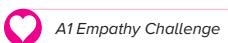
**fröhlich**



**gelassen**



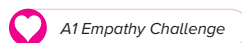
**glücklich**



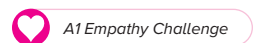
**gut gelaunt**



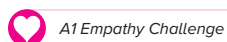
**heiter**



**hellwach**



**hilflos**



**hoffnungsvoll**



**irritiert**



**kraftvoll**



**Langeweile**



**leicht**



**motiviert**



**müde**



**munter**



**mutig**



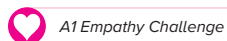
**mutlos**



**nervös**



**neugierig**



**ruhig**



**sicher**



**traurig**



**überrascht**



**unbeschwert**



**ungeduldig**



**unglücklich**



**unruhig**



**unsicher**



**unzufrieden**



**vergnügt**



**verliebt**



**verstört**



**verwirrt**



**verzweifelt**



**wütend**



**Zorn**



**zufrieden**

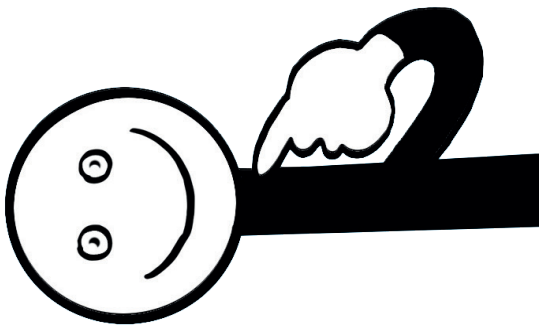


**zuversichtlich**



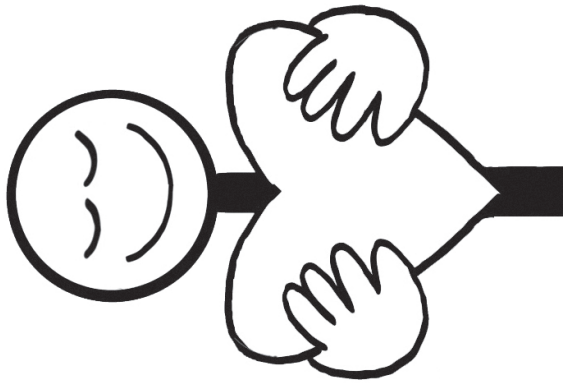
## K14: Bedürfnis-Münzen





**SELBSTBE-  
STIMMUNG**

Ich möchte selbst  
bestimmen, was  
ich tue.

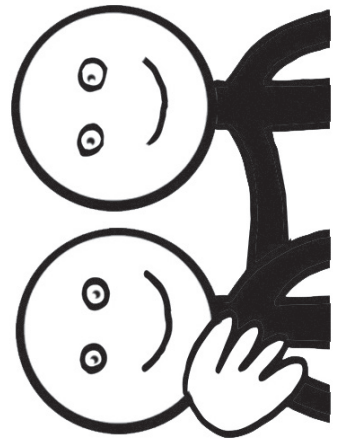


**MITGEFÜHL**

Ich brauche es,  
dass jemand  
versteht, wie ich  
mich fühle.

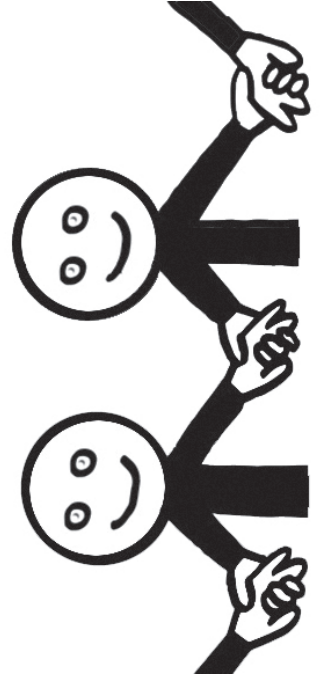
**SICHERHEIT**

Ich möchte, dass für alle gut  
gesorgt ist und alle sicher sind.



**GEMEINSCHAFT**

Ich möchte etwas gemeinsam  
mit anderen machen.





## K15: Bedürfnis-Kärtchen: Rückseite 1

### Mitgefühl

Empathie, Verständnis, Trauern

Möchtest du / brauchst du ...

... von anderen verstanden werden?

... dass jemand bei dir ist und dir zuhört?

... in Ruhe spüren, wie traurig du bist?



### Selbstbestimmung

Freiheit, Unabhängigkeit,  
Wahlmöglichkeit

Möchtest du / brauchst du ...

... dass du selbst entscheiden / auswählen kannst?

... dass du gefragt wirst, was DU möchtest?

... Dinge selbständig tun?



### Gemeinschaft

Zugehörigkeit, Zusammenarbeit,  
Mitbestimmen

Möchtest du / brauchst du ...

... dazugehören?

... dass deine Vorschläge berücksichtigt werden?

... etwas mit anderen gemeinsam machen?



### Sicherheit

Ordnung & Struktur, Schutz

Möchtest du / brauchst du ...

... wissen, wie du dich schützen kannst?

... dass jemand auf dich aufpasst?

... einen guten Überblick haben?



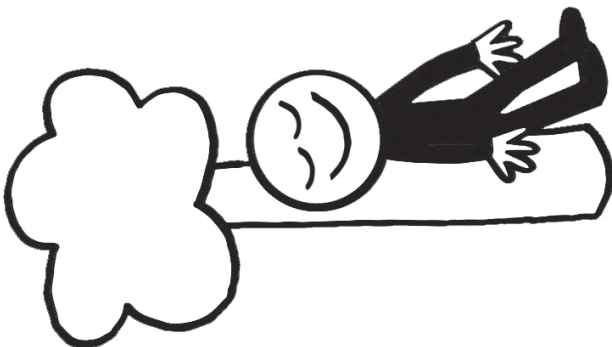
**HILFE**

Ich brauche Hilfe.



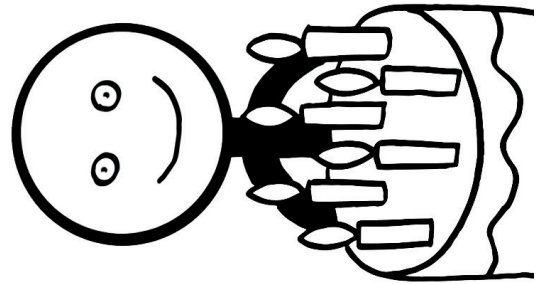
**RUHE**

Ich brauche Ruhe.



**FEIERN**

Ich möchte  
feiern und mich  
gemeinsam mit  
anderen über  
etwas freuen.



**NÄHE**

Ich möchte,  
dass jemand  
nahe bei mir  
ist und zu mir  
steht.



## Hilfe

**Unterstützung, Rücksicht,  
für mich sorgen**

Möchtest du / brauchst du ...

... dass dir jemand hilft?

... dass andere auf dich Rücksicht nehmen?

... dass jemand für dich da ist?



## Feiern

**Spiel & Spaß, Schönheit & Genuss,  
Beitragen**

Möchtest du / brauchst du ...

... dich gemeinsam freuen?

... einfach Spaß haben?

... etwas Genießen, das dir richtig gut  
schmeckt?

... etwas tun, was jemand anderen freut?



## Ruhe

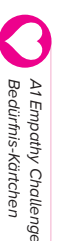
**Friede, Harmonie, Raum**

Möchtest du / brauchst du ...

... Ruhe zum Konzentrieren?

... Platz für dich und deine Sachen?

... einen Ort, wo es friedlich ist?



## Nähe

**Liebe, Willkommen sein, Geborgenheit,  
Zutrauen**

Möchtest du / brauchst du ...

... dass andere sich freuen, dass du da bist?

... willkommen sein?

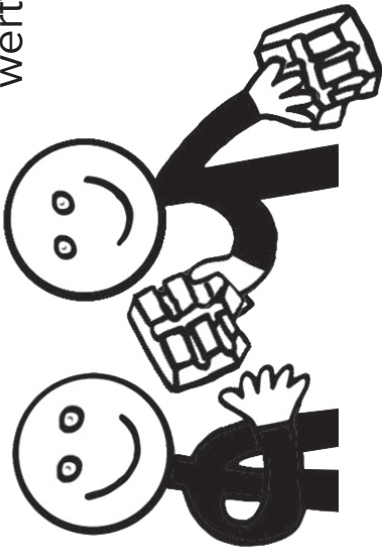
... spüren, dass dich jemand gern hat?

... dass man dir etwas zutraut?



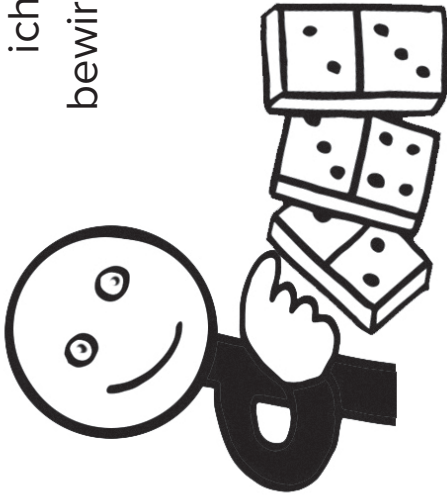
**WERTSCHÄTZUNG**

Ich möchte, dass  
ich für andere  
wertvoll bin.



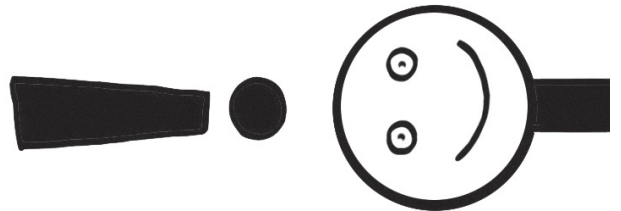
**WIRKSAMKEIT**

Ich möchte, dass  
ich etwas  
bewirken kann.



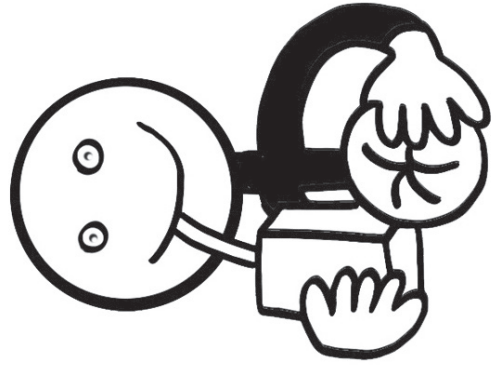
**SINN**

Ich möchte  
verstehen, warum ich  
etwas tun soll.



**GESUNDHEIT**

Ich möchte gut  
für meinen Körper  
sorgen.



## Wirksamkeit

eigene Kraft spüren, Gestalten, Fertigstellen

Möchtest du / brauchst du ...

... sehen, dass du etwas bewirken kannst?

... etwas (mit)gestalten?

... selbst etwas (Neues) erfinden/ erschaffen?

... eine Sache zu Ende bringen?



## Wertschätzung

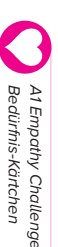
Anerkennung, Ernst genommen werden, Berücksichtigt werden

Möchtest du / brauchst du ...

... gesehen und geschätzt werden, wie du bist?

... dass deine Meinung gehört wird?

... dass berücksichtigt wird, was du brauchst?



## Gesundheit

Essen & Trinken, Bewegung, Entspannung

Möchtest du / brauchst du ...

... dich bewegen?

... für deine Gesundheit sorgen?

... deinen Hunger/Durst stillen?

... dich ausruhen?



## Sinn

Klarheit, Verstehen, Lernen und Wachsen

Möchtest du / brauchst du ...




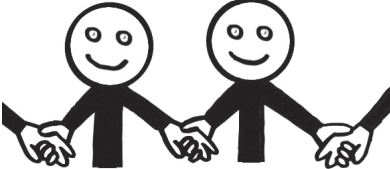





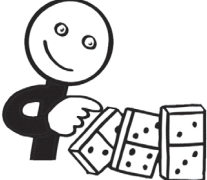


... verstehen, warum es genau geht?

... etwas tun, was für dich sinnvoll ist?

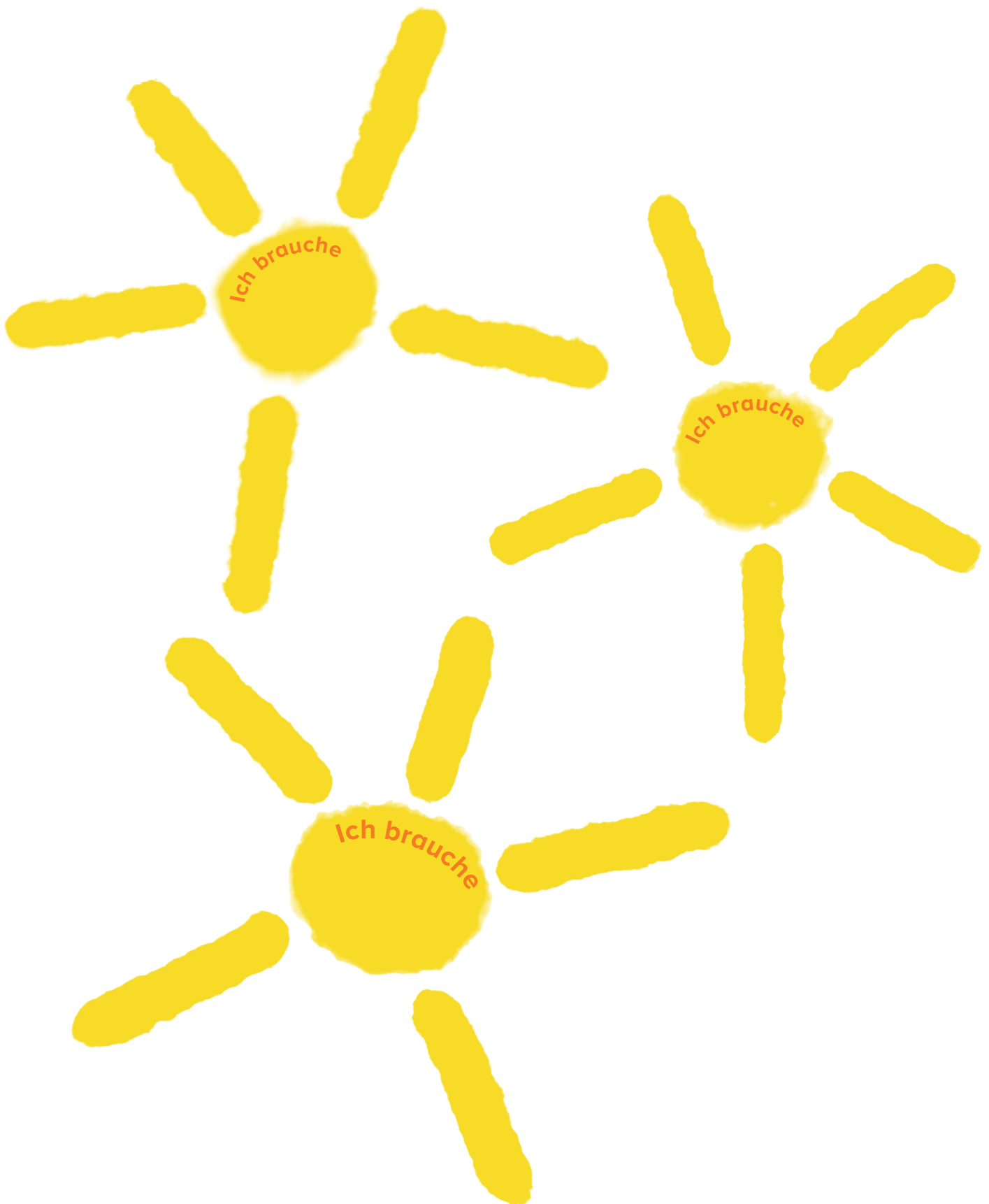
... etwas Neues ausprobieren?



## K16: Bedürfnis-Kärtchen-Liste

<p><b>SELBSTBESTIMMUNG</b></p> <p>Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.</p> 	<p><b>MITGEFÜHL</b></p> <p>Ich brauche es, dass jemand versteht, wie ich mich fühle.</p> 	<p><b>SICHERHEIT</b></p> <p>Ich möchte, dass für alle gut gesorgt ist und alle sicher sind.</p> 
<p><b>GEMEINSCHAFT</b></p> <p>Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.</p> 	<p><b>RUHE</b></p> <p>Ich brauche Ruhe.</p> 	<p><b>HILFE</b></p> <p>Ich brauche Hilfe.</p> 
<p><b>NÄHE</b></p> <p>Ich möchte, dass jemand nahe bei mir ist und zu mir steht.</p> 	<p><b>FEIERN</b></p> <p>Ich möchte feiern und mich gemeinsam mit anderen über etwas freuen.</p> 	<p><b>WERTSCHÄTZUNG</b></p> <p>Ich möchte, dass ich für andere wertvoll bin.</p> 
<p><b>WIRKSAMKEIT</b></p> <p>Ich möchte, dass ich etwas bewirken kann.</p> 	<p><b>SINN</b></p> <p>Ich möchte verstehen, warum ich etwas tun soll.</p> 	<p><b>GESUNDHEIT</b></p> <p>Ich möchte gut für meinen Körper sorgen.</p> 

## K17: Bedürfnis-Sonnen



## K18: Beobachtungsbild: „3 Kinder“

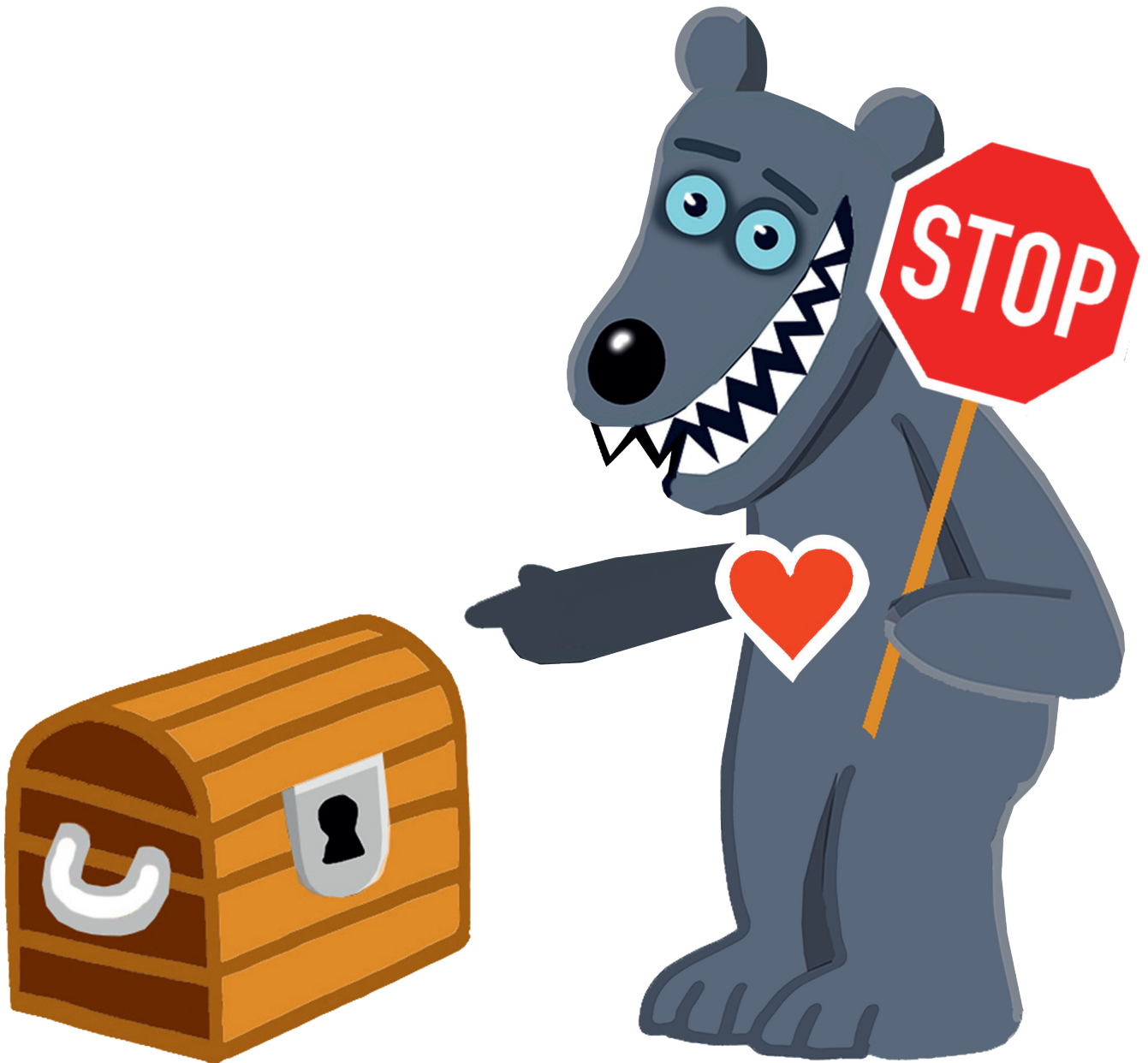




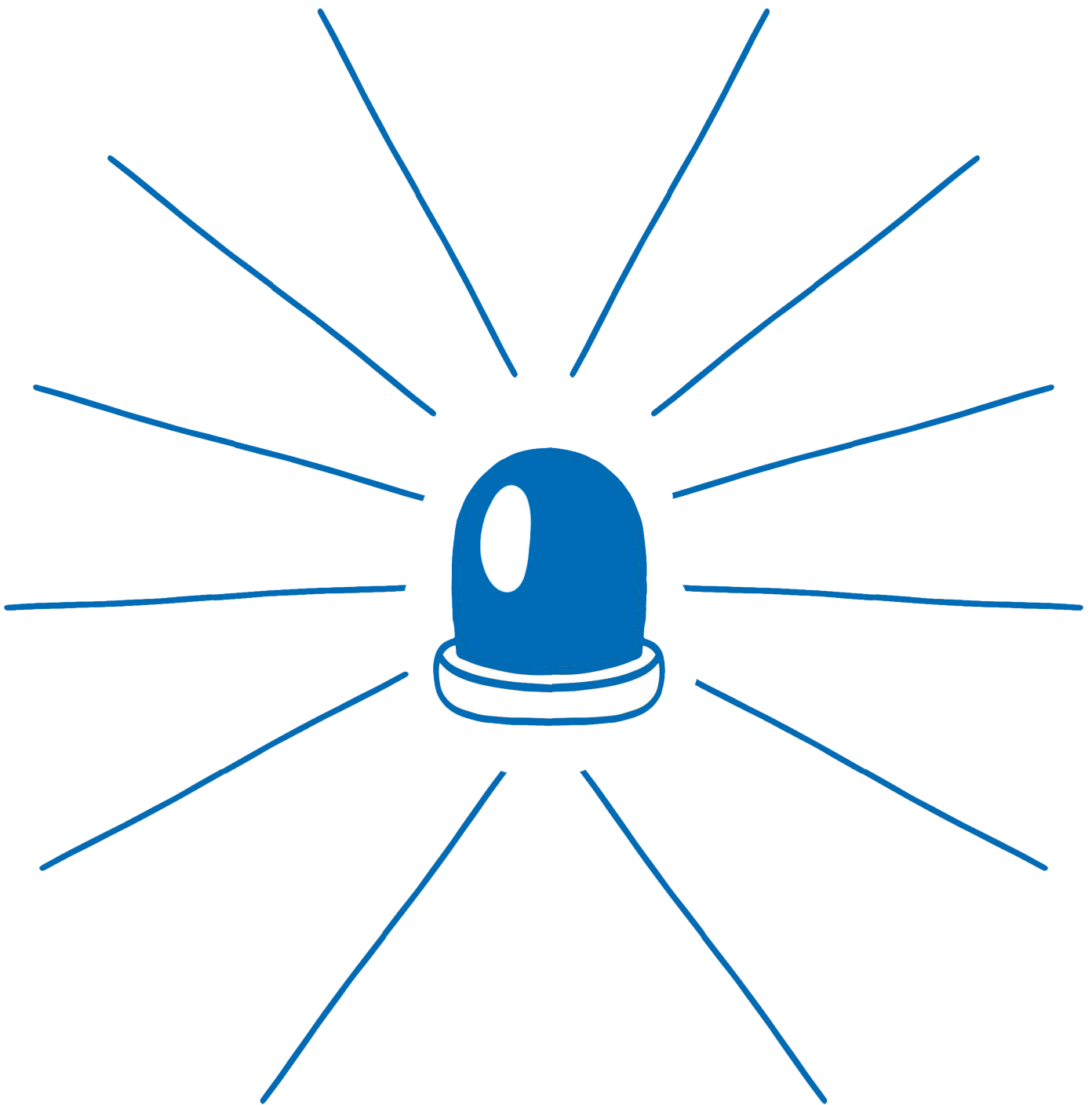
## K19: Wolf auf Schatzkiste



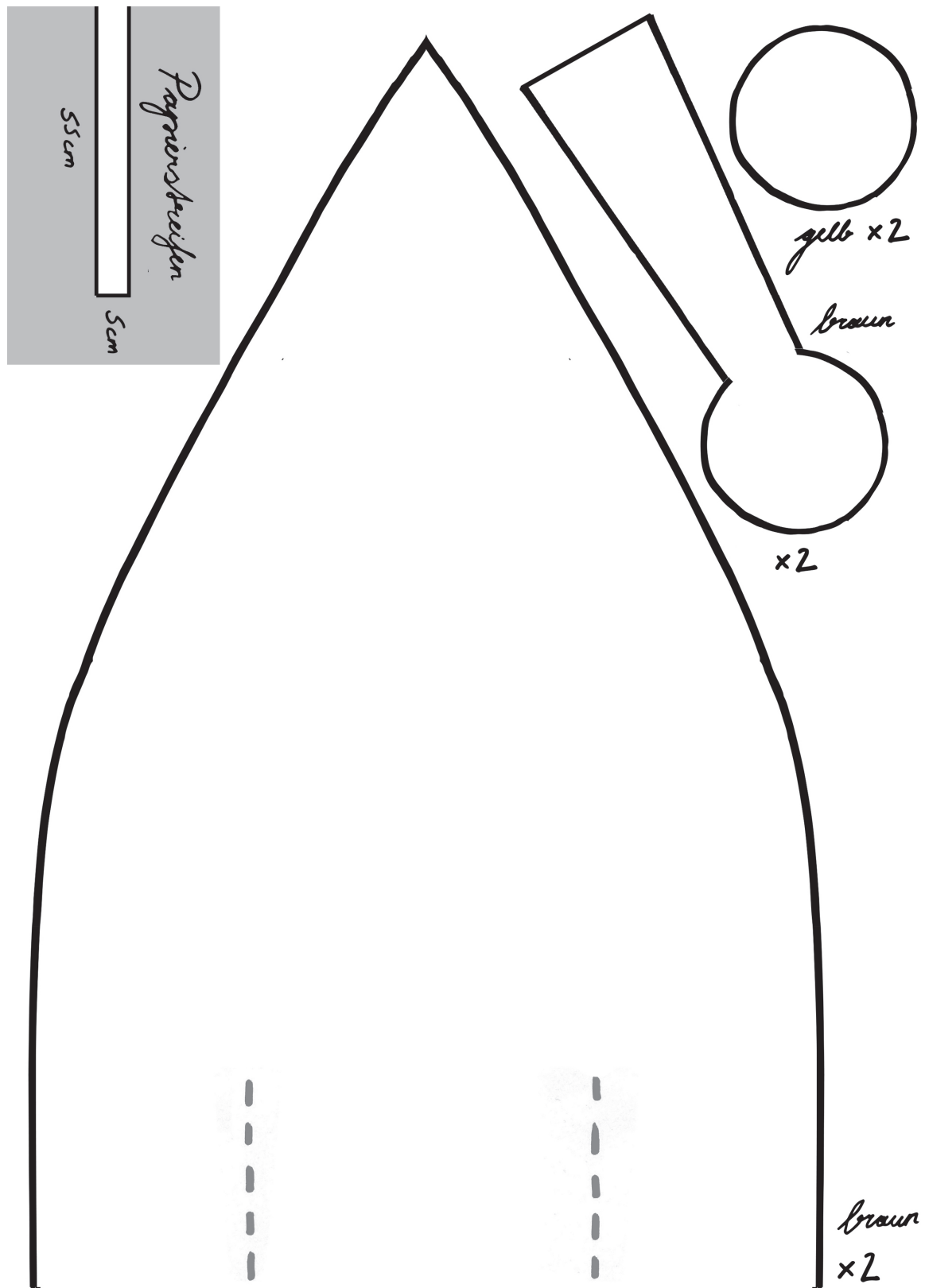
## K20: Wolf mit Stopp-Schild



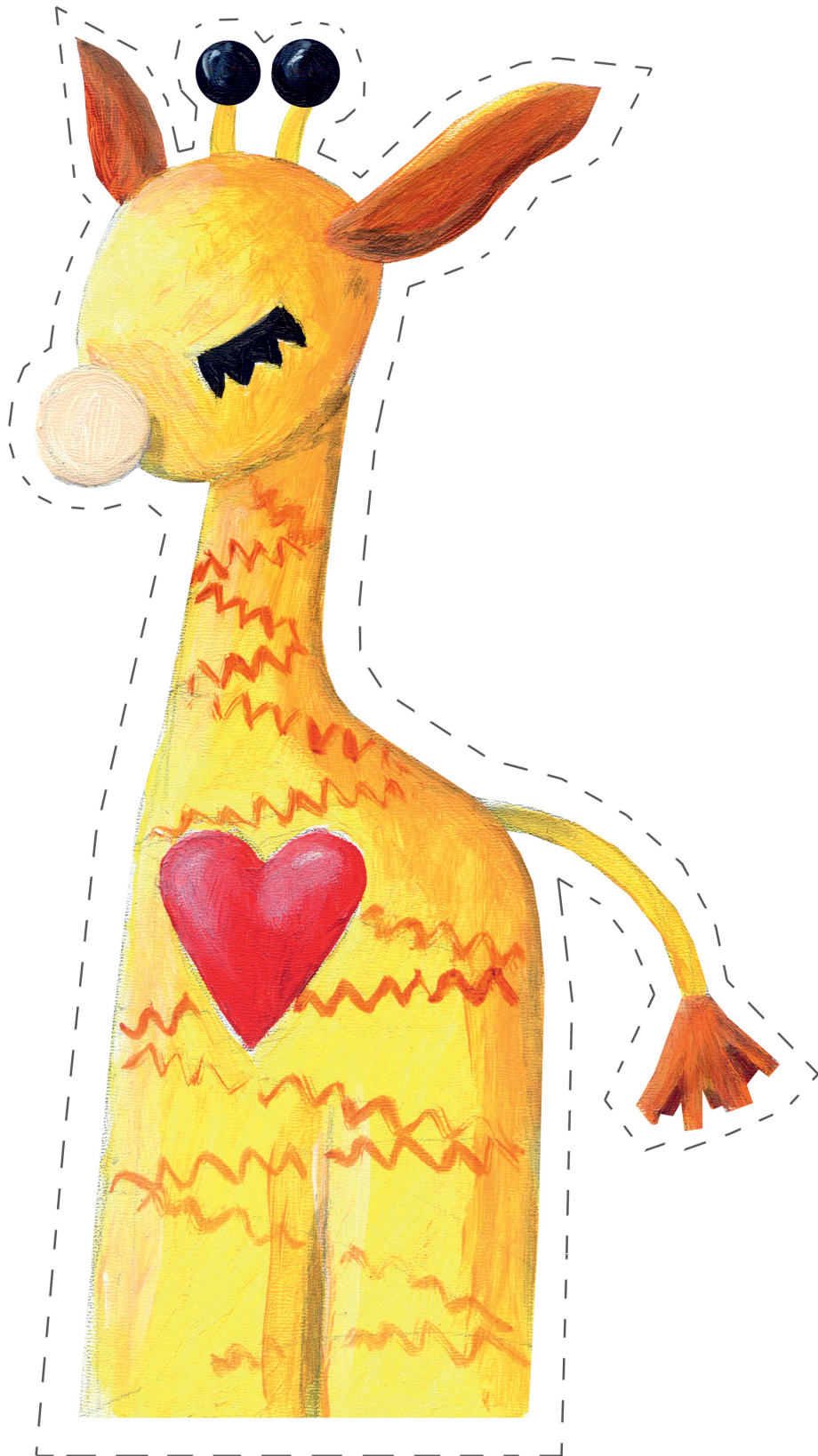
## K21: Blaulicht – Beruhigungs-Strategien



## K22: Giraffenohren basteln – Schablonen



## K23: Giraffe zum ausschneiden



## Lernmaterialien und Kurse zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg (GFK):

- [www.miteinanderbildung.at](http://www.miteinanderbildung.at) (Kurse für GFK in Schule und Bildung Österreich)
- [www.meetlife.at](http://www.meetlife.at) (GFK-Schatzkiste von C. Schafrath)
- [www.echt.info](http://www.echt.info) (Bezugsquelle für Visfera GFK-Materialien)
- [www.nvcineducation.org](http://www.nvcineducation.org) (Kurse für GFK in Schule und Bildung international)

## Quellen für die Empathy Challenge:

- 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
- Marianne Göthlin, Towe Widstrand: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Inspiration für einen respektvollen Dialog in der Schule. Skolande 2012
- Marianne Göthlin, En Dolci: Üben, Üben, Üben - Praxisbuch Gewaltfreie Kommunikation Grundlagen. Visfera 2024
- 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)

## Lernmaterialien zu Jedes Kind stärken & Jugend stärken:

- Jedes Kind stärken für die Elementarstufe. Handbuch für Pädagoginnen und Pädagogen. Band 1 (Elementar- und Primarstufe)
- Bilder- und (Vor-)Lesebuch: Da flog die Maus ins Glück
- Jedes Kind stärken, Band 1–4 (Primarstufe)
- Lesehefte (Primarstufe):  
Ideen ins Rollen bringen; Meine Gefühle, deine Gefühle;  
20 Euro auf der Spur; Wir schaffen Wert; Verkaufen macht Spaß
- [www.lewi.app](http://www.lewi.app): alle Inhalte der Lesehefte digitalisiert in einer Lernapp
- Jugend stärken, Band 1–4 (Sekundarstufe I)
- Less risk – more fun (Brettspiel); Changemaker (Kartenspiel)
- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf



Kostenloser Download und Bestellung als Unterrichtsmittel eigener Wahl: <https://youthstart.myshopify.com>

**Jedes Kind stärken** ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Primarstufe, das auf den neuen Lehrplan abgestimmt ist.

Es ist Teil des „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, das für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt wurde.

Alle **Kompetenzniveaus (von A1 = Primarstufe bis B2 = Sekundarstufe II)** stehen auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.

Unter der Rubrik **„Körper & Geist“** findet man das *You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm* und kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration.



Für das Programm **Jedes Kind stärken** gibt es auch eine eigene Website: [www.jedeskindstaerken.at](http://www.jedeskindstaerken.at)

Dort gibt es weiterführende Informationen zur Einführung des Programms, Erklärvideos zu allen Challenges und einen Link zu allen Lernmaterialien.

## Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer- 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. Details siehe: [creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de)

## Impressum:

Herausgeber:innen:	Eva Jambor, Johannes Lindner
Autor:innen:	Eva Jambor, Gabriele Grunt, Cornelia Schafrath
Fachberatung:	Lydia Kaiser
Redaktion:	Martin Obermayer
Lektorat 2025:	Julia Spengler
Gestaltung:	Peter Stromberger ( <i>Layout, Piktogramme You<sup>th</sup> Start</i> ), Helmut Pokornig ( <i>Titelbild und Illustrationen</i> ), Lukas Philippovich ( <i>Layout Umschlaginnenseite</i> ), <a href="http://www.flaticon.com">www.flaticon.com</a> ( <i>Fußabdruck-Icon von Freepik</i> )
<b>Diese Unterlage ist gedruckt als Teil von Jedes Kind stärken. Handbuch für Lehrer*innen, Band 2 erschienen.</b>	
Titel:	Jedes Kind stärken. Handbuch für Lehrer*innen, Band 2
3. aktualisierte Auflage:	Wien 2025
ISBN:	978-3-200-06356-3
Bestellung:	<a href="https://youthstart.myshopify.com">https://youthstart.myshopify.com</a> (freier Download der Digital-Version, gedruckt als Unterrichtsmittel eigener Wahl bestellbar)



© 2019/2025 **IFTE – Initiative for Teaching Entrepreneurship**, gemeinnütziger Verein – [www.ifte.at](http://www.ifte.at)



Die Einführung von **Jedes Kind stärken** an Salzburger Volksschulen wurde 2018–2023 vom **Land Salzburg** gefördert.

Die „Empathy Challenge“ wurde im Rahmen des Projekts „Meine Gefühle – deine Gefühle. Gesundheitsförderung an Volksschulen durch evidenzbasierte Methoden aus Positiver Psychologie und Gewaltfreier Kommunikation“ weiterentwickelt und aktualisiert.