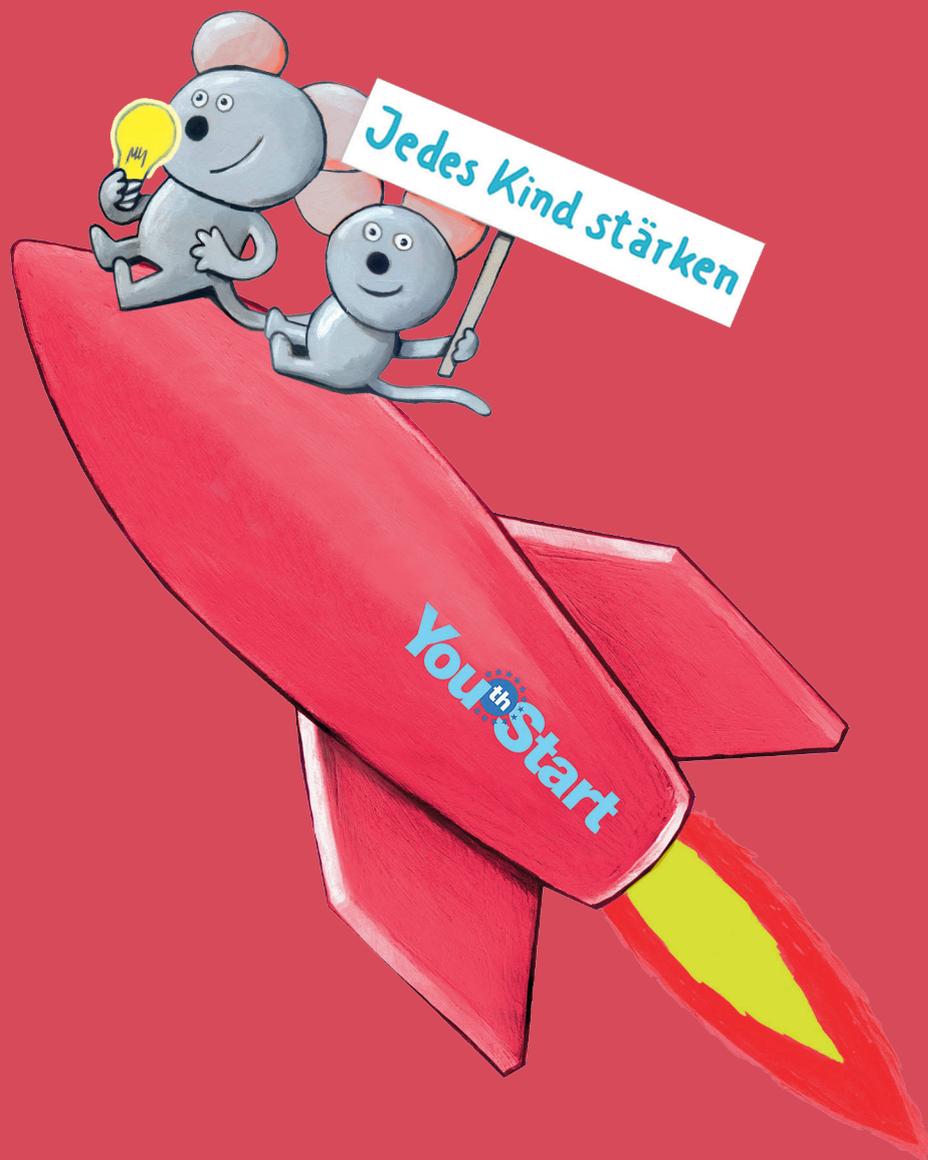
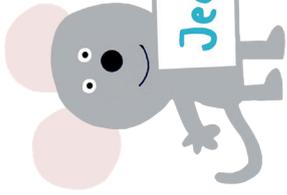


ENTREPRENEUR:



Jedes Kind stärken
Band 2



Jedes Kind stärken mit dem Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

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

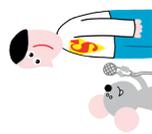
**MACH DIR UND ANDEREN MUT
UND PROBIERE ETWAS GANZ NEUES!**

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

IDEA CHALLENGE
Ideen ins Rollen bringen
Wir schaffen Wert



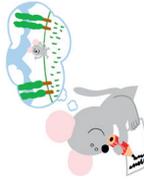

HERO CHALLENGE
Du bist mein Vorbild

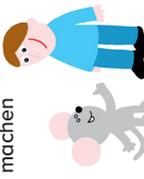
EMPATHY CHALLENGE
Meine Gefühle – Deine Gefühle




STORYTELLING CHALLENGE
Geschichten-Schloss

BUDDY CHALLENGE
Anderen Mut machen

MY PERSONAL CHALLENGE
Mein Preis- und Wertgefühl entwickeln




LEMONADE STAND CHALLENGE
Verkaufen macht Spaß




PERSPECTIVES CHALLENGE
20 Euro auf der Spur




TRASH VALUE CHALLENGE
Aus Alt mach Wert




OPEN DOOR CHALLENGE
Spuren entdecken




REAL MARKET CHALLENGE
„Junior Manager/in“ werden




START YOUR PROJECT CHALLENGE
Ich starte durch!




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

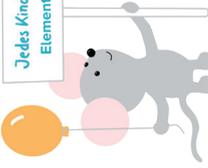




#Entrepreneurship4Youth

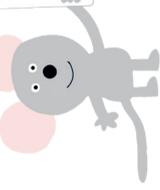
Das Programm wurde von einem engagierten Team auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrung entwickelt. Unsere ganzheitlichen Lernprogramme für Entrepreneurship Education stärken nachweislich Kinder & Jugendliche und fördern ihr Growth Mindset:

Jedes Kind stärken
Elementarstufe



ELEMENTARSTUFE
www.jedeskindstaerken.at

Jedes Kind stärken



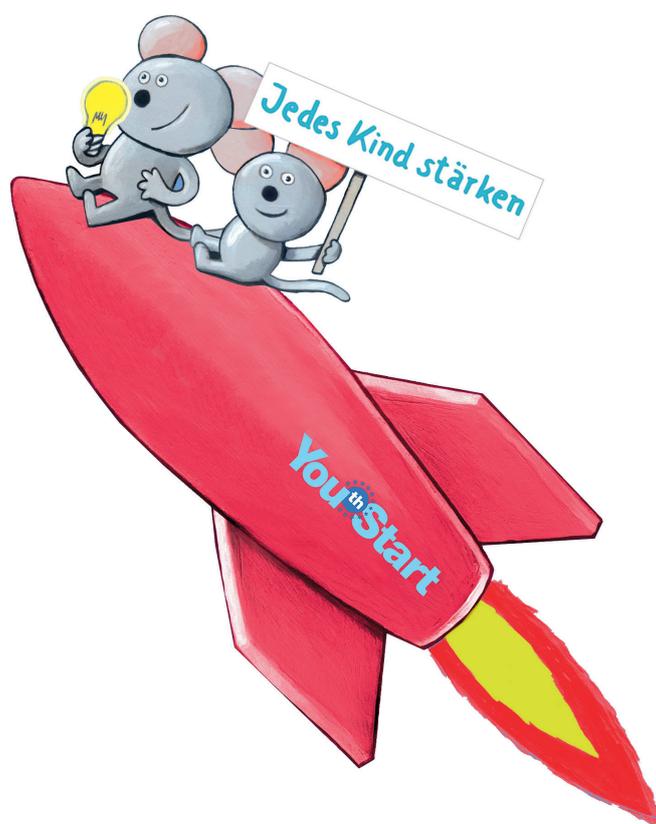
PRIMARSTUFE
www.jedeskindstaerken.at



SEKUNDARSTUFE I
www.jugendstaerken.at

Jedes Kind stärken

Band 2



Gerald Fröhlich • Gabriele Grunt • Eva Jambor
Johannes Lindner • Cornelia Schafrath • Ingrid Teufel

Vorwort für Eltern und Lehrende: Jedes Kind stärken

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, 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 „**Youth Start Entrepreneurial Challenges**“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt und von 2015 bis 2018 in einem Feldversuch in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen beforcht.



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.

Dieses Buch enthält 3 Challenges aus dem Programm:

Inhalt:



A1 Idea Challenge: Ideen ins Rollen bringen

Seite 3

Anhand von Keksen erforschen die Kinder, was alles notwendig ist, um eine Idee zu entwickeln und umzusetzen. Das probieren sie dann mit einer eigenen Idee aus.



A1 Empathy Challenge: Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffenschlüssel

Seite 19

Die Kinder lernen darauf zu achten, was sie selbst und andere fühlen und brauchen. Als Werkzeug für Konfliktsituationen erhalten sie „Giraffenschlüssel“ aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.



A1 Trash Value Challenge: Aus Alt mach Wert – Objekte aus Abfall

Seite 62

Die Kinder setzen sich kritisch mit Verpackungsmaterial auseinander und schaffen aus Abfall etwas Wertvolles.

Wir wünschen Ihren Kindern viele anregende Lernmomente mit diesem Buch!

Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber:innen

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



A1 Idea Challenge

Ideen ins Rollen bringen

Idea ist Englisch und bedeutet auf Deutsch **Idee**. **Challenge** heißt auf Deutsch **Herausforderung**. In der **Idea Challenge** lernst du, woran du alles denken musst, damit aus deiner eigenen Idee Wirklichkeit wird.

Zum Erklärvideo:

www.youthstartchallenges.eu/A1Idea1



In 7 Schritten zum Ziel:

- | | | |
|---|--|----------|
|  | 1 Lesen | Seite 4 |
|  | 2 Fragen beantworten | Seite 5 |
|  | 3 Überlegen: Was braucht man zum Backen? | Seite 9 |
|  | 4 Eine Idee verändern: Mein Wunschkeks | Seite 11 |
|  | 5 Ausprobieren: Ein Vogelhaus bauen | Seite 12 |
|  | 6 Eine eigene Idee ausprobieren | Seite 14 |
|  | 7 Nachdenken | Seite 16 |



Ich kann eine eigene
Idee entwickeln.



1.1. Lies die Geschichte „Ideen zum Rollen bringen“



Das ist Julia. Julia ist 8 Jahre alt. Sie wohnt gemeinsam mit ihrem großen Bruder Max bei ihren Eltern. Ihr treuer Begleiter ist ein Stofftier – die Maus Lewi.

Julia und Lewi haben ein großes Geheimnis: Sie können miteinander sprechen – und niemand anderer merkt das.



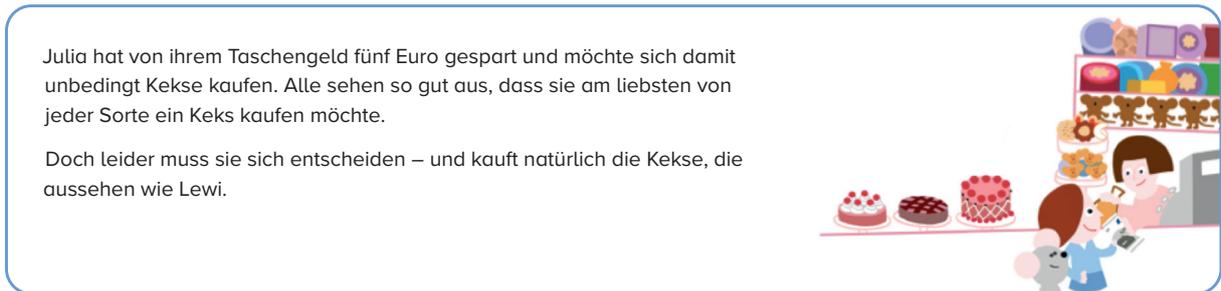
Julia verbringt jeden Dienstagnachmittag mit ihrer Oma. Dabei stehen regelmäßig Ausflüge auf dem Programm. Heute wollen sie mit dem Bus in die Stadt fahren, um etwas zu erleben.



Sie spazieren durch die Stadt und bleiben vor einer Auslage stehen.

Julia sagt zu Lewi: „Die Kekse sehen ja aus wie du! In dieses Geschäft müssen wir unbedingt hinein.“

Ein kurzer Blick zu Oma – und alle betreten gemeinsam das Geschäft.



Julia hat von ihrem Taschengeld fünf Euro gespart und möchte sich damit unbedingt Kekse kaufen. Alle sehen so gut aus, dass sie am liebsten von jeder Sorte ein Keks kaufen möchte.

Doch leider muss sie sich entscheiden – und kauft natürlich die Kekse, die aussehen wie Lewi.



Besorge dir das Leseheft „Ideen zum Rollen bringen“, damit du die ganze Geschichte lesen kannst. Es gibt es hier zum Downloaden oder zum Bestellen: www.youthstart.myshopify.com/collections/jedes-kind-starken



In der LEWI-App kannst du noch viele andere aufregende Abenteuer mit Maus Lewi erleben!





2.1. Antworten auf die Fragen zum Text

1. Wie heißt die Maus?



2. Wie heißt das Mädchen?

3. Welches Geheimnis haben die beiden?

4. Wie viel Geld hat das Mädchen gespart?

5. Wie schauen die Kekse aus, die sie kaufen?

6. Wo essen sie die Kekse?



2.2. Welche Zutaten (= Rohstoffe) kommen aus Europa?



Welche Zutaten (= Rohstoffe), die in den Keksen stecken, kommen aus Europa?
Schreibe die Wörter zu den richtigen Anfangsbuchstaben.



Z _____

B _____

E _____

M _____

2.3. Woher kommen die anderen Rohstoffe?



Verbinde die passenden Kästchen miteinander.



Die Haselnüsse kommen aus

Madagaskar.



Die Vanille kommt aus

den Philippinen.



Die Kokosnüsse kommen aus

Brasilien.



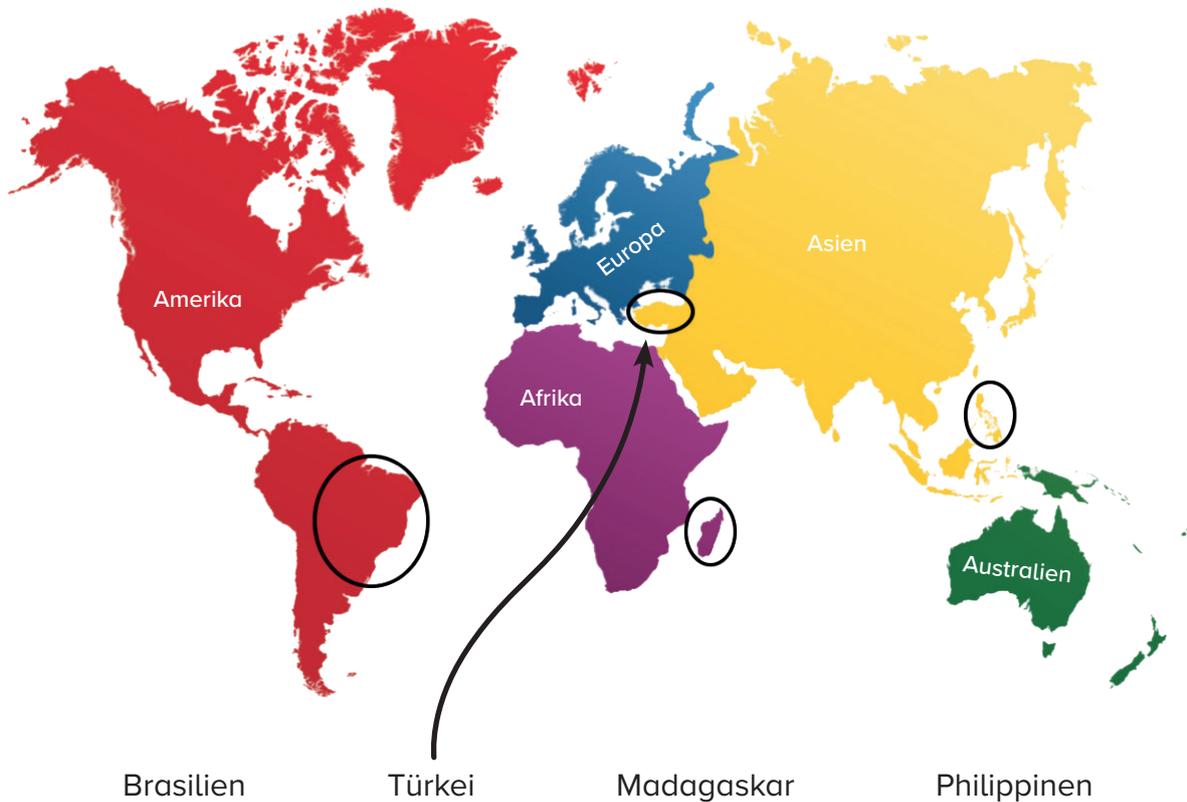
Die Kakaobohnen für die Schokolade kommen aus

der Türkei.

2.4. Von welchem Kontinent kommen die Zutaten?



Von welchem Kontinent reisen die Rohstoffe zu uns nach Europa?
Verbinde die Ländernamen mit den eingezeichneten Kreisen.



Schreibe die Kontinente auf.

Ein Großteil der Türkei liegt in _____

Ein kleiner Teil liegt in _____

Die Philippinen gehören zu _____

Madagaskar gehört zu _____

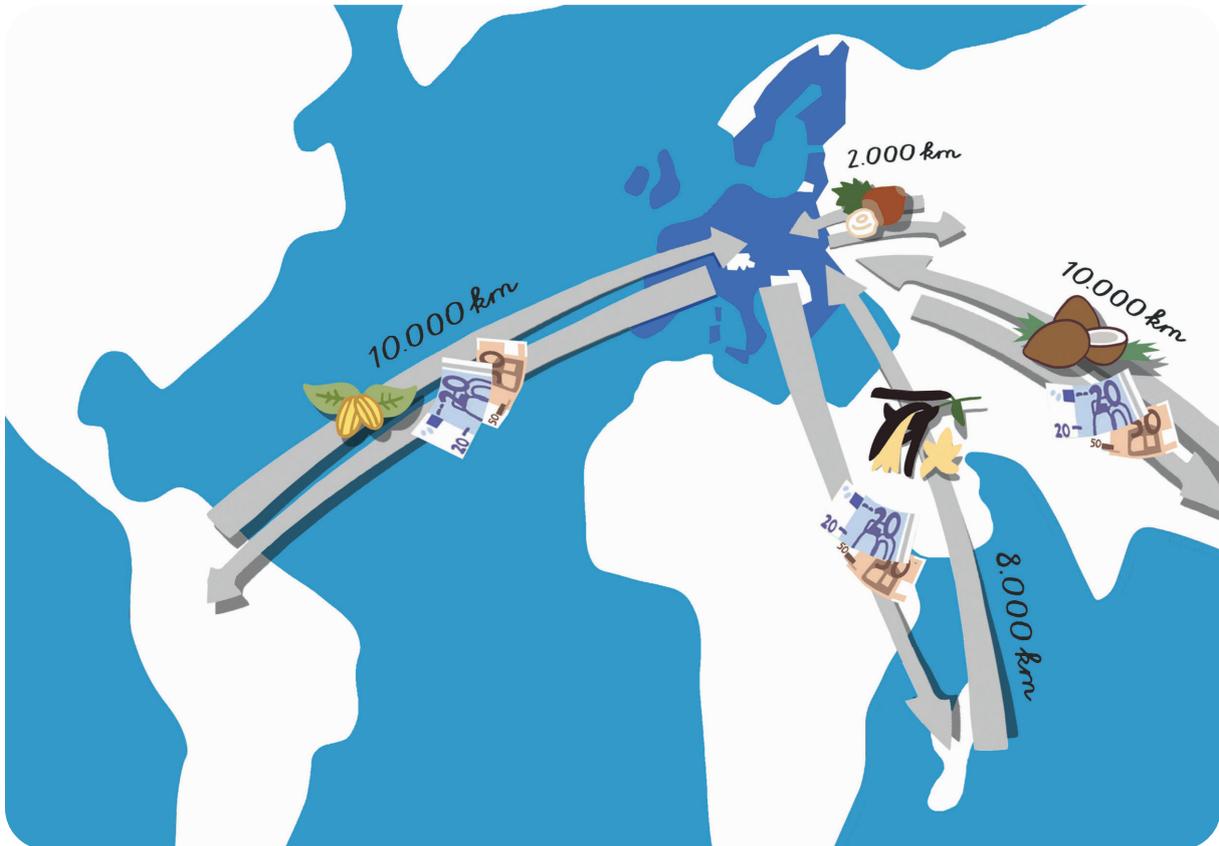
Brasilien liegt in _____



2.5. Wie weit reisen die Zutaten (= Rohstoffe)?

Schau dir diese Karte genau an.

Kannst du erkennen, wie weit die einzelnen Zutaten reisen?



Schreibe auf:



Die Kakaobohnen reisen _____ Kilometer weit.



Die Kokosnüsse reisen _____ Kilometer weit.



Die Vanilleschoten reisen _____ Kilometer weit.



Die Haselnüsse reisen _____ Kilometer weit.



Diskutiere mit anderen Kindern darüber:

Warum gehen auf dem Bild die Pfeile in beide Richtungen?

3.1. Was braucht man, wenn man Kekse backen will?



Lerne es von Julia und Lewi und schreibe es auf.
Nimm dazu die Wörter aus dem Kästchen zu Hilfe.

mitarbeiten, Ideen, Geld, Raum, Wissen, Zutaten (= Rohstoffe), Werkzeuge

<p>1. gute _____</p>	
<p>2. Das _____ , wie man Kekse bäckt.</p>	
<p>3. Einen _____ , wo man die Kekse backen kann und wo der Backofen steht.</p>	
<p>4. Gute _____ , damit gut schmeckende Kekse daraus werden!</p>	
<p>5. _____ , um die Kekse herzustellen.</p>	
<p>6. _____ , um die Zutaten kaufen zu können.</p>	
<p>7. Menschen, die _____</p>	



3.2. Wiederhole

Du weißt jetzt, was man braucht, um Kekse zu backen.



Man nennt die Begriffe in den Puzzle-Teilen *Produktionsfaktoren*. Sie werden für jede Idee, die man umsetzen möchte, gebraucht.



Ordne die sieben Begriffe nach dem Alphabet und schreibe sie hier auf:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Überlege: Warum ist ein fertiges Keks mehr wert als die einzelnen Zutaten? Rede mit anderen darüber.



4.1. Überlege dir dein eigenes Rezept für dein Wunschkeks

Lewi und Julia haben herausgefunden, was in den Keksen steckt, die sie gekauft haben. Sie haben es geschafft und genau die gleichen Kekse selbst gebacken.



Wie schaut dein Wunschkeks aus? Zeichne es hier auf:

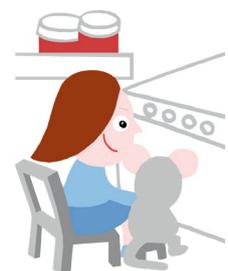


Welche Zutaten brauchst du, damit du deine Wunschkekse backen kannst? Vergiss nicht, was du für die Verzierung der Kekse brauchst. Schreibe oder zeichne die Zutaten hier auf:



Backe deine Wunschkekse zu Hause und feiere, dass du das geschafft hast! Bringe die Kekse in die Schule mit.

Lass die anderen Kinder raten, welche Zutaten in deinen Keksen stecken. Macht gemeinsam ein Klassenheft mit allen Rezepten eurer Wunschkekse.





5.1. Was brauchst du, um ein Vogelhaus zu bauen?

Du hast gelernt, welche Zutaten du brauchst und was sonst noch alles notwendig ist, um deine eigenen Wunschkekse zu backen.

Stell dir vor, du willst ein Vogelhaus bauen. Was brauchst du alles dafür?
Die Fragen helfen dir dabei. Schreibe deine Antworten auf und zeichne.

Wenn du alles hast, was du brauchst, kannst du das Vogelhaus bauen!

1 Wie soll dein Vogelhaus aussehen? Überlege dir, wofür es die Vögel verwenden sollen. Zum Essen? Zum Brüten? Mache hier eine Skizze:

2 Was musst du alles wissen, damit du ein Vogelhaus bauen kannst?
Musst du etwas über Vögel wissen?
Brauchst du mehr Informationen darüber, wie man ein Vogelhaus bauen kann? Rede mit anderen darüber.
Wen wirst du fragen, wenn du etwas nicht weißt?

3 Was soll in dem Raum stehen, in dem du das Vogelhaus baust?
Kreise die passenden Wörter ein:

Sessel Werkbank Blumen Waschbecken
Schrank mit Werkzeug Geschirr



4 Aus welchem Material soll dein Vogelhaus gebaut werden?

Was brauchst du, damit du die einzelnen Teile zusammenfügen kannst?

Gibt es diese Rohstoffe bei uns oder müssen sie weit reisen?
Rede mit anderen darüber.

5 Welches Werkzeug wirst du brauchen? Wähle die passenden Begriffe aus dem Kasten aus und schreibe sie auf:

Schere Schraubenzieher Klemmen Hammer Säge Schraubschlüssel

6 Wofür wirst du Geld benötigen?

7 Welche Arbeiten fallen an? Wer kann diese Arbeiten ausführen?
Kannst du alles selbst oder brauchst du Hilfe? Rede mit anderen darüber.



6.1. Überlege dir eine eigene Idee und probiere sie gleich aus

Gibt es etwas, das du gerne selbst bauen würdest? Überlege dir Schritt für Schritt, was du dafür brauchst. Probiere deine Idee auch gleich aus und baue, was du dir überlegt hast.

Bringe den Gegenstand, den du gebaut hast, in die Klasse mit und erzähle den anderen Kindern darüber, wie es dir ergangen ist:

- Was war besonders schwierig für dich?
- Wo hast du Hilfe gebraucht?
- Ist etwas passiert, was du dir vorher nicht überlegt hast?
- Wie hast du das Problem gelöst?

1 Was möchtest du bauen? Wer kann es brauchen? Wofür genau wird es verwendet?
Wie soll es genau aussehen? Mache hier eine Skizze:

2 Was musst du alles wissen, damit du deine Idee umsetzen kannst? Rede mit anderen darüber.
Wen wirst du fragen, wenn du etwas nicht weißt?

3 Was steht in dem Raum, in dem du deine Idee ausprobieren wirst?



4 Welche Rohstoffe (= Materialien) wirst du brauchen?

Was brauchst du, damit du die einzelnen Teile zusammenfügen kannst?

Gibt es diese Rohstoffe bei uns oder müssen sie weit reisen?
Rede mit anderen darüber.

5 Welche Werkzeuge wirst du brauchen?

6 Wofür wirst du Geld benötigen?

7 Welche Arbeiten fallen an? Wer kann diese Arbeiten ausführen?
Kannst du alles selber machen?

Überlege gemeinsam mit einem anderen Kind. Wer kann eine Arbeit übernehmen, die du selbst nicht machen kannst?



7.1. Wie gut kannst du das schon?

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

Das bedeuten die vier Symbole:



Das kann ich sehr gut.



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



Das kann ich gut.



Dafür brauche ich noch viel Übung.



Ich kann beschreiben, wie meine Wunschkekse aussehen sollen.				
Ich kann erklären, welche Materialien (= Rohstoffe) ich brauche, um ein Vogelhaus zu bauen.				
Ich weiß, welche Zutaten ich für meine Wunschkekse brauche.				
Ich kann erklären, woher die einzelnen Zutaten für meine Wunschkekse stammen.				
Ich kann beschreiben, was in dem Raum stehen soll, in dem ich mein Vogelhaus baue.				
Ich kann erklären, welche Werkzeuge ich brauche, um ein Vogelhaus zu bauen.				
Ich kann aufzählen, wofür ich Geld brauche, wenn ich Kekse backen möchte.				
Ich kann erklären, welche Arbeiten notwendig sind, um ein Vogelhaus zu bauen.				
Ich weiß, was ich mir überlegen muss, bevor ich eine eigene Idee ausprobiere.				
Ich weiß, bei wem ich mir Hilfe hole, wenn ich welche brauche.				



7.2. Fragebogen für „Idea Challenge Detektive“



Du hast an der *Idea Challenge* gearbeitet. Du hast herausgefunden, welche Zutaten in Keksen stecken, und hast dir ein Rezept für eigene Wunschkekse ausgedacht. Du hast gelernt, was du brauchst, um ein Vogelhaus zu bauen, und was du dir überlegen musst, bevor du eine eigene Idee ausprobierst.

1. Was von dem, was du gelernt hast, war für dich besonders interessant?

2. Hast du eigene Ideen, die du gerne „ins Rollen bringen“ würdest?

3. Was brauchst du dafür?

4. Wer kann dir dabei helfen?

5. Was wirst du deinen Eltern erzählen, damit sie etwas Neues von dir lernen können?



Rede mit anderen über deine Antworten.





7.3. In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel ...

Im Fragebogen für „Idea Challenge Detektive“ hast du eigene Ideen notiert. Wähle dir eine davon aus, die du als erste umsetzen möchtest. Verfolge dein Ziel Schritt für Schritt.



Schreibe auf, was du dir genau vornimmst.



Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf:

Wie wirst du dich fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten?



Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.



Setze deine Idee nun genau so um, wie du es in der Idea Challenge gelernt hast. Beantworte für die Vorbereitung dafür alle Fragen auf Seite 14 und 15.



Erinnere dich jeden Abend daran, was du für die Umsetzung deiner Idee gemacht hast, und freue dich darüber.

Wenn dir das Durchhalten schwerfällt:

Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!

Du hast es geschafft und deine Idee umgesetzt! Schreibe auf, wie du dich jetzt fühlst, und feiere deinen Erfolg.



Suche dir nun eine neue Idee und setze auch sie Schritt für Schritt um.



A1 Empathy Challenge

Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffenschlüssel

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

Zum Erklärvideo:

www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy



In 8 Schritten zum Ziel:

- | | | |
|---|-----------------------------------|----------|
|  | 1 Von Giraffen lernen | Seite 20 |
|  | 2 Sagen, was wir fühlen | Seite 25 |
|  | 3 Sagen, was wir brauchen | Seite 32 |
|  | 4 Klare Bitten aussprechen | Seite 40 |
|  | 5 Sagen, was wir sehen oder hören | Seite 43 |
|  | 6 Von Wölfen lernen | Seite 47 |
|  | 7 Wie eine Giraffe hören | Seite 52 |
|  | 8 Nachdenken und feiern | Seite 56 |



Ich kann mich in mich und andere Menschen einfühlern.



1.1. Information 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.jedeskindstärken.at).

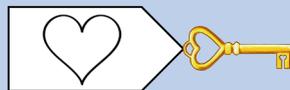
1.2. Vier Giraffenschlüssel



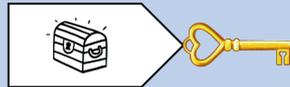
In mich einfühlen



Ich höre / ich sehe ...



Ich fühle mich ...



Ich brauche ...

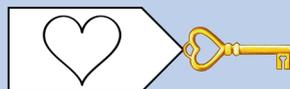


Meine Bitte /
mein nächster Schritt:

In dich einfühlen



Ich höre / ich sehe ...



Wie fühlst du dich?



Was brauchst du?



Was ist deine Bitte /
dein nächster Schritt?



1.3. Achtsames friedliches Miteinander

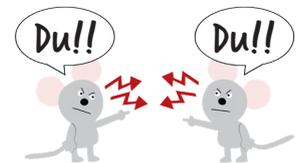
In der Schule und zu Hause gibt es sicher Menschen, mit denen du gerne Zeit verbringst.



Schreibe oder zeichne auf, wen du gerne magst und was ihr gerne miteinander macht.

1.4. Miteinander streiten

Manchmal gibt es auch mit diesen Menschen Streit. Dann kann es sein, dass Kinder oder Erwachsene zu schreien oder zu schimpfen beginnen. Oder jemand möchte den anderen nicht zuhören.



Wann hast du das zum letzten Mal erlebt? Schreibe oder zeichne Beispiele für solche Situationen auf.



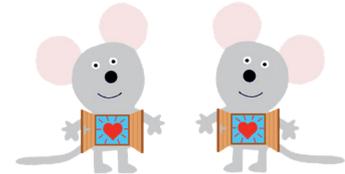
Rede mit anderen darüber, in der Schule und auch zu Hause.



1.5. Mit Worten Türen schließen oder öffnen

Wenn wir streiten, ist es oft so, als würden Türen zwischen uns zugehen. Wir können einander nicht mehr leicht verstehen. Manchmal schreien wir auch, damit wir gehört werden. Oder wir verwenden Wörter, die andere nicht mögen.

Manchmal klappt es auch im Streit, dass wir einander zuhören und verstehen können. Es ist, als würden die Türen zwischen uns offen bleiben.



Was hilft dir im Streit, die Türen zu anderen wieder zu öffnen?

Und wann machst du deine Tür eher zu?

Verbinde die passenden Kästchen mit der offenen oder mit der geschlossenen Türe.

Hilfe anbieten

beschuldigen

Vorwürfe machen

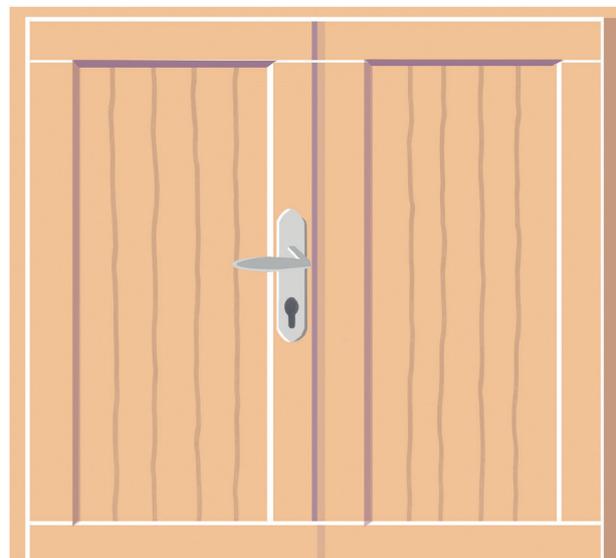
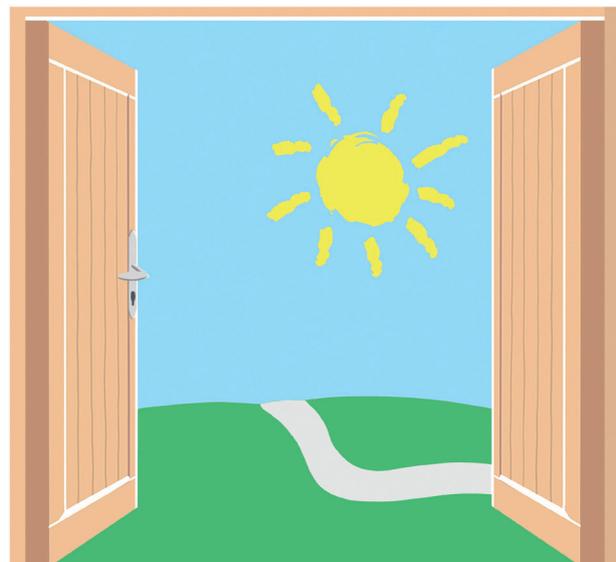
aufmerksam zuhören

fragen, was anderen
wichtig ist

wütend anschreien

beschimpfen

um etwas bitten





1.6. Giraffen kennenlernen

Niemand auf der Welt kann so weit über Land und Tiere hinwegsehen wie Giraffen. Giraffen werden bis zu 6 m hoch, ihre Hälse sind bis zu 2,5 m lang – so lange wie bei keinem anderen Tier. Alleine die Beine sind größer als viele Menschen: 1,80 m.

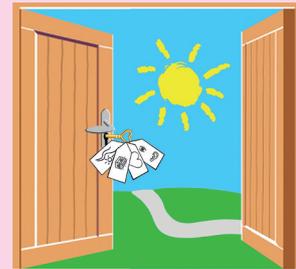


Schreibe hier auf, wie groß du bist:

Ich bin _____ cm groß. Heutiges Datum: _____

1.7. Von Giraffen lernen

Marshall B. Rosenberg war ein berühmter amerikanischer Psychologe, der erforscht hat, wie man achtsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen kann. Er hat Schlüssel entwickelt, die uns helfen, Türen zu anderen zu öffnen oder offen zu halten. Diese „Giraffenschlüssel“ werden wir in der Empathy Challenge verwenden. Du kannst sie Schritt für Schritt in der Schule und zu Hause ausprobieren.



Warum hat Marshall B. Rosenberg Giraffen als Symbol für eine empathische Haltung verwendet?



Male gelb an, was man von Giraffen lernen kann.



Giraffen haben ein großes Herz – daher sind sie ein Symbol für einfühlsames Miteinander.



Giraffen sorgen sich nur um ihre eigenen Dinge und kicken andere Tiere weg.



Giraffen können gut für sich selbst sorgen, ohne jemandem anderen etwas wegzunehmen. Sie fressen Blätter, die kein anderes Tier erreichen kann.



Giraffen haben einen guten Überblick, was in einer Situation hilfreich ist.



Giraffen sehen, riechen und hören ganz schlecht. Daher können sie nur schlecht für sich selbst sorgen.

2.1. Giraffenschlüssel Gefühle

Ich fühle mich ... Wie fühlst du dich?



Damit wir Türen zwischen uns öffnen können, ist es manchmal wichtig zu sagen, wie wir uns fühlen. Oder wir raten, wie sich die andere Person gerade fühlt.

Der Schlüssel mit dem Herz-Anhänger ist ein Symbol dafür.



2.2. Dein Körper sagt, was du fühlst

Wenn wir in der empathischen Haltung der Giraffen miteinander reden, dann sagen wir, wie wir uns fühlen. Wir können unsere Gefühle aber auch mit dem Körper ausdrücken.



Probiere es aus:

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



Rede mit anderen darüber, welches dieser Gefühle dir angenehmer ist. Welches Gefühl ist unangenehmer für dich?

Achtung: Andere Menschen können Gefühle anders empfinden als du. Höre den anderen gut zu, es gibt hier keine richtige Antwort.



2.3. Wörter für deine Gefühle

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

 das fühlt sich angenehm an

 das fühlt sich unangenehm an

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

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

2.4. Dein Gesicht sagt, was du fühlst

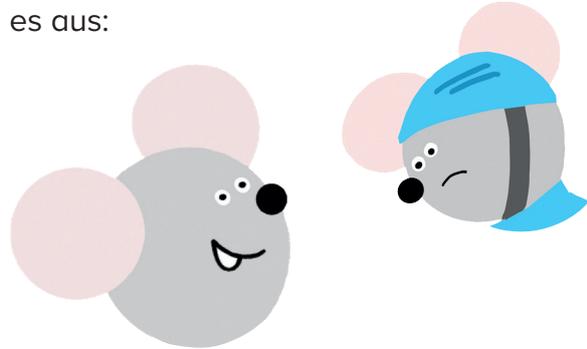


Du kannst auch nur mit dem Gesicht deine Gefühle ausdrücken.

Stelle dich vor einen Spiegel und probiere es aus:

Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du ...

- ... überrascht bist
- ... Angst hast
- ... dich freust
- ... traurig bist
- ... erleichtert bist



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



Mache diese Übung zusammen mit anderen.

Wie viele unterschiedliche Gesichtsausdrücke findet ihr für dasselbe Gefühl? Probiert zum Beispiel ganz auffällige und unauffällige Arten, wütend zu sein, aus. Kann man immer gleich erkennen, wie jemand anderer sich fühlt?

2.5. Wie fühlst du dich, wenn ...?

	Wie fühlst du dich? 
Am Morgen läutet der Wecker.	
Ein großer Hund läuft auf dich zu.	
Du hast deine Stifte zu Hause vergessen.	
Heute ist dein Geburtstag.	
Es gibt Spaghetti zum Mittagessen.	



Schreibe in die Tabelle, wie du dich in diesen Momenten fühlst.

Bitte deine Lehrperson, dir die Gefühls-Kärtchen auszudrucken. Du kannst sie für diese und andere Übungen verwenden.



Rede mit anderen darüber. Fühlen sie in derselben Situation das Gleiche? Oder fühlen sie sich anders?



2.6. Deine Gefühle erforschen



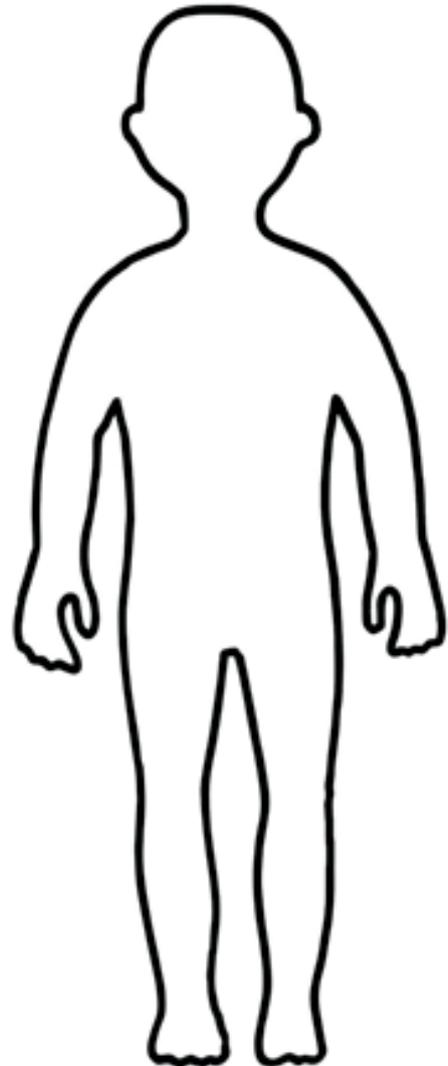
Zeichne in die leeren Kästchen, was, wer oder welche Situation dieses bestimmte Gefühl in dir auslöst.

**Ich habe Angst,
wenn ...**

**Ich bin fröhlich,
wenn ...**

**Ich bin zornig,
wenn ...**

**Ich bin traurig,
wenn ...**



Nimm dir jetzt für jedes Gefühl Zeit und denke an die gezeichnete Situation:

- Wo im Körper spürst du dieses Gefühl am stärksten?
- Welche Farbe verbindest du mit diesem Gefühl?

Male mit dieser Farbe jenen Bereich in dem Körperumriss an, wo du dieses Gefühl besonders stark spürst. Mache es so mit allen vier Gefühlen.



Rede mit anderen darüber und versuche auch mit Worten zu beschreiben, wie sich diese Körperstellen jetzt anfühlen.

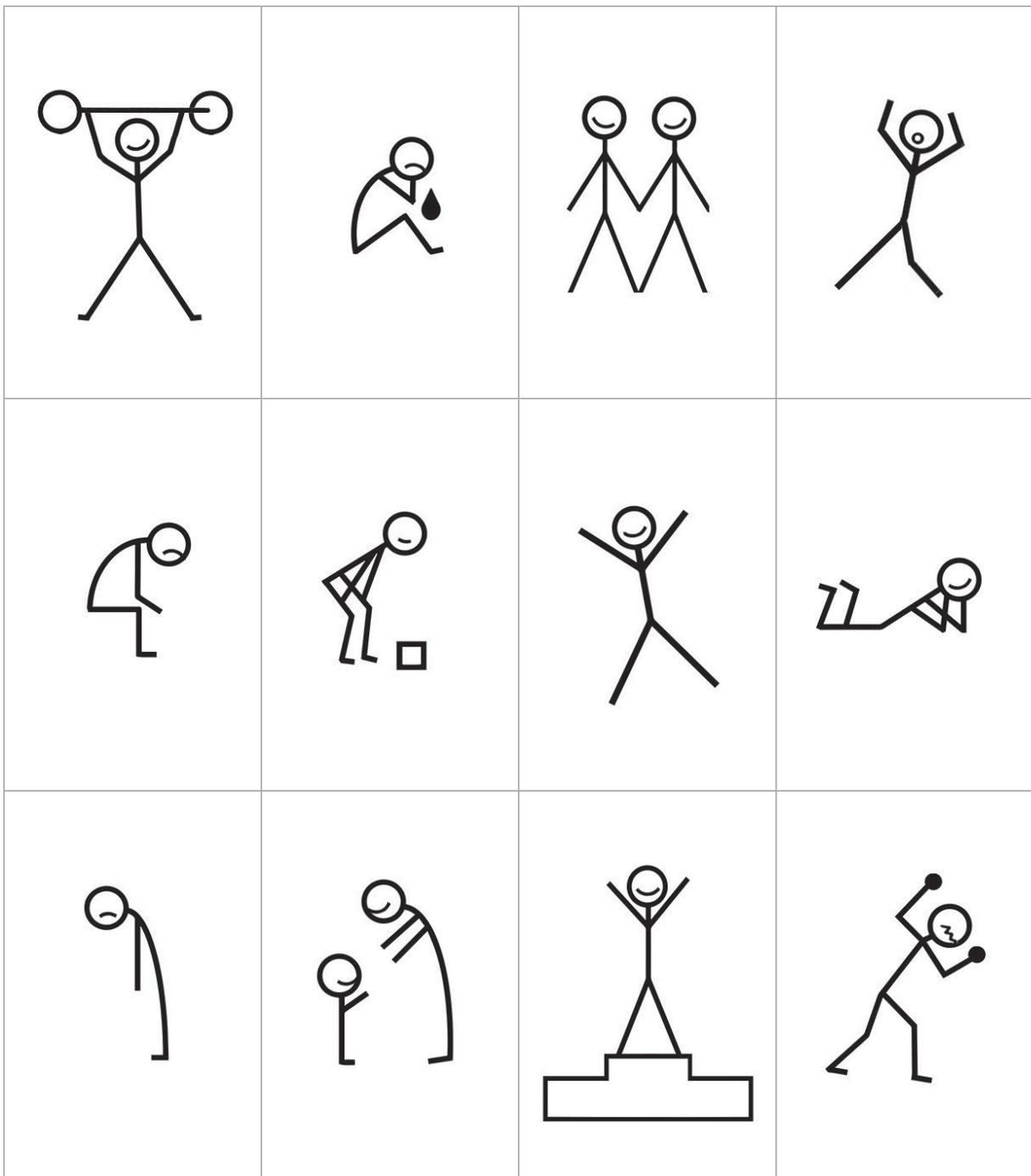
2.7. Welche Gefühle siehst du?



Suche für jedes Bild auf diesen Gefühlssymbol-Kärtchen ein passendes Gefühlswort aus der Liste von Übung 2.3. („Wörter für deine Gefühle“).



Rede mit anderen darüber. Haben sie andere Gefühlswörter verwendet oder die gleichen? Achtung: Es gibt keine richtige Lösung, jeder Mensch empfindet Gefühle anders!



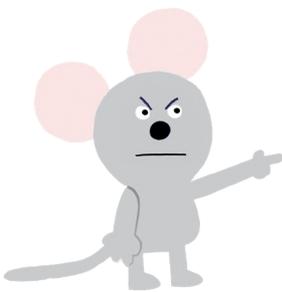


2.8. Sprichst du von dir selbst oder gibst du jemandem die Schuld?

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



Suche aus dem Kästchen alle Wörter, vor denen du „Du hast mich“ sagen kannst, und unterstreiche sie mit einem Farbstift.

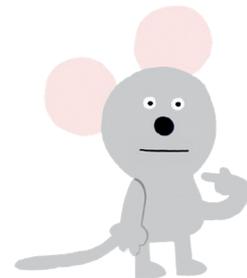


einsam angegriffen ängstlich nicht verstanden
provoziert enttäuscht übergangen besorgt heiter
bedroht betrogen froh gezwungen missverstanden
zurückgewiesen unglücklich ausgeschlossen gestört
traurig unbeschwert verzweifelt



Wähle drei von den unterstrichenen Schuldzuweisungen aus und schreibe sie auf die Linien: „Du hast mich ...“

Überlege, was du fühlst, wenn du diese Wörter verwendest. Nimm die **Liste von Übung 2.3.** und suche ein Eigenschaftswort (Wiewort), das dazupasst. Schreibe es daneben: „Ich bin ...“



Du hast mich _____ Ich bin _____

Du hast mich _____ Ich bin _____

Du hast mich _____ Ich bin _____



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



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

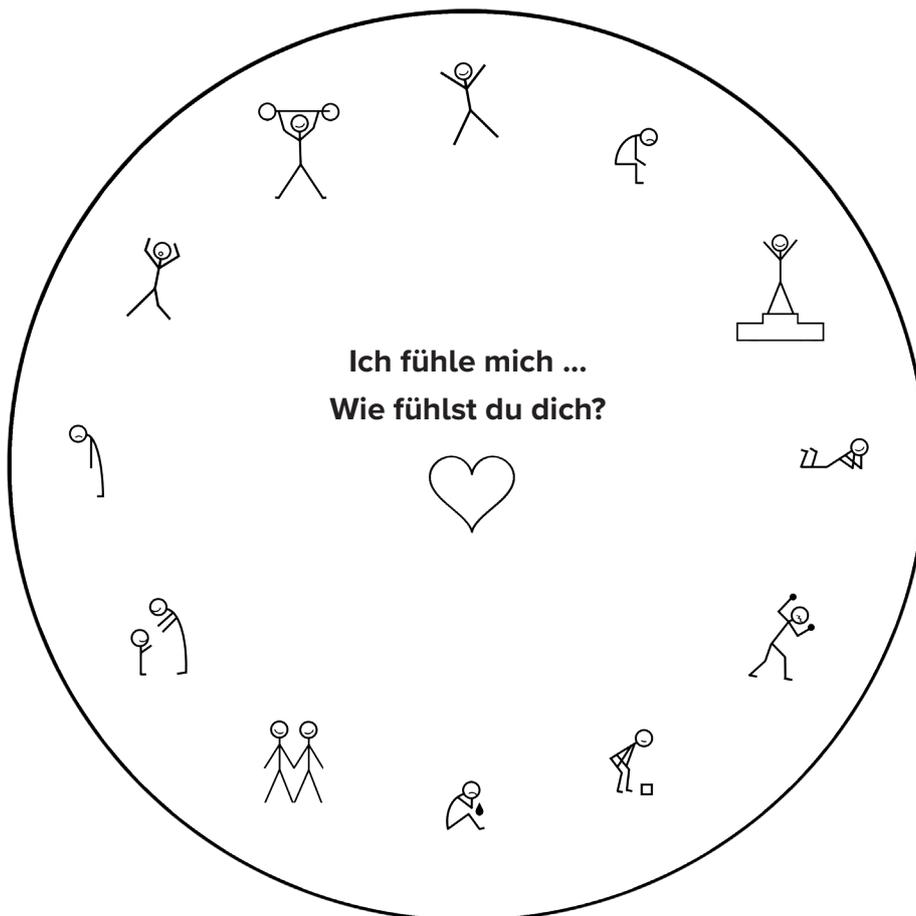
2.9. Gefühle-Uhr

Wenn wir mit Giraffenschlüsseln Türen zu anderen öffnen wollen, hilft es, wenn wir ihnen von unseren Gefühlen erzählen. Oder wir fragen nach, wie andere sich fühlen.



Bastle mit den anderen Kindern aus den 12 Gefühlssymbol-Kärtchen eine Gefühle-Uhr für euer Klassenzimmer.

Wenn es dir schwerfällt, deine Gefühle mit Worten auszudrücken, dann nimm die Gefühle-Uhr zu Hilfe und zeige auf das Symbol, das dein Gefühl im Moment am besten ausdrückt. Du kannst mit der Uhr auch andere Personen nach ihren Gefühlen fragen.



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



3.1. Unser Gefühle-Armaturenbrett

In jedem Auto gibt es ein Armaturenbrett mit verschiedenen Kontrollleuchten. Leuchtet eine auf, bedeutet das: Achtung! **Finde rasch heraus, warum dieses Licht leuchtet. Gibt es noch genug Treibstoff? Ist der Motor überhitzt?**

In einem Auto kann es gefährlich sein, eine Kontrollleuchte zu übersehen. Es nützt auch nichts, das Auto zu beschimpfen. Wichtig ist, die Botschaft zu verstehen und sich darum zu kümmern.



Auch unsere Gefühle haben eine Botschaft an uns:

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

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

Übe, deine Gefühle wahrzunehmen und gut darauf zu achten, wie auf eine Kontrollleuchte auf dem Armaturenbrett: Was brauche ich gerade?

3.2. Giraffenschlüssel Bedürfnisse

Ich brauche ...

Was brauchst du?

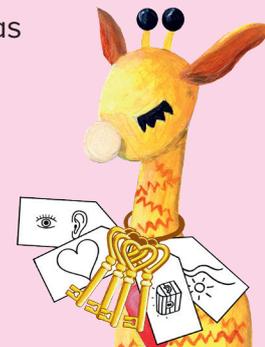


Hinter jedem Gefühl, das wir haben, versteckt sich etwas, das wir brauchen. Was wir brauchen, nennt man Bedürfnis.

Es kann Türen öffnen, wenn wir sagen, was wir brauchen.

Bei anderen können wir raten, was sie brauchen.

Der Schlüssel mit dem Schatzkisten-Anhänger ist ein Symbol dafür.



Bitte deine Lehrperson, die Bedürfnis-Kärtchen für dich auszudrucken. Du kannst sie für die nächsten Übungen verwenden.

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



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



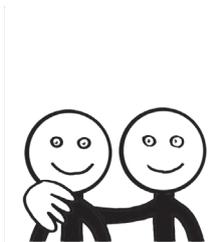
Ich brauche es, dass jemand versteht, wie ich mich fühle.

Sicherheit



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

Selbstbestimmung



Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.

Gemeinschaft



Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.

Mitgefühl



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



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



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

Hilfe



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

Ruhe



Ich brauche Ruhe.

Nähe



Ich brauche Hilfe.

Feiern

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



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



Ich möchte, dass ich etwas bewirken kann.

Gesundheit



Ich möchte, dass ich für andere wertvoll bin.

Sinn



Ich möchte gut für meinen Körper sorgen.

Wirksamkeit



Ich möchte verstehen, warum ich etwas tun soll.

Wertschätzung



3.4. Finde heraus, was sich hinter deinen Gefühlen versteckt

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



Schreibe deine Antworten auf und rede mit jemandem darüber. Verwende für die Übung die Gefühls-Kärtchen und Bedürfnis-Kärtchen oder die Listen von Übung 2.3. und Übung 3.3.

Denke an eine Situation, in der du dich unwohl gefühlt hast. Beschreibe mit Gefühlswörtern, wie du dich damals genau gefühlt hast.



Was hat dir damals gefehlt? Suche ein passendes Bedürfnis-Wort.



Denke jetzt an eine angenehme Situation, in der du dich sehr wohl gefühlt hast. Beschreibe mit Gefühlswörtern, wie du dich damals genau gefühlt hast.



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



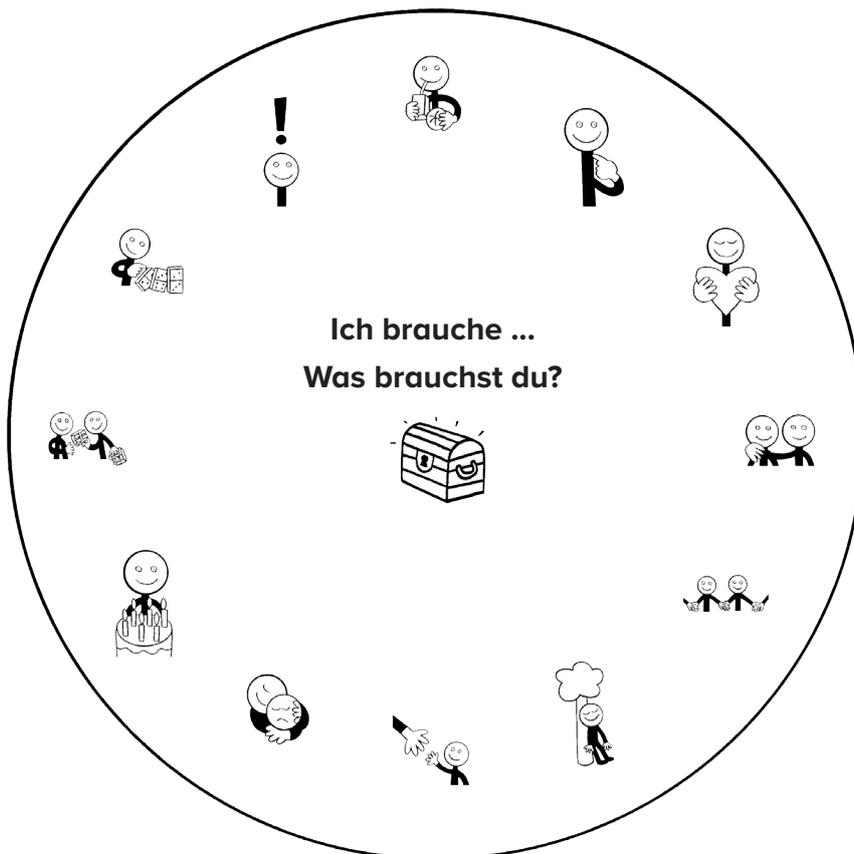
3.5. Bedürfnis-Uhr

Es gibt keine „guten“ und „schlechten“ Gefühle. Jedes Gefühl ist wichtig. Es kann dir helfen, herauszufinden, was du brauchst. Und dann kannst du dich gut darum kümmern und dein Bedürfnis leichter erfüllen.



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

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



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

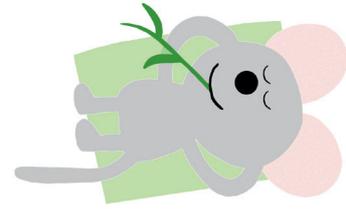




3.6. Wunsch-Bild: Ein erfülltes Bedürfnis malen.



Suche dir ein Bedürfnis aus der Bedürfnis-Uhr aus. Schließe die Augen und 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 und male dazu ein Bild.

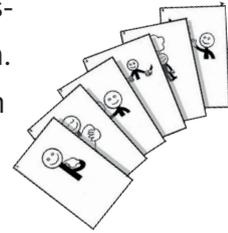


Rede mit anderen über dein Bild. Höre anderen zu, wie sie über ihr Bild und ihre erfüllten Bedürfnisse erzählen.

3.7. Bedürfnis-Ratespiel



Spiele mit anderen in der Klasse oder zu Hause ein Bedürfnis-Ratespiel. Rate, was die Kinder in folgenden Situationen brauchen. Verwendet dazu die ausgedruckten Bedürfnis-Kärtchen aus dem Handbuch für Lehrende.



ACHTUNG: Rate immer, was das Kind, das den Satz **sagt**, braucht.

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

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Du kannst nur raten, was die Kinder brauchen, wissen kannst du es nicht.

Verschiedene Menschen können in derselben Situation unterschiedliche Bedürfnisse haben.

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





4.1. Giraffenschlüssel Bitte

Meine Bitte / mein nächster Schritt:
Was ist deine Bitte / dein nächster Schritt?



Giraffen kümmern sich gut um ihre Bedürfnisse. Mit dem Bittenschlüssel öffnest du Türen, weil du ganz klar sagst, was du möchtest:

- Beschreibe genau das, worum du bittest.
- Gib acht, dass es für die Person machbar ist, die du darum bittest.
- Sag, was du möchtest (und nicht, was du nicht möchtest).



Bei welcher Bitte kennst du dich genau aus und weißt, was du als nächstes tun kannst? Male die Kästchen mit diesen Bitten an.

Bitte stör mich nicht die ganze Zeit!

Bitte nimm die Vase mit beiden Händen!

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

Bitte pass besser auf!

Bitte stelle dich hinter mir an!

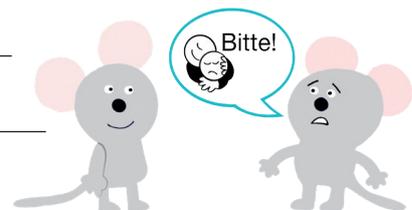
Bitte lege deine Hefte auf den Schreibtisch!



Schreibe jetzt zu diesem Satz eine klare, genaue und machbare Giraffenbitte. Was genau kann die andere Person jetzt tun? Wie genau wird das aussehen?

Unklare, nicht machbare Bitte: „Bitte lauf nicht im Klassenzimmer herum!“

Giraffenbitte: _____



Im Handbuch für Lehrende gibt es einige Vorschläge für Giraffenbitten zu diesem Beispiel. Bitte deine Eltern oder deine Lehrperson darum, dort nachzuschauen und sie dir vorzulesen.



4.2. Wege zu einem erfüllten Bedürfnis

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

Wenn du weißt, was du brauchst, kannst du selbst für die Erfüllung deiner Bedürfnisse sorgen.



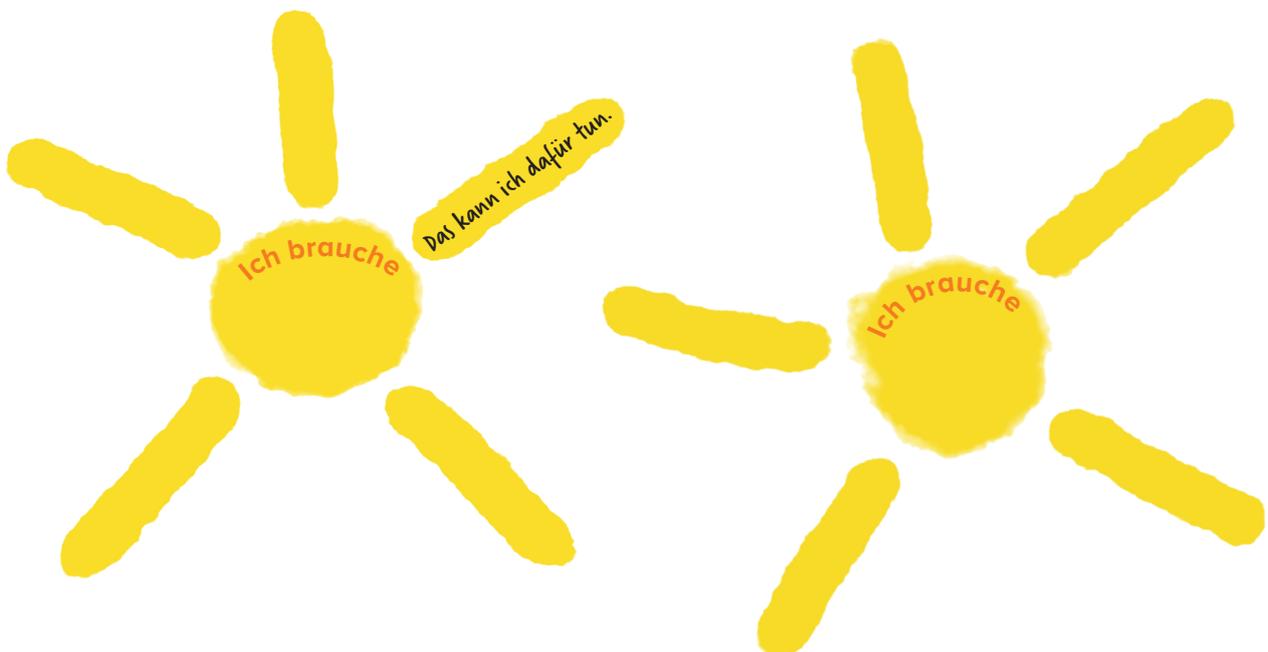
Suche dir von der Bedürfnis-Uhr zwei Bedürfnisse aus und überlege, welche Wege es gibt, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Finde zu jedem der beiden Bedürfnisse mindestens drei Wege.

Beispiel: Ich brauche Gemeinschaft – ich will mit anderen zusammen sein.

Was kann ich dafür tun?

Ich kann mit jemandem gemeinsam lernen, ein Ballspiel vorschlagen, jemanden zu mir nach Hause einladen, mit jemandem reden, ...

Schreibe je ein Bedürfnis in eine Sonne. In die Sonnenstrahlen schreibe Wege, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Was kannst du selbst dafür tun?



Rede mit deiner Familie und in der Klasse darüber.

Wer oder was kann dich dabei unterstützen, dir deine Bedürfnisse zu erfüllen?



4.3. Deine Bedürfnisse erfüllen



Giraffen kennen immer mehrere Wege, ein Bedürfnis zu erfüllen. Daher brauchen sie sich nicht vor einem „Nein“ auf eine Bitte zu fürchten.



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



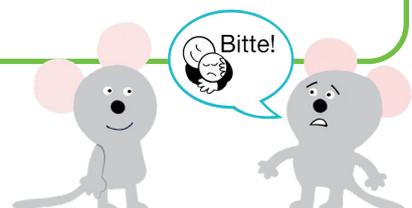
Was hättest du damals gebraucht? Nimm die Bedürfnis-Kärtchen oder die Liste von Übung 3.3. zu Hilfe, um das herauszufinden.



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



Spiele die Situation mit einem anderen Kind nach. Findet gemeinsam ein Ende, mit dem du zufrieden bist.



5.1. Giraffenschlüssel Beobachtung

Ich höre / ich sehe ...



Giraffen sehen und hören ganz genau hin. Wir lernen von ihnen zu sagen, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. So bleiben leichter die Türen zu anderen offen. Es ist gar nicht so einfach, keine Bewertungen oder eigene Gedanken dazuzufügen.

Der Schlüsselanhänger mit dem Auge und Ohr ist ein Symbol dafür.



5.2. Beobachten üben



Betrachte dieses Bild ganz genau wie eine Giraffe. Versuche nun, zu beschreiben, was deine Augen auf dem Bild sehen. Schreibe hier nur das auf, was du siehst.



Jetzt frage deinen Kopf: Welche Gedanken hast du dazu? Welche Geschichte erzählst du dir, wenn du dieses Bild siehst? Was könnte hier los sein?



Vergleiche deine Antworten mit den Antworten von mindestens drei Personen.

5.3. Beobachten oder Recht haben?

Lies folgende Geschichte oder bitte jemanden, sie dir vorzulesen:

Die vier Gelehrten und der Elefant

In einem Königreich lebten einst vier Gelehrte. Ihre Königin schickte sie auf die Reise nach Indien, um herauszufinden, was ein Elefant sei.

In Indien angekommen, wurden sie von einem Helfer zu einem Elefanten geführt. Im dunklen Stall konnten die Gelehrten den Elefanten nicht gut sehen. Deshalb versuchten sie, sich durch ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Nach ihrer Rückkehr berichteten sie der Königin über den Elefanten.

Der erste Gelehrte hatte das Ohr des Tieres ertastet und begann: „Der Elefant ist wie ein großer Flügel“.

Die zweite Gelehrte widersprach sofort. Sie hatte den Rüssel berührt: „Nein, der Elefant ist ein langer Schlauch.“

„Stimmt nicht, er fühlt sich an wie ein Pinsel“, entgegnete jener Gelehrte, der den Elefantenschwanz ertastet hatte.

„Er ist wie eine dicke Säule“, berichtete die vierte Gelehrte, die das Bein berührt hatte.

Die vier Gelehrten konnten sich nicht einigen, was ein Elefant wirklich ist. Aufgrund ihrer widersprüchlichen Aussagen, fürchteten die Gelehrten den Zorn der Königin. Doch die Königin lächelte weise:

„Ich danke euch, denn nun weiß ich, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit Ohren wie Flügel, mit einem Rüssel, der wie ein langer Schlauch ist, mit einem Schwanz, der einem Pinsel gleicht, und mit Beinen, die wie starke Säulen sind.“

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf. Sie erkannten, dass jeder und jede von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.

VerfasserIn unbekannt



Denke darüber nach:

Wie kann es sein, dass alle vier Gelehrten „Recht hatten“, obwohl alle eine ganz andere Antwort hatten? Hast du dir auch schon einmal gedacht, dass du „im Recht“ bist und jemand anderer im Unrecht?

Stelle dir vor: Wie würde ein Wurm einen Vogel beschreiben? Wie würde eine Katze einen Vogel beschreiben?



Rede mit anderen darüber. Höre den anderen gut zu, wenn sie ihre Sicht erzählen.

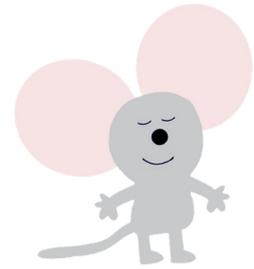


5.4. In die Stille hören



Schließe die Augen und konzentriere dich ein paar Minuten lang ganz auf deine Ohren und was sie hören:

- Welche Geräusche nimmst du jetzt gerade wahr?
- Welche Geräusche sind außerhalb von dir?
- Welche Geräusche kannst du in deinem eigenen Körper hören?



Rede mit anderen darüber. Versuche, die auftauchenden Geräusche zu beschreiben ohne eine Geschichte dazuzufügen, z.B. ein leises Pfeifen, ein lauter Knall. Wie leicht oder schwer fällt es dir, Wörter für diese Geräusche zu finden?

5.5. Türen öffnen mit dem Beobachtungs-Schlüssel

Wenn wir bewerten oder verallgemeinern, machen andere oft die Türe zu. Dann hören sie uns nicht mehr zu. Übe, Türen zu anderen zu öffnen. Nimm den Beobachtungs-Schlüssel und beschreibe, was genau jetzt gerade passiert.



Du räumst nie deine Sachen weg!



Ich sehe, dass _____ auf deinem Tisch liegt.



Du bist aber müde!



Ich sehe, dass du _____



Du isst dauernd nur süße Sachen.



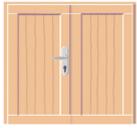
Ich habe gesehen, dass du _____ gegessen hast.



Rede mit anderen darüber. Wie schwierig oder leicht ist es für dich, genau zu beschreiben, was du beobachtet hast?



5.6. Danken und wertschätzen statt loben



Manchmal loben oder schmeicheln Menschen, um von der anderen Person etwas zu bekommen. Sie möchten dann jemanden überreden.



In der empathischen Haltung der Giraffen sagen wir, was wir an anderen mögen, ohne etwas dafür bekommen zu wollen. Wir teilen unsere Freude oder Dankbarkeit mit diesem Menschen.

Mit dem Beobachtungs-Schlüssel kannst du genau beschreiben, was jemand gesagt oder getan hat.



Was davon kannst du mit deinen Augen sehen oder mit deinen Ohren hören? Male diese Kästchen an.

Danke, du bist so ein guter Freund.

Danke, dass du mit mir ein Lied gesungen hast.

Danke, dass du mir meinen Spitzer zurückgegeben hast.

Das hast du gut gemacht.

Danke, dass du so hilfsbereit bist.

Danke, dass du mit mir ein Legohaus gebaut hast.



Suche dir drei Personen aus und finde je drei Dinge, die du an ihnen magst. Beschreibe das, was du magst, ganz genau.

Zum Beispiel: Ich mag gern, wenn du ... sagst. Ich mag gern, wenn du ... machst. Danke!



Überlege auch, was du an dir selbst magst!
Schreibe deine Beobachtungen hier auf: _____



6.1. Lerne deinen inneren Wolf kennen

Unsere Bedürfnisse sind so wertvoll wie ein Schatz. Damit dieser Bedürfnis-Schatz gut bewacht wird, haben wir alle einen **inneren Wolf**. Dieser kann ordentlich knurren, wenn wir ein Bedürfnis übersehen haben und dieses nicht erfüllt ist. Dann kann er manchmal ziemlich unfreundlich werden, um auf sich aufmerksam zu machen.



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





6.2. Deinen Ärger erforschen



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

Ich ärgere mich, wenn jemand ...



6.3. Auf deinen inneren Wolf hören

Dein innerer Wolf ist dein guter Freund. Er sagt dir ganz deutlich, wenn du etwas Wichtiges brauchst. Wenn man nicht weiß, was man braucht, kann es passieren, dass man zornig wird, schreit oder weint.

Dann erinnert dich der Wolf, nach deinen Bedürfnissen zu suchen. Übe, dir Zeit zu nehmen und ihm gut zuzuhören!



Verwende die Bedürfnis-Kärtchen oder die Liste von Übung 3.3. Lies dir durch, was du in Übung 6.2. „Deinen Ärger erforschen“ geschrieben hast.

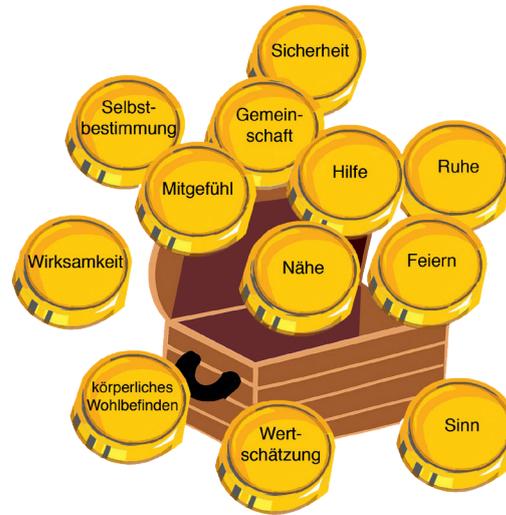
Was brauchst du in diesen Situationen? Schreibe es auf oder erzähle es jemandem.

Wenn ich mich ärgere, brauche ich oft ...



6.4. Deine Bedürfnisse erfüllen

Nun hat dir dein innerer Wolf geholfen, deinen Bedürfnis-Schatz zu erkennen und du hast die Schatzkiste mit dem Bedürfnis-Schlüssel geöffnet. Nimm nun den Bitten-Schlüssel und finde Wege, wie deine Bedürfnisse erfüllt werden können. **Was kannst du dafür tun?**



Wenn ich ... brauche, kann ich das dafür tun:



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

6.5. Wölfe verstehen lernen

Manchmal reagieren Menschen nicht wertschätzend, wenn du etwas dringend brauchst. Das tut besonders weh, wenn du dich unsicher oder verletztlich fühlst. Dann kann es sein, dass dein innerer Wolf andere Menschen anknurrt. Er versucht dann, von dir abzulenken und andere abzuschrecken.



Kennst du diese Arten, von sich abzulenken und andere anzuknurren? Male an, was in deinem Alltag vorkommt.

anderen drohen

andere beschuldigen

anderen schmeicheln

andere beschimpfen

andere loben

Recht haben

andere erpressen



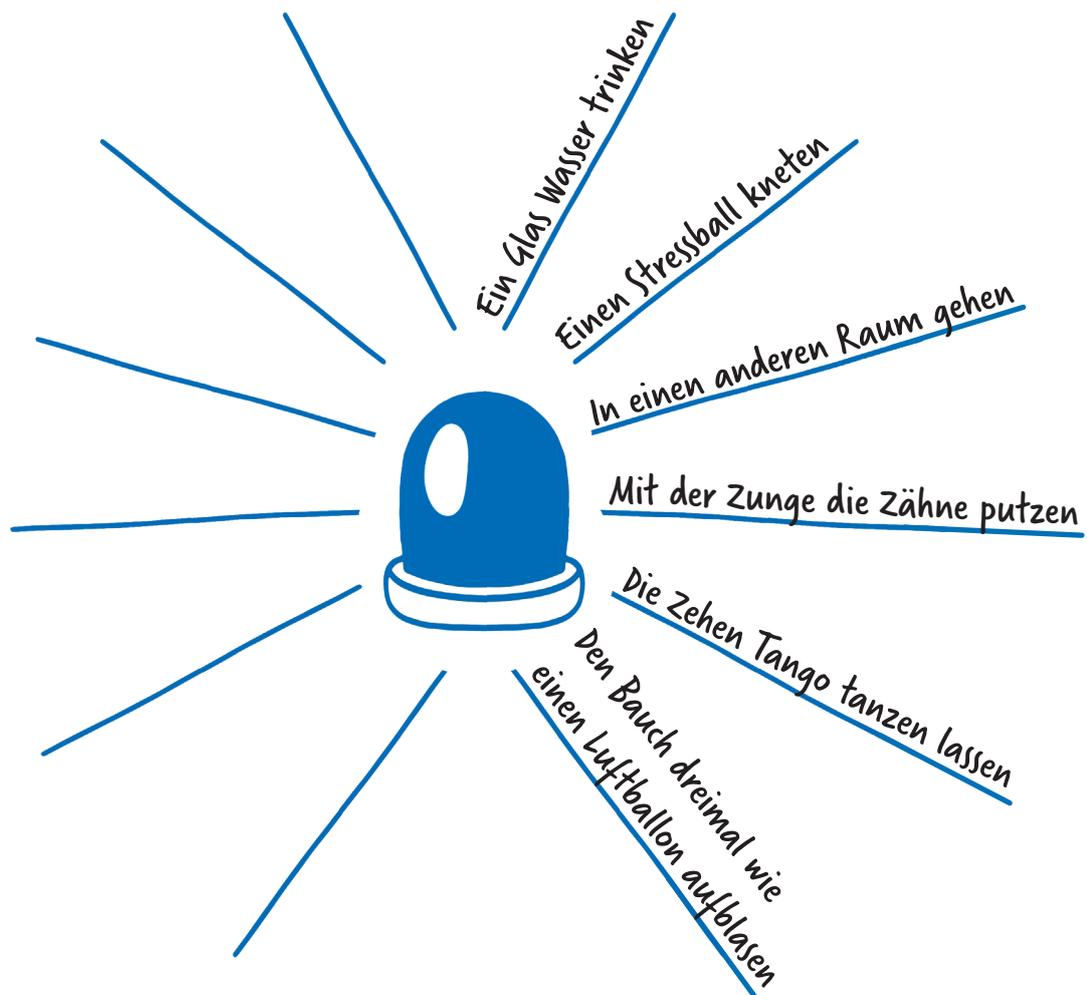
Frage nach, wenn du eines der Wörter nicht kennst.

6.8. Zeit für den inneren Wolf nehmen

Dein Ärger und deine Wolfsknurrsätze sind Alarmlichter, die dir sagen möchten: „STOPP! NIMM DIR ZEIT! Bevor du etwas tust oder sagst, achte auf deinen Bedürfnis-Schatz und finde heraus, was du eigentlich brauchst!“



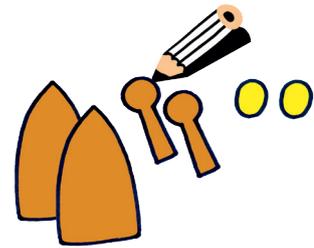
Was hilft dir, einen klaren Kopf zu bekommen, wenn du so richtig wütend bist? Schreibe auf die Strahlen, was dir hilft.



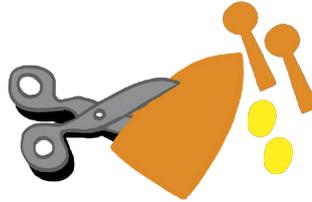
Jedem Menschen helfen andere Dinge dabei, sich zu beruhigen. Rede mit anderen darüber und probiere verschiedene Ideen für dich aus.

7.1. Giraffenhören basteln*

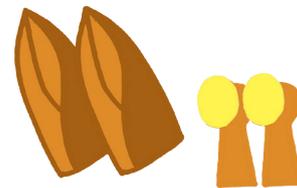
1. Zeichne zwei Ohren und zwei Höcker auf braunen Bastelkarton und zwei Kreise auf gelben.



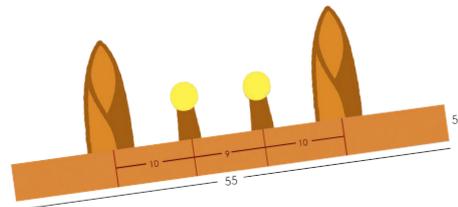
2. Schneide alle Formen aus.



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



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



5. Nun kannst du deine Giraffenhören aufsetzen!



7.2. Deine Ohren aufwecken

Damit du mit Giraffenhören hören kannst, brauchst du ganz wache Ohren. Diese Übung hilft dir, deine Ohren aufzuwecken und dich zu konzentrieren:



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

* Die Bastelvorlagen gibt es im Handbuch für Lehrende.



7.3. Mit Giraffenhoren hören



In der empathischen Haltung der Giraffen können wir auch anderen besonders gut zuhören. Wir lernen, Gefühle und Bedürfnisse zu hören, die sich hinter einem Wolfsknurren verstecken.



Setze nun deine selbst gebastelten Giraffenhoren auf und gehe damit auf Schatzsuche. Lies dir ein Beispiel durch und versuche dich in die Person einzufühlen.



Wie könnte sich die Person fühlen?



Was könnte die Person brauchen?

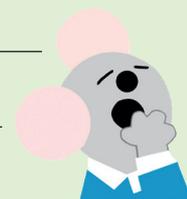
Finde mögliche Antworten mit den Bedürfnis-Kärtchen und Gefühls-Kärtchen oder mit den Listen von Übung 2.3. und Übung 3.3. Schreibe sie in die Kästchen.

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

Wie könnte sich Valentin fühlen? _____

Was könnte Valentin brauchen? _____

Welche Bitte könnte sich hinter seinem Pfauchen verstecken?



Erinnere dich daran: Der innere Wolf bewacht den Bedürfnis-Schatz. Je lauter ein Wolf knurrt, desto größer und wertvoller ist der Schatz. Schaffst du es, neugierig zu bleiben und gut hinzuhören?





7.3. Mit Giraffenohren hören



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

Wie könnte sich die Lehrerin fühlen? _____

Was braucht die Lehrerin vermutlich? Was könnte ihr fehlen? _____

Eine Giraffenbitte der Lehrerin könnte sein: _____



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

Wie könnte sich Nora fühlen? _____

Was könnte Nora brauchen? _____

Welche Bitte könnte sich hinter ihrem Wolfssatz verstecken? _____



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

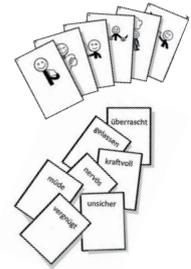


7.4. Giraffen-Detektivaufgabe

Mit Giraffenhoren können wir versteckte Dinge herausfinden, genau wie eine Detektivin oder ein Detektiv. Wir suchen jedoch nicht danach, wer schuldig ist oder wer Recht hat. Mit Giraffenhoren und einem offenen Herz hören und erforschen wir, was andere fühlen und brauchen könnten.



Setze dir nun die Giraffenhoren auf. Rüste dich mit Bedürfnis-Kärtchen und Gefühls-Kärtchen aus und lies die folgende Geschichte. Schreibe deine Antworten auf die unten stehenden Forschungsfragen in die leeren Kästchen.



Wichtig: Es gibt natürlich wieder kein Richtig oder Falsch!

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

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

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

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



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



Wie könnten sich die beiden jetzt fühlen?



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



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



8.1. Aufschreiben, wofür du dankbar bist

Wenn wir in der Haltung der Giraffen sagen, was wir an anderen mögen, wollen wir nichts dafür bekommen. Wir wollen uns nur gemeinsam mit diesem Menschen freuen. Dank und Wertschätzung machen das Zusammenleben und Zusammenarbeiten leichter und schöner.



Denke nach, wofür du in deinem Leben dankbar bist und schreibe oder zeichne es hier auf. Schau auch in deinem Glückstagebuch nach, was du dort eingetragen hast.



Rede mit anderen darüber, zu Hause und in der Klasse.

8.2. Dankbarkeitsbriefe schreiben



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



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

Du kannst zum Beispiel

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



8.3. Danke sagen

- ✓ Übe einen Tag lang so oft wie möglich anderen zu sagen, wofür du ihnen dankbar bist. Nimm dazu den ganzen Giraffenschlüsselbund zu Hilfe.



Beispiel: Gestern bist du mit mir dreimal um den Sportplatz gelaufen. Ich habe dringend Bewegung gebraucht und war froh, dass wir das gemeinsam gemacht haben.



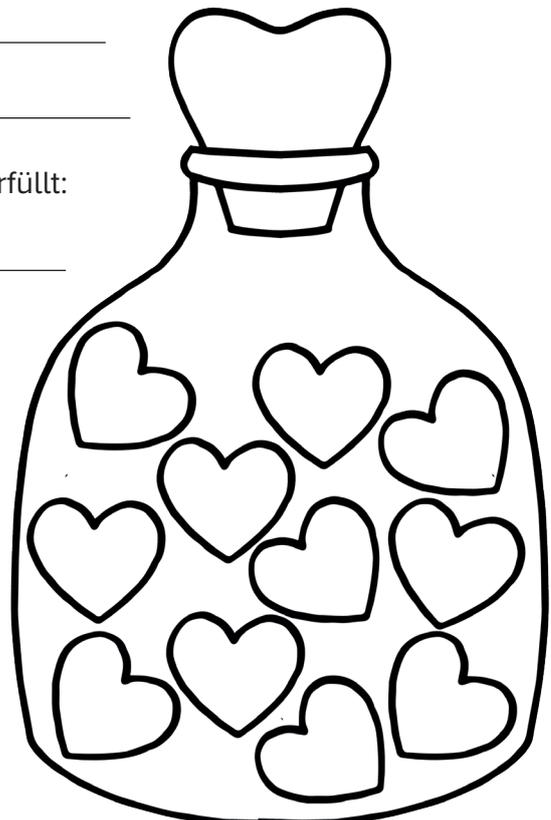
Du hast das gemacht oder gesagt:



Das hat mir dieses Bedürfnis erfüllt:



Dann habe ich mich _____ gefühlt.



- ✓ Jedes Mal, wenn du einer anderen Person gedankt hast, male eines der Herzen in dem Glas an.



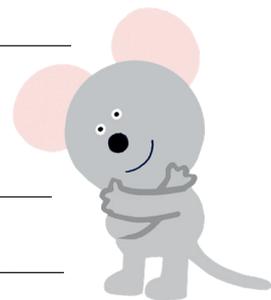
8.4. Dir selbst danke sagen

Jeden Tag erfüllst du dir selbst ganz viele Bedürfnisse. Du kannst dir auch selbst dafür danken und dir sagen, was du an dir selber magst.



Schreibe dir selbst einen Dankbarkeits-Brief und schicke ihn mit der Post an dich.

Liebe/r _____ ,

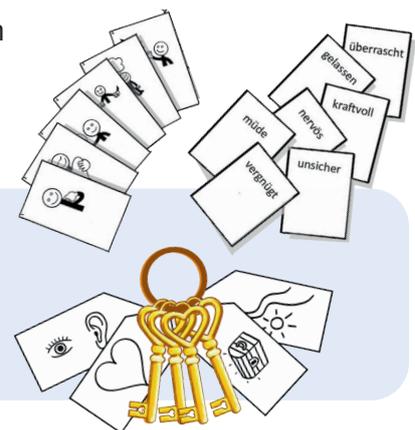


8.5. Noch mehr lernen

Im Handbuch für Lehrende gibt es zur Empathy Challenge:

- Anleitungen und Antworten zu vielen Übungen zum Nachschlagen, wenn man nicht sicher ist
- Links zu weiteren Materialien und Literatur

Frag deine Lehrperson oder deine Eltern nach Kopiervorlagen für Bedürfnis-Kärtchen, Gefühls-Kärtchen, Giraffenschlüssel, Giraffenhoren uva.



8.6. Fragebogen für „Empathy Challenge Detektive“



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

1. Wann fällt es dir leicht, in der Haltung der Giraffe zu sprechen und zuzuhören?

2. Wann hat sich zuletzt dein innerer Wolf gemeldet?

3. Wie hast du reagiert?

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

5. Wie wirst du auch außerhalb der Schule mit den Giraffenschlüsseln weiter üben?



Rede mit anderen über deine Antworten.





8.7. Wie gut kannst du das schon?

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

Das bedeuten die vier Symbole:



Das kann ich sehr gut.



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



Das kann ich gut.



Dafür brauche ich noch viel Übung.

Male das Feld beim passenden Smiley an.



Ich kann auf der Gefühle-Uhr zeigen, wie ich mich fühle.				
Ich kann sagen, wie ich mich fühle.				
Ich kann erkennen, was ich brauche, wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe.				
Ich kann auf der Bedürfnis-Uhr zeigen, was ich brauche.				
Ich kann mich in einen anderen Menschen hineinfühlen und mir vorstellen, was er braucht.				
Ich kann sagen, was ich sehe oder höre, ohne dass ich etwas beurteile.				
Ich bemerke, wenn ich knurre wie ein Wolf.				
Ich kann mir für ein Bedürfnis mehrere Wege ausdenken, um es zu erfüllen.				
Ich kann mit Giraffenohren hören und den Schatz hinter dem Wolfsknurren erkennen.				
Ich kann jemandem sagen, was ich an ihm mag, ohne ihm zu schmeicheln.				
Ich kann mich bei jemandem bedanken und genau beschreiben, wofür ich dankbar bin.				



8.8. In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel ...

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



Schreibe auf, was du dir genau vornimmst.



Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf.

Wie wirst du dich fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten?



Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.



Trainiere deine neue Stärke täglich mindestens dreimal.



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

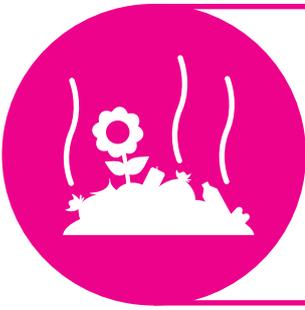
Wenn dir das Durchhalten schwerfällt:

Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!



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

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



A1 Trash Value Challenge

„Aus Alt mach Wert“ – Objekte aus Abfall

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

Zum Erklärvideo:

www.youthstartchallenges.eu/A1TrashValue



In 7 Schritten zum Ziel:

- | | | |
|---|-------------------------|----------|
|  | 1 Sammeln | Seite 63 |
|  | 2 Ideen finden | Seite 64 |
|  | 3 Objekt herstellen | Seite 65 |
|  | 4 Objekt beschreiben | Seite 66 |
|  | 5 Objekt präsentieren | Seite 67 |
|  | 6 Präsentation bewerten | Seite 68 |
|  | 7 Nachdenken | Seite 70 |



Ich kann aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen.



1.1. Sammeln, was nicht mehr gebraucht wird



Sammele zwei Wochen lang alle sauberen und haltbaren Abfallmaterialien, die bei dir zu Hause anfallen, und bringe sie in die Schule mit.

Schreibe oder zeichne auf, was du alles gesammelt hast:

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



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

1.2. Über Verpackungen reden



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

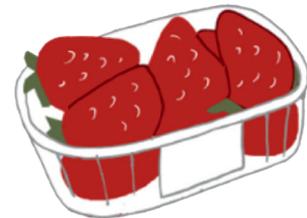
- Ist es notwendig, dass die Verpackung so groß ist?
- Warum ist sie so groß?



Rede mit anderen darüber, in der Schule und auch zu Hause.



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



Schreibe oder zeichne deine Ideen dazu auf:



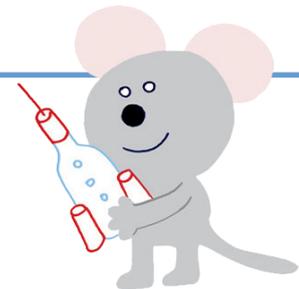
2.1. Finde Ideen, wie du etwas Neues schaffen kannst



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

Finde Ideen für ein Objekt, das nur aus Abfallmaterialien besteht.

Schreibe deine Ideen auf oder zeichne sie:



Vergleiche deine Ideen mit den Ideen anderer.

Hatten andere Kinder ähnliche Ideen wie du?

Welche Ideen findest du besonders gut?



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



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

So findest du sicher viele Anregungen.

3.1. Stelle dein Objekt her

Hast du alle Dinge zur Verfügung, die du brauchst?

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



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



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

- Mit wem wirst du zusammenarbeiten?

- Welche Aufgaben wirst du übernehmen?

- Fotografiere dein Objekt für die Homepage deiner Schule.



3.2. Was macht dein Objekt wertvoll?



Denke nach und rede mit anderen darüber.

- Was ist das Wertvolle an deinem Objekt?
- Ist es ein Wert, der sich in Geld messen lässt, oder ist es ein anderer Wert?

- Für wen ist es wertvoll?

- Warum?





4.1. Beschreibe dein Objekt



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

Mein / Meine _____



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

Was stellt dein Objekt dar?

Aus welchen Abfallmaterialien besteht dein Objekt?

Kann man dein Objekt für etwas verwenden und wenn ja, wofür?

Mein / Meine

Was hast du beim Sammeln der Abfallmaterialien gelernt?

Wenn du dein Objekt verkaufen würdest, wie viel Geld würde es kosten?

Was macht dein Objekt wertvoll?

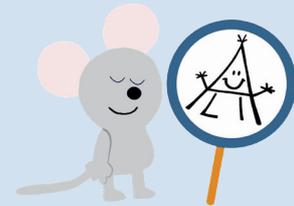
5.1. Vorbereiten



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

Checkliste: So gelingt mir meine Präsentation

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



5.2. Präsentieren



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

Verwende dafür dein Plakat.



6.1. Bewerte selbst, wie gut dir deine Präsentation gelungen ist

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

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

Das bedeuten die vier Symbole:



Das kann ich sehr gut.



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



Das kann ich gut.



Dafür brauche ich noch viel Übung.

Feedbackbogen: So ist mir meine Präsentation gelungen



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

6.2. Bewerte die Präsentation der anderen Kinder

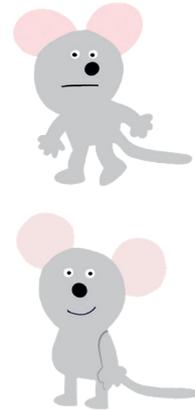


Beobachte die Präsentation der anderen Kinder ganz genau und sag ihnen, was du beobachtet hast.



Achte darauf, dass deine Beobachtung den anderen hilft, etwas dazuzulernen. Du kannst zum Beispiel sagen:

- *Ich habe gesehen, dass du während der Präsentation von einem Bein aufs andere gestiegen bist.*
- *Ich habe dich schwer verstanden, weil du leise gesprochen hast.*
- *Du hast Pausen zwischen den Sätzen gemacht. Das war sehr angenehm für mich. So konnte ich dich gut verstehen.*
- *Du hast mich öfter angesehen, das hat mir gefallen.*
- *Ich habe nicht gehört, dass du gefragt hast, ob es Fragen gibt.*



6.3. Lass deine Präsentation von jemand anderem bewerten

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

Feedbackbogen: So ist dir deine Präsentation gelungen



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



7.1. Fragebogen für „Trash Value Detektive“



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

1. Was hat dir besonders gut gefallen?

2. Worüber möchtest du mehr erfahren?

3. Was möchtest du noch besser können?

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

5. Was wirst du zu Hause erzählen?



Rede mit anderen über deine Antworten.



7.2. In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel ...

Im Fragebogen für „Idea Challenge Detektive“ hast du eigene Ideen notiert. Wähle dir eine davon aus, die du als erste umsetzen möchtest. Verfolge dein Ziel Schritt für Schritt.



Schreibe auf, was du dir genau vornimmst.



Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf:

Wie wirst du dich fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten?
Welche Auswirkung wird dein Verhalten für die Umwelt haben?



Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.



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

Wenn dir das Durchhalten schwerfällt:

Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!



Du hast es geschafft! Schreibe auf, wie du dich jetzt fühlst, und feiere deinen Erfolg.

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

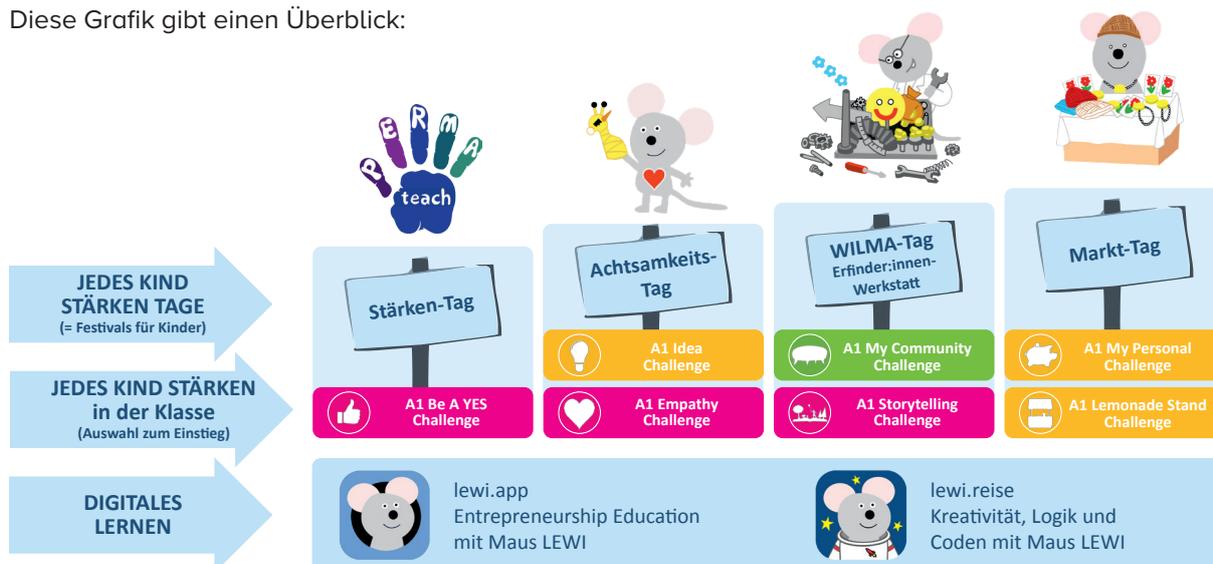
Entrepreneurship Education im Lehrplan

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 die drei im Vorwort beschriebenen Kernbereiche).

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 **Markt-Tag** 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“ (enthalten in Band 1 von Jedes Kind stärken), die das PERMA-Modell aus der Positiven Psychologie zu den Kindern bringt. Sie bereitet auch auf das erste Festival im Programm vor, den Stärken-Tag.

Als zweites Festival wird ein **Achtsamkeits-Tag** empfohlen, zu dem die Challenges aus Band 2 von Jedes Kind stärken hinführen, insbesondere die Empathy Challenge. Der Achtsamkeits-Tag wird, wie der Stärken-Tag, im Idealfall mit der ganzen Schule durchgeführt – oder nur von einzelnen Klassen. Er kann einmalig oder regelmäßig stattfinden, auch in Form von Atelier-Tagen.

Dadurch wird folgende Entrepreneurship-Kompetenz aus dem neuen Lehrplan speziell 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 das Salzburger Stärken-Fest, bei dem die Kinder von Schulen aus dem ganzen Bundesland präsentieren dürfen, was sie an den Jedes Kind stärken-Tagen Gästen ihrer Schule zeigen konnten.

Link zum Video: 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.jedeskindstärken.at.

Jedes Kind stärken ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Primarstufe.

Es ist Teil des „Youth 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 auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.

Unter der Rubrik „**Körper & Geist**“ findet man das *Youth 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

Dort sind alle Lernmaterialien inklusive Erklärvideos digital frei verfügbar und können gedruckt bestellt werden.

Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer- und Schüler:innen aus dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Details siehe: www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de

Materialien und Kurse zur Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg (GFK):

- www.miteinanderbildung.at (Kurse für GFK in Schule und Bildung)
- www.meetlife.at (GFK-Schatzkiste von C. Schafrath)
- www.echt.info (Bezugsquelle für Visferra GFK-Materialien)
- Weiterführende Literatur und Links finden Sie im Handbuch für Lehrende der Empathy Challenge.

Impressum:

Herausgeber:innen:	Eva Jambor, Johannes Lindner
Autor:innen:	Gerald Fröhlich, Johannes Lindner (<i>Idea Challenge</i>); Eva Jambor (<i>Empathy, Idea und Trash Value Challenges</i>); Gabriele Grunt, Cornelia Schafrath (<i>Empathy Challenge</i>); Ingrid Teufel (<i>Trash Value Challenge</i>)
Fachberatung:	Lydia Kaiser (<i>Empathy Challenge</i>)
Redaktion:	Martin Obermayer
Lektorat 2025:	Julia Spengler
Gestaltung:	Peter Stromberger (<i>Layout, Piktogramme Youth Start</i>), Helmut Pokornig (<i>Titelbild und Illustrationen</i>), Lukas Philippovich (<i>Layout Umschlaginnenseite</i>), Stefan Torreiter (<i>Smileys</i>), www.flaticon.com (<i>Fußabdruck-Icon von Freepik</i>)
Titel:	Jedes Kind stärken. Band 2
3. aktualisierte Auflage:	Wien 2025
ISBN:	978-3-200-10075-6
Bestellung:	www.jedeskindstaerken.at



© 2019/2025 **IFTE – Initiative for Teaching Entrepreneurship**, gemeinnütziger Verein – www.ifte.at



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

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.



In diesem Band aus dem Programm „Jedes Kind stärken“ lernst du, ...

... wie du deine eigene Idee umsetzen kannst.

... wie du dich in dich und andere Menschen einfühlen kannst.

... wie du aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen kannst.

