



Mit einer WIR-Challenge zum Miteinander in der Klasse

Verfasser

Dr. Christa D. Schäfer



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)



www.noetutgut.at



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Was ist eine Challenge?	5
Die vier Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen	6
Grundbedürfnisse und WIR-Challenge	7
ICH, DU und WIR.....	8
Welche WIR-Challenges gibt es?	12
So funktioniert die Challenge	13
Die Challenge-Übungen.....	15
Achtsamkeitschallenge.....	15
Kreativitätschallenge	19
Konfliktlöse-Challenge.....	23
Miteinander & Spaß-Challenge	27
Eine eigene Challenge erstellen?	31



Einleitung

In einer Zeit, in der unsere Welt immer komplexer wird, stehen Schulen vor der Herausforderung, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch soziale und emotionale Kompetenzen zu fördern. Die Schule heute ist mehr als ein Ort des Lernens; sie ist ein Raum, in dem Kinder und Jugendliche ein Miteinander lernen. In diesem Kontext gewinnt das Konzept des „WIR“ eine besondere Bedeutung.

Unsere Welt wird schnelllebiger und ist oft digital dominiert. Es gibt neue Herausforderungen in Bezug auf Aufmerksamkeit und Konzentration und in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen und Gemeinschaftsgefühl. In solch einem Umfeld kann das Gefühl des „WIR“ manchmal in den Hintergrund treten. Zeit es wieder aufzuwecken.

Die WIR-Challenge ist eine Antwort auf diese und andere Herausforderungen. Sie zielt darauf ab, das Gemeinschaftsgefühl in Schulen zu stärken und die sozialen Fähigkeiten von Schülerinnen und Schülern zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Aktivitäten, die von individueller Selbstreflexion über den Austausch in Paaren bis hin zu gruppenspezifischen Prozessen reichen, werden die Schülerinnen und Schüler ermutigt, sich selbst und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler in einem neuen Licht zu sehen.

Das Ziel der WIR-Challenge ist es, ein stärkeres Zusammengehörigkeitsgefühl zu schaffen und eine Atmosphäre des Respekts, der Akzeptanz und der Unterstützung zu fördern. In einer solchen Umgebung können Schülerinnen und Schüler nicht nur fachlich, sondern auch persönlich wachsen. Sie lernen, Verantwortung für sich selbst und die Gemeinschaft zu übernehmen, Konflikte konstruktiv zu lösen und Empathie für andere zu entwickeln.

Der Nutzen der WIR-Challenge für eine Schulklasse ist vielfältig. Sie stärkt das Vertrauen und die Zusammenarbeit unter den Schülerinnen und Schülern, fördert ein positives Klassenklima und hilft, Mobbing und soziale Ausgrenzung zu reduzieren. Langfristig tragen solche Erfahrungen dazu bei, dass Kinder und Jugendliche zu selbstbewussten, empathischen und sozial kompetenten Persönlichkeiten heranwachsen.



Durch die WIR-Challenge wird die Schule mehr als ein Lernort – sie wird zu einer Gemeinschaft, in der jeder Einzelne/jede Einzelne wertgeschätzt wird, und in der das WIR mehr ist als die Summe seiner Teile.



Was ist eine Challenge?

Eine "Challenge" ist eine Herausforderung oder Aufgabe, die darauf abzielt, Fähigkeiten zu testen, Grenzen zu erweitern oder bestimmte Ziele zu erreichen. Im Kontext der WIR-Challenge und ähnlicher pädagogischer oder sozialer Initiativen hat der Begriff folgende Bedeutungen:

Zielorientierte Aktivität: Eine Challenge in diesem Rahmen ist eine geplante Reihe von Aktivitäten oder Übungen mit einem spezifischen Ziel. Im Fall der WIR-Challenge liegt der Fokus darauf, das Gemeinschaftsgefühl und die sozialen Kompetenzen in einer Schulklasse zu fördern.

Engagement und Motivation: Challenges werden oft genutzt, um Teilnehmende zu motivieren und zu engagieren. Durch die Herausforderungen werden die Beteiligten ermutigt, sich aktiv einzubringen.

Lern- und Entwicklungsprozess: Im Bildungskontext dient eine Challenge als Mittel für einen Lern- und Entwicklungsprozess. Sie regt zum Nachdenken an, fördert das Lernen durch Erfahrung und ermöglicht persönliches Wachstum.

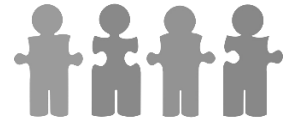
Zeitlich begrenzter Rahmen: Challenges haben in der Regel einen definierten Zeitrahmen, in dem die Teilnehmenden bestimmte Aufgaben oder Aktivitäten durchführen. Dies gibt der Herausforderung eine Struktur und hilft, messbare Ziele zu setzen und zu erreichen.

Gruppendynamik: Viele Challenges, besonders im schulischen Umfeld, beinhalten Gruppenaktivitäten, die auf Kooperation und Teamarbeit abzielen. Durch diese kollektiven Anstrengungen werden soziale Bindungen und ein Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Insgesamt ist eine Challenge also mehr als nur eine einfache Aufgabe; sie ist ein strukturiertes Programm, das darauf abzielt, positive Veränderungen bei den Teilnehmenden zu bewirken, sei es auf individueller, sozialer oder pädagogischer Ebene.



Die vier Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen



Der renommierte Psychologe und Psychotherapeut Klaus Grawe hat in seinen Forschungen vier zentrale psychologische Grundbedürfnisse identifiziert, die für die Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen von entscheidender Bedeutung sind¹. Diese Grundbedürfnisse sind Bindung, Orientierung und Kontrolle, Selbstwerterhöhung bzw. Selbstwertschutz und Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung.

Bindung: Das Bedürfnis nach Bindung ist fundamental und bezieht sich auf das Streben nach engen und vertrauensvollen Beziehungen. Sichere Bindungen geben Kindern und Jugendlichen ein Gefühl von Sicherheit, Zugehörigkeit und werden als essenziell für eine gesunde psychische Entwicklung angesehen.

Orientierung und Kontrolle: Dieses Bedürfnis bezieht sich auf das menschliche Streben nach Verständnis der Umwelt und der Fähigkeit, in ihr effektiv zu agieren. Kinder und Jugendliche benötigen ein klares Verständnis ihrer Umgebung und das Gefühl, dass sie in der Lage sind, ihre Situation zu beeinflussen und Kontrolle über ihr Leben zu haben.

Selbstwerterhöhung/Selbstwertschutz: Dieses Bedürfnis umfasst das Streben nach einem positiven Selbstbild und dem Schutz des eigenen Selbstwertgefühls. Kinder und Jugendliche sind bestrebt, Anerkennung zu erhalten und sich als wertvoll, fähig und akzeptiert zu fühlen.

Lustgewinn und Unlustvermeidung: Menschen sind grundsätzlich darauf ausgerichtet, Freude zu erleben und Schmerz oder Unbehagen zu vermeiden. Bei Kindern und Jugendlichen äußert sich dies in dem Wunsch nach angenehmen Erfahrungen und der Vermeidung von negativen Emotionen oder Situationen.

¹<https://www.klaus-grawe-institut.ch/>





Grundbedürfnisse und WIR-Challenge

Die WIR-Challenge in Schulen kann als ein effektives Instrument angesehen werden, um diese Grundbedürfnisse zu unterstützen und zu fördern.

Die gemeinschaftlichen Aktivitäten und der Aufbau von Beziehungen innerhalb der Gruppe stärken das Bindungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler. Sie erfahren Zugehörigkeit und Unterstützung durch ihre Mitschülerinnen und Mitschüler sowie Lehrerinnen und Lehrer.

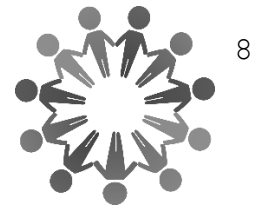
Durch strukturierte Aktivitäten, die auf Kooperation und gemeinsame Ziele ausgerichtet sind, bietet ihnen die Challenge Orientierung und die Möglichkeit, Kontrolle über die gemeinsamen Projekte zu erleben.

Schließlich fördert die WIR-Challenge das Selbstwertgefühl, indem sie den Schülerinnen und Schüler ermöglicht, Erfolge zu erzielen, Anerkennung zu erhalten und sich als wichtiger Teil der Gemeinschaft zu fühlen.

Die angenehmen und bereichernden Erlebnisse innerhalb der Challenge sind dem Bedürfnis nach Spaß und Lustgewinn zuzuordnen, während ein unterstützendes Klassenklima hilft, Unlustgefühle zu reduzieren.

Die WIR-Challenge setzt auf die Ressourcen der Kinder und Jugendlichen bzw. der gesamten Klasse. Anstatt sich ausschließlich auf Probleme und Defizite zu konzentrieren, werden die Stärken der Kinder und Jugendlichen berücksichtigt und gefördert.

Indem die WIR-Challenge ein Umfeld schafft, das diese Grundbedürfnisse anspricht und fördert, trägt sie maßgeblich zur intrapsychischen und sozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bei. Sie bietet eine Plattform, auf der sie nicht nur lernen und wachsen, sondern auch ihre grundlegenden emotionalen und psychologischen Bedürfnisse erfüllt sehen.



ICH, DU und WIR

Die Entwicklung von Ich- zu Du- und zu Wir-Kompetenzen folgt einem natürlichen und essentiellen Entwicklungsprozess. Zunächst lernen Schülerinnen und Schüler, sich selbst zu verstehen und zu managen (Ich). Darauf aufbauend entwickeln sie die Fähigkeit, mit anderen zu interagieren und zu kommunizieren (Du). Schließlich erweitern sie ihre Kompetenzen, um gut in Gemeinschaften agieren und zum kollektiven Wohl beizutragen zu können (Wir). Diese stufenweise Entwicklung ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, integrierte und sozial kompetente Individuen zu werden, die sowohl individuell als auch in der Gemeinschaft erfolgreich sind.

Ich-Kompetenzen (Personale Kompetenzen)

Definition

Ich-Kompetenzen umfassen die Fähigkeiten und Eigenschaften, die mit dem eigenen Selbstbild, Selbstbewusstsein und der Selbstregulation zusammenhängen. Diese Kompetenzen befähigen die Schülerinnen und Schüler dazu, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, ihre Gefühle zu verstehen und zu managen, sich selbst zu motivieren sowie selbstständige Entscheidungen zu treffen.

Wichtigkeit

Ich-Kompetenzen sind entscheidend, um eine starke persönliche Identität und Unabhängigkeit zu entwickeln. Sie helfen bei der Bewältigung von schulischen und persönlichen Herausforderungen, fördern die Resilienz und sind grundlegend für das lebenslange Lernen und die persönliche Entwicklung.

Kompetenzen

- Selbstbewusstsein ermöglicht es uns, unsere Persönlichkeit, unsere Stärken und Schwächen zu verstehen und zu akzeptieren.
- Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen, zu verstehen und auf angemessene Weise darauf zu reagieren.



- Selbstmotivation ist die innere Antriebskraft, die uns dazu bewegt, Ziele zu setzen und sie mit Entschlossenheit zu verfolgen.
- Selbstregulation beschreibt die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren und ein bewusstes Verhalten an den Tag zu legen.





Du-Kompetenzen (Soziale Kompetenzen)

Definition

Du-Kompetenzen beziehen sich auf die sozialen Fähigkeiten, die Schülerinnen und Schüler benötigen, um effektiv und harmonisch mit anderen zu interagieren. Diese umfassen Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Kooperationsbereitschaft und Konfliktlösungsfähigkeiten.

Wichtigkeit

Soziale Kompetenzen sind entscheidend für den Aufbau positiver Beziehungen zu Gleichaltrigen und Lehrkräften. Sie ermöglichen es, Teil einer Gemeinschaft zu sein, sich auszudrücken und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Kompetenzen

- Kommunikationsfähigkeit ermöglicht einen effektiven und respektvollen Austausch von Gedanken und Ideen zwischen Menschen.
- Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Lage anderer zu versetzen und deren Gefühle und Perspektiven zu verstehen.
- Teamfähigkeit zeigt sich in kooperativem Verhalten und der effektiven Zusammenarbeit in Gruppen und Teamprojekten.
- Konfliktlösung umfasst die Fähigkeiten, die notwendig sind, um Streitigkeiten auf friedliche Weise zu lösen.



Wir-Kompetenzen (Gemeinschaftliche Kompetenzen)

Definition

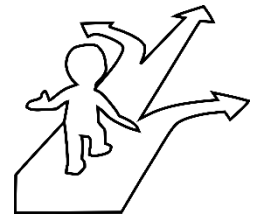
Wir-Kompetenzen beziehen sich auf die Fähigkeiten, die für das Funktionieren und den Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft wichtig sind. Sie umfassen eine Sensibilität für die Gruppendynamik und sie zeigen sich durch Wertschätzung, Kooperation, Verantwortungs- und Kompromissbereitschaft.

Wichtigkeit

Diese Kompetenzen sind essenziell, um ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft zu fördern. Sie helfen Schülerinnen und Schüler, den Wert von Zusammenarbeit und gegenseitiger Unterstützung zu erkennen und tragen zu einem positiven Klassen- und Schulklima bei.

Kompetenzen

- Verständnis und Wertschätzung ist wichtig für den Zusammenhalt und die Identität einer Gruppe oder Gemeinschaft.
- Kooperation ist die Schlüsselkompetenz, die es Individuen ermöglicht, effektiv in Gruppen zusammenzuarbeiten und gemeinsame Ziele zu erreichen.
- Verantwortungsbewusstsein äußert sich in dem Bewusstsein einer Person für ihre Rolle innerhalb einer Gruppe und der übernommenen Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft.
- Kompromissbereitschaft ist die Fähigkeit, durch das Finden gemeinsamer Lösungen und die Berücksichtigung der Bedürfnisse anderer, zu einem harmonischen Miteinander beizutragen.



Welche WIR-Challenges gibt es?

Die Idee einer WIR-Challenge lässt sich auf viele verschiedene Themen und Gebiete anwenden, je nachdem, welche Interessen und Bedürfnisse die Schülerinnen und Schüler haben und was gerade im schulischen oder gesellschaftlichen Kontext relevant ist.

Jedes dieser Themen bietet vielfältige Möglichkeiten, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, neue Fähigkeiten zu erlernen und das Bewusstsein für wichtige Themen zu schärfen. Die Auswahl des Themas kann basierend auf den Interessen der Schülerinnen und Schüler, aktuellen Ereignissen oder spezifischen Bildungszielen erfolgen.

Diese Vorschläge bieten ebenfalls vielfältige Möglichkeiten, das Klassenzimmer zu verlassen und praktische, interaktive Lernerfahrungen zu schaffen, die das Gemeinschaftsgefühl stärken und gleichzeitig wichtige Bildungsziele fördern.

Hier sind einige Ideen für Themen, die sich für eine WIR-Challenge eignen:

In dieser Broschüre finden Sie Ideen für folgende 4 Challenges:

- Achtsamkeitschallenge
- Kreativitätschallenge
- Konfliktlösechallenge
- Miteinander & Spaß-Challenge

Weitere Ideen für Challenges können sein die Ernährungschallenge, die Fremdsprachenchallenge, die Frühlings-, Sommer-, Herbst oder Winterchallenge, die Lesechallenge, die Sportchallenge, die Tanzchallenge, die Geschichtenchallenge und vieles vieles mehr.



So funktioniert die Challenge

Die WIR-Challenge ist ein vielseitiges und anpassbares Konzept, das sich für alle Schulformen eignet und nach Klassenstufen differenziert werden kann. Hier ein Leitfaden, wie Sie die Challenge effektiv planen und durchführen können.

Die Übungen sind in drei Kategorien unterteilt, es gibt Ich-Aufgaben (für einzelne Schülerinnen und Schüler), Du-Aufgaben (für zwei oder drei Schülerinnen und Schüler) und WIR-Aufgaben (für die gesamte Gruppe). Jede Übung kann flexibel im Klassenraum oder auf dem Pausenhof integriert werden.

Denken Sie unbedingt daran, dass es einen Dreischritt für jede Aufgabe gibt:

1. Aufgabe vorbereiten
2. Aufgabe durchführen
3. Aufgabe besprechen und reflektieren



So, und jetzt kann es losgehen. Mit folgenden 10 Schritten bringen Sie die Challenge in Ihrer Klasse zum Erfolg:

1. **Themenwahl:** Wählen Sie das Challenge-Thema, das für Ihre Schülerinnen und Schüler gerade interessant und relevant ist. Berücksichtigen Sie dabei saisonale Aspekte, aktuelle Ereignisse oder spezifische Interessen der Klasse.
2. **Aufgaben zusammenstellen:** Schauen Sie sich die Aufgaben der Challenge an und entscheiden Sie sich für jeweils mindestens eine Aufgabe der Challenge. Die Aufgaben sollen herausfordernd, aber erreichbar sein. Gerne können Sie die Schülerinnen und Schüler bei der Auswahl der Aufgaben auch einbeziehen. Jede Challenge sollte mindestens eine Aufgabe aus den Ich-Aufgaben, aus den Du- und den WIR-Aufgaben beinhalten.
3. **Dauer der Challenge:** Eine Challenge kann einen Tag oder auch drei Woche dauern. Ein Projekttag mit drei Aufgaben der Challenge ist gut möglich. Ebenfalls ist es eine gute Idee, drei Tage hintereinander je eine Aufgabe zu stellen oder auch nur jede Woche eine Aufgabe zu bearbeiten. Bei allen Formaten ist es möglich tiefgehendes Engagement zu ermöglichen und dennoch die Kinder und Jugendlichen nicht zu überfordern.



4. **Zeitplanung:** Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung jeder Aktivität. Berücksichtigen Sie auch Zeit für Reflexion und Feedback.
5. **Materialorganisation:** Stellen Sie alle benötigten Materialien im Voraus zusammen, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Dies können Bastelmaterialien, Schreibutensilien oder spezielle Ausrüstungsgegenstände sein.
6. **Einbindung der Eltern und Erziehungsberechtigten:** Informieren Sie gerne auch Eltern und Erziehungsberechtigte über die Challenge. Ein Brief oder eine E-Mail kann über die Ziele, den geplanten Ablauf und die erwarteten positiven Auswirkungen informieren.
7. **Start der Challenge:** Mit einer klaren Einführung und Begeisterung für das Thema beginnt die Challenge. Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler, sich aktiv zu beteiligen und ihre Ideen einzubringen.
8. **Dokumentation:** Halten Sie die Challenge in Fotos fest, um die Fortschritte und Erlebnisse der Klasse zu dokumentieren. Diese Bilder können später für Präsentationen oder als Erinnerung verwendet werden.
9. **Austausch mit Kolleginnen und Kollegen:** Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit Kolleginnen und Kollegen. Dies kann zur Weiterentwicklung des Konzepts beitragen und andere inspirieren, ähnliche Projekte durchzuführen.
10. **Erweiterung des Anwendungsbereichs:** Die WIR-Challenge eignet sich nicht nur für den Schulunterricht, sondern auch für Horte, Jugendeinrichtungen oder sogar Kollegien und Teams. Passen Sie die Aufgaben und Aktivitäten entsprechend an.

Mit dieser strukturierten Herangehensweise wird die WIR-Challenge garantiert zu einem bereichernden und lehrreichen Erlebnis für alle Beteiligten.



Die Challenge-Übungen



Achtsamkeitschallenge

Achtsamkeit im Schulalltag zu integrieren, bietet eine wunderbare Möglichkeit, das Wohlbefinden, die Konzentration und das soziale Miteinander Ihrer Schülerinnen und Schüler zu fördern. Diese Achtsamkeitschallenge ist darauf ausgerichtet, Achtsamkeit auf spielerische und zugängliche Weise zu vermitteln.

Für einzelne Schülerinnen und Schüler:

1. Den Atem beobachten: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich an einem ruhigen Ort im Klassenraum oder draußen hin und schließen die Augen. Sie konzentrieren sich auf ihren Atem und beobachten, wie die Luft ein- und ausströmt, während sie leise bis zehn zählen. Bei zehn angekommen, beginnen sie wieder bei eins.
2. Geräuschmeditation: Mit geschlossenen Augen konzentrieren sich die Schülerinnen und Schüler auf die Geräusche in ihrer Umgebung. Sie versuchen, jedes Geräusch einzeln zu identifizieren und es dann loszulassen, bevor sie sich dem nächsten Geräusch zuwenden.
3. Dankbarkeitsspaziergang: Während eines kurzen Spaziergangs im Freien richten die Schülerinnen und Schüler ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, für die sie dankbar sind, wie die Wärme der Sonne, einen schönen Baum oder das Lachen eines Freundes.
4. Körper-Scan: Die Schülerinnen und Schüler setzen oder legen sich bequem hin, schließen die Augen und lenken ihre Aufmerksamkeit langsam auf jede Körperpartie, beginnend bei den Füßen bis hin zum Kopf. Sie nehmen wahr, wie sich jede Stelle anfühlt, ohne zu urteilen.



5. Farben finden: Die Schülerinnen und Schüler wählen eine Farbe aus und suchen im Klassenraum oder draußen nach Objekten dieser Farbe. Dies hilft, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und das Bewusstsein zu schärfen.

Für zwei oder drei Schülerinnen und Schüler:

1. Achtsames Zuhören: Eine Schülerin bzw. ein Schüler spricht für einige Minuten über ein beliebiges Thema, während der/die andere aufmerksam zuhört, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen. Anschließend werden die Rollen getauscht, um jedem die Gelegenheit zu geben, sowohl Sprecherin und Sprecher als auch ZuhörerIn und Zuhörer zu sein.
2. Gefühlskarten: Jede Schülerin und jeder Schüler zieht eine Karte, die ein bestimmtes Gefühl darstellt, und erzählt dann eine persönliche Geschichte, die dieses Gefühl hervorgerufen hat, während die andere Person zuhört. Diese Übung hilft dabei, Emotionen zu erkunden und Empathie zu entwickeln.
3. Achtsames Essen: Die Schülerinnen und Schüler teilen sich eine kleine Menge eines Snacks und essen diesen sehr langsam. Sie konzentrieren sich dabei auf den Geschmack, die Textur und das Gefühl des Essens im Mund, um Achtsamkeit für den Moment und die Sinneswahrnehmungen zu fördern.
4. Gemeinsam Atmen: Die Schülerinnen und Schüler sitzen einander gegenüber und synchronisieren ihre Atmung. Eine Person führt mit Atemübungen (einatmen – halten – ausatmen), während die andere folgt. Nach einigen Minuten wird die Führungsrolle gewechselt, um das Bewusstsein für den eigenen Atemrhythmus und den des Gegenübers zu stärken.
5. Spiegelübung: Zwei Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenüber und imitieren die Bewegungen des anderen, als ob sie vor einem Spiegel stünden, ohne dabei zu sprechen. Diese Übung fördert die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für die Bewegungen und Aktionen des anderen.



Für Gruppen:

1. Stiller Kreis: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in einen Kreis und genießen kurz die Stille. Jede und jeder hat einen Gegenstand oder eine Zeichnung mitgebracht, der/die das Thema „Was mich gerade beschäftigt“ darstellt. Nacheinander legen sie diesen Gegenstand oder die Zeichnung in die Mitte des Kreises und erzählen ihre Geschichte dazu. Währenddessen hören die anderen in stiller Unterstützung zu.
2. Gemeinschaftsbaum: Jede Schülerin und jeder Schüler notiert auf einem Blatt Papier, wofür er/sie dankbar ist, und hängt es an einen „Baum“ im Klassenzimmer. Anschließend betrachtet die Klasse gemeinsam den Baum und bespricht die verschiedenen Punkte der Dankbarkeit.
3. Achtsamkeitsstaffel: Es wird eine Staffel organisiert, bei der jede Schülerin und jeder Schüler eine achtsame Aufgabe erfüllen muss, wie langsam zu gehen und sich dabei auf die Füße zu konzentrieren, oder einen Gegenstand mit geschlossenen Augen zu fühlen, bevor der „Staffelstab“ weitergegeben wird. Die Schülerinnen und Schüler können die Aufgaben selbst formulieren.
4. Klangmeditation: Die Schülerinnen und Schüler sitzen in einem Kreis mit geschlossenen Augen. Nacheinander spielt jede Schülerin und jeder Schüler ein Instrument, wie eine Klangschale oder ein Xylophon. Die anderen konzentrieren sich auf den Klang, bis er verklungen ist. Die Schülerinnen und Schüler mit den Instrumenten können sich im Raum verteilen, um auch die Richtung des Klangs wahrzunehmen.
5. Yoga im Kreis: Die Lehrkraft erarbeitet mit den Schülerinnen und Schülern drei einfache Yoga- oder Qi-Gong-Übungen. In einem Kreis führen alle gemeinsam diese Übungen aus, wobei sich jede/jeder auf die Atmung und die Bewegungen konzentriert. Ziel ist es, als Gruppe synchron zu bleiben.



Diese Achtsamkeitsübungen sind so gestaltet, dass sie die Selbstwahrnehmung und das soziale Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler fördern und gleichzeitig eine Atmosphäre der Ruhe und des gegenseitigen Respekts im Klassenzimmer schaffen.



Kreativitätschallenge

Kreativität ist eine Schlüsselkompetenz, die in jedem Fach und Lebensbereich von Bedeutung ist. Sie fördert das kritische Denken, die Problemlösungsfähigkeiten und die persönliche Ausdruckskraft. Um Ihre Schülerinnen und Schüler zu inspirieren und ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten, stellen wir eine Reihe von Kreativitätsübungen vor.

Für einzelne Schülerinnen und Schüler:

1. Kreatives Schreiben: Es gibt einen Stapel mit Worten oder Bildern und jede Schülerin und jeder Schüler zieht 5 Begriffe oder 5 Bilder. Sie schreiben anschließend eine kurze Geschichte oder ein Gedicht, das alle gewürfelten Elemente einbezieht.
2. Zeitkapsel-Brief: Jede Schülerin und jeder Schüler schreibt einen Brief an ihr/sein zukünftiges Selbst, in dem persönliche Ziele, Hoffnungen, Träume oder aktuelle Gedanken festgehalten werden. Die Briefe können in einer "Zeitkapsel" gesammelt und zu einem späteren Zeitpunkt (z.B. am Ende des Schuljahres) wieder geöffnet werden.
3. Naturkunst: Schülerinnen und Schüler sammeln natürliche Materialien auf dem Pausenhof (Blätter, Steine, Zweige) und arrangieren sie zu einem Kunstwerk. Sie können ein Foto davonmachen, um es zu bewahren, bevor die Materialien wieder auf den Hof gebracht werden.
4. Perspektivwechsel: Schülerinnen und Schüler wählen einen alltäglichen Gegenstand (z.B. eine Uhr, einen Stuhl) und schreiben oder zeichnen aus der Perspektive dieses Gegenstandes, um neue Sichtweisen zu erkunden.
5. Kreatives Fotografieren: Mit einem Smartphone oder einer Kamera machen Schülerinnen und Schüler Fotos von alltäglichen Szenen oder Objekten, aber aus ungewöhnlichen Winkeln oder Perspektiven, um das Gewöhnliche in etwas Außergewöhnliches zu verwandeln.





Für zwei oder drei Schülerinnen und Schüler:

1. Geschichtenbaukasten: Eine Schülerin/ein Schüler beginnt eine Geschichte und schreibt ein paar Sätze auf. Der/die nächste fügt ohne Kenntnis des Anfangs weitere Sätze hinzu, und so weiter, bis eine unerwartete und kreative Geschichte entsteht.
2. Erfindermesse: Zunächst wird in der Klasse über Erfindungen gesprochen. Anschließend entwickeln die Schülerinnen und Schüler in kleinen Teams von zwei bis drei Personen eine Idee für eine neue Erfindung, zeichnen Entwürfe und stellen ihr Konzept den anderen vor.
3. Gemeinschaftszeichnen: Zwei Schülerinnen und Schüler erhalten ein großes Blatt Papier und Zeichenmaterialien. Sie sollen gemeinsam (gleichzeitig oder abwechselnd) ein Bild zu einem vorgegebenen oder selbst gewählten Thema zeichnen. Es bieten sich hier Bilder an zu beispielsweise Themen wie Freiheit, Hoffnung, Gemütlichkeit, Freundschaft oder ähnlichem.
4. Gemeinschaftsbild: Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in Kleingruppen zusammen, um ein gemeinsames Kunstwerk zu erstellen. Zunächst einigt sich jede Gruppe auf ein gemeinsames Bildmotiv. Die Farben für das Bild werden entweder durch Losziehung oder durch freie Wahl den Gruppenmitgliedern zugewiesen. Jede Schülerin und jeder Schüler muss bei seiner/ihrer zugeteilten Farbe bleiben. Während des Malprozesses darf nicht miteinander gesprochen werden. Andere Formen der nonverbalen Kommunikation sind erlaubt.
5. Schatten-Theater: Die Schülerinnen und Schüler erstellen in Gruppen Schattenspielfiguren und -kulissen aus Pappe oder anderen Materialien. Sie entwickeln dann kurze Szenen oder Geschichten, die sie als Schatten-Theater vorführen, wobei eine Lichtquelle und eine Leinwand zum Einsatz kommen. Die Schattenfiguren können beispielsweise an ein Märchen angelehnt sein.



Für Gruppen:

1. Gruppenpoesie: Die Klasse schreibt ein Gedicht, einen Song oder einen Rap über ihre eigene Klasse. Jedes Mitglied der Klasse soll mit mindestens einem Satz gleichberechtigt und wertschätzend vorkommen. Der Song kann auch motivierenden Charakter haben und sollte natürlich die Gemeinschaft der Klasse betonen.
2. Mitgebrachte Kunst: In dieser kreativen Gemeinschaftsübung erstellt die Klasse ein großes Kunstwerk zu einem gemeinsam gewählten Thema, das konkret oder abstrakt sein kann. Jede Schülerin/jeder Schüler bringt einen kleinen, persönlich bedeutsamen Gegenstand mit, der in das Kunstwerk integriert wird. Nach der gemeinsamen Planung, wie das Kunstwerk aussehen soll und wie die Gegenstände platziert werden, beginnt die Klasse mit dem Gestaltungsprozess, wobei individuelle Objekte sorgfältig arrangiert und zusätzliche Materialien wie Farbe oder Kleber verwendet werden.
3. Decken-Wendespiel: Bei dieser Gruppenübung stellen sich die Schülerinnen und Schüler auf eine große Plane. Die Herausforderung für die Gruppe besteht darin, die Decke gemeinsam umzudrehen, sodass sie am Ende auf der anderen Seite liegt. Während des gesamten Prozesses darf keine Schülerin/kein Schüler den Boden außerhalb der Decke berühren. Dies erfordert Teamarbeit, Kommunikation und Konfliktlösungen.
4. Buchstaben-Kunstwerk: Die Klasse bildet gemeinsam einen Satz, dessen Anzahl an Buchstaben genau der Anzahl der Schülerinnen und Schüler in der Klasse entspricht. Z.B: Unsere Klasse ist sportlich und nett. Jedes Kind erhält dann einen Buchstaben dieses Satzes, den es individuell anmalt. Eventuell kann hierzu ein bestimmter Malstil oder eine spezielle Technik vorgegeben werden. Nachdem alle Buchstaben fertiggestellt sind, werden sie im Klassenraum oder im Flur in der richtigen Reihenfolge aufgehängt, sodass der gesamte Satz sichtbar wird.
5. Gemeinschafts-Mandala: Ein Mandala wird zunächst vergrößert kopiert und dann in einzelne „Tortenstücke“ geschnitten, sodass jede Schülerin und jeder Schüler einen





Abschnitt zum Ausmalen erhält. Die Abschnitte können individuell mit Farben und Mustern gestaltet werden. Anschließend werden sie wieder sorgfältig zum ursprünglichen Mandala zusammengesetzt. Das Gemeinschafts-Mandala kann als Erkennungszeichen der Klasse im Klassenraum aufgehängt werden. Alternativ kann auch ein anderes Bild in ähnlicher Weise vergrößert und in Teile geschnitten werden.

Diese Kreativitätsübungen sollen Schülerinnen und Schüler ermutigen, über den Tellerrand hinaus zu denken, ihre Vorstellungskraft zu nutzen und kollaborative Fähigkeiten zu stärken. Sie bieten eine spannende Abwechslung zum Schulalltag und helfen, die Freude am kreativen Schaffen zu entdecken und zu fördern.



Konfliktlöse-Challenge

Konflikte sind ein natürlicher Teil des Schulalltags und bieten wertvolle Lerngelegenheiten zur Entwicklung sozialer Kompetenzen. Um Schülerinnen und Schüler in der Entwicklung ihrer Konfliktlösefähigkeiten zu unterstützen, haben wir eine Sammlung von Übungen zusammengestellt. Diese zielen darauf ab, das Bewusstsein für zwischenmenschliche Dynamiken zu schärfen und effektive Konfliktlösungsstrategien zu fördern. Da Gefühle ganz viel mit Konflikten zu tun haben und sich auf unerfüllte Bedürfnisse zurückführen lassen, starten die Übungen für die einzelnen Schülerinnen und Schüler mit dem Nachdenken über Gefühle.

Für einzelne Schülerinnen und Schüler:

1. Emotions-Pantomime: Die Schülerinnen und Schüler ziehen Karten mit unterschiedlichen Gefühlen und stellen diese pantomimisch dar, während die anderen raten müssen, um welches Gefühl es sich handelt.
2. Gefühlsroulette: Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis. Ein Gefühlsrad mit verschiedenen Emotionen wie Freude, Traurigkeit, Wut, Überraschung etc. wird gedreht. Wer dran ist, spricht über eine persönliche Erfahrung oder Situation, die mit dem angezeigten Gefühl verbunden ist.
3. Partnerinterviews: Die Schülerinnen und Schüler führen gegenseitige Interviews durch, um mehr übereinander zu erfahren und dieses Wissen dann in einer kleinen Präsentation der Klasse vorzustellen.
4. Reflexionstagebuch: Die Schülerinnen und Schüler führen ein Tagebuch, in dem sie täglich ihre Gefühle und die Gründe dafür festhalten. Dies hilft ihnen, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu verarbeiten.
5. Rollenwechsel im Kopf: Die Schülerinnen und Schüler denken über einen kürzlichen Konflikt nach und versuchen, die Perspektive der anderen Person(en) einzunehmen, um deren



Gefühle und Motivationen zu verstehen. Als Reflexionsaufgabe kann hier gemalt und geschrieben werden.

Für zwei oder drei Schülerinnen und Schüler:

1. Doppelttes Zeichenspiel: In dieser Übung arbeiten die Schülerinnen und Schüler paarweise. Jedes Paar erhält ein Blatt Papier und einen Stift. Beide Partnerinnen und Partner halten gemeinsam den Stift und erstellen zusammen eine Zeichnung. Die Aufgabe kann beispielsweise lauten, gemeinsam ein Haus, einen Baum und einen Hund zu malen. Dabei dürfen die Schülerinnen und Schüler nicht reden sondern dürfen nur schweigsam kooperieren und ihre Bewegungen aufeinander abstimmen.
2. Konfliktreflexion: In kleinen Gruppen diskutieren und schreiben die Schülerinnen und Schüler auf, was sie an Konfliktsituationen besonders ärgert, welche Ängste sie dabei empfinden und was sie als spannend oder interessant empfinden. Diese Reflexion ermöglicht es den Schülerinnen und Schüler, ihre persönlichen Reaktionen auf Konflikte besser zu verstehen. Zudem wird das Verständnis für die Perspektiven und Empfindungen der anderen gefördert.
3. Rücken-an-Rücken-Zeichnen: Bei dieser Übung arbeiten je zwei Schülerinnen und Schüler zusammen, wobei sie Rücken an Rücken sitzen. Jede Person hat kariertes Papier und einen Stift. Eine der beiden Personen beginnt als Zeichnerin/Zeichner und erstellt auf ihrem Blatt eine einfache Zeichnung, die aus geometrischen Formen wie einem Quadrat, einem Rechteck, einem Dreieck und einem Kreis besteht. Diese Person muss dann die Zeichnung in klaren, schrittweisen Anweisungen beschreiben, sodass die andere Person, ohne die Zeichnung zu sehen, diese nachzeichnen kann. Nachdem die Beschreibung abgeschlossen ist und die zweite Person die Zeichnung nach den Anweisungen angefertigt hat, vergleichen beide ihre Zeichnungen und tauschen ihre Rollen.
4. Aktives Zuhören: Schülerinnen und Schüler üben das aktive Zuhören, indem eine Person über ein vorab vereinbartes Thema spricht und die andere Person dann zusammenfasst,



was sie gehört hat. Erzählaufträge können sein: Ich erzähle was über meine Heimatstadt. Mein schönstes Pausenerlebnis. Ein typischer Tag in meinem Leben. Ein besonderes Erlebnis. Ein Lieblingsbuch oder Lieblingslied. Die Erzählpartner können nach einem Erzählauftrag für das nächste Thema gewechselt werden.

5. Streit-Theater: Die Schülerinnen und Schüler sammeln in kleinen Gruppen Beispiele für typische Streitsituationen. Anschließend spielen jeweils zwei oder drei Schülerinnen und Schüler eine dieser Situationen nach, während die anderen zuschauen. Nach dem Rollenspiel diskutiert die Kleingruppe gemeinsam über mögliche Lösungen und Verhaltensweisen in dem dargestellten Konflikt, sowohl gute als auch schlechte. Die Ergebnisse und Lösungsansätze können auf einem Plakat festgehalten werden. Jede Gruppe hat die Gelegenheit, eine Situation vorzuspielen.

Für Gruppen:

1. Klassenregeln und -richtlinien: Bei dieser Übung entwickelt die Klasse gemeinsam Regeln und Richtlinien für ihr zukünftiges Miteinander. Der Prozess erfolgt im Konsens, was bedeutet, dass alle Schülerinnen und Schüler aktiv an der Diskussion teilnehmen und gemeinsam entscheiden, welche Regeln und Richtlinien aufgestellt werden. Während der Diskussion werden Ideen und Vorschläge gesammelt, besprochen und schließlich visualisiert, zum Beispiel auf einem Plakat. Nach der Einigkeit über die endgültigen Regeln unterschreiben alle Schülerinnen und Schüler das Dokument, um ihr Commitment und ihre Verpflichtung zur Einhaltung dieser Vereinbarungen zu zeigen.
2. Gemeinschaftsprojekt: Die gesamte Klasse arbeitet an einem Thema rund um Konfliktlösungen. Eine Möglichkeit ist die Erstellung eines Leitfadens mit hilfreichen Tipps und Tricks für effektive Konfliktlösungen, der später in der Schule veröffentlicht wird. Eine andere Idee ist die Gestaltung einer Ausstellung zum Thema Konfliktlösung, die in der Schule präsentiert wird. Im Rahmen des Projekts können die Schülerinnen und Schüler auch Comics zeichnen und Geschichten schreiben, die verschiedene Aspekte und Lösungsansätze von Konflikten veranschaulichen.



3. Einführung des Klassenrats: Die Klasse erkundet gemeinsam das Format des Klassenrats, ein demokratisches Forum zur Besprechung und Lösungsfindung von klasseninternen Themen. Nach einer Informationsphase, in der die Lehrkraft das Konzept vorstellt, diskutiert die Klasse über die Einführung und Organisation des Klassenrats. Die Schülerinnen und Schüler lernen die verschiedenen Rollen kennen und planen den Ablauf der Sitzungen. Sobald alles organisiert ist, beginnen sie mit regelmäßigen Klassenratssitzungen, um gemeinsame Anliegen zu besprechen und zu lösen. Dies fördert die Klassengemeinschaft und die sozialen sowie kommunikativen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.
4. See der Gefahr: Die Stühle stehen im Stuhlkreis und die Schülerinnen und Schüler stellen sich auf ihren Stuhl. Sie sollen sich vorstellen, dass der Boden des Klassenraums ein See mit einer gefährlichen Flüssigkeit ist. Die Aufgabe besteht darin, dass alle Schülerinnen und Schüler den Klassenraum verlassen, ohne den Boden zu berühren. Die Stühle dürfen dabei verschoben oder neu angeordnet werden, um eine sichere Überquerung des "Sees" zu ermöglichen.
5. Gordonscher Knoten: Diese Teamübung fördert Zusammenarbeit und Kommunikation. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einem Kreis auf und schließen die Augen oder verbinden sich die Augen. Dann strecken sie ihre Hände in die Mitte des Kreises und fassen jeweils zwei andere Hände von verschiedenen Personen. Nachdem alle Hände gegriffen wurden, öffnen die Schülerinnen und Schüler ihre Augen und versuchen nun, sich zu entwirren, ohne die Hände loszulassen. Das Ziel ist es, den „Knoten“ aufzulösen und wieder einen Kreis zu bilden, wobei gute Kommunikation und strategisches Denken erforderlich sind. Die Übung kann komplexer werden, je größer die Gruppe ist. Die Schülerinnen und Schüler können erkennen, dass auch viele Konfliktknoten gelöst werden können, wenn darüber gesprochen und ein Plan vereinbart wird.

Diese Übungen sollen Schülerinnen und Schüler dabei helfen, Konflikte nicht als Hindernisse, sondern als Chancen für Wachstum und Entwicklung zu sehen. Indem sie effektive Konfliktlösungsstrategien erlernen und üben, bauen sie wichtige soziale Kompetenzen auf, die ihnen im Schulalltag und darüber hinaus zugutekommen.



Miteinander & Spaß-Challenge



Ein starkes Gemeinschaftsgefühl und der Spaß am gemeinsamen Erleben sind wesentliche Bestandteile einer positiven Schulatmosphäre. Sie tragen nicht nur zur sozialen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler bei, sondern fördern auch Motivation und Engagement im Unterricht. Diese folgenden Aktivitäten sollen zudem gemeinsamen Spaß in den Schulalltag bringen.

Für einzelne Schülerinnen und Schüler:

1. **Persönliche Erfolgsgeschichten:** In dieser Übung schreiben Schülerinnen und Schüler über einen persönlichen Erfolg oder ein positives Erlebnis. Die Schülerinnen und Schüler sind angehalten, ihre Gefühle und Gedanken zu diesem Ereignis zu reflektieren und aufzuschreiben. Anschließend haben sie die Möglichkeit, ihre Geschichten (freiwillig) mit der Klasse zu teilen. Die Klasse klatscht und würdigt die jeweiligen Stärken.
2. **Positive Eigenschaften:** Jede Person wählt eine positive Eigenschaft aus, die mit demselben Anfangsbuchstaben wie ihr eigener Vorname beginnt. Eine Person beginnt, indem sie beispielsweise sagt: „Ich bin die angenehme Anna“. Die nächste Person wiederholt dann, was die erste Person gesagt hat, und fügt ihre eigene positive Eigenschaft hinzu, etwa: „Das ist die angenehme Anna und ich bin der kreative Kevin“. Dieses Prinzip wird analog dem Spiel „Kofferpacken“ fortgesetzt, bis alle Personen in der Runde dran waren. Eine Variante ist es, den Namen mit einer Bewegung zu verbinden.
3. **Wertschätzungs-Pappteller:** Bei dieser Übung bekommt jede Schülerin und jeder Schüler einen Pappteller auf den Rücken geklebt. Alle Schülerinnen und Schüler halten einen Stift in den Händen und gehen im Klassenraum umher, um auf den Papptellern der anderen positive Dinge aufzuschreiben, die sie an der jeweiligen Person schätzen. Alternativ kann auch ein schön gestalteter Zettel mit dem Namen einer Person verwendet werden, der in der Klasse herumgegeben wird, und jeder schreibt darauf, was er an dieser Person wertschätzt. Am Ende der Übung liest jede Schülerin und jeder Schüler die für ihn aufgeschriebenen Kommentare durch.



4. Affirmationskarten: Jede Schülerin und jeder Schüler gestaltet eine Karte mit einem motivierenden Spruch und dekoriert sie kreativ und liebevoll mit Farben und Struktur. Nachdem alle Karten fertig sind, werden sie gemischt und jede/jeder zieht eine Karte. Auf den Karten kann beispielsweise stehen: "Ich habe die Kraft, meine Träume zu verwirklichen.", "Jeder Tag bietet mir neue Chancen zum Lernen und Wachsen." oder "Ich bin wertvoll und verdiene es, glücklich zu sein."
5. Mit Vertrauen führen: Bei dieser Übung bilden jeweils zwei Schülerinnen/ Schüler ein Team. Ein Teammitglied übernimmt die Rolle der führenden Person, hat die Augen geöffnet und geht rückwärts durch den mit Hindernissen versehenen Raum oder auf dem Schulhof. Die Hände der führenden Person liegen auf denen des Gegenübers, der die Augen geschlossen hält, vorwärts läuft und sich führen lässt. Dies erfordert ein hohes Maß an Vertrauen und beide Personen müssen aufmerksam und sensibel für die Bewegungen des anderen sein.

Für zwei oder drei Schülerinnen und Schüler:

1. Alphabet-Wortspiel: Die Klasse wird in kleine Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Satz kleiner Karten, auf denen die Buchstaben des Alphabets abgebildet sind. Die Aufgabe besteht darin, aus diesen Buchstaben so viele sinnvolle Wörter wie möglich zu legen. Vokale können dabei flexibel eingesetzt werden und für mehrere Wörter verwendet werden, ähnlich wie bei einem Kreuzworträtsel. Es ist auch erlaubt, sinnvolle Abkürzungen zu bilden.
2. Pizza-Massage: Bei dieser spaßigen Massageübung simuliert eine Schülerin oder ein Schüler das Zubereiten und Belegen einer Pizza auf dem Rücken des/der anderen. Dies beinhaltet sanftes Kneten für das "Teigausrollen", leichtes Klopfen für das "Verteilen der Sauce" und sanftes Streichen für das "Bestreuen mit Käse". Abschließend werden wellenförmige Bewegungen für das "Backen" im Ofen ausgeführt. Wichtig ist, dass sich beide Schülerinnen und Schüler wohl und einverstanden fühlen, und dass die Bewegungen sanft und respektvoll durchgeführt werden.



3. Turmbau-Challenge: Die Klasse in kleinere Gruppen aufteilen. Jede Gruppe erhält einen Briefumschlag mit identischen Materialien: 20 Spaghetti oder Papierhalme, verschiedene Stücke Pappe, 5 Büroklammern, 2 Meter Tesa-Kreppband, 1 Meter Wolle und ein Marshmallow. Die Aufgabe für jede Gruppe ist es, aus diesen Materialien einen möglichst hohen Turm zu bauen. Dabei ist Kreativität und ingenieurtechnisches Denken gefragt, um eine stabile und hohe Konstruktion zu erschaffen. Als letztes soll oben auf den Turm das Marshmallow gelegt werden.
4. Eierwurf-Challenge: Bei dieser Übung teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen auf, und jede Gruppe erhält ein rohes Ei und ein Set mit (denselben) verschiedene Materialien wie Zeitung, Strohhalme, Watte, Klebeband und Karton. Die Aufgabe der Schülerinnen und Schüler ist es, eine Schutzhülle zu bauen, die das Ei umgibt und beim Wurf aus einer bestimmten Höhe vor dem Zerschlagen schützt. Nachdem die Teams ihre Schutzhüllen fertiggestellt haben, testen sie ihre Konstruktionen, indem sie das gesicherte Ei fallen lassen.
5. Zollstock-Balance: Vor jeder Kleingruppe liegt ein im Zickzack geknickter Zollstock auf dem Boden, auf dessen Gelenken jeweils eine Spielfigur oder ein Gummibärchen platziert wird. Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, den Zollstock gemeinsam vorsichtig anzuheben, ohne dass eine der Figuren herunterfällt. Anschließend müssen die Schülerinnen und Schüler den Zollstock in der Luft halten und ihn geradebiegen, wiederum ohne dass eine Figur oder ein Gummibärchen herunterfällt.

Für Gruppen:

1. Geheime Freundinnen und Freunde: Wie beim Wichteln ziehen Schülerinnen und Schüler den Namen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers und führen über eine Woche hinweg kleine, anonyme Freundlichkeiten für diese Person aus. Am Ende der Woche werden alle gefragt, wer ihr geheimer Freund war.
2. Klassenprojekt: Die ganze Klasse arbeitet an einem gemeinsamen Projekt, das einen positiven Beitrag für die Schule oder die Gemeinschaft leistet (z.B. Pflanzungen im Schulgarten, eine Kunstinstallation, Lesetag für die jüngeren Klassen o.ä.).





3. Regenrinnen-Ballstaffel: Schülerinnen und Schüler bauen aus dicker Pappe oder halbierten Plastikregenrinnen eine Art Rinnenbahn. Ein Ball wird durch die Rinne gerollt und am Ende an die nächste Rinne weitergegeben. Nachdem eine Schülerin/ein Schüler den Ball weitergereicht hat, rennt er/sie nach vorne, um den Ball an der nächsten Station wieder entgegenzunehmen. Diese Aktivität kann um das gesamte Schulgebäude oder auf dem gesamten Pausenhof durchgeführt werden.
4. Mottotag oder Mottowoche: Bei dieser Übung organisiert die Klasse einen speziellen Tag oder eine ganze Woche, bei der jeder Tag unter einem bestimmten Motto steht. Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich gemeinsam ein verbindendes Element für jeden Tag. Dies kann beispielsweise das Tragen eines blauen T-Shirts, eines Hutcs oder das Ausführen einer besonderen Begrüßung sein. Die Ideen für das Motto können kreativ und vielfältig sein, wie etwa ein Superhelden-Tag, Retro-Stil, Pyjama-Tag oder eine bestimmte Farbe als Kleidungsthema.
5. Gemeinsames Klassenfrühstück mit Überraschungen: Bei dieser Aktivität organisiert die Klasse ein gemeinsames Frühstück, bei dem jedes Kind etwas Besonderes zum Essen oder Trinken beiträgt. Zusätzlich überlegen sich fünf Schülerinnen und Schüler im Vorfeld jeweils eine besondere Überraschung für die Klasse, um das Frühstück zu einem einzigartigen und unvergesslichen Erlebnis zu machen. Diese Überraschungen können kleine Aufführungen, Spiele, Rätsel oder kreative Präsentationen sein.

Diese Aktivitäten sollen nicht nur das Miteinander und den Spaß in der Klasse fördern, sondern auch den Schülerinnen und Schüler ermöglichen, ihre sozialen Fähigkeiten zu entwickeln und die Wertschätzung für ihre Mitschülerinnen und -schüler zu vertiefen. Durch das gemeinsame Erleben und Gestalten stärken sie ihr Gemeinschaftsgefühl und schaffen positive Erinnerungen.



Eine eigene Challenge erstellen?

Wenn Sie gerne eine eigene Challenge für Ihre Klasse erstellen möchten, folgen Sie dieser schrittweisen Anleitung, um einen spannenden und interaktiven Weg für Ihre Schülerinnen und Schüler zu gestalten, um gemeinsam zu lernen und zu wachsen.

1. Thema festlegen: Überlegen Sie zunächst, welches Thema oder welchen Schwerpunkt Ihre Challenge haben soll.
2. Ziele definieren: Bestimmen Sie, was Sie mit der Challenge erreichen möchten. Sollen die Schülerinnen und Schüler bestimmte Fähigkeiten entwickeln, Wissen erlangen oder einfach Spaß haben?
3. Dauer und Häufigkeit planen: Legen Sie fest, wie lange die Challenge laufen soll. Dies kann ein Tag, eine Woche oder sogar länger sein. Planen Sie auch, wie oft Aktivitäten oder Aufgaben stattfinden sollen – täglich, wöchentlich oder in einem anderen Rhythmus.
4. Aufgaben entwickeln: Erstellen Sie eine Reihe von Aufgaben oder Aktivitäten, die zur Erreichung Ihrer Ziele beitragen, und die sowohl Ich- als auch Du- und WIR-Aufgaben beinhalten.
5. Aufgaben vorbereiten: Sammeln Sie alle notwendigen Materialien für Ihre Challenge. Erstellen Sie klare Anweisungen für jede Aufgabe.
6. Motivation und Engagement fördern: Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler, sich aktiv zu beteiligen.
7. Feedback und Reflexion: Bauen Sie stets Möglichkeiten für Feedback und Reflexion in Ihre Challenge ein. Dies kann durch Gruppendiskussionen, Tagebucheinträge oder ein Abschlussgespräch geschehen.
8. Dokumentation und Präsentation: Erwägen Sie, die Ergebnisse oder Erfahrungen der Challenge zu dokumentieren, beispielsweise durch Fotos, eine Ausstellung oder eine Präsentation der Schülerinnen und Schüler.



Informationen und Bildquellen

Verfasserin des Textes:

Dr. Christa D. Schäfer

Mediatorin, Trainerin, Coach

www.christaschaefer.de

Bildquellen: www.pixabay.com

[Checkliste Aktion Prüfen - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

[Team Puzzle Teile - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

[Kreis Bunt Zusammenarbeit Hände - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

[Verwechslung Links Rechts - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

[Fuß Fußabdrücke Symbol - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

[Meditation Achtsamkeit Spirituelle - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

[Schwarz Tinte Farbe - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

[Die Glühbirne Idee Symbol - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

[Party Jubel Menschen - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay - Pixabay](#)

