

### 3. WERTSCHÄTZUNG AUSDRÜCKEN

Der Februar steht ganz unter dem Zeichen des Valentinstages. Aus diesem Grund möchten wir gerne einen Blick auf die Ressourcen der Personen legen, die im Schulalltag miteinander leben und arbeiten. Dazu zählt auch, sich selber mit den eigenen Werten zu schätzen und diese zu benennen.

#### Ziele der Übungen:

- Positives Feedback geben und erhalten
- „Es aushalten“, positive Rückmeldungen zu erhalten
- Gegenseitige Wertschätzung ausdrücken (von Lehrer\*innen an Schüler\*innen, von Schüler\*innen zu Schüler\*innen)
- Komplimente an sich selbst machen, Anerkennung für Gelungenes ausdrücken

#### 1. Rückenstärken

Beim Rückenstärken wird jedem/jeder Schüler\*in und der Lehrperson ein leeres Blatt Papier auf den Rücken geklebt. Die Schüler\*innen und die Lehrperson haben die Aufgabe auf jedes Blatt Papier etwas Positives über die jeweilige Person zu schreiben. Für den Überblick eignet es sich besonders gut, wenn jede Person einen andersfarbigen Stift benutzt.

#### 2. Komplimente an andere

In dieser Übung geht es darum, anderen Schüler\*innen und Lehrer\*innen über die Woche verteilt Komplimente zu machen. (s. Beilage) Erlaubt sind: Eigenschaften, Verhaltensweisen, Äußeres..... Von jeder Kategorie muss mindestens eines genommen werden!!

### 3. Spieglein, Spieglein.....

#### Mache dir 7 Komplimente!

Nenne 7 Sachen, die dir an dir selbst gefallen: Eigenschaften, Verhaltensweisen, Äußeres.....

Achtung: es muss von jeder Kategorie mindestens eines dabei sein! (s .Beilage)

### 4. Jubelstraße

Die Kinder stellen sich wie in einer Allee im Raum auf. Das Kind am Ende der Reihe löst sich und geht hochoberhauptes durch diese Allee. Dabei wird geklatscht und gejubelt. Das Kind stellt sich vorne dazu. Jetzt kommt das nächste Kind dran und geht durch die „Jubelstraße“. Alle Schüler\*innen und auch die Lehrer\*innen lassen sich zujubeln und beklatschen!

### 5. Das mag ich an dir....

Alle sitzen in einem Sesselkreis; wenn die Anzahl der Schüler\*innen eine große ist, dann empfiehlt es sich, zwei Kreise zu machen. Jedes Kind erhält ein leeres DIN A4 Blatt und schreibt rechts unten den eigenen Namen. Dann wird das Blatt auf „Los“ um ein Kind nach links weitergegeben. Die/der linke Sitznachbar\*in schreibt ganz oben, was sie/er an dieser/m Mitschüler\*in mag/wertschätzt/toll findet: Eigenschaften, Verhaltensweisen, Stärken, Gelungenes.... Der Text wird nach hinten gefaltet, sodass keine/r das Geschriebene lesen kann. Auf „Los“ wird das Blatt wieder nach links weitergegeben und die/der Kolleg\*in mit dem Namen rechts unten erhält eine Nachricht. Die Runde ist dann beendet, wenn das Blatt wieder bei dem Kind zurückkehrt, dem es gehört. Nun gibt es Zeit, die Rückmeldungen zu lesen! Eine Empfehlung: diese Seite gut aufzuheben, sodass diese Wertschätzungen, vor allem in schlechten Zeiten, immer wieder mal hervorgeholt werden können!!!

### 6. Gut gelungen

Schreibe dir jeden Tag mindestens 5 Dinge auf, die an diesem Tag gut geklappt haben. Warst du heute besonders mutig? Hast du deine Hausübungen schnell und ordentlich gemacht? Hast du eine Zimmerecke aufgeräumt? Oder jemanden gut zugehört? All diese positiven Dinge gibst du einen Ort, wo du sie immer wieder mal nachlesen kannst! Das kann ein „Gut-gelungen-Tagebuch“ sein oder du schreibst jede gelungene Sache auf einen kleinen Zettel und sammelst diese in einem leeren (Marmelade) Glas!! Dann stellst du das Glas an einen Ort, wo du es jeden Tag sehen kannst!

Mach das kleine Experiment mal für eine Woche – du wirst staunen, was sich da alles ansammelt!!!

(Quelle: Ressourcenübungen f.Kinder u.Jugendliche, Beltz Verlag, Basel)

# Kopiervorlagen

## KOMPLIMENTE AN ANDERE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG



Mach an jedem  
Wochentag einer  
Person deiner Wahl ein  
Kompliment! Denk auch  
an deine Lehrer/innen  
😊

# SPIEGELN, SPIEGELN AN DER WAND, ...

Nenne **SIEBEN**  
Sachen, die dir an dir  
selbst gefallen  
(Eigenschaften,  
Verhaltensweisen,  
Äußeres, ...)

