

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

54 Glücksimpulse für den Grundschulunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Methodische Hinweise	6

Ankommen

<i>Guten Morgen</i>	7
<i>Meine Wolke.</i>	8
<i>Ich atme mich glücklich.</i>	9
<i>Jede Zelle meines Körpers ist glücklich.</i>	10
<i>Frieden beginnt in mir</i>	11
<i>Wechselatmung</i>	12
<i>Eine Reise durch meinen Körper.</i>	13
<i>Lasst uns ein Mantra sprechen.</i>	14
<i>Lasst uns atmen.</i>	15
<i>Wie lang ist eine Minute?.</i>	16
<i>Sonne im Herzen</i>	17
<i>Was höre ich?.</i>	18
<i>Ich stelle mir vor ...</i>	19
<i>Lächeln und Ja.</i>	20
<i>Ich schüttle meinen Körper wach</i>	21
<i>Marienkäfermassage.</i>	22
<i>Am Strand.</i>	23
<i>Bewegen macht glücklich</i>	24
<i>Atmen ist toll.</i>	25
<i>Meine Herzensreise.</i>	26
<i>Lachen ist so gesund.</i>	27
<i>Mein Körper mag Berührungen.</i>	28
<i>Eine kleine Körperreise</i>	29
<i>Ein Gong zum Entspannen</i>	30

Nachdenken

<i>Anderen helfen macht ...</i>	31
<i>Was macht mich glücklich?.</i>	32

Inhaltsverzeichnis

<i>Eine Geschichte über das Glück.</i>	33
<i>Ich bin wichtig.</i>	34
<i>Kann sich Glück verdoppeln?</i>	35
<i>Jemanden glücklich machen.</i>	36
<i>Die Stärke meiner Gedanken</i>	37
<i>Der schönste Tag meines Lebens.</i>	38
<i>Wie möchte ich heute sein?.</i>	39
<i>Was ist wahres Glück?</i>	40
<i>Ich bin verliebt in das Leben</i>	41
<i>Was bringt mich zum Lächeln?.</i>	42
<i>Mein Atem ist ein Wunder</i>	43
<i>Was ist eigentlich ein Mantra?</i>	44
<i>Musik macht glücklich</i>	45

Positives Selbstbild

<i>Eine Minute Lächeln</i>	46
<i>Warme Dusche.</i>	47
<i>Mein Powerbild.</i>	48
<i>Was sind eigentlich Affirmationen?.</i>	49
<i>Ich bin dankbar</i>	50
<i>Ein Erfolg ist ein Erfolg ist ein Erfolg.</i>	51
<i>Jaa, wir schaffen das.</i>	52
<i>Wir alle sind perfekt.</i>	53
<i>Bin ich glücklich?.</i>	54
<i>Mein Krafttier</i>	55
<i>Ich bin stark</i>	56

Geschichten

<i>1 Ferien sind super UND Schule auch.</i>	57
<i>2 STOPP! Wer mich ärgert, bestimme immer nur ICH!.</i>	60
<i>3 Mein Glas ist halb voll</i>	64
<i>4 Du bist wunderschön</i>	68

Vorwort

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine große Variation an Achtsamkeitsübungen, wie Fantasiereisen, Atemübungen, Meditationen, Geschichten, Affirmationen, Körperreisen und vielen weiteren kindgerechten, kurzen Übungen für zwischendurch, die glücklich machen!

Mithilfe dieser *Glücksimpulse* werden die Kinder in wenigen Minuten dazu angehalten, zur Ruhe zu kommen, in sich zu gehen, sich ihrer selbst bewusst zu werden, über gezielte Fragen des Lebens nachzudenken und um- und weiterzudenken. Durch diese Ruheinseln sind die Kinder im Anschluss fokussierter und arbeiten wesentlich motivierter. Weiterhin werden ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbild durch diese Übungen positiv beeinflusst.

Alle Übungen sind von mir in der Grundschule alltags- und sturm-erprobt und ohne Aufwand oder Zusatzmaterial in allen vier Jahrgangsstufen direkt einsetzbar: zu Beginn der Stunde, als kurzer Impuls zwischendurch oder am Ende. So einfach. So schön. So effektiv. Eine schöne Möglichkeit, diese einzuleiten oder zu beenden, ist der Einsatz eines Gongs oder Klangstabes.

Mein großer Wunsch ist es, Sie zu inspirieren und den Kindern in dieser reizüberfluteten Welt viele besondere Momente der Ruhe und der Achtsamkeit zu ermöglichen. Lassen Sie uns die Magie der Stille wieder mehr in unsere Herzen bringen und den Fokus als Schatzsuchende auf die Stärken unserer Kinder legen.

Herzliche Grüße

Ihre Katharina Benthues

Methodische Hinweise

Entspannt im Moment

Die Idee des *Ankommens* umfasst einerseits das Ankommen am Morgen oder in der Stunde und das Ankommen bei sich selbst. Auch Übungen, die Entspannung hervorrufen, zählen in diese Kategorie. In einer Welt der Reizüberflutung fällt es Kindern zunehmend schwerer, sowohl sich selbst als auch ihre Umwelt achtsam wahrzunehmen. Dabei ist es gerade in der Kindheit entscheidend, möglichst viele Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu sammeln und entspannt im Moment zu leben. Die folgenden Übungen bieten schöne und einfache Impulse, die Kinder leicht aufnehmen und umsetzen können.

Reflexion

Fast alle Übungen bieten am Ende mindestens eine Reflexionsfrage an. Jede Übung, die praktisch absolviert wird, wird dadurch intensiver verarbeitet und abgespeichert, wenn sie ebenfalls theoretisch durchdacht und konkret auf sich selbst bezogen wird. Aus diesem Grund ist die abschließende Fragestellung und das darauf bezogene Abschlussgespräch von großer Bedeutung und macht jede Übung erst wirklich erfolgreich.

Positives Selbstbild

Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts oder Selbstbildes ist ein wichtiges Erziehungs- und Bildungsziel. Das Selbstbild bezieht sich auf das Wissen, das ein Mensch von sich selbst hat. Das heißt, welches Bild er von seinen Wahrnehmungen, Empfindungen und seiner Existenz aufbaut. Die Erfahrungen, die Kinder in der Grundschulzeit machen, sind sehr bedeutsam für ihre Identitätsentwicklung. Aus diesem Grund zielen viele Übungen der Glücksimpulse genau in diese Richtung.

Ankommen

Guten Morgen

Wir sitzen alle im Sitzkreis.

Wir fassen uns an den Händen.

Ein Kind beginnt und drückt vorsichtig
die Hand seines Nachbarkinds.

Der *Drücker* geht von Kind zu Kind,
bis dieser wieder beim ersten Kind angekommen ist.

Anschließend begrüßen wir uns:
Guten Morgen, alle zusammen!

Variation:
Wir haben die Augen geschlossen.



Ankommen

Meine Wolke

Schließe deine Augen.

Stelle dir nun einen wunderschönen, sonnigen Tag vor.

Einige Wolken bewegen sich am Himmel.

Suche dir deine eigene Wolke aus.

Beobachte sie nun ganz GENAU:

Wie ist ihre Form?

Wie ist ihre Größe?

Wie ist ihre Farbe?

Sieht sie aus wie ein Tier?

Bewegt sie sich?

Wie riecht sie?

Wie fühlt sie sich an?

Reflexion:

Wer möchte erzählen,
wie seine Wolke ausgesehen hat?



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

54 Glücksimpulse für den Grundschulunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

