

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

Sie haben dieses Buch ausgewählt, weil Ihnen vielleicht der Titel interessant erschien, weil Sie gute Erfahrungen mit dem scolix-Verlag (früher: AOL-Verlag) gemacht haben, weil Ihnen das Cover gefiel oder weil Ihnen bei der Überschrift Ihre Schulkinder in den Sinn kamen, Ihre ganze, bunt gemischte Klasse.

Verweilen Sie einen Moment bei Ihren Schülerinnen und Schülern und lassen Sie die Kinder vor Ihrem inneren Auge Revue passieren: den unruhigen Linus, die stille Laura, den lustigen Ali, die unkonzentrierte Meret, den scheuen Ben, die aggressive Linda, den kreativen Arthur, die langsame Jenny, den ruhigen Ahmed, die hyperaktive Karo, den verträumten Theo ... Diese Liste geht noch weiter und hält uns jeden Tag in Atem.

## **Ein wertschätzendes Lernumfeld schaffen – eine große Aufgabe für Lehrkräfte**

Die Schule ist – zumindest halbtags, oft auch ganztags – der Lebensraum unserer Kinder. Sie ist der Lernort für Basisfertigkeiten wie Lesen, Schreiben, Rechnen, Erkenntnisse in Technik, Natur und Kultur sowie sozialer Kompetenz. In der Grundschule findet sich zudem eine kunterbunte Mischung von Kindern aus den verschiedensten Lebensumständen. Keine Biografie, keine Vorerfahrung gleicht der anderen.

So versuchen wir täglich das eigentlich Unmögliche, nämlich unserer multikulturellen, heterogenen Lerngruppe Wissen und Fertigkeiten zu vermitteln und jedes Kind möglichst da abzuholen, wo es sich befindet.

Und doch gibt es Möglichkeiten, den Kindern trotz ihrer enormen Unterschiede gerecht(er) zu werden: Wir können für sie einen Lernort mit einem Klima schaffen, in dem sich jedes Kind frei, bewusst und verantwortungsvoll entwickeln, sich sicher, eingebunden und respektiert in der Gruppe fühlen kann. Wenn es uns gelingt, ein achtsames, wertschätzendes Lernumfeld zu gestalten, führen wir die Kinder nicht nur zu größerem persönlichem Wachstum und zur Stärkung ihres Selbstwertgefühls, auch Wissen und Kenntnisse stellen sich dann leichter ein.

Schule ist heute nicht nur Ort der Wissensvermittlung. Für ein erfolgreiches Schulleben brauchen unsere Schülerinnen und Schüler mehr denn je personale, soziale und methodische Kompetenzen. Hinzu kommt die Förderung von Achtsamkeit und die Stärkung des Selbstwertgefühls. All das zusammen ist die beste Prävention von Schäden und die bestmögliche Vorbereitung auf das Leben.

## **Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken und ihnen zu Resilienz verhelfen**

Die Grundlage der folgenden Trainingsseiten bildet für mich eine Studie von Robert W. Reasoner<sup>1</sup>, der amerikanischen Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern, Eltern und Großeltern ein Handwerkszeug zur „Förderung des Selbstwertgefühls“ ihrer Kinder an die Hand geben wollte.

Für Reasoner ist die Förderung des Selbstwertgefühls so zentral, weil er einen Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und hoher Produktivität, Kreativität und Lernerfolg erkannte.

„Selbstwertgefühl“ definiert er als das Ergebnis der Bewertung, die ein Mensch von sich selbst vornimmt und die er im Laufe seines Lebens beibehält. Es umfasst Anerkennung und Ablehnung und sagt etwas darüber aus, inwieweit man sich als wertvolle, tüchtige, bedeutende und produktive Person erlebt. Selbstwertgefühl ist das Ausmaß an Zufriedenheit mit sich selbst, Wertschätzung der eigenen Person und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Diejenigen, die positiv über sich denken, können Ziele und Vorgaben besser definieren, die eigenen Stärken besser einsetzen und mit Rückschlägen fertig werden.

Diese Definition von Reasoner deckt sich weitgehend mit unseren aktuellen Definitionen von „Resilienz“, zu der wir unseren Kindern in der Schule verhelfen sollten:

---






<sup>1</sup> Robert W. Reasoner: Building Self-esteem in the Elementary Schools. Consulting Psychologists Press: 1992.

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fassen (S)
- auf ein soziales Netz bauen können (Z)
- Emotionen erkennen und steuern (I)
- Einfühlung in andere Menschen üben (I)
- zukunftsorientiert denken und handeln (P)
- Fehler oder Schwierigkeiten reflektieren und Gründe dafür finden (K)

Die Kürzel S, Z, I, P, K beziehen sich auf die folgenden, von Reasoner beschriebenen Schlüsselemente:

### Dünger für das Selbstwertgefühl – 5 zentrale Schlüssel

Robert W. Reasoner nennt 5 wesentliche Elemente, die optimale Wachstumsbedingungen für das Selbstwertgefühl darstellen. Diese 5 Elemente sind auch Basis meines Trainingsprogramms. Helfen wir unseren Kindern zu diesen Aussagen:

- Ich fühle mich sicher.  (S)
- Ich gehöre dazu.  (Z)
- Ich lerne mich kennen.  (I)
- Ich traue mir etwas zu.  (P)
- Ich kann schon ganz viel.  (K)

Diese Aussagen beinhalten

- die Fähigkeit, mit anderen gut auszukommen,
- konstruktiv mit Problemen umzugehen,
- auf Ziele hinarbeiten,
- nach unabhängigen Moralvorstellungen zu denken, zu handeln und erfolgreich zu sein. Zusammengekommen macht dies unser Selbstwertgefühl und unsere Stärke aus.

Allen unseren Kindern steht ein ganzheitliches Fordern und Fördern zu: den ausgeglichenen, den hyperaktiven, den ängstlichen, den lese-rechtschreib- und rechenschwachen, den hochbegabten, den verzagten ... Sie alle können von einem sozialen Lernprogramm profitieren, weil es nicht nur das einzelne Kind stärkt, sondern weil es sich auch günstig auf das gesamte Klassenklima und unser aller Zukunft auswirken kann.

Viel Freude und Erfolg mit den Übungen aus diesem sozialen Lernprogramm wünscht Ihnen und Ihren Kindern

*Bettina Rinderle*

Bettina Rinderle



Beim Abc gilt auch eine Regel: Die Reihenfolge der Buchstaben ist geordnet.  
Stell dir vor, diese Reihenfolge gilt nicht mehr, sondern z.B. diese:

K Y D A Q X H L E O R B V F Z J I P M C U S N G T W = Chaos

Stell dir vor, die müsstest du auswendig lernen! Versuche es mal!  
Stell dir vor, das Abc hätte nicht 24 Buchstaben, sondern nur diese:

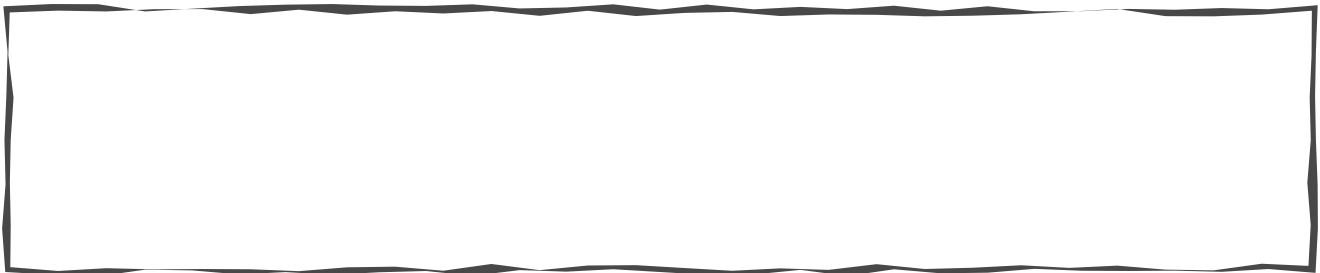
A F R L G M N S E O T I D = Chaos!

Das wäre leichter auswendig zu lernen, aber wir könnten nicht so viele Wörter bilden.  
Versuche, 10 sinnvolle Wörter mit diesem Kurz-Abc zu bilden:

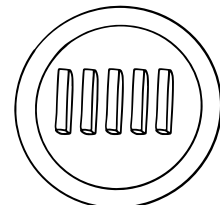
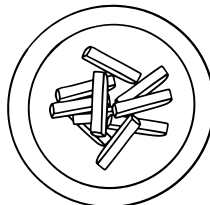
---

---

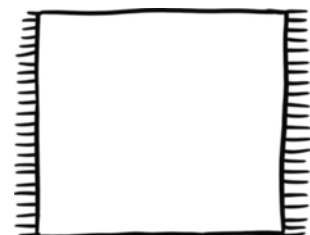
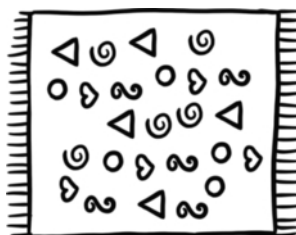
Male in das Feld ein Chaos, so wie du es dir vorstellst!



Man kann Bilder aber auch aufräumen, z.B. so:



Mache Ordnung in den Bildern!



Unterschrift: .....

Datum: .....



Mit den Kindern deiner Klasse hast du bestimmt unterschiedliche Kontakte. Versuche, die unten stehenden Fragen zu beantworten. Setze für dich passende Namen in die Lücken. Wenn dir niemand einfällt, hilft dir bestimmt deine Lehrerin.

Mit ..... würde ich am liebsten in Mathe zusammenarbeiten.

Mit ..... würde ich am liebsten in Deutsch zusammenarbeiten.

Mit ..... spiele ich am liebsten in der Hofpause.

Mit ..... und ..... und .....

wäre ich gern in einer Gruppe.

Mit ..... würde ich am liebsten im Sport in einer Gruppe sein.

..... hätte ich gern als Gruppenleiterin/Gruppenleiter bei einer Aufgabe.

Mit ..... würde ich gern zusammen frühstücken.

..... hätte ich gern als Lesepartnerin/Lesepartner.

Wem könntest du im Unterricht helfen? Wobei? .....

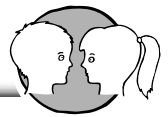
Wer ist deine beste Freundin / dein bester Freund in der Klasse? .....

Hast du auch Freundinnen/Freunde außerhalb deiner Klasse? .....

Welche Freundinnen/Freunde hast du in deiner Nachbarschaft? .....

Mit wem hast du denselben Schulweg? .....

Unterschrift: ..... Datum: .....



Es ist immer spannend, eine Flaschenpost zu finden. Aber auch eine zu verschicken, ist interessant. Wird sie jemand finden? Wirst du eine Antwort bekommen?  
Schreibe deine eigene Flaschenpost!

Wie ich aussehe

Meine Größe

Meine Augenfarbe

Welchen Sport ich mag

Was ich sammle

Meine Freunde

Was ich gerne trinke

Welches Schulfach ich besonders mag

Was ich gerne anziehe

Wovon ich manchmal träume

Mein Lieblingsort

Welche Bücher ich gerade lese

Meine Frisur

Meine Haarfarbe

Meine Hobbys

Ob ich gerne wandere oder verreise

Welche Länder ich kenne

Was ich gerne esse

Welche Musik mir gefällt

Meine Lieblingsfarbe

Was ich gar nicht mag

Was nicht passieren soll

Was ich einmal werden will

Unterschrift: .....

Datum: .....

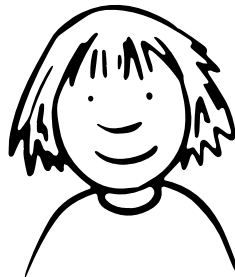


Du kannst auch Verantwortung für dich selbst und deine Dinge übernehmen!  
Kreuze an, wofür auch du verantwortlich bist:



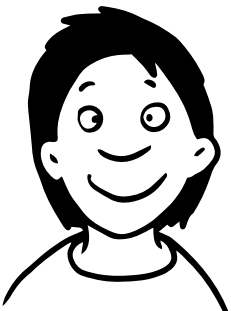
**Ben** ist verantwortlich für

- ☐ seine Bücher
- ☐ seine Hefte
- ☐ seine Hausaufgaben



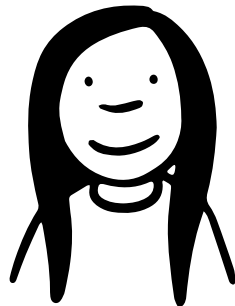
**Nina** ist verantwortlich dafür,

- ☐ ihr Zimmer aufzuräumen
- ☐ ihren Schreibtisch aufzuräumen
- ☐ ihren Schulranzen aufzuräumen
- ☐ ihre Sporttasche aufzuräumen



**Olaf** ist verantwortlich für

- ☐ die Menge der Süßigkeiten am Tag
- ☐ die Anzahl der Fernseh-/Computerspielstunden am Tag
- ☐ das Maß an Bewegung und Sport am Tag



**Linda** ist verantwortlich für

- ☐ Pünktlichkeit
- ☐ Sauberkeit
- ☐ Anstrengung beim Lernen



**Noah** ist verantwortlich für

- ☐ die Wahl seiner Worte
- ☐ sein Verhalten bei Streit
- ☐ Ehrlichkeit
- ☐ Hilfsbereitschaft

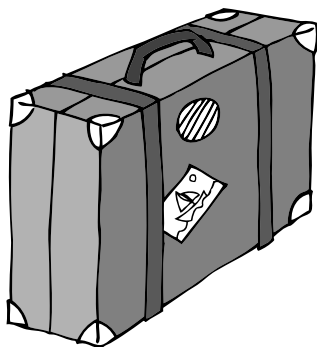
Fühlst du dich noch für etwas verantwortlich, was hier nicht steht?

.....

.....

.....

Unterschrift: ..... Datum: .....



Du kennst bestimmt das Spiel: „Ich packe meinen Koffer ...“ Dabei erzählt man abwechselnd, was man mitnehmen möchte. In jeder Runde muss man auch die Dinge wiederholen, die bereits genannt wurden – und zwar in der richtigen Reihenfolge! Bevor du das Spiel mit deiner Klasse spielst, packe erst einmal deinen eigenen Koffer, diesmal mit Eigenschaften, wie du selbst sein möchtest. Wähle 12 Adjektive aus. Beginne mit dem Adjektiv, das für dich am wichtigsten ist.

- |                                      |  |                                      |                                       |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> freundlich  | <input type="checkbox"/> hilfsbereit   | <input type="checkbox"/> stolz       | <input type="checkbox"/> mutig        |
| <input type="checkbox"/> cool        | <input type="checkbox"/> reich         | <input type="checkbox"/> langweilig  | <input type="checkbox"/> energisch    |
| <input type="checkbox"/> tolerant    | <input type="checkbox"/> verträglich   | <input type="checkbox"/> faul        | <input type="checkbox"/> frech        |
| <input type="checkbox"/> respektvoll | <input type="checkbox"/> bestimmend    | <input type="checkbox"/> achtsam     | <input type="checkbox"/> geduldig     |
| <input type="checkbox"/> dumm        | <input type="checkbox"/> streitsüchtig | <input type="checkbox"/> fleißig     | <input type="checkbox"/> gescheit     |
| <input type="checkbox"/> fröhlich    | <input type="checkbox"/> gut gelaunt   | <input type="checkbox"/> vorsichtig  | <input type="checkbox"/> optimistisch |
| <input type="checkbox"/> ordentlich  | <input type="checkbox"/> neugierig     | <input type="checkbox"/> musikalisch | <input type="checkbox"/> pünktlich    |

Natürlich kannst du auch Adjektive aufschreiben, die du oben nicht findest!

1 .....	2 .....
3 .....	4 .....
5 .....	6 .....
7 .....	8 .....
9 .....	10 .....
11 .....	12 .....

Beim Spiel mit der Klasse soll jeder aus seinem eigenen Koffer Eigenschaften nennen. Sprecht auch darüber, warum ihr diese gewählt habt.

Gab es interessante Eigenschaften bei anderen Kindern, die nicht in deinem Koffer waren, die aber auch für dich passen würden?

.....

.....

Unterschrift: ..... Datum: .....