

## Warme Dusche – Lob und Komplimente

Lob und Komplimente fördern das soziale Miteinander und tragen dazu bei, dass sich Lernende positiv wahrgenommen fühlen. Bei der Warmen Dusche geben sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig positive Rückmeldungen zu ihren Eigenschaften oder ihrem Verhalten. Dadurch werden ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbild gestärkt. Da alle einbezogen werden und sowohl Lob und Komplimente geben als auch erhalten, wird das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe insgesamt gestärkt.

★ Ziel: Selbstwertgefühl und Selbstbild stärken, Gemeinschaftsgefühl fördern

🔑 geeignet für Jahrgangsstufe(n): 5–10

☑ benötigtes Material: Pappe oder Pappteller, Klebeband, Stifte, ggf. Musik

⌚ Zeitaufwand: individuell ca. 15–20 Minuten



© eighteenstd – stock.adobe.com

### So funktioniert's:

**Schritt 1:** Alle bekommen ein Stück Pappe oder einen Pappteller (gut geeignet, da etwas fester als Papier) auf den Rücken geklebt.

**Schritt 2 (optional):** Um die Lernenden zu unterstützen (und allgemeine Phrasen wie „Ich finde dich gut“ zu vermeiden), können vorher Satzanfänge an die Tafel geschrieben werden.

#### Mögliche Satzanfänge

- Ich finde beeindruckend, dass du...
- Toll fand ich, als du....
- Für mich bist du...
- Du kannst besonders gut ...
- Ich habe mich gefreut, als du ...
- Eine Eigenschaft, die ich an dir besonders schätze, ist ...
- Ich bewundere an dir ...



© Good Studio – stock.adobe.com

Für diese Satzanfänge werden dann im Unterrichtsgespräch kurz gemeinsam allgemeine Beispiele gefunden – ohne explizit einzelne Namen aus der Gruppe zu nennen.

**Schritt 3:** Die Lehrkraft gibt den Schülerinnen und Schülern den Auftrag: „Schreibe möglichst allen Mitschülern und Mitschülerinnen ein Lob oder Kompliment für etwas, was sie gut können oder gemacht haben, auf die Pappe!“ Dann bewegen sich alle im Raum (ggf. mit leiser Hintergrundmusik) und die Lernenden verteilen ihre Komplimente.

❗ Die Lehrkraft sollte hierbei (insbesondere in Klassen, die sie schon eine Weile begleitet) idealerweise mitmachen.

## Die Beziehungsebene

**Schritt 4:** Anschließend nehmen alle diese Warme Dusche mit nach Hause.

**Schritt 5 (optional):** Als kleine „Reflexion“ zu Beginn der nächsten Stunde kann die Lehrkraft am Anfang der Stunde fragen: „*Hat sich jemand von euch über ein bestimmtes Kompliment besonders gefreut?*“

### Komplimente wichteln

Jeder Mensch schätzt persönliche Komplimente und Lob, da sie das Selbstvertrauen stärken, positive Gefühle auslösen und (im schulischen Kontext) die Lernmotivation fördern. Beim Komplimenteewichteln machen sich die Lernenden anonym gegenseitig Komplimente. Dieses kleine, wertschätzende Ritual kann, sobald es bekannt ist, immer wieder zwischendurch eingesetzt werden. Es unterstützt zudem die Selbstwahrnehmung der Lernenden. Besonders zurückhaltende Schülerinnen und Schüler profitieren oft von dieser anonymen Methode.



© Чикишева Гульназ – stock.adobe.com

★ Ziel: positive Zuwendung, Selbstwahrnehmung stärken

🔑 geeignet für Jahrgangsstufe(n): 5–10

☑ benötigtes Material: Namen der Lernenden auf kleinen Zetteln, zwei kleine Boxen, Kopiervorlage

⌚ Zeitaufwand: ca. 10 Minuten

### So funktioniert's:

**Schritt 1:** Die Lehrkraft kopiert die Kopiervorlage, schneidet diese ggf. aus und bereitet eine Box mit Zetteln vor, auf denen die Namen der Schülerinnen und Schüler der Klasse stehen.

**Schritt 2:** Jeder bzw. jede Lernende zieht einen Namen, merkt sich diesen und wirft den Zettel in die zweite, leere Box.

**Schritt 3:** Die Aufgabe ist nun, für diese Personen jeweils ein Kompliment (auf die Kopiervorlage) aufzuschreiben oder positive Eigenschaften der Person aufzuschreiben.

**Schritt 4:** Die Zettel werden von der Lehrkraft (als „Vermittler“) eingesammelt. So wird sichergestellt, dass keine unangemessenen Äußerungen gemacht werden.

❗ Es empfiehlt sich, im Vorfeld zu kommunizieren, dass die Zettel von der Lehrkraft eingesammelt werden, damit allen klar ist, dass niemand die Methode für unangemessene Zwecke missbraucht.

**Schritt 5:** Nachdem die Lehrkraft die Komplimente überprüft hat, werden die Komplimente in der nächsten Stunde an die entsprechenden Schülerinnen und Schüler verteilt.

**Schritt 6 (optional):** Im Plenum wird besprochen, wie sich die Lernenden beim Erhalt der Komplimente gefühlt haben bzw. ob die jeweilige positive Charaktereigenschaft auch von ihnen selbst wahrgenommen wird. Dies ermöglicht ein tieferes Verständnis für Komplimente und positive Eigenschaften der eigenen Person, um sich der eigenen Stärken bewusst zu werden.

## Stundenbeginn

Ein klar definiertes Ritual zu Beginn jeder Unterrichtsstunde hilft den Schülerinnen und Schülern, mental von einer Pausen- oder Freizeitatmosphäre in eine lernorientierte Umgebung zu wechseln. Es signalisiert den Start des Unterrichts, markiert das Ende privater Gespräche und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Lehrkraft. Dadurch wird den Lernenden klargemacht, dass es Zeit ist, sich zu sammeln und sich auf den bevorstehenden Unterricht zu konzentrieren, was einen merkbar positiven Effekt auf die Konzentration der gesamten Lerngruppe am Beginn der Unterrichtsstunde hat.

Darüber hinaus fördern diese Rituale die Disziplin und das Zeitmanagement innerhalb des Klassenzimmers. Wenn Lernende genau wissen, was zu tun ist, sobald sie den Raum betreten, wie beispielsweise ihre Materialien vorbereiten oder ein Startsignal abwarten, wird wertvolle Unterrichtszeit effizient genutzt. Lehrkräfte können so schneller und ohne größere Verzögerungen mit dem Unterricht beginnen, was insgesamt zu mehr verfügbarer Lernzeit führt.

### Starter-Aufgabe

In den kurzen Pausen zwischen zwei Unterrichtsstunden oder vor Unterrichtsbeginn am Morgen können einige Schülerinnen und Schüler Langeweile verspüren, die zu unerwünschtem Verhalten führen kann. Häufig befinden sich Lehrkräfte zudem in der Situation, dass sie (geplant oder ungeplant) vor dem eigentlichen Unterrichtsbeginn noch organisatorische Dinge erledigen müssen (z. B. ein defektes technisches Gerät austauschen, Dokumente einsammeln etc.).

In solchen Situationen kann eine Starter-Aufgabe sinnvoll eingesetzt werden. Ihr Ziel ist es, die Ankunftsphase im Klassenzimmer zu beruhigen und den Lernenden eine sinnvolle und zielgerichtete Beschäftigung zu bieten. Diese Aufgabe muss nicht unbedingt mit dem jeweiligen Unterrichtsthema in Verbindung stehen und sollte idealerweise unterhaltsam, spannend und ansprechend gestaltet sein.



© Good Studio – stock.adobe.com

★ Ziel: mit Ruhe die Stunde beginnen

🔑 geeignet für Jahrgangsstufe(n): 5–10

☑ benötigtes Material: individuelle „Starter-Aufgaben“, optional: Kopiervorlage

⌚ Zeitaufwand: ca. 5–15 Minuten

### So funktioniert's:

**Vorbereitung:** Die Lehrkraft überlegt sich im Vorfeld eine Starter-Aufgabe. Diese wird gemeinsam mit der Kopiervorlage ausgedruckt, damit sie in der Klasse aufgehängt werden kann. Die Kopiervorlage kann langfristig wiederverwendet und daher optional laminiert werden. Alternativ kann die Aufgabe auch einfach an die Tafel geschrieben werden.

## Ideen für Starter-Aufgaben:

- eine einfach zu lösende Aufgabe zum aktuellen Thema
- eine Knobelaufgabe („*Peters Mutter hat vier Kinder. Das erste Kind heißt Januar, das zweite März und das dritte Mai. Wie heißt das vierte Kind? – Peter*“)
- Buchstaben vorgeben, aus denen die Lernenden möglichst viele Wörter bilden sollen
- einen Satzanfang vorgeben und die Schüler und Schülerinnen auffordern, eine Fortsetzung zu schreiben (z. B. „*Mitten in der Nacht erwachte Sarah plötzlich, weil ...*“, *Auf dem Weg zur Schule stolperte Tom über etwas Ungewöhnliches, das ...*“)
- eine allgemeine Frage, die die Lernenden zur Selbstreflexion anleitet (z. B. „*Für welche drei Dinge in deinem Leben bist du besonders dankbar? Erkläre warum.*“)
- eine Entweder-oder-Frage, die die Lernenden zum Nachdenken anregt (z. B. „*Erkläre, wie du deinen Urlaub am liebsten verbringen würdest: eine Woche allein in einer Villa am Strand oder drei Wochen Zelten im Wald mit deinen besten Freunden und Freundinnen?*“)
- eine allgemeine Frage, die zum Nachdenken anregen soll (z. B. „*Stell dir vor, du könntest eine historische Figur deiner Wahl treffen. Wer wäre das und welche Frage würdest du ihm/ihr stellen?*“)
- ein Akrostichon zu einem Wort des aktuellen Themas
- ein zu lösendes Rätsel, allgemein oder fach- bzw. themenspezifisch („*Welches ist das größte Säugetier?*“/„*Welches Tier hat die meisten Zähne?*“/„*Welches Tier kann rückwärtsfliegen?*“)

**i** Es empfiehlt sich als Lehrkraft, dauerhaft eine (klassenstufenübergreifende) Sammlung von Starter-Aufgaben (ausgedruckt) mit sich zu führen. So kann die Lehrkraft auch spontan auf unerwartete Situationen zu Beginn einer Stunde (z. B. Geld einsammeln, nicht funktionierende Technik) reagieren.

**Durchführung im Unterricht:** Beim Betreten des Klassenraums heftet die Lehrkraft die „Starter-Aufgabe“ (optional: zusammen mit der Kopiervorlage) an die Tafel. Während die Lernenden die Aufgabe bearbeiten, hat die Lehrkraft nun Zeit, die notwendigen organisatorischen Dinge zu erledigen (z. B. Kopiergeld einsammeln, Experiment vorbereiten). Die Aufgabe wird dann nach der Begrüßung oder am Ende der Stunde kurz gemeinsam gelöst (je nach Aufgabe etwas Zeit einplanen!).

## Zusätzliche Tipps:

- Die Starter-Aufgabe kann auch langfristig angelegt werden (wenn z. B. eine Geschichte geschrieben werden soll), sodass eine Aufgabe auch über einen längeren Zeitraum bearbeitet werden kann.
- Dieser Stundenbeginn ist besonders geeignet, wenn es in der Schule einen offenen Beginn früh am Morgen gibt und die Lernenden nach und nach im Klassenraum ankommen.

# Interview – Klasse 5.–7.

Mein/-e Interviewpartner/-in heißt:

## Allgemeines:

Spitzname(n):

Alter:

Augenfarbe:

Größe:

Geschwister:

## Traumberuf:



## Lieblings...



■ ...essen

■ ...getränk

■ ...land

■ ...tier

■ ...ort

■ ...app

■ ...spiel

## Schule:

Lieblingsfach:

Lieblingsthema:

Was gefällt dir am besten in der Klasse?



## Freizeit:

Diese Serie liebe ich:

Diese Musik höre ich am liebsten:

Mein Lieblingshobby:

Dabei kann ich am besten entspannen:

Diese Fähigkeit würde ich gerne lernen:

