



<p><b>Inhalte: I. 2c.</b>  <b>Begegnung mit dem Ich</b>                  ⇒ <b>Eigene Gefühle wahrnehmen und den Umgang damit erlernen</b></p> <p><b>Material: Geschichte „Schildis Panzer“ mit Bildkarten zur differenzierten Erarbeitung von Gefühlen</b></p>	<p><b><u>Bildungsplanbezug/Leitperspektiven:</u></b></p> <p><b>BP GS 2016: Prävention und Gesundheitsförderung</b>  <b>Kl. 1/2:</b> Mensch 3.1.1. (1) (2); Gott 3.1.4. (2)  <b>Kl. 3/4:</b> Mensch 3.2.1. (1) (2);                  Welt u. Verantwortung 3.2.2. (1)</p> <p><b>BP Sek I 2016: Prävention &amp; Gesundheitsförderung</b>  <b>Kl. 5/6:</b> Mensch 3.1.1. (1); Welt u. Verantwortung 3.1.2. (2)</p>
<p><b><u>Didaktische Überlegungen:</u></b></p> <p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nehmen belastende Lebenssituationen, Konflikte, eigene Ängste, Befürchtungen, Grenzsituationen bewusst wahr und stellen diese Gedanken und Gefühle dar.</li> <li>• lernen eigene Gefühle zuzulassen und anzunehmen.</li> <li>• entwickeln neue Positionen (Perspektivenwechsel) und Lösungswege sowie individuell geeignete Handlungsmöglichkeiten für einen konstruktiven, verantwortlichen Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen.</li> </ul>	
<p><b><u>Material:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Schildis Panzer“ aus: 55 Geschichten für den Ethik- und Religionsunterricht, Aline Kurt, Verlag an der Ruhr, S. 45-47, <i>Signatur: 15.02.2.146</i></li> <li>• GS: Bildkarten Gefühle für Kindergarten und Grundschule, Monika Bücken-Schaal, Don Bosco Verlag, <i>Signatur: 09.04.14/K</i></li> <li>• Sek I: Emotionen: Fotokarten für Inspiration und Coaching, Claus Heragon, Heragon Verlag, <i>Signatur: 09.04.16/K</i></li> </ul>	
<p><b><u>Beschreibung:</u></b>                  Geschichte: „Schildis Panzer“ und Frageimpulse aus dem Buch, Darstellung der Gefühle auf den Karten</p>	
<p><b><u>Unterrichtsvorschläge zur ressourcenorientierten Stärkung im RU:</u></b>  <b>Voraussetzung: vertraute Atmosphäre durch Musik, Stille, ....</b></p>	
<p><b>Einsatz des o.g. Materials:</b>                  Die Impulsgeschichte dient der Wahrnehmungsaktivierung. Sie lädt dazu ein in sich selbst hinein zu horchen und Gefühle wahrzunehmen. Die Gefühlskarten sollen Ausgangspunkt sein für</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assoziieren mit den Gefühlen</li> <li>• Impulse zum freien Erzählen</li> <li>• Gestaltung leerer Kreise zu Emojis</li> <li>• freies, kreatives Schreiben</li> <li>• das Gestalten einer Schildkröte</li> <li>• freies kreatives Malen</li> </ul>	<p><b>Weitere Unterrichtsideen:</b></p> <p><b>Übungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durch Körperwahrnehmungsübungen, Atem- oder Entspannungsübungen die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit anbahnen</li> </ul> <p><b>Gefühls-Runde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pantomime: Durch Mimik und/oder Körperhaltung eigene Befindlichkeit darstellen</li> <li>• Emojis gestalten oder auswählen und präsentieren</li> </ul> <p><b>Stimmungsbarometer</b> als Drehscheibe für die jeweilige Stimmung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritual (GS): Stein, Blume (Feder), Kerze</li> </ul>



- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Bildbeschreibungen / Bildvergleiche</li><li>• Pantomime</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spirit Cloud (Sek. I): Thema „Gefühle“, Wortwolke am PC gestalten</li><li>• Affirmationen (Sek I): Dos and Don'ts</li></ul> |
|---|---|

### **Weiterführendes Material:**

- Kinder zeigen Stärke, aus: Kleine Leute - Großer Gott, Material für Gottesdienste mit 3- bis 6-Jährigen, SCM Verlag, *Signatur* 17.04.2.109/11
- GS Fit von klein auf – Meine Gefühle Deine Gefühle - Stinksauer und gut drauf, [http://www.fitvonkleinauf.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/Grundschule/Unterrichtsbausteine/Stinksauer - LK JgSt. 1 2 .pdf](http://www.fitvonkleinauf.de/fileadmin/user_upload/PDF/Grundschule/Unterrichtsbausteine/Stinksauer - LK JgSt. 1 2 .pdf)
- Angst und Mut Planet Schule <https://www.planet-schule.de/wissenspool/knietzsche-der-kleinste-philosoph-der-welt/inhalt/unterricht/angst.html>  
und  
<https://www.planet-schule.de/wissenspool/knietzsche-der-kleinste-philosoph-der-welt/inhalt/unterricht/mut.html>
- 80 Bild-Impulse „Gefühle“, Verlag an der Ruhr, *Signatur: 14.14.B 14*
- Gefühle entdecken mit dem Grüffelo - 40 Projektideen für die Kita; Sonja Kaemper, Heike Westermann, Beltz Verlag, *Signatur* 13.04.29
- Bildkarten Gefühle entdecken, Sehen-Sprechen-Erzählen mit dem Grüffelo, Maren Krempin, Kerstin Mehler, Beltz Verlag, *Signatur: 13.4.29/K*
- Kunsttherapie für Jugendliche – 90 Ideen zum Malen und Gestalten, Klaus W. Vopel, Iskopress Verlag, *Signatur* 11.06.80

**Weitere Hinweise und Materialien finden Sie unter**  
<https://bit.ly/SDAHeilbronn-Unterrichtshilfen>