

### Thema: Selbstwertgefühl aufbauen durch positive Selbstgespräche



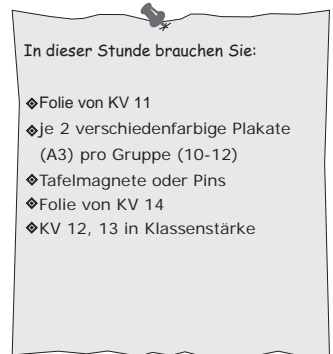
#### Ziele:

- Die Schüler sollen erkennen, dass sie ständig mit sich selbst kommunizieren.
- Sie sollen erfahren, dass die Art der Selbstgespräche großen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl hat.
- Sie sollen üben, negative Botschaften umzuformulieren.

Einzel- oder Doppelstunde

#### Vorüberlegungen:

Selbstwertgefühl entsteht durch das Bewusstmachen der eigenen Stärken UND Schwächen und ist die Basis für den Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins, denn: Ich muss mich selbst mögen und akzeptieren können, um auch auf andere zugehen zu können! Das Gefühl wertvoll zu sein ist erlernbar, ist aber sowohl von außen als auch von innen leicht zu zerstören. Durch positive Kommunikation mit sich selbst (innere Monologe, Selbstgespräche) kann das Selbstwertgefühl verbessert werden. Die Schüler müssen lernen, auch bei Fehlern nie ihre Person, sondern nur die Handlung zu hinterfragen.



#### Einstieg:

Verwenden Sie die Folie (KV 11) als stummen Impuls und warten Sie auf Schülermeldungen!

Sitzkreis



Lassen Sie die Schüler in einem Unterrichtsgespräch zu folgenden Fragen Stellung nehmen: Welche Reaktion ist die bessere und warum?

Bild 1: Was passiert, wenn man so mit sich spricht und so denkt?  
→ Man wird unsicher und traut sich gar nichts mehr zu!

Bild 2: Was bewirkt diese Art der Reaktion?  
→ Man zweifelt nicht an sich selbst!



Lassen Sie die Schüler gemeinsam mit ihrem Sitznachbarn **Ü1** (KV 12) machen und besprechen Sie anschließend die Ergebnisse.



**Ü2** (KV 13): Bei dieser Übung soll nun jedes Kind alleine positive Formulierungen finden! Freiwillige präsentieren ihre Ergebnisse.



Bilden Sie 5-6 Gruppen und geben Sie den Auftrag, in der Gruppe über persönliche Erfahrungen mit positiven und negativen Botschaften an sich selbst zu sprechen! Gute Beispiele sollen ausgewählt und je eine positive und eine negative Botschaft auf ein eigenes Plakat geschrieben werden! Ein Gruppensprecher für die Präsentation muss bestimmt werden.



#### Präsentation:

Die Situation wird kurz erklärt und beide Plakate dazu werden an der Tafel oder Pinnwand angebracht. Wenn alle Gruppen präsentiert haben, bitten Sie ein Kind die negativen Botschaften herunterzunehmen, zu zerreißen und in den Papierkorb zu werfen! Die positiven Sätze sollten als Erinnerung für einige Zeit an der Pinnwand bleiben!



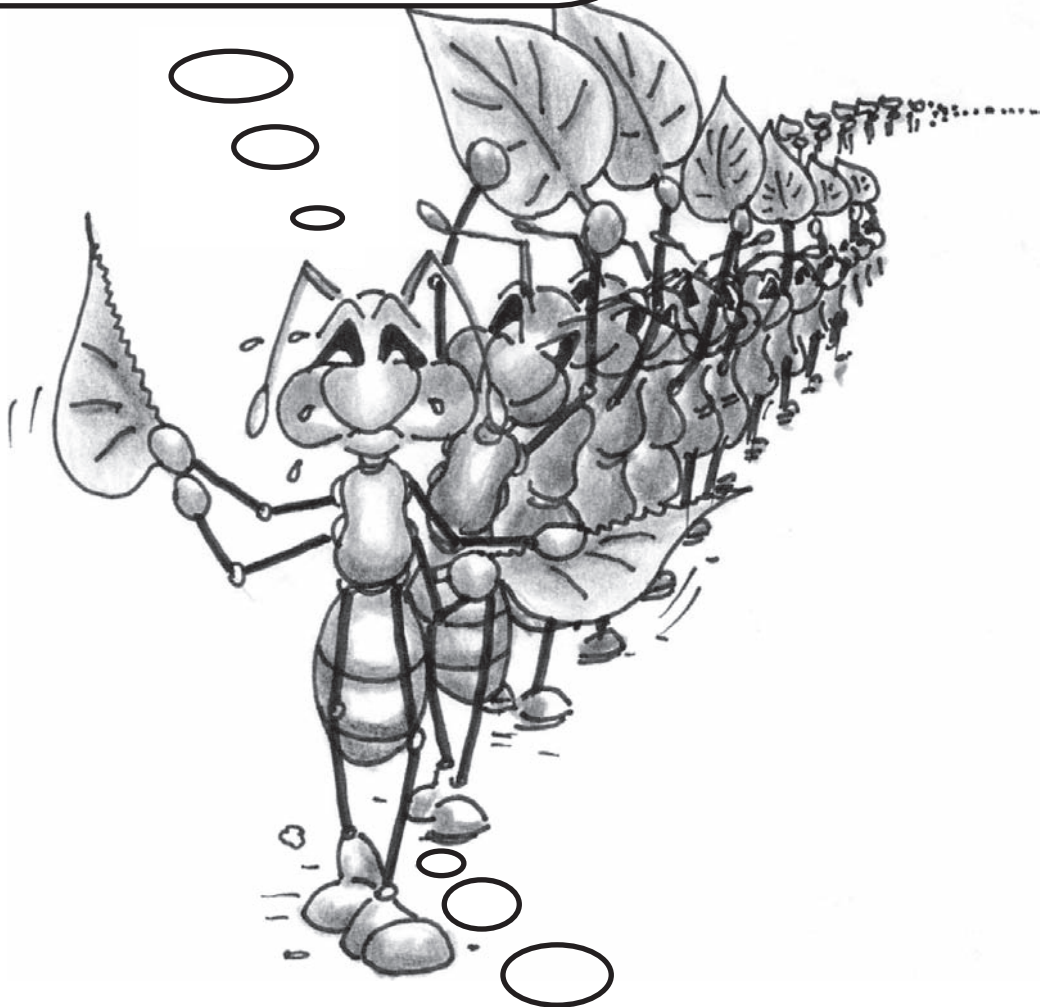
#### Reflexion:

Erklären Sie kurz den Zweck eines „Motivationszettels“, der gut verstaut nur dann herausgenommen werden soll, wenn man traurig und verunsichert ist und es einem nicht gelingt, positive Selbstgespräche zu führen. Bieten Sie die Beispiele auf der Folie (KV 14) an und bitten Sie die Schüler einen Satz auszuwählen, ihn zu ergänzen und den Zettel wegzustecken.

Ich Versager!

Jeder kann ein Blatt tragen, nur ich bin so unfähig und zerreiße es.

Alle werden mich hassen!



Oje, jetzt habe ich das Blatt zerrissen.

Warum passiert das den anderen nicht?

Ich frag sie mal, wie man das richtig macht.

**U1** Selbstgespräche ...

Welche Reaktion ist die bessere? Was sollten die Kinder zu sich sagen?  
Kreuze an!



Im Sportunterricht passiert ein Missgeschick und Deniz stürzt. Alle beginnen zu lachen.

- „Ich Trottel!  
So ungeschickt kann nur ich sein!  
Voll peinlich!“
- „Oh!  
Nächstes Mal muss ich besser aufpassen!  
Das passiert mir nicht mehr!“



Dragana wird beim Abschreiben der Hausaufgaben in der Pause erwischt.

- „Jetzt bin ich erwischt worden! Ich sollte die HA doch besser zuhause machen, dann bleiben mir solche Situationen erspart!“
- „Ich bin sogar zu blöd zum Abschreiben! Ich werde sowieso durchfallen!“



Niki hat eine schlechte Note für den Test bekommen, obwohl er gelernt hat.

- „Das hat wohl doch nicht gereicht. Da muss ich mich noch mehr anstrengen!“
- „Alles Lernen hilft nichts! Ich kapiere das nicht! Alles umsonst!“