



Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA

Beschreibung/ Klassifizierung von Ideen/ Tools betr. Förderung der psychischen

Gesundheit/ von Lebenskompetenzen in der Schule

(Umfang: max. 1 Seite)

Anlass/ Herausforderung (max. 200 Zeichen)

Prüfungsangst, Konzentrationsprobleme, Unruhe, negative Emotionen und Gedanken

Kurzbeschreibung des Tools (max. 500 Zeichen)

Gedankenbrunnen: nicht benötigte oder unangenehme Gedanken/Emotionen werden imaginär hineingelegt. Konzentration auf das hier und jetzt. Analog Gedankenbrunnen, der in Harry Potter von Dumbeldore zur Gedankensorientierung verwendet wird.

Einstieg: Zeigen der Gedankenbrunnenbilder/Zitat Dumbeldore, falls vorhanden Filmsequenz Harry Potter (Teil 2 oder 4).

Lernende: bequem hinsetzen, Blick gegen Wand, Augen schliessen. Auf Atmung konzentrieren. Unangenehme Gedanken/Emotionen imaginär in Gedankenbrunnen gleiten lassen. Ca. 5 min.

Danach: Austausch in Klasse.

Zeitbedarf

15 Minuten

Material/ Hilfsmittel

Bequeme Sitzgelegenheiten, Ruhe, Bild Gedankenbrunnen, Zitat Dumbeldore, ev. Filmausschnitt: Harry Potter Teil 2 oder 4.

Verschiedene Hinweise

Bilder des Gedankenbrunnens und Orginalzitat Dumbeldore auf Englisch im Anhang

Zugehörige überfachliche Kompetenz(en) (LP21)

Selbstreflexion: Die SuS können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.

Selbstständigkeit: Die SuS können sich auf eine Aufgabe konzentrieren und ausdauernd und diszipliniert daran arbeiten.

Kriterium / Kriterien und zugehöriges Gesundheitsmodell

Sich entspannen, ruhig und entspannt sein, Stressbewältigung



Quelle(n)

Schmid, N., Sieberer, L. Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule. Abgerufen von

<https://www.stgkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.582398&version=1391209347>

Rowling, J.K., Harry Potter and the goblet of fire, London, 2000

Durchführung und Anleitung

1. Die Kinder setzen sich bequem hin, schauen gegen die Wand (damit sich niemand sieht, jeder auf sich selber konzentrieren kann und es möglichst keine Ablenkung gibt) und schliessen die Augen.

Die Lehrkraft gibt eine kurze Einführung, wie beispielsweise „Ihr habt sicher schon einmal erlebt, dass ihr euch mit einer befreundeten Person oder mit jemandem in eurer Familie gestritten habt. Gerade bei Leuten, die man eigentlich gern hat, kann das zu einem ziemlichen Problem werden und man weiß dann oft nicht, was man tun soll. Denkt mal an eine solche Situation. Wie fühlt sich so ein Problem an? ... Oder ist es vielleicht auch schon einmal vorgekommen, dass ihr euch nach einem Test oder nach einer Schularbeit schlecht gefühlt habt, weil ihr nicht wusstet, wie die ganze Sache ausgehen wird ... Denkt kurz darüber nach, wie sich diese Gefühle anspüren, was ihr in so einem Moment denkt, was ihr dann tut und wo in eurem Körper ihr dann (diese/eine gewisse) Anspannung fühlt?“

2. „Heute wollen wir lernen, wie wir mit diesen unangenehmen Gefühlen besser umgehen können.

Bilder zeigen und erklären/Filmausschnitt zeigen oder Buchstelle vorlesen.

Wir können versuchen die Gedanken, wie Dumbeldore im Film oder Bild, einfach im Gedächtnis bewusst zu machen und in den Gedankenbrunnen zu legen. So sind sie parkiert und stören uns nicht mehr.

Nachbereitung

In der Nachbereitung wichtig zu fragen, wie sich die Kinder gefühlt haben, an was sie gedacht haben und wie es ihnen nach der Übung ergangen ist. Oft hilft es den Kindern, diese Übung auch zu zeichnen. Auf einem Blatt Papier könnten sie auf der einen Seite zeichnen, was sie in ihren Gedankenbrunnen gelegt haben.



Auf der anderen Seite sollen sie sich selbst zeichnen, wie sie sich nach der Gedankenbrunnenübung fühlen (der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt).

Wichtig in der Nachbereitung ist, dass den Kindern vermittelt wird, dass sie ihren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sind. Sie können einiges tun, um Kontrolle über verschiedene Impulse zu gewinnen und dadurch Sicherheit zu erlangen.

Bilder/Zitate Gedankenbrunnen



Harry Potter: "What is it?"

Albus Dumbledore: "This? It is called a Pensieve. I sometimes find, and I am sure you know the feeling, that I simply have too many thoughts and memories crammed into my mind." (Rowling, 2000).



Kriterien zur Beschreibung/ Klassifizierung von Ideen/ Tools betr. Förderung der psychischen Gesundheit/ von Lebenskompetenzen in der Schule

I. Inhaltliche (Such-)Kriterien: Welche Kompetenzen werden gefördert?

| Überfachliche Kompetenzen LP 21 | Kompetenzen gem. 10 Impulse/ "Positive Psychologie" | Lebenskompetenzen gem. WHO |
|--|--|--|
| Personale Kompetenzen | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Selbstreflexion Eigene Ressourcen kennen und nutzen | <input type="checkbox"/> Sich selbst annehmen <input type="checkbox"/> Meine Stärken Charakterstärken, positives Selbstbild | <input type="checkbox"/> Selbstwahrnehmung |
| <input type="checkbox"/> Selbstständigkeit Schulalltag und Lernprozesse zunehmend selbstständig bewältigen, Ausdauer entwickeln | <input type="checkbox"/> Meine Ziele Persönliche Ziele erreichen, Selbstwirksamkeit | |
| <input type="checkbox"/> Eigenständigkeit Eigene Ziele und Werte reflektieren und verfolgen | <input type="checkbox"/> Neues lernen | <input type="checkbox"/> Entscheidungen treffen |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Sich entspannen <input checked="" type="checkbox"/> Ruhig & entspannt sein Ruhe, Entspannung, Sicherheit, Achtsamkeit <input type="checkbox"/> Bewegen, spielen, draussen sein (Bewegung, Entspannung) | <input checked="" type="checkbox"/> Stressbewältigung |
| Soziale Kompetenzen | | |
| <input type="checkbox"/> Dialog- und Kooperationsfähigkeit Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten | <input type="checkbox"/> Mit Freunden in Kontakt bleiben <input type="checkbox"/> Freunde und Familie Positive Beziehungen <input type="checkbox"/> Um Hilfe fragen | <input type="checkbox"/> Beziehungsfähigkeit |
| <input type="checkbox"/> Umgang mit Vielfalt (Andersartigkeit) Vielfalt als Bereicherung erfahren, Gleichberechtigung mittragen | <input type="checkbox"/> Sich beteiligen <input type="checkbox"/> Gemeinsam sind wir stark Beitrag für die Gemeinschaft, Gruppenzugehörigkeit | <input type="checkbox"/> Empathie |
| <input type="checkbox"/> Konfliktfähigkeit Konflikte benennen, Lösungs-vorschläge suchen, Konflikte lösen | | |
| | <input type="checkbox"/> Sich nicht aufgeben <input checked="" type="checkbox"/> Mich gut fühlen Positive Emotionen | <input checked="" type="checkbox"/> Gefühlsbewältigung |



| Methodische Kompetenzen | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sprachfähigkeit Ein breites Repertoire sprachlicher Ausdrucksformen entwickeln | <input type="checkbox"/> Darüber reden <input type="checkbox"/> Miteinander reden & einander helfen Positive Beziehung, prosoziales Verhalten | <input type="checkbox"/> Kommunikationsfertigkeit | |
| <input type="checkbox"/> Informationen nutzen Informationen suchen, bewerten, aufbereiten und präsentieren | <input type="checkbox"/> Neugierig sein und ausprobieren Interesse, Engagement, Kreativität, Flow | <input type="checkbox"/> Kritisches Denken | |
| <input type="checkbox"/> Aufgaben/Probleme lösen Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren | <input type="checkbox"/> Kreatives Tun <input type="checkbox"/> Schwierigkeiten überwinden Umgang mit Schwierigkeiten, Resilienz, Optimismus | <input type="checkbox"/> Problemlösefertigkeit Kreatives Denken | |

II. Methodisch-didaktische (Such-)Kriterien

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Alter/ Stufe (mehrere Zyklen möglich) | <input checked="" type="checkbox"/> Zyklus 1 <input checked="" type="checkbox"/> Zyklus 2 <input checked="" type="checkbox"/> Zyklus 3 | | | |
| Ausgangssituation | <input checked="" type="checkbox"/> Fallbeispiel, Film | <input type="checkbox"/> Spiel | <input type="checkbox"/> Konstruierte Problemstellung | <input checked="" type="checkbox"/> Reales Erlebnis, Vorkommnis |
| Methode/ Aktivität | <input type="checkbox"/> Selbstreflexion | <input type="checkbox"/> Gespräch Diskussion | <input type="checkbox"/> Interaktion, Kooperation | <input checked="" type="checkbox"/> (Selbst-) Erfahrung |
| | <input type="checkbox"/> Zeichnen, Malen | <input type="checkbox"/> Bauen, Konstruieren | <input type="checkbox"/> Szenisch darstellen | <input type="checkbox"/> Arbeit mit Medien |
| Vorbereitungs-aufwand | <input type="checkbox"/> ohne | <input checked="" type="checkbox"/> minimal | <input type="checkbox"/> mittel | <input type="checkbox"/> hoch |
| Material | <input checked="" type="checkbox"/> keines | <input type="checkbox"/> Kopiervorlage | <input type="checkbox"/> Allgemeines Schulmaterial | <input type="checkbox"/> Beschaffung nötig |
| Örtlichkeit/ Raumbedarf | <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenraum, Klassenzimmer | <input type="checkbox"/> Aula/ Turnhalle | <input type="checkbox"/> Pausenplatz, Umgebung | <input type="checkbox"/> Outdoor |
| Zeitbedarf für die Durchführung | <input checked="" type="checkbox"/> Max. 15 min | <input type="checkbox"/> Max. 30 min | <input type="checkbox"/> 1 Lektion | <input type="checkbox"/> Mehrere Lektionen |
| Steuerung | <input type="checkbox"/> Moderation, Anleitung | <input checked="" type="checkbox"/> Leitfaden | <input type="checkbox"/> Auftrag mit Spielraum | <input type="checkbox"/> Selbststeuerung, freie Arbeit |



| | | | | |
|-------------------|---|--|---|---|
| Einsatzart | <input type="checkbox"/> Einmalig | <input checked="" type="checkbox"/> Mehrmals wiederholen | <input type="checkbox"/> Längere Zeit üben (Training) | <input type="checkbox"/> Permanente Anwendung |
| Transfersicherung | <input checked="" type="checkbox"/> Coaching, Unterstützung | <input type="checkbox"/> Strukturen | <input type="checkbox"/> Regelungen, Abmachungen | |
| | | | | |

III. "Technische" (Such-)Kriterien

| | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|
| Präventionsbereich | <input checked="" type="checkbox"/> universell | <input type="checkbox"/> Selektiv | <input type="checkbox"/> Indiziert | |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Prävention | <input checked="" type="checkbox"/> Früherkennung | <input checked="" type="checkbox"/> Früh-intervention | <input checked="" type="checkbox"/> Intervention |

| | | | | |
|------------------|--|---|--|---|
| Quellen/ Autoren | <input type="checkbox"/> Präventions-literatur | <input type="checkbox"/> Pädagogische Fachliteratur | <input type="checkbox"/> Vorschläge von Lehrpersonen | <input checked="" type="checkbox"/> Vorschläge von Studierenden |
|------------------|--|---|--|---|



Gedankenbrunnen Hintergrundüberlegungen

Diese Übung ist an der Staubsaugerübung angelehnt (Schmid, S. 25). Sie ist sehr gut geeignet, um Emotionen und Spannungen im Körper erkennen zu können und abzubauen. Die Kinder lernen dadurch eine weitere Strategie im Umgang mit negativen und positiven Gefühlen (auch positive Gefühle können überfordern). Die Voraussetzung dafür ist, dass Gefühle zunächst registriert und identifiziert werden können. Unklare Gefühle können Kinder stark verunsichern, Angst machen und zu psychosomatischen Beschwerden oder Konzentrationsschwierigkeiten führen. Staut sich Frust und Anspannung auf, so können Körper und Geist nicht mehr optimal reagieren, weil sie unter Dauerstress stehen.

Mit dem Gedankenbrunnen sollen die Kinder die Möglichkeit einer unmittelbaren, selbstgeleiteten Stressreduktion erlernen.