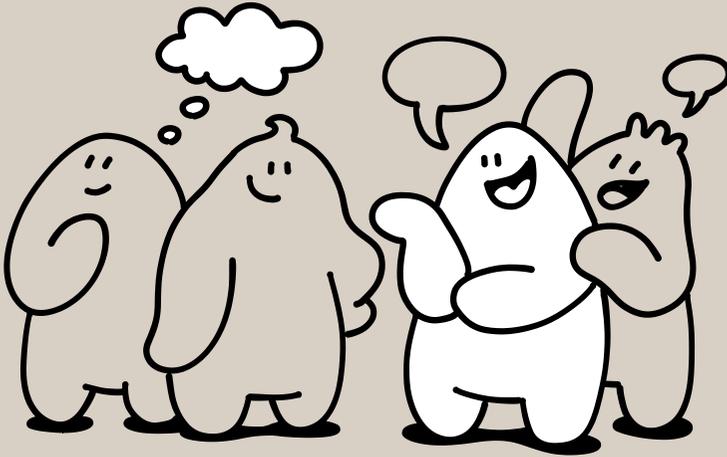


# Aktionskarten für die Schule



Für mehr Wir-Gefühl und eine bessere Kommunikation.  
Für mehr Achtsamkeit und einen genaueren Fokus auf  
wichtige Dinge. Zum Anregen der Kreativität, zum Ent-  
fachen der Energie oder einfach zum Runterkommen.

Viel Spaß!

# Über diese Box

Gemeinsam mit einem interdisziplinären Team bestehend aus Pädagogen, Design Thinkern und Designern hat die Hopp Foundation eine Sammlung von Aktionskarten erstellt, die Lehrkräfte in verschiedenen Situationen im Schulalltag unterstützen kann. Die Aktionen helfen unter anderem dabei, Energie zu tanken, die Kommunikation anzuregen oder den Fokus wiederzufinden.

Die Karten sind flexibel und vielseitig einsetzbar:

- Als kurzer Impuls oder für die ganze Schulstunde
- Als Einzelübung oder im Team
- In der Schule oder im virtuellen Klassenzimmer
- Spontan und ohne Material oder mit etwas Vorbereitung
- Im Unterricht, auf Klassenfahrt oder bei Projekttagen

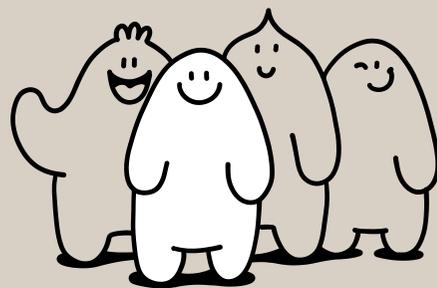
Zur Unterscheidung sind die Aktivitäten in 6 verschiedene Kategorien eingeteilt, welche durch Farbcodes gekennzeichnet sind.

Die Zeitangaben beziehen sich ausschließlich auf die Durchführung der Übung. Die Impulse zur Reflexion können zeitlich individuell gestaltet werden.

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Die Hopp Foundation wird das Set stetig erweitern. Diese neuen Inhalte können über die Internetseite bestellt oder heruntergeladen werden.

Die digitalen Aktionskarten sind ebenfalls auf der Webseite der Hopp Foundation zu finden.  
[www.hopp-foundation.de](http://www.hopp-foundation.de)



## Die Kategorien: Ziele und Anwendungsbereiche

### Kommunikation

Kommunikative Kompetenz aufbauen + Kommunikation anregen + Fragen stellen + aktiv zuhören + lösungsorientiert kommunizieren + wertschätzend Feedback geben + empathisch und achtsam kommunizieren

### Fokus

Bewegungs- und Denkipulse ermöglichen + Konzentration anregen + am Nachmittag oder nach Klassenarbeiten + auf die Unterrichtseinheit einstimmen + Aufmerksamkeit fördern

### Wir-Gefühl

Vertrauen aufbauen + Teamgeist entwickeln + Zusammenhalt stärken + für neue Schulklassen oder für Klassenfahrten + Respekt und Wertschätzung fördern + Stärken stärken + Diversität anerkennen und schätzen

### Energie

Den Kopf frei bekommen + (neue) Energie gewinnen + fit werden + am Morgen oder nach langen Lernphasen + Konzentration aufbauen

### Kreativität

Neues entwickeln + sprachlich, künstlerisch, kognitiv + auf Ideen anderer aufbauen + kreativ denken + Mut zu wilden Ideen + über den Tellerrand schauen

### Achtsamkeit

Wahrnehmung schärfen + Aufmerksamkeit fokussieren + bewusst agieren + achtsam zu sich selbst + auf andere und die Umwelt achten + achtsam zuhören und reagieren



# Spaghettiturm

## Wir-Gefühl

> Material erforderlich

> ca. 20 Minuten



Gemeinsam mit anderen eine Herausforderung meistern und dabei Spaß haben: So geht Teambuilding!

Bei dieser Übung bauen mehrere Teams jeweils einen Spaghettiturm um die Wette. Das Team mit dem höchsten Bauwerk gewinnt. In kurzer Zeit wird geplant, diskutiert, experimentiert, optimiert ... und viel gelacht. Hier braucht es die Ideen und Talente jedes Einzelnen, um gemeinsam die beste Lösung zu realisieren.

# Spaghettiturm

## Vorbereitung/Material

Pro Team: 20 ungekochte Spaghetti, eine Rolle Klebeband, 1 m Bindfaden, ein Marshmallow als Turmspitze.

Ein Maßband zum Messen der Turmhöhe, eine Uhr.

## Ablauf

Zunächst werden gleich große Teams von 4–6 Schülern gebildet. Die Teamzusammensetzung kann von den Teilnehmern selbst, vom Spielleiter oder per Los entschieden werden.

Alle Teams bekommen gleichzeitig ihr Material und folgende Instruktion:

„Bitte baut mit dem zur Verfügung stehenden Material in den nächsten 15 Minuten einen frei stehenden Turm, auf dessen Spitze das Marshmallow thront. Das Bauwerk darf nur die Unterlage (Tisch oder Boden) berühren, nicht aber Wände oder andere Gegenstände.“

Das Team mit dem höchsten frei stehenden Turm gewinnt.“

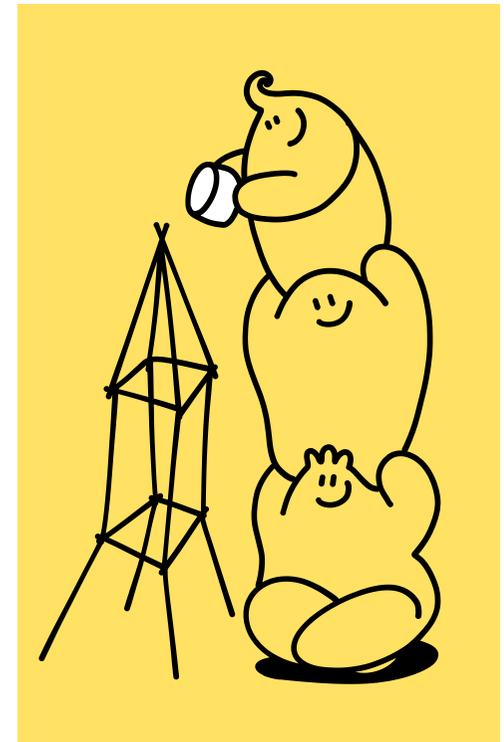
Nach Ablauf der 15 Minuten wird die Höhe der Türme vermessen und das Siegerteam gefeiert.

## Reflexion

Was waren Erfolgsrezepte der Zusammenarbeit und was war hinderlich? Welche Phasen der Problemlösung wurden durchlebt? Wer wurde gehört und wer hat sich durchgesetzt? Warum? Wo war Kreativität und Mut im Spiel? Risiko versus Sicherheit – Höhe versus Stabilität?

## Tipp

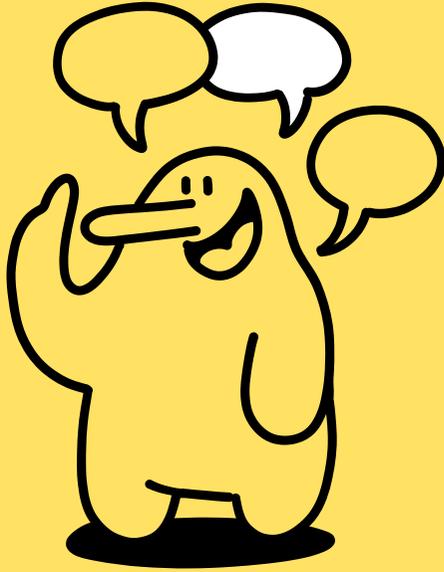
Zur Reflexion in der Klasse kann auch das Youtube-Video von Tom Wujecs TED-Talk „Build a tower, build a team“ genutzt werden.



# Wahr oder falsch?

## Wir-Gefühl

- > ca. 15 Minuten
- > auch online



„Stimmt das wirklich? Das hätten wir gar nicht gedacht!“

Bei dieser Übung lernen sich die Schüler von einer ganz neuen Seite kennen. Sie dient zum ersten Kennenlernen oder dazu, die Teambildung in Gruppen zu vertiefen.

# Wahr oder falsch?

## Vorbereitung/Material

Falls die Aussagen im Raum visualisiert werden sollen, sind vorab Post-its, Karten oder Plakate zu organisieren.

## Ablauf

Es werden Teams von ca. 5 Schülern gebildet. Jeder nimmt sich 1 Minute Zeit, um drei Aussagen über sich aufzuschreiben, von denen zwei der Wahrheit entsprechen und eine gelogen ist. Zum Beispiel:

- Ich habe letztes Jahr mit dem Fahrrad die Alpen überquert.
- Eigentlich wollte ich nicht Lehrer, sondern Meeresbiologe werden.
- Ich habe einen Zwilling Bruder, der in Istanbul lebt.

Einer aus dem Team beginnt und nennt seine drei Aussagen mit gleichbleibender Stimme und Mimik.

Die anderen Teammitglieder beraten sich und versuchen zu erraten, was die Lüge sein könnte. (2 Minuten)

Der Schüler lüftet sein Geheimnis. Wenn er möchte, kann er noch etwas mehr darüber erzählen. Dann ist der nächste im Team an der Reihe.

## Reflexion

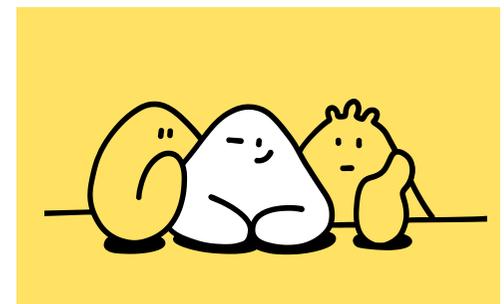
Thematisiert werden können Aspekte wie aufmerksam Zuhören und Beobachten, Entscheidungsfindung im Team, Mimik und Gestik.

## Tipp

Diese Übung fördert auch das achtsame Zuhören und Wahrnehmen anderer.

## Online-Variante

„Wahr oder falsch?“ kann auch online in virtuellen Gruppenräumen gespielt werden.

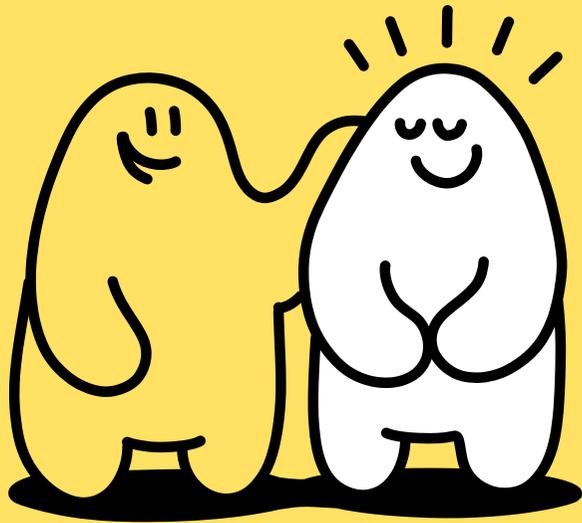


# Wertschätzungskreis

## Wir-Gefühl

> ca. 10 Minuten

> auch online



Positives Feedback kann so einfach sein!

Diese Übung ermöglicht es auf spielerische Art, den Fokus auf positive Aspekte der Mitschüler zu lenken und gleichzeitig zu erkennen, was andere am eigenen Verhalten schätzen. Sie lädt dazu ein, Wertschätzung in der Klassengemeinschaft zu stärken. Ideal als positiver Abschluss eines Schultages, eines Projekttages oder zum Schuljahresende.

# Wertschätzungskreis

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Die Schüler sitzen an ihren Plätzen im Klassenzimmer oder bilden einen Kreis im Stehen.

Ein Schüler beginnt und sagt zum Mitschüler links von ihm einen wertschätzenden Satz, zum Beispiel:

– Ich danke Dir dafür, dass Du mir heute bei Mathe geholfen hast.

Der Angesprochene bedankt sich dafür (z. B. mit einem Lächeln) und sagt nun seinerseits zu seinem linken Sitznachbarn einen wertschätzenden Satz nach dem Muster:

– Ich danke Dir dafür, dass Du ...

So erhält jeder im Klassenzimmer wertschätzende Anerkennung von einem Mitschüler und gibt sie an einen anderen weiter.

## Reflexion

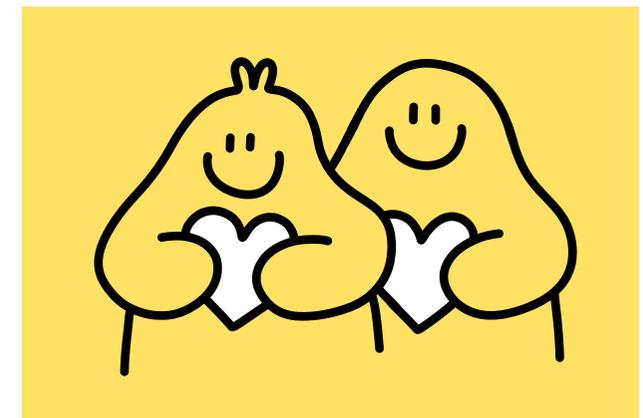
Im Alltag konzentrieren wir uns manchmal viel zu sehr auf negative Dinge. Welche Beispiele fallen uns ein? Was ist anders, wenn wir wertschätzender miteinander umgehen?

## Tipp

Der „Wertschätzungskreis“ schärft auch die Wahrnehmung und fördert die Achtsamkeit gegenüber anderen.

## Online-Variante

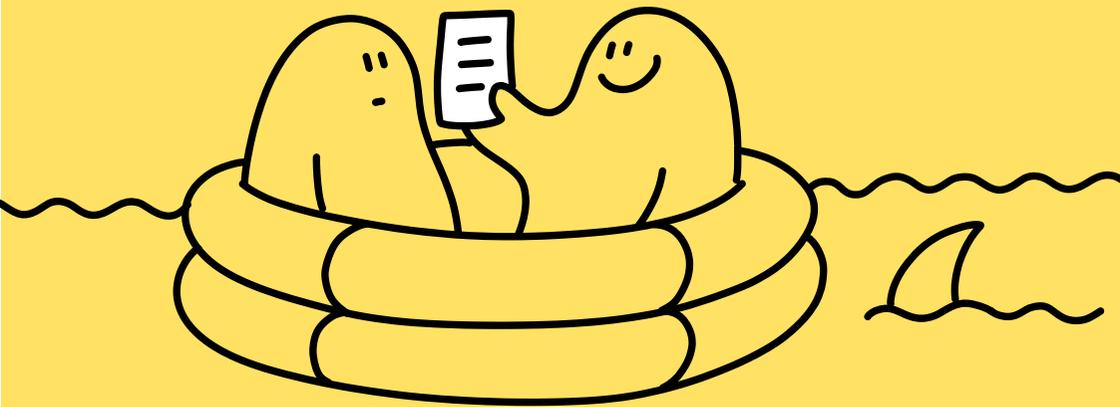
Diese Übung funktioniert online am besten, wenn sich alle per Kamera sehen können. Wichtig: Der Lehrer sollte zuvor die Reihenfolge vorgeben.



# Auf offener See

## Wir-Gefühl

- > Material erforderlich
- > ca. 45 Minuten
- > auch online



Alle an Deck! Mit vereinten Kräften gegen das Ertrinken.

Bei dieser Übung sind die Teams auf einem sinkenden Schiff unterwegs. Sie müssen gut priorisieren, um mit den verbleibenden Gegenständen zu überleben. Eine tolle Übung zur Teambildung, die zeigt, dass ein Team meist mehr leisten kann als die Summe aller Einzelleistungen.

# Auf offener See

## Vorbereitung/Material

Pro Teilnehmer: Eine Materialliste (Vorlage innenliegend, Lösungsspalte beim Kopieren abdecken), ein Stift.

## Ablauf

Zunächst werden gleich große Teams mit etwa 5 Schülern gebildet. Dann wird den Teilnehmern folgende Geschichte vorgelesen:

„Ihr seid auf Segeltour im Atlantischen Ozean. Plötzlich bricht in der Kajüte ein Feuer aus und Euer Schiff beginnt zu sinken. Jetzt fällt auch noch das komplette Navigations- und Satellitensystem aus und Ihr wisst nicht, wo Ihr Euch befindet und wie weit das Festland entfernt ist. Zum Glück konntet Ihr ein Rettungsboot, eine Packung Streichhölzer sowie weitere 15 voll funktionsfähige Gegenstände retten. Eure Aufgabe ist es, die 15 Gegenstände nach Wichtigkeit zu sortieren (1 bedeutet am wichtigsten, 15 am unwichtigsten). Schließlich geht es ums Überleben. Beeilt Euch! Ihr schafft das!“

Gegebenenfalls bespricht der Lehrer kurz die Gegenstände, um sicherzustellen, dass jeder das Gleiche darunter versteht.

## Runde 1

Jedes Teammitglied erhält eine Kopie der Materialliste und folgende Instruktion: „Bitte sortiere die 15 Gegenstände in Einzelarbeit von wichtig (1) nach unwichtig (15) und trage Deine Bewertung in die 1. Spalte ein.“ (8 Minuten)

## Runde 2

Instruktion: „Bewertet nun im Team die 15 Gegenstände und einigt Euch auf eine gemeinsame Prioritätenliste. Tragt die Zahlen Eurer Teambewertung in die 2. Spalte ein.“ (20 Minuten)

## Auflösung

Der Lehrer projiziert die Bewertung der Küstenwache mit folgenden Worten an die Wand:

„Die US-Küstenwache hat auch eine Bewertung vorgenommen. Bitte übertragt diese in die 3. Spalte. (3 Minuten)

Errechnet pro Gegenstand die Differenz zwischen Eurer eigenen Einschätzung und der der Küstenwache und schreibt sie in die 4. Spalte. (3 Minuten)

Errechnet pro Gegenstand die Differenz zwischen Eurer Teameinschätzung und der Bewertung der Küstenwache und notiert sie in der 5. Spalte. (3 Minuten)

Ergänzt jetzt noch unten die Gesamtpunktzahl von Spalte 4 und 5 (1 Minute).“

## Reflexion

Wie seid Ihr im Team zu einem Ergebnis gekommen? Was war hilfreich, was war hinderlich? Was nehmt Ihr Euch für die weitere Arbeit im Team vor?

## Online-Variante

Diese Übung kann auch online in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden.

# Auf offener See

0-25 Exzellent, tolle Teamarbeit.  
 26-32 Gut gemacht, alle leben.  
 33-45 Müde und hungrig, aber sicher.  
 46-55 Fast verdurstet, aber gerettet.  
 56-70 Gerade so überstanden.  
 71+ Ohje, die Küstenwache bricht die Suche ab.

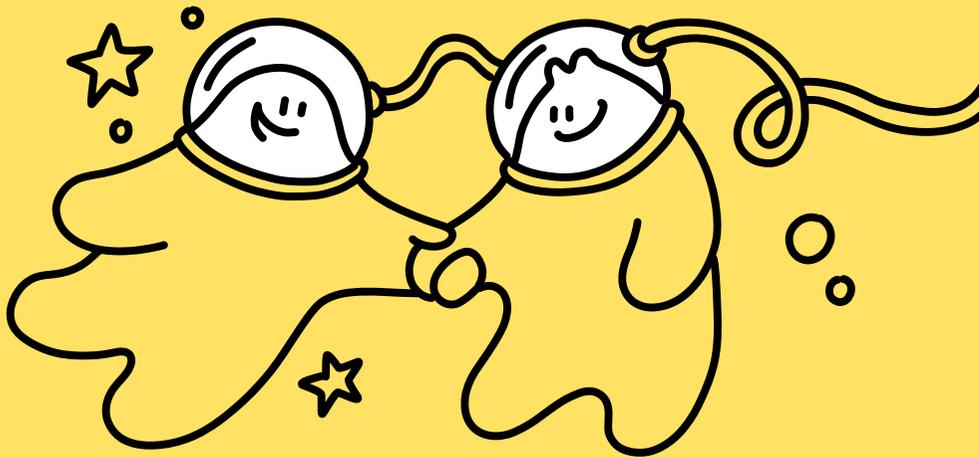
	1. Deine Bewertung	2. Team-bewertung	3. Bewertung Küstenwache	4. Differenz Spalte 1 und 3	5. Differenz Spalte 2 und 3	Bewertung Küstenwache (beim Kopieren abdecken)
Sextant zur Messung von Entfernungen auf hoher See						15 Nutzlos ohne passende Tabellen und Chronometer.
Rasierspiegel						1 Der wichtigste Gegenstand! Ihr könnt hiermit anderen signalisieren, wo Ihr Euch befindet. Die Reflexion der Sonne im Spiegel ist aus vielen Kilometern Entfernung sichtbar.
10 Moskitonetze						14 Es gibt keine Moskitos mitten auf dem Atlantik und Ihr könnt mit den Netzen sonst nichts anfangen.
25 Kanister mit je 1 Liter Wasser						3 Überlebenswichtig, da Ihr durch Schwitzen viel Flüssigkeit verliert. 25 Liter halten Euch als Gruppe für einige Tage am Leben.
1 Kiste Armeenahrung						4 Euer Grundnahrungsmittel.
5 Seekarten vom Atlantik						13 Ohne Navigationsgeräte leider nutzlos.
1 aufblasbares Sitzkissen						9 Nützlich als Rettungsfloß, falls jemand über Bord geht.
10 Liter Benzin-Öl-Mischung						2 Der zweitwichtigste Gegenstand, um Signale zu senden. Die Mischung schwimmt auf dem Wasser und kann mit den Streichhölzern angezündet werden.
1 kleines Transistorradio						12 Nutzlos, denn Ihr habt keinen Empfang.
2 m² blickdichte Plastikplane						5 Hiermit könnt Ihr Regenwasser sammeln und Euch vor Wind und Wellen schützen.
1 Dose Hai-Abwehrspray						10 Wichtig, wenn Ihr Haien begegnet.
1 Flasche Rum (80% Alkohol)						11 Kann durch den hohen Alkoholgehalt als Desinfektionsmittel verwendet werden. Ansonsten unnützlich. Sich zu betrinken, wäre sehr gefährlich, weil Ihr damit Eurem Körper Wasser entzieht.
4,5 m Nylonseil						8 Damit könnt Ihr Euch oder Eure Ausrüstung zusammenbinden, um nicht von Bord gespült zu werden. Es gibt ein paar weitere Möglichkeiten, es einzusetzen, aber keine, die weit oben auf der Überlebensliste stehen.
2 Kisten Schokoriegel						6 Eure Nahrungsreserve.
1 Set zum Hochseefischen + Angelrute						7 Weniger wichtig als die Schokolade, weil Ihr nicht sicher sein könnt, dass Ihr Fische fangen werdet. Die Angelrute könnt Ihr als Zeltmast nutzen.
<b>Punkte insgesamt</b>						

# Spaceshuttle

## Wir-Gefühl

> Material erforderlich

> ca. 20 Minuten



Ein idealer Start für die Zusammenarbeit in Schulprojekten!

Ob bei Projekttagen, im Design-Thinking-Projekt oder bei allen weiteren Teamaufgaben: Diese Übung hilft dabei, die Fähigkeiten und Kompetenzen der einzelnen Teammitglieder zu identifizieren und miteinander zu teilen. Daneben lässt sie Raum für persönlichen Austausch und fördert so das gemeinsame Kennenlernen.

# Spaceshuttle

## Vorbereitung/Material

Pro Schüler: Eine Kopie des Interviewbogens (Vorlage innenliegend) sowie ein Stift.

Pro Team: Eine DIN-A3-Kopie oder eine Nachzeichnung des Spaceshuttle-Posters (Vorlage innenliegend).

## Ablauf

Bei dieser Übung ist ein gutes Zeitmanagement durch den Lehrer wichtig, damit alle im Gleichtakt arbeiten. Der Lehrer teilt die Klasse in Teams mit ca. 6 Schülern ein.

Übrigens: Am erfolgreichsten sind Teams, die nach dem Grundsatz der maximalen Unterschiedlichkeit gebildet werden. Je diverser, desto besser!

Die Teammitglieder gehen selbstständig in Duos zusammen und interviewen sich mit Hilfe des Interviewbogens gegenseitig. Ziel ist es, die Stärken des Gegenübers zu identifizieren. (2 × 2 Minuten)

Nun hat jeder Zeit, um das Interview auszuwerten und die beiden Zusatzaufgaben auf dem Interviewbogen vorzubereiten. Es wird entschieden, welche der vorgegebenen Rollen am besten zum Partner passt. Zum Abschluss finden die Partner kreative Spitznamen füreinander. (2 Minuten)

Jetzt werden die Erkenntnisse im Team besprochen:

Jeder Schüler erzählt, was er über sein Gegenüber herausgefunden hat, und präsentiert Rolle und Spitzname des Partners.

Er schreibt den Namen seines Interviewpartners und dessen Spitznamen auf ein Post-it und hängt es neben die Rolle auf dem Spaceshuttle-Poster. (6 × 2 Minuten)

# Interview

Was kannst Du besonders gut? Wie stärkst Du die Spaceshuttle-Crew?

.....  
.....

Wofür interessierst Du Dich?

.....  
.....

Wobei brauchst Du Unterstützung von der Spaceshuttle-Crew?

.....  
.....

Wenn Du einen Wunsch frei hättest, was würdest Du Dir wünschen?

.....  
.....

# Auswertung

Welche der folgenden Rollen passt am besten zu Deinem Interviewpartner?

**Beobachter:** Der vorausschauende Strategie. Plant die Dinge im Voraus.

**Erkunder:** Der Abenteurer/Entdecker. Schaut gerne über den Tellerrand.

**Herzstück:** Der Gesellige. Empathisch, warmherzig, kümmert sich um andere.

**Mechaniker:** Der Techniker. Besitzt Expertenwissen, der schlaue Kopf im Team.

**Antrieb:** Der Motor. Sorgt für eine gute Stimmung und inspiriert andere.

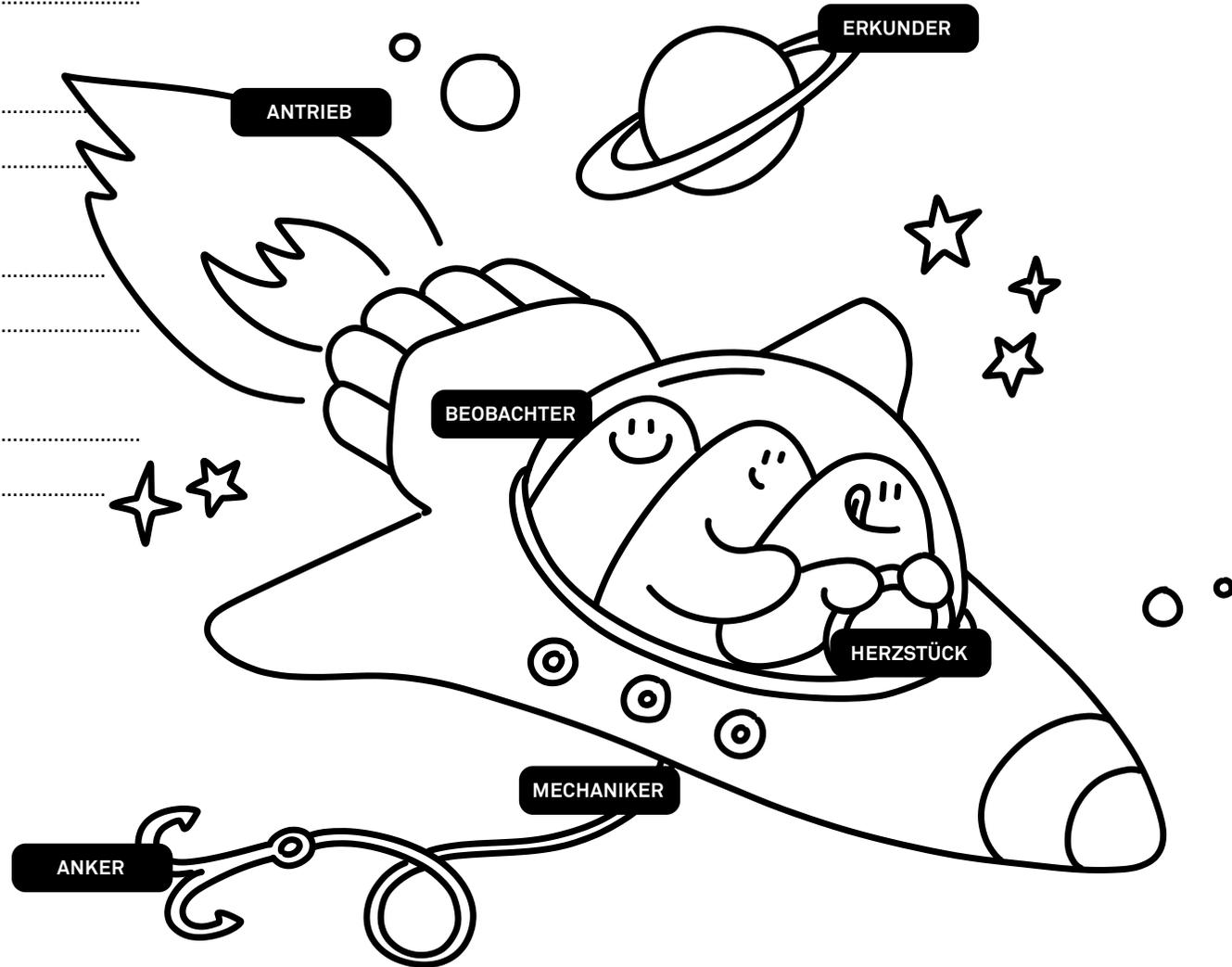
**Anker:** Die Erdung. Bleibt fokussiert, realistisch, behält die Bodenhaftung.

Du kannst natürlich auch gerne eine neue Rolle erfinden, wenn diese aus Deiner Sicht wichtig für Euer Team ist.

Welchen Spitznamen würdest Du Deinem Interviewpartner aufgrund seiner besonderen Stärken und Fähigkeiten geben?

Rolle: ..... Spitzname: .....

Dieses Spaceshuttle kann entweder abgezeichnet werden oder als Kopiervorlage zum Vergrößern dienen und so als Plakat verwendet werden.

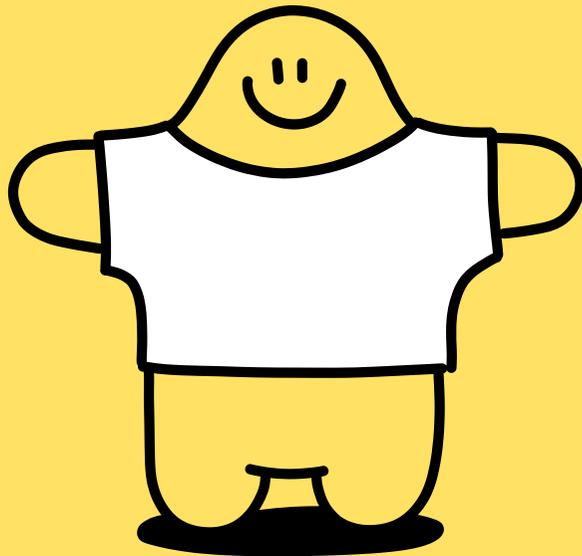


## T-Shirt-Profil

### Wir-Gefühl

> Material erforderlich

> ca. 15 Minuten



„Erzähl uns, was Du alles kannst!“

Diese Übung fördert das gegenseitige Kennenlernen der Teammitglieder und lenkt den Fokus auf ihre Fähigkeiten und Stärken. Bei der Zusammenarbeit in Projekten sind interdisziplinäre Teams in der Regel erfolgreicher. Die hier entwickelten Profile können anschließend genutzt werden, um möglichst unterschiedliche Personen in Teams zusammenzubringen, die sich optimal ergänzen.

## T-Shirt-Profil

### Vorbereitung/Material

Pro Teilnehmer: Eine Kopie des T-Shirt-Profils (Vorlage innenliegend) sowie ein Stift, optional Bastelmaterial für eine Collage.

### Ablauf

Jeder Schüler bekommt eine Kopie der Vorlage. Nun kann jeder sein ganz persönliches T-Shirt-Profil erstellen. (10 Minuten)

Dabei stehen die Elemente der T-Form – Querbalken und Längsstrich – für zwei verschiedene Arten von Wissen:

Querbalken = Wissen, das in die Breite geht: Allgemeinwissen, soziale Kompetenzen (z. B. gut zuhören können), Hobbys (Computerspielfan etc.)

Längsstrich = Wissen, das in die Tiefe geht: Fachwissen (z. B. Mathematik, Fremdsprachenkenntnisse, Programmierkenntnisse etc.)

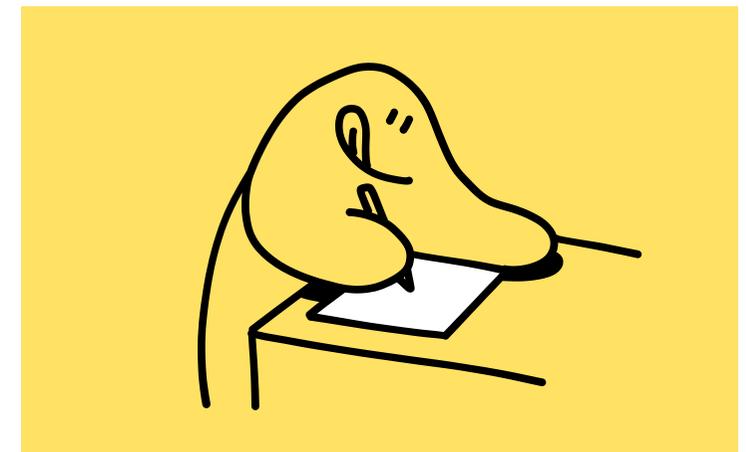
Je nach Lust und Zeit können die Profile beschrieben, bemalt oder als Collage beklebt werden. Nach Ablauf der Zeit werden die Ergebnisse im Klassenraum aufgehängt.

Mit etwas mehr Zeit kann beim nächsten Team-Meeting bzw. in der nächsten Unterrichtsstunde jeder sein T-Shirt vorstellen. (2 Minuten pro Teilnehmer)

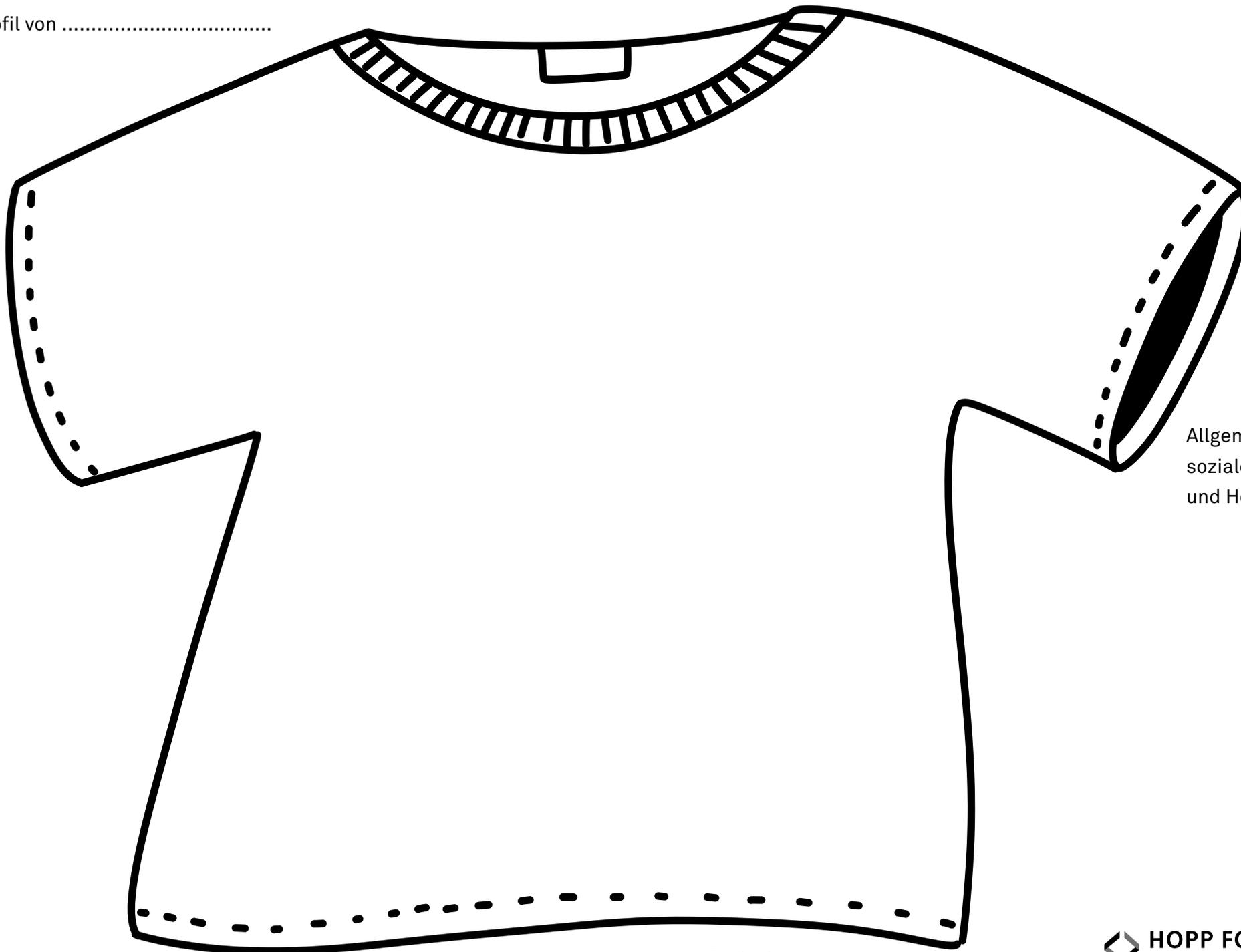
### Reflexion

Wie schwer oder leicht fällt es, sich selbst einzuschätzen?

Wie könnten sich bei der Arbeit in Schulprojekten mithilfe Eurer Profile Vorteile für die Teamauswahl ergeben?



Profil von .....



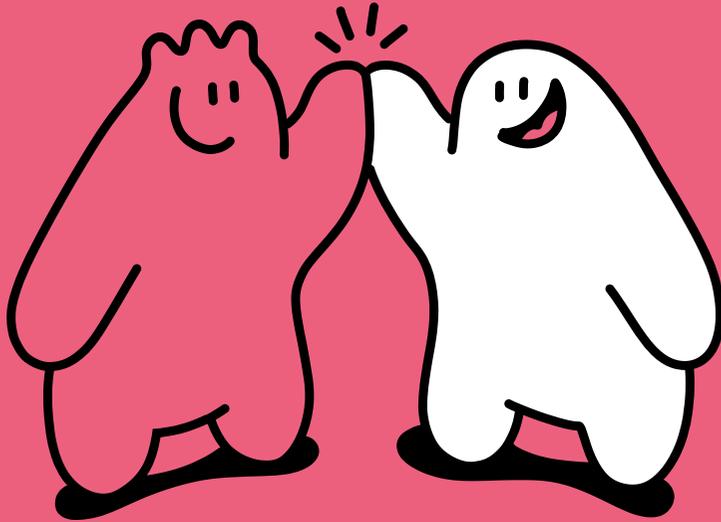
Allgemeinwissen,  
soziale Kompetenzen  
und Hobbys

Fachwissen

# Klatsch Dich fit!

Energie

> ca. 5 Minuten



Hier kommen Konzentration und Motorik gleichermaßen in Schwung!

Durch einfache Bewegungen, die Konzentration erfordern, klatschen sich die Teilnehmer zu neuer Energie. Schüler aller Altersklassen werden so mit Spaß in Windeseile fit für den Unterricht.

# Klatsch Dich fit!

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Je 2 Schüler bilden ein Team und stehen sich gegenüber.

Der Lehrer demonstriert mit einem Freiwilligen die Spielbewegungen und erklärt die Regeln:

„Zuerst klatscht Ihr Euch mit den Händen 1 × auf die Oberschenkel. Dann streckt Ihr die Arme aus. Danach wieder 1 × Oberschenkelklatschen, 1 × Armestrecken, 1 × Oberschenkelklatschen usw.“

Beim Armestrecken könnt Ihr zwischen drei Varianten wählen:

- a) beide Arme nach links
- b) beide Arme nach rechts
- c) beide Arme hoch über den Kopf

Falls Ihr Euch dabei mit Eurem Partner spiegelt – also wenn Ihr beide die Arme nach oben oder in die gleiche Richtung streckt –, dann kommt nach dem Oberschenkelklatschen ein High Five. Das heißt, Ihr klatscht mit erhobenen Armen die Hände Eures Gegenübers ab. Danach dann wieder 1 × Oberschenkelklatschen, 1 × Armestrecken usw. Ihr habt 3 Minuten und könnt gern immer schneller werden.“

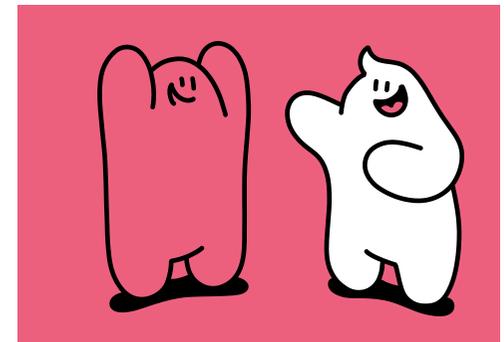
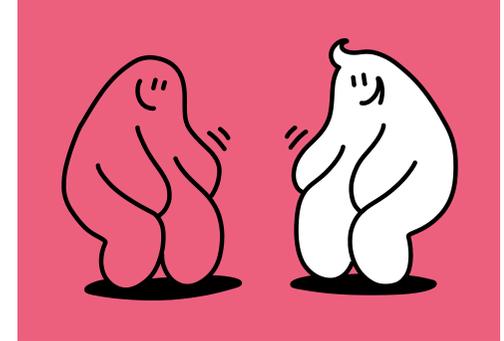
Alternativ zum High Five kann der Lehrer auch ein Fingerschnippen vorgeben.

Dieser Ablauf wird mehrmals wiederholt (3 Minuten). Die Geschwindigkeit darf dabei gerne gesteigert werden.

## Wettbewerb (optional)

Die Paare, die durcheinander kommen und nach einer gespiegelten Bewegung vergessen, dass nun ein High Five oder ein Schnippen kommt, scheiden aus.

Das Paar, das als letztes übrig bleibt, hat gewonnen. Variante: Gewinner ist das Paar, das die Bewegungsabfolgen am schnellsten schafft.

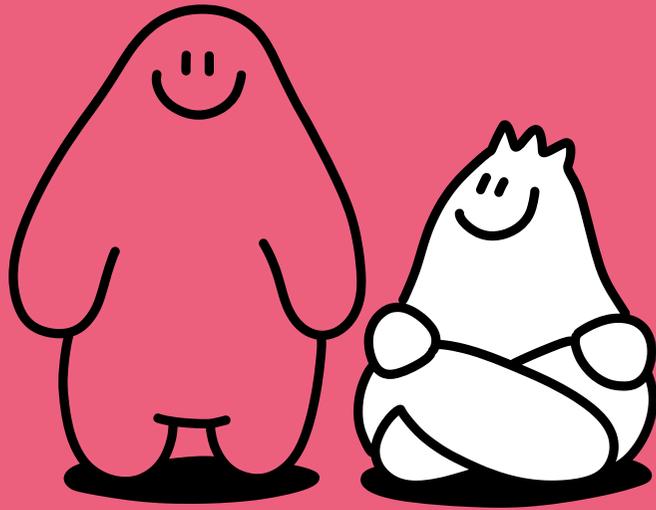


# Steh auf!

## Energie

> ca. 5 Minuten

> auch online



Hier bleibt garantiert keiner sitzen!

Diese sehr kurze Übung am Platz ist bestens geeignet als Einstieg in den Unterricht, beispielsweise nach der Mittagspause. Sie sorgt durch einfaches Aufstehen und Wiederhinsetzen für Spaß und Bewegung.

# Steh auf!

## Vorbereitung/Material

Optional: Der Lehrer kann Fragen entwickeln, die zur Klassenstufe oder zum Schulfach passen.

## Ablauf

Die Schüler sitzen an ihren Plätzen. Der Lehrer stellt eine kurze Frage, bei der diejenigen aufstehen, die sich angesprochen fühlen. Zum Beispiel:

- Wer von Euch schläft morgens lieber lange, statt früh aufzustehen?
- Wer von Euch mag lieber Mannschaftssport als Individualsport?
- Wer von Euch schaut lieber Netflix, statt ins Kino zu gehen?

Als Variante kann der Lehrer auch eine bestimmte Gruppe unter den Schülern zum Aufstehen auffordern:

- Alle, die farbige Socken tragen, stehen bitte auf.

- Alle, die etwas Süßes im Rucksack haben, stehen bitte auf.
- Alle, die Geschwister haben, stehen bitte auf.

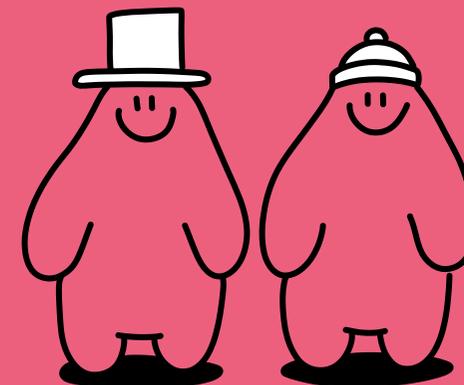
Natürlich können auch Schüler das Fragen bzw. Auffordern übernehmen.

## Tipp

Diese Aktionskarte kann ebenfalls dafür eingesetzt werden, das Wir-Gefühl zu stärken, zum Beispiel zu Beginn eines neuen Schuljahres.

## Online-Variante

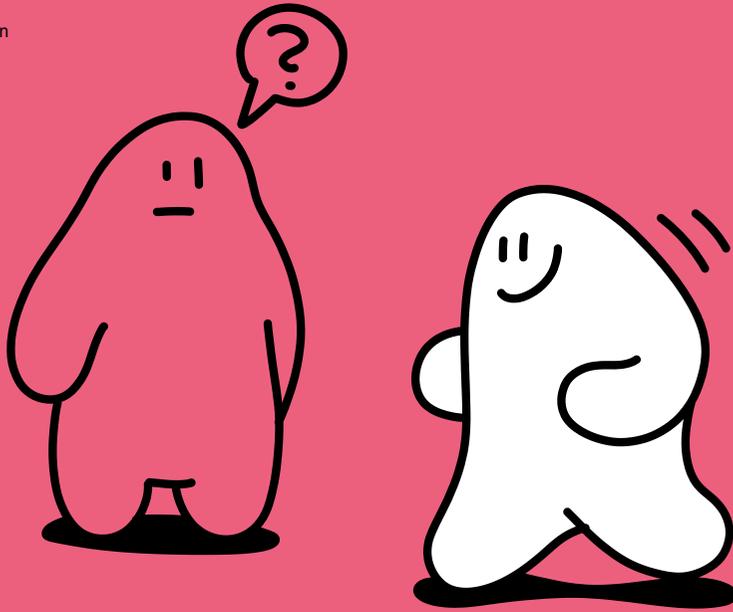
Auch hier können alle, die zustimmen, aufstehen. Alternativ können vor die Kameras kleine Kärtchen oder Post-its gehalten werden, welche bei Zustimmung entfernt werden. Manche Videokonferenztools bieten auch die Möglichkeit, visuell durch kleine Symbole (z. B. Emojis) zuzustimmen.



# Stopp und los

Energie

> ca. 5 Minuten



Bewegung, die es in sich hat.

Bei diesem Spiel ist Konzentration gefragt, damit der Körper das macht, was der Kopf will. Begonnen wird mit einfachen Kommandos zum Laufen und Stehenbleiben. In den folgenden Runden wird die Komplexität nach und nach erhöht: Neue Kommandos kommen hinzu, Bedeutungen werden auf den Kopf gestellt.

# Stopp und los

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Die Schüler bewegen sich im Raum oder im Freien.

## Runde 1

Der Spielleiter gibt die Kommandos:

Stopp = stehen bleiben

Los = gehen

Nach 30 Sekunden wird die Bedeutung der Kommandos vertauscht:

Stopp = gehen

Los = stehen

Nach weiteren 30 Sekunden beginnt die zweite Runde.

## Runde 2

Zu den beiden Kommandos der ersten

Runde kommen zwei weitere hinzu:

Klatsch = in die Hände klatschen

Spring = in die Luft springen

Der Spielleiter nutzt alle 4 Kommandos in zufälliger Reihenfolge. (1 Minute)

Dann tauschen auch die neuen Kommandos ihre Bedeutung:

Klatsch = springen

Spring = klatschen

(1 Minute)

## Runde 3 (sehr herausfordernd)

Die Kommandos bleiben so bestehen, zwei weitere kommen hinzu:

Yeah = die Arme nach oben und „Yeah“ rufen

Schnipp = mit den Fingern schnippen

Der Spielleiter nutzt alle 6 Kommandos in zufälliger Reihenfolge. (1 Minute)

Die neuen Kommandos werden nun ebenfalls vertauscht. (1 Minute)

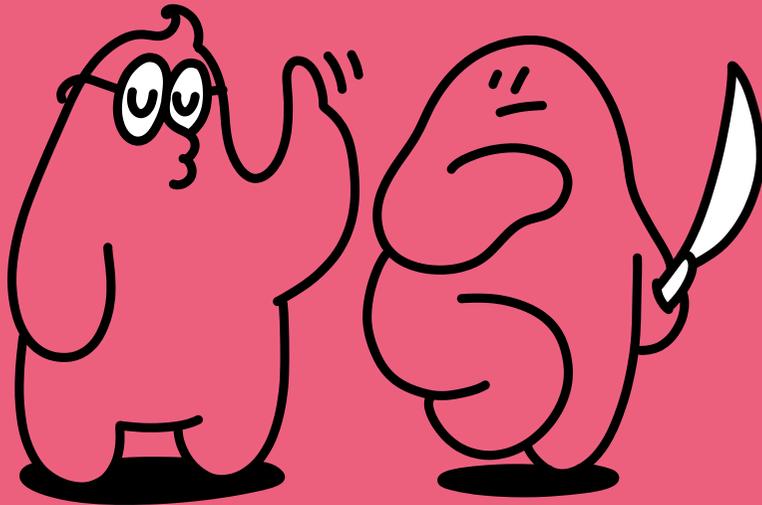
Spätestens jetzt sind alle (Lach-)Muskeln und Hirnwindungen aktiviert.



# Oma, Tiger, Samurai

Energie

> ca. 5 Minuten



„Schere, Stein, Papier“ neu interpretiert – hier ist voller Körpereinsatz gefragt!

Wie bei dem beliebten Spieleklassiker wird auch hier zwischen drei Optionen gewählt. Durch den Einsatz des gesamten Körpers werden neue Energien freigesetzt und Bewegungsbedürfnisse gestillt. Es können Paare miteinander spielen oder Teams gegeneinander antreten.

# Oma, Tiger, Samurai

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Die Schüler stehen sich paarweise mit ca. 2 m Abstand gegenüber.

Auf Kommando des Lehrers stellen sie eine dieser drei Figuren dar:

Oma: Mit erhobenem Zeigefinger drohen und „Na, na, na“ sagen.

Tiger: Fauchen und die Hände wie Krallen geformt heben.

Samurai: Ein imaginäres Schwert von oben nach unten schlagen und siegesicher „Ha“ rufen.

Dabei schlägt der Samurai den Tiger, der Tiger frisst die Oma und die Oma schüchtert den Samurai ein.

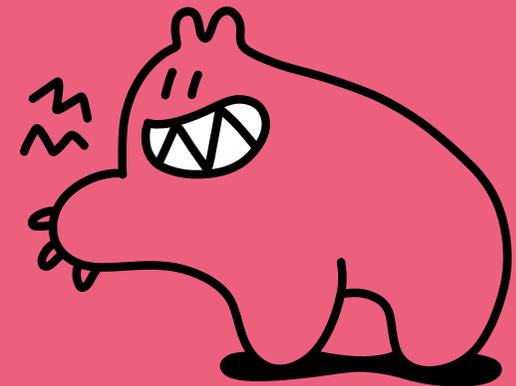
## Team-Variante 1

Die Schüler bilden zwei Teams und stellen sich in einer Reihe gegenüber auf. Vor jeder Runde stimmen sich die Teams intern ab, welche Figur sie als nächste ausführen. Gestartet wird auf Kommando des Lehrers.

## Team-Variante 2

Wieder bilden die Schüler zwei Teams. Diesmal stehen sie sich in zwei Schlangen gegenüber. Das erste Paar spielt gegeneinander. Der Verlierer scheidet aus, der Gewinner stellt sich hinten in seiner Schlange an. Dann spielt das nächste Paar usw.

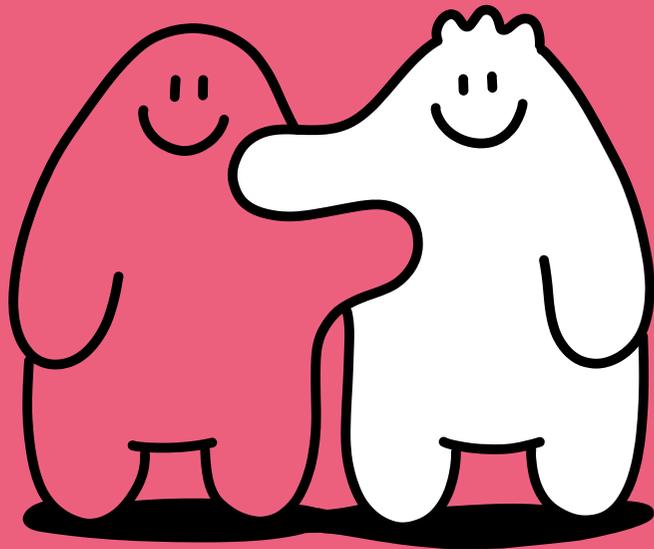
Wenn alle Spieler eines Teams ausgeschieden sind, hat es verloren und das Gewinnerteam bekommt einen Punkt. Es wird so lange gespielt, bis ein Team drei Punkte Vorsprung hat.



## Finde das Passende!

### Energie

- > ca. 5 Minuten
- > auch online



## Finde das Passende!

### Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

### Ablauf

Es werden Teams mit ca. 5 Schülern gebildet. Dann wird definiert, in welchem Bereich des Raumes oder Schulhofs sich das jeweilige Team bewegen darf, so dass es nicht mit den anderen kollidiert.

Auf Kommando des Lehrers oder eines Schülers sollen die Mitspieler Dinge möglichst schnell berühren, die vorgegebene Kriterien erfüllen, zum Beispiel:

- Berühre etwas Blaues!
- Berühre etwas Weiches!
- Berühre Deine linke Ferse!

Die Abstraktion der Kommandos kann dabei sukzessive gesteigert werden, etwa:

- Berühre etwas Wichtiges!
- Berühre etwas, das Dich glücklich macht!
- Berühre etwas, das Dich inspiriert!

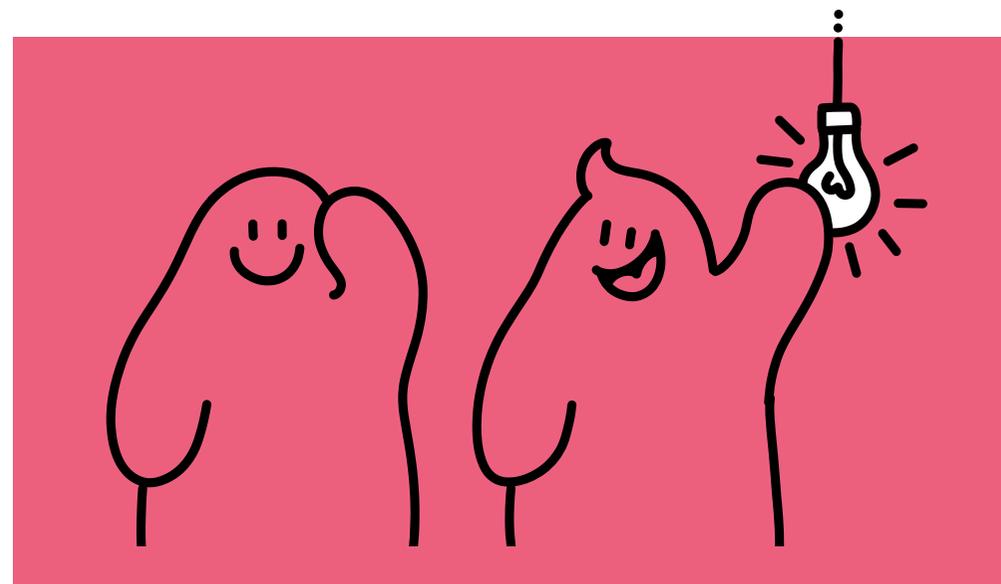
### Online-Variante

Diese Übung eignet sich besonders für den Online-Unterricht, da sie sehr persönlich ist und Nähe ermöglicht, trotz physischer Distanz.

Hierbei halten die Schüler die Gegenstände in die Kamera, statt sie zu berühren. Da flitzen manche schon mal in Küche oder ins Badezimmer, um etwas Passendes zu finden und sind danach energiegeladener und fit für den Unterricht.

Wer findet als Erster den passenden Gegenstand?

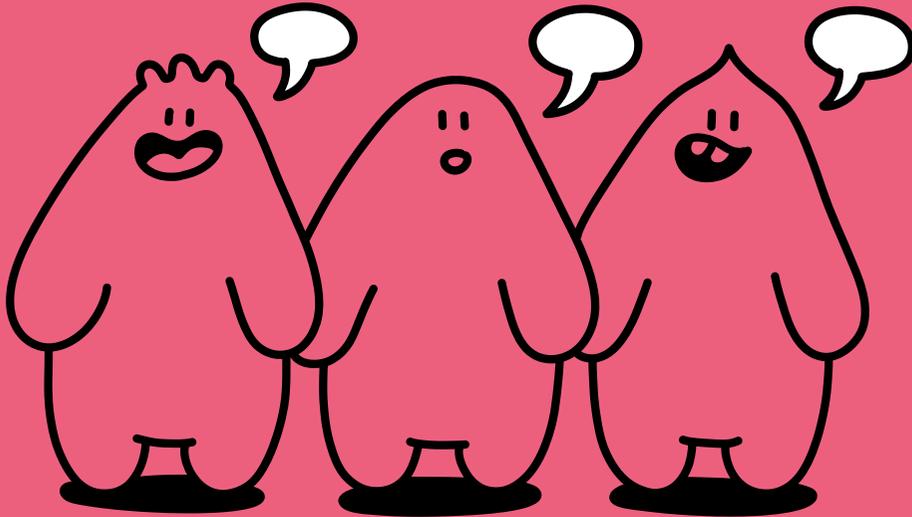
Hier ist Schnelligkeit gefragt! Dieses Spiel regt den Kreislauf und die Kreativität gleichermaßen an und sensibilisiert für das eigene Umfeld.



# Wichtelmütze

Energie

> ca. 5 Minuten



Zungenbrecher mit Energieschub – Versprecher garantiert!

Bei dieser Übung ist schnelles Sprechen und Konzentration gefragt. Durch den raschen Wechsel zwischen ungewohnten Wörtern und einer Portion Bewegung werden müde Schüler wieder fit für die nächste Unterrichtseinheit.

# Wichtelmütze

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Die Teilnehmer stehen im Kreis. Der Lehrer startet mit dem Wort „Wichtelmütze“, das im Uhrzeigersinn so schnell wie möglich von jedem einmal wiederholt wird.

Sagt der Lehrer oder auch ein Schüler „Marschwechsel“, dann wird die Richtung geändert und aus „Wichtelmütze“ wird entgegen dem Uhrzeigersinn „Wurzelmöhre“.

Jeder, der zögert, sich verspricht oder lacht, muss eine Runde um den Kreis laufen.

## Variante 1

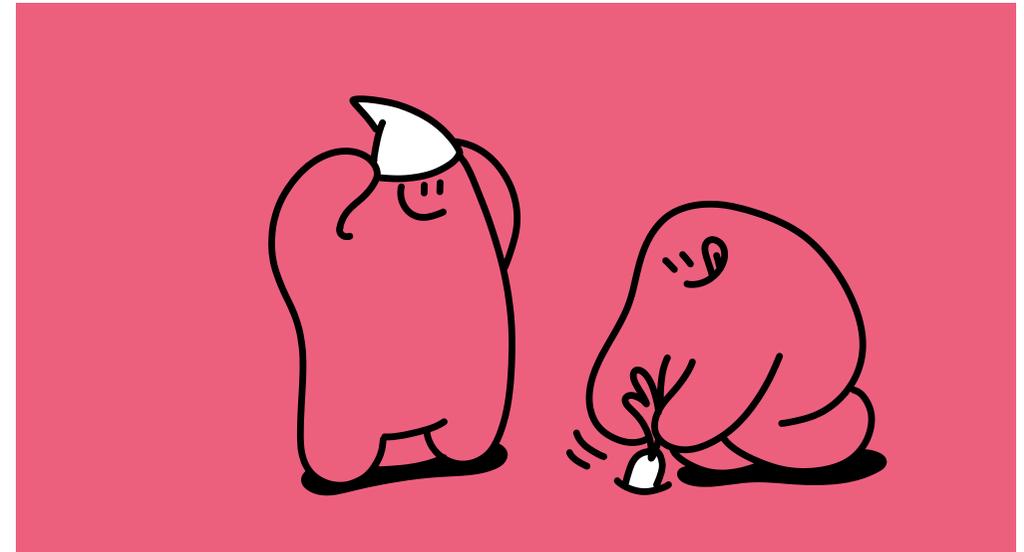
Zusätzlich kann zu den Wörtern eine passende Bewegung vorgegeben werden:  
Wichtelmütze: Hände formen eine Mütze auf dem Kopf  
Wurzelmöhre: mit den Händen eine Möhre aus dem Boden ziehen  
Marschwechsel: auf den Boden stampfen

Diese Bewegungsimpulse erhöhen die Komplexität und machen den Kopf noch schneller frei.

## Variante 2

Anstelle des Schülers, der sich versprochen hat, laufen jetzt alle, die sich das Lachen nicht verkneifen können.

Das Spiel kann auch im Stehen am Platz gespielt werden.

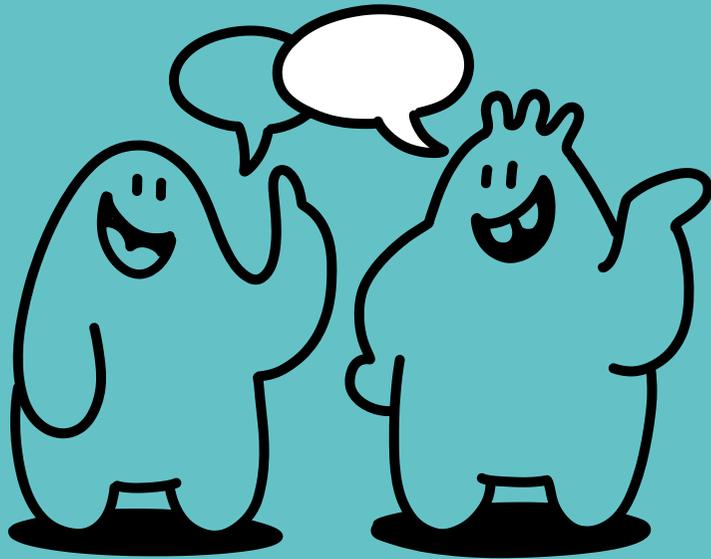


# Ja, aber ... – Ja, und ...

## Kommunikation

> ca. 10 Minuten

> auch online



Raus aus der Problem-Trance!

Ein Plädoyer für konstruktive Kommunikation. Stell Dir vor, Du äuserst eine tolle Idee, und das Erste, was Du hörst, ist: „Ja, aber ...“

In zwei Runden erkennen die Schüler, wie Kritik das lösungsorientierte Denken und die Ideenfindung hemmen kann und wie das Aufbauen auf den Ideen anderer Kreativität beflügelt. Eine spielerische Praxisübung, nachdem der Unterschied der beiden Fragestrategien mit den Schülern im Unterricht erarbeitet wurde.

# Ja, aber ... – Ja, und ...

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Zunächst werden Teams mit ca. 5 Schülern gebildet.

Die Teams bekommen die Aufgabe, eine Reise von Frankfurt nach Shanghai zu planen. Reihum im Uhrzeigersinn soll jedes Teammitglied einen Satz beitragen, der auf der Aussage des Vorgängers aufbaut.

## Runde 1

Die Teams werden aufgefordert, jeden Satz mit „Ja, aber ...“ zu beginnen. (2 Minuten)

Beispiel: „Wir planen eine Reise von Frankfurt nach Shanghai.“

„Ja, aber wir brauchen ein Flugticket.“

„Ja, aber das kostet ganz schön viel Geld.“

„Ja, aber meine Mutter hat eine Kreditkarte.“

„Ja, aber die hat sie verloren.“

„Ja, aber wir könnten sie suchen“

„Ja, aber ...“

## Reflexion Runde 1

Wohin hat die Reise geführt? Was fällt auf?  
Welche Effekte werden sichtbar? (2 Minuten)

## Runde 2

Dieses Mal sollen die Teams ihre Sätze mit „Ja, und ...“ beginnen. (2 Minuten)

Beispiel: „Wir planen eine Reise von Shanghai nach Frankfurt.“

„Ja, und dazu brauchen wir ein Flugticket.“

„Ja, und meine Tante arbeitet im Reisebüro, die kann uns eines besorgen.“

„Ja, und ich habe schon eine Idee, wo wir übernachten können.“

„Ja, und ...“

## Reflexion Runde 2

Wohin hat die Reise nun geführt? Was fällt auf? Welche Effekte werden sichtbar? (2 Minuten)

## Weiterführende Reflexion

Wo finden wir Parallelen in unserem Alltag? Welche ähnlichen Kommunikationsmuster kennen wir? Welche Denkmuster könnten dahinterstecken? Wo sehen wir Ansätze zur Veränderung?

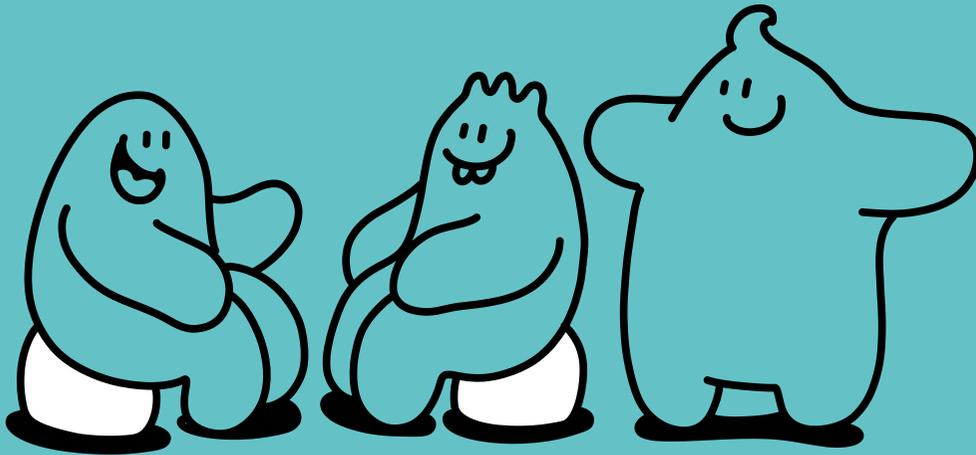
## Online-Variante

Diese Übung kann auch online in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden.

# In die Tiefe – in die Breite

Kommunikation

> ca. 15 Minuten



Ideal zur Vorbereitung auf qualitative Interviews oder zum Ausbau der kommunikativen Kompetenz.

Hier üben die Schüler, die Fragestrategien „vertiefendes Fragen“ und „Fragen mit breitem Fokus“ flexibel einzusetzen. Eine spielerische Praxisübung, um den Unterschied zwischen den beiden Fragestrategien mit den Schülern im Unterricht zu erarbeiten.

# In die Tiefe – in die Breite

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Es werden 3er-Teams gebildet. 2 Schüler sitzen sich gegenüber und führen ein Interview, während der dritte Schüler (Instruktor) hinter dem Befragten steht, so dass er gut vom Interviewer gesehen werden kann.

Interviewer und Befragter vereinbaren ein gemeinsames Thema (Hobby, Sport, Lieblingsessen, Musik, Literatur), zu dem der Befragte Auskunft gibt. (1 Minute)

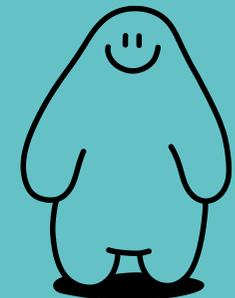
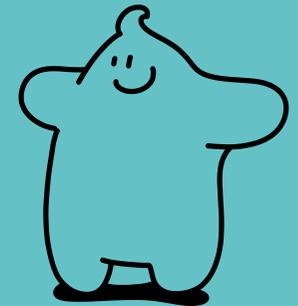
Nun startet das Interview. Der Interviewer achtet auf die Gesten des Instructors.

Streckt dieser seine Arme seitwärts vom Körper weg, so stellt der Interviewer eine in die Breite gehende Frage: Welche Hobbys hast du? Was interessiert Dich sonst noch? Womit verbringst Du außerdem Deine Zeit?

Legt der Instruktor seine Arme rechts und links eng an den Körper, dann stellt der Interviewer eine in die Tiefe gehende Frage. Hat der Befragte zuvor als Hobby beispielsweise Fußball genannt, könnte die Frage lauten: Was reizt Dich besonders an Fußball? In welchem Verein spielst du? Wann sind Deine Trainingszeiten? (3 Minuten)

## Reflexion

Bei welchen Fragen konntet Ihr mehr über den Interviewten herausfinden? Welche Fragen waren leichter zu beantworten? In welchen Situationen im Alltag verwenden wir welche Fragestrategien? Welche Vorteile ergeben sich daraus?

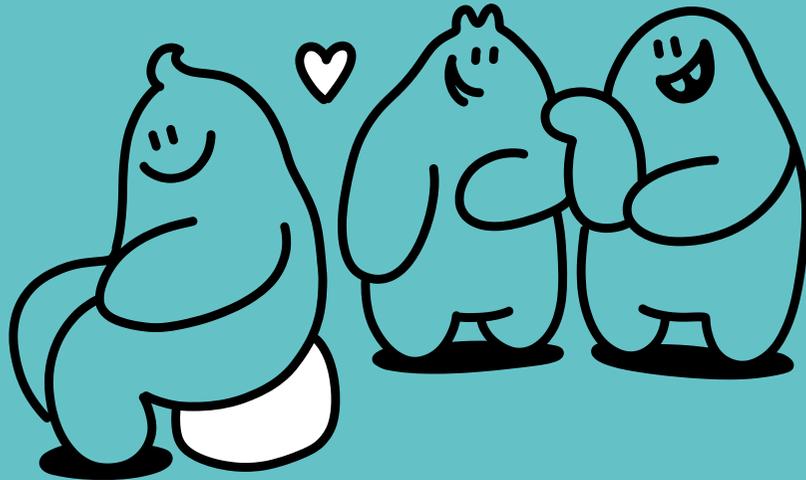


# Partygeflüster

## Kommunikation

> ca. 10 Minuten

> auch online



Ein wohltuender Moment zu hören, was andere an einem schätzen!

Diese Übung richtet den Fokus auf Anerkennung und positive Bestärkung der Teammitglieder. Jeder erhält positives Feedback und erlebt außerdem, dass es sich lohnt, andere durch eine wertschätzende Brille zu betrachten. Ideal als Abschluss eines Gruppenprozesses oder für die Teambildung.

# Partygeflüster

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Zunächst werden Teams mit ca. 5 Schülern gebildet.

Sofern die Übung am Ende eines Gruppenprozesses oder auch Schuljahres stattfindet, sollten diejenigen ein Team bilden, die vorher besonders intensiv miteinander gearbeitet haben. Gegebenenfalls gibt der Lehrer die Teamzusammensetzung vor.

Die Gruppe steht oder sitzt zusammen. Ein Teilnehmer dreht sich mit dem Rücken zu den anderen ohne Blickkontakt, aber in Hörweite.

Ähnlich wie auf einer Party, bei der ein Grüppchen über einen neu hinzugekommenen Gast plaudert, plaudern nun die Teammitglieder 2 Minuten lang wertschätzend über positive Eigenschaften, Stärken, Verhaltensweisen des abgewandten Schülers.

Nach Ablauf der 2 Minuten bedankt sich der Schüler und die Rollen werden getauscht, bis jeder an der Reihe war.

## Reflexion

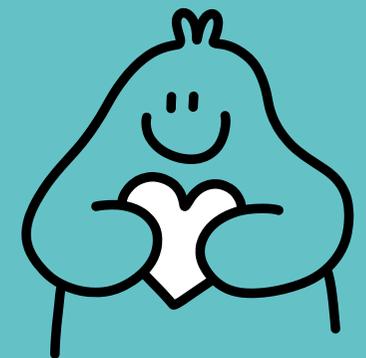
Im Alltag konzentrieren wir uns manchmal viel zu sehr auf negative Dinge. Welche Beispiele fallen uns ein? Welche Unterschiede erkennen wir, wenn unsere Kommunikation und unser Miteinander wertschätzender sind?

## Tipp

Die Übung dient außerdem zur Stärkung des Wir-Gefühls bei Gruppen, die sich schon ein bisschen besser kennen.

## Online-Variante

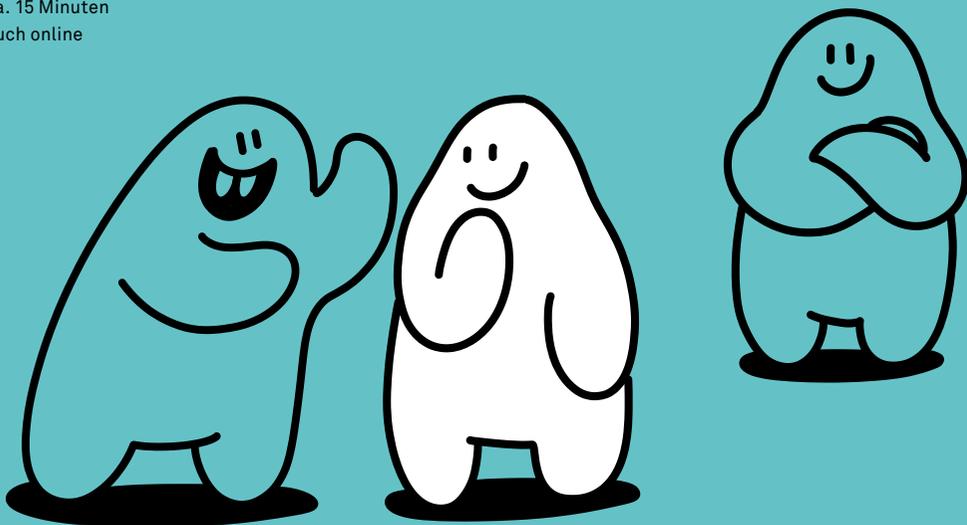
Das „Partygeflüster“ lässt sich auch online in virtuellen Gruppenräumen durchführen. Die Kamera bleibt in diesem Fall bewusst aus, um den Prozess nicht durch Blickkontakt zu hemmen.



# Die Kunst des Zuhörens

## Kommunikation

- > Material erforderlich
- > ca. 15 Minuten
- > auch online



Gut zuhören kann ganz schön schwierig sein!

Während wir uns unterhalten, fokussieren wir uns oft zu sehr auf das Senden von Informationen. Diese Übung sensibilisiert die Schüler für das Zuhören und aktive Empfangen von Informationen. Sie zeigt, wie schnell man in einer Diskussion die eigenen Argumente gedanklich vorbereitet, während das Gegenüber noch spricht. Klar, dass dabei so manches nicht gehört oder falsch verstanden wird.

# Die Kunst des Zuhörens

## Vorbereitung/Material

Optional kann die Spielanleitung (innenliegend) für die 3er-Teams kopiert werden, damit die Spielregeln präsent sind und dadurch leichter eingehalten werden können.

## Ablauf

Es werden Teams à 3 Schüler gebildet. Es sollte räumlich und akustisch möglich sein, dass die Teams miteinander kommunizieren und sich auf das Gespräch konzentrieren können.

Pro Team gibt es einen Beobachter. Die anderen beiden wählen gemeinsam ein für sie spannendes, möglichst kontroverses Thema aus einer vorgegebenen Liste des Lehrers aus (Tempolimit auf deutschen Autobahnen, industrielle Tiermast, einheitliches Abitur, CO<sub>2</sub>-Steuer ...).

Spieler A und B führen darüber nun ein 3-minütiges Gespräch mit folgenden Spielregeln:

- A beginnt mit einer Aussage (ein Satz) zum gewählten Thema.
- B antwortet zunächst nicht, sondern gibt – in eigenen Worten – das Gehörte so richtig und vollständig wie möglich wieder.
- A bestätigt die Rückmeldung von B („Stimmt“) oder lehnt sie ab („Stimmt nicht“). Dabei sollten keinerlei Kommentare oder Differenzierungen („Fast richtig“) hinzugefügt werden.
- Wenn die Wiedergabe nicht bestätigt wird („Stimmt nicht“), wird ein zweiter Versuch

unternommen. Klappt die richtige Wiedergabe erneut nicht, sollte der Sender seinen Beitrag noch einmal wiederholen, eventuell in vereinfachter Form.

- Wenn A seine Aussage als richtig wiedergegeben empfindet, beginnt B mit seiner Antwort. Daraufhin gibt A die Äußerung von B möglichst genau wieder und erhält Zustimmung oder Ablehnung für seine Wiedergabe.
- Spieler C ist der Beobachter und schaltet sich nur dann ein, wenn die Spielregeln nicht eingehalten werden (z. B. schnelles Akzeptieren einer Rückmeldung durch den Sender, damit es weitergeht ...) oder wenn A und B den Überblick verlieren. Außerdem achtet C auf die Zeit.
- Nach 3 Minuten gibt es ein kurzes Feedback im Team. Danach werden die Rollen getauscht, so dass jeder einmal Beobachter war. Bei jedem Gespräch sollte ein anderes Thema behandelt werden.

## Reflexion

Wie einfach/schwer fiel das aktive Zuhören? Warum? Wie erleben wir Zuhören im Alltag? Wie gut fühlen wir uns verstanden? Woran merken wir das? Was macht Kommunikation eindeutiger und klarer? Warum ist aktives Zuhören wichtig?

## Tipp

Schärft die Wahrnehmung und Achtsamkeit für das Gegenüber.

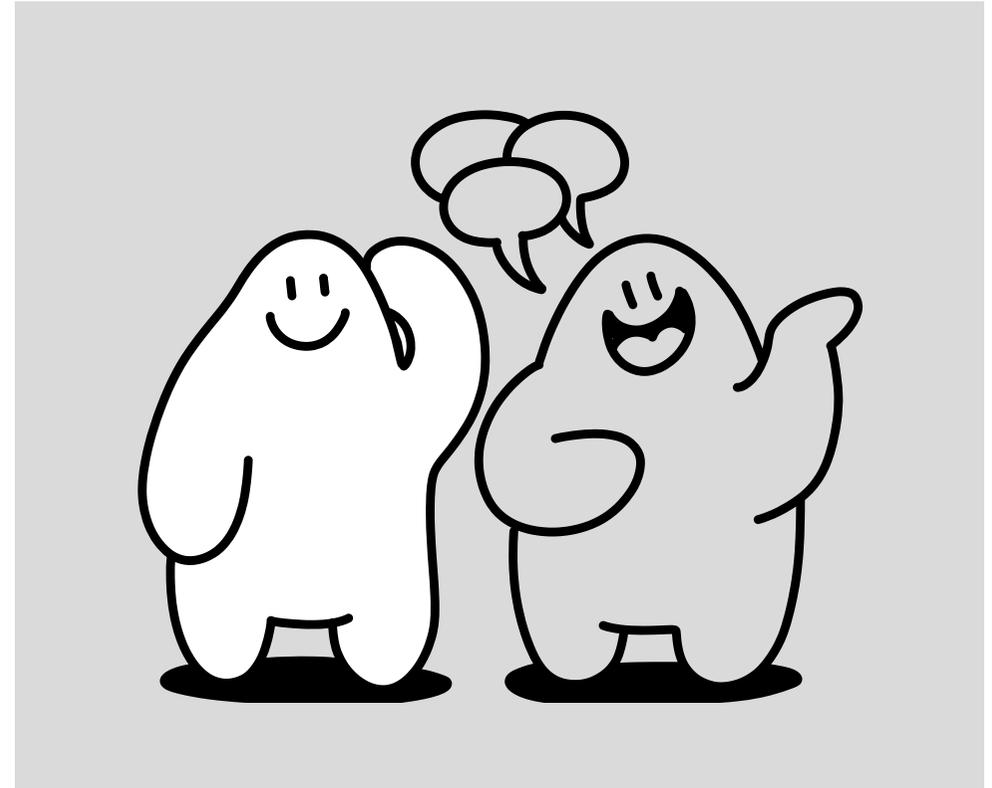
## Online-Variante

Online kann diese Übung in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden.

# Die Kunst des Zuhörens

Ihr sucht Euch ein Thema Eurer Wahl und führt darüber ein 3-minütiges Gespräch mit folgenden Spielregeln:

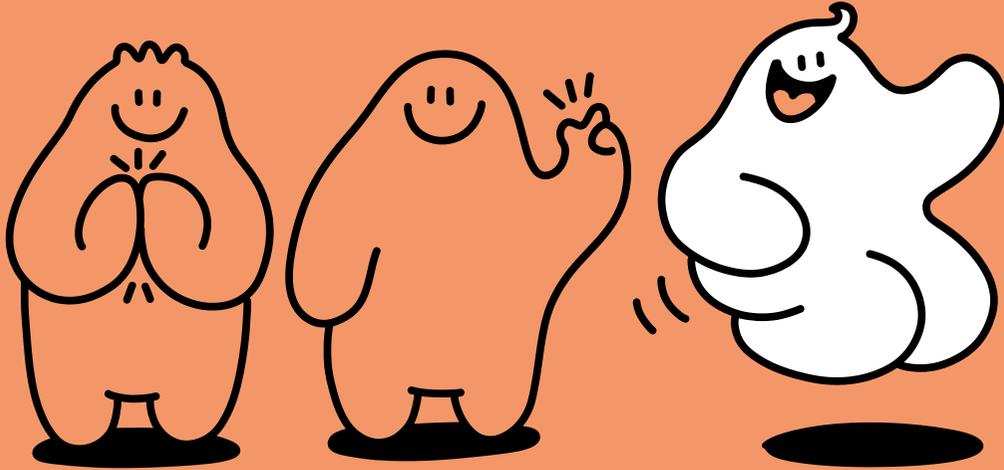
- A beginnt mit einer Aussage (ein Satz) zum gewählten Thema.
- B antwortet zunächst nicht, sondern gibt – in eigenen Worten – das Gehörte so richtig und vollständig wie möglich wieder.
- A bestätigt die Rückmeldung von B („Stimmt“) oder lehnt sie ab („Stimmt nicht“). Dabei sollten keinerlei Kommentare oder Differenzierungen („Fast richtig“) hinzugefügt werden.
- Wenn die Wiedergabe nicht bestätigt wird („Stimmt nicht“), wird ein zweiter Versuch unternommen. Klappt die richtige Wiedergabe erneut nicht, sollte der Sender seinen Beitrag noch einmal wiederholen, eventuell in vereinfachter Form.
- Wenn A seine Aussage als richtig wiedergegeben empfindet, beginnt B mit seiner Antwort. Daraufhin gibt A die Äußerung von B möglichst genau wieder und erhält Zustimmung oder Ablehnung für seine Wiedergabe.
- Spieler C ist der Beobachter und schaltet sich nur dann ein, wenn die Spielregeln nicht eingehalten werden (z. B. schnelles Akzeptieren einer Rückmeldung durch den Sender, damit es weitergeht ...) oder wenn A und B den Überblick verlieren. Außerdem achtet C auf die Zeit.
- Nach 3 Minuten gibt es ein kurzes Feedback im Team. Danach werden die Rollen getauscht, so dass jeder einmal Beobachter war. Bei jedem Gespräch sollte ein anderes Thema behandelt werden.



# 1 – 2 – 3

## Fokus

- > ca. 3 Minuten
- > auch online



Bis 3 zählen kann ganz schön schwierig sein!

Diese einfache Übung kombiniert Zählen und Bewegung. Sie ist für alle Altersgruppen geeignet und kann mühelos zwischendurch, zum Beispiel vor einer nächsten Lerneinheit, durchgeführt werden. So werden Konzentration sowie Andersdenken angeregt – und es wird viel dabei gelacht!

# 1 – 2 – 3

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Die Teilnehmer stehen sich paarweise gegenüber.

## Runde 1

Der Lehrer gibt folgende Instruktion: „Bitte zählt von 1 bis 3, so dass jeder im Wechsel eine Zahl sagt.“

Spieler A: 1  
Spieler B: 2  
Spieler A: 3  
Spieler B: 1  
usw. (30 Sekunden)

## Runde 2

Die Zahl 1 wird durch Klatschen auf die Oberschenkel ersetzt und wieder agieren die Spieler im Wechsel.

Spieler A: Klatschen  
Spieler B: 2  
Spieler A: 3  
Spieler B: Klatschen  
usw. (1 Minute)

## Runde 3

Jetzt wird noch die Zahl 2 durch Fingerschnippen ersetzt und wieder geht es im Wechsel. (1 Minute)

## Runde 4

Schließlich wird auch noch die Zahl 3 durch ein Hüpfen ersetzt.

## Variante

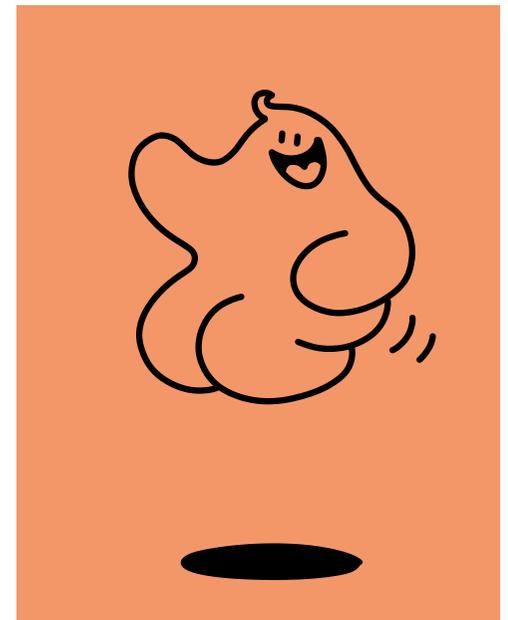
Die 2er-Teams denken sich ihre individuellen Bewegungen abwechselnd selbst aus.

## Tipp

Diese Übung bringt auch Schwung und neue Energie ins Klassenzimmer.

## Online-Variante

„1 – 2 – 3“ eignet sich auch als Online-Übung in virtuellen Gruppenräumen. Hier ist es hilfreich, wenn Ablauf und Regeln für alle visualisiert sind, um beides bei Bedarf noch einmal vor Augen zu haben.



## Wer ist was?

Fokus

> ca. 10 Minuten



„Hund, Katze, Maus ... Wer war das noch gleich?“

Hier ist Konzentration gefragt – Körper und Geist kommen gleichermaßen in Schwung. Im vorgegebenen Rhythmus werden die Namen der Schüler mit Tiersymbolen verknüpft, die die anderen sich merken müssen. Gut gegen das Mittagstief oder auch zum Kennenlernen.

## Wer ist was?

### Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

### Ablauf

Die Schüler werden in Teams (maximal 8 Teammitglieder) aufgeteilt, die Mitglieder eines Teams stehen beieinander.

Jeder Schüler denkt sich ein Tier aus. Pro Team darf das Tier nur einmal vorkommen. Nun nennen die Teammitglieder reihum ihren Namen und das Tier. (2 Minuten)

Jedes Team für sich beginnt nun, rhythmisch im 3er-Takt zu klatschen: 2 x auf die Oberschenkel, 1 x in die Hände.

Während das rhythmische Klatschen weitergeht, startet auf das Signal des Lehrers ein Schüler pro Team und nennt auf die ersten beiden Taktschläge den eigenen Namen. Auf den dritten Taktschlag nennt er das Tier eines anderen Schülers, an den er die Aufgabe damit übergibt.

Wieder wird rhythmisch geklatscht, bis der Genannte wiederum den eigenen Namen nennt und das Tier eines anderen Schülers sagt, an welchen er die Aufgabe weitergeben möchte.

### Variante

Je nach Alter der Schüler können anstelle von Tieren auch Sportarten, Musikinstrumente, Länder, Lieblingsbands etc. gewählt werden.

### Tipp

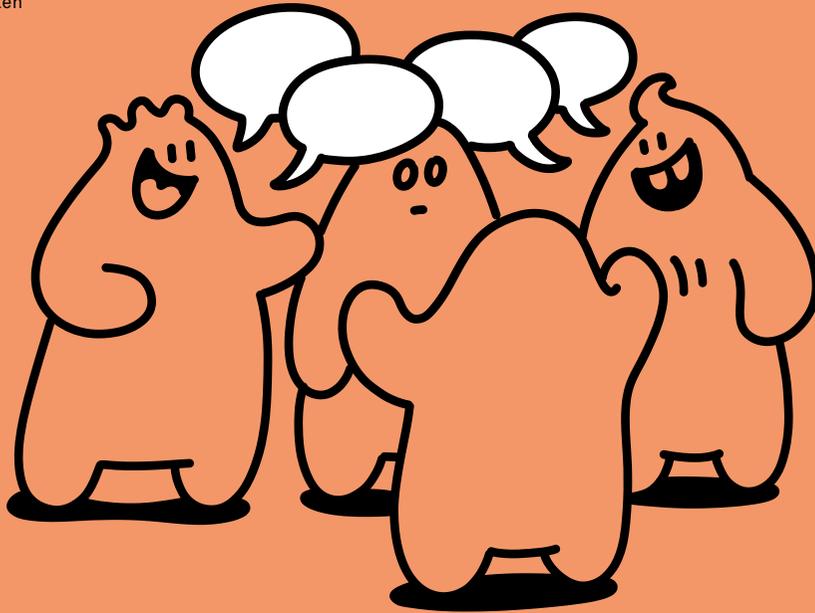
Die Übung „Wer ist was?“ sorgt auch für Schwung und Energie am Morgen oder nach langen Lernphasen.



# Feuerwerk der Sinne

Fokus

> ca. 10 Minuten



Bewegungs- und Denkipuls der besonderen Art.

Zur selben Zeit geben drei Schüler einem vierten Aufgaben aus dem assoziativen, analytischen und motorischen Bereich und fordern seine Konzentration und sein Reaktionsvermögen ordentlich heraus. So werden gleichzeitig verschiedene Sinne angesprochen und beide Gehirnhälften aktiviert.

# Feuerwerk der Sinne

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Es werden 4er-Teams gebildet und die Rollen verteilt.

A ist der Schüler, der gleich simultan von B, C und D Aufgaben gestellt bekommt. B, C und D haben 1 Minute Zeit, um sich vorzubereiten.

B steht A gegenüber und macht Bewegungen, die A nachahmen soll (wie Hüpfen, Armkreisen, Standwaage etc.).

C steht links von A und stellt ihm zur selben Zeit einfache Rechenaufgaben (etwa  $5 + 3$ ).

Rechts von A steht D und befragt ihn zu verschiedenen Sinneseindrücken (z. B.: Wie schmeckt eine Zitrone? Welche Farbe hat ein Elefant? Wie fühlt sich Watte an?).

## Hinweis

Statt schwierige Fragen zu stellen, empfiehlt es sich, viele einfache Fragen rasch nacheinander zu stellen. C und D stellen so lange dieselbe Frage, bis A geantwortet hat, B macht so lange dieselbe Bewegung, bis A sie nachgeahmt hat.

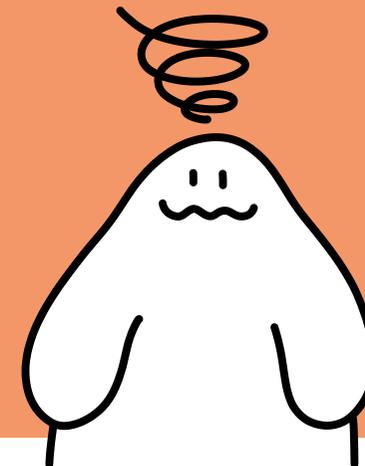
Nach 1 Minute werden die Rollen getauscht, bis jeder einmal A war.

## Reflexion

Welche Reize wurden besonders wahrgenommen? Welche wurden ausgeblendet? Werden Unterschiede deutlich? Wie gehen wir mit Reizüberflutung um?

## Tipp

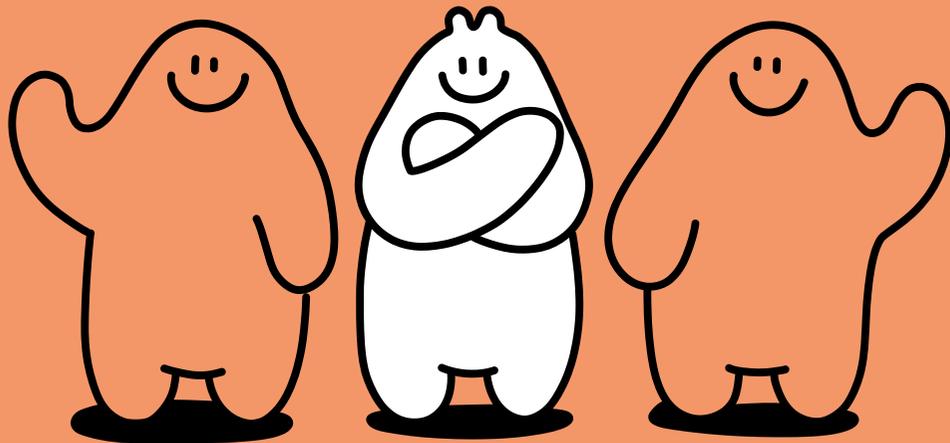
Mit diesem „Feuerwerk der Sinne“ bekommen die Schüler den Kopf (wieder) frei und neue Energie für die nächste Unterrichtseinheit.



# Verrücktes Alphabet

## Fokus

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Eine echte Herausforderung für Körper und Geist.

Das Lesen des Alphabets ist kinderleicht. Das ändert sich aber, wenn es mit Bewegungen verknüpft wird. Eine Koordinationsübung, die sowohl Konzentration als auch Motorik anregt und die Lachmuskeln trainiert.

# Verrücktes Alphabet

## Vorbereitung/Material

Die innenliegende Vorlage kann als Plakat im Klassenraum aufgehängt werden.

## Ablauf

Das verrückte Alphabet mit den Buchstaben L, R und X sollte für alle sichtbar sein. Die Schüler stehen an ihren Plätzen.

Der Lehrer gibt folgende Instruktion:

„Wir lesen nun gemeinsam das Alphabet. Ich gebe den Takt an.“

Bei den Buchstaben, unter denen ein L steht, hebt Ihr den linken Arm.

Bei den Buchstaben, unter denen ein R steht, hebt Ihr den rechten Arm.

Und bei X kreuzt Ihr die Arme und legt die Hände auf die Schultern: rechte Hand auf linke Schulter, linke Hand auf rechte Schulter.“

## Reflexion

Welche Effekte werden sichtbar? Was passiert, wenn automatisierte Abläufe geändert werden? Wo haben wir so etwas schon erlebt? Welche Routinen haben wir?

## Tipp

Die Übung sorgt auch für neue Energie nach Klassenarbeiten oder langen Lernphasen.

## Online-Variante

Auch hier ist das verrückte Alphabet für alle sichtbar im virtuellen Raum. Für die Übung müssen alle Schüler ihre Kamera einschalten.



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

# Der magische Stift

Kreativität

> ca. 5 Minuten



Lass der Fantasie freien Lauf!

Der Reihe nach gibt jeder Schüler einem einfachen Stift eine völlig neue Bedeutung. Hier wird der Mut zum Andersdenken angeregt und kreative Spielräume werden erweitert.

# Der magische Stift

## Vorbereitung/Material

Jeder Spieler benötigt einen Stift.

## Ablauf

Die Schüler werden in Teams von ca. 6 Spielern aufgeteilt. Der Lehrer nimmt einen Stift in die Hand und gibt folgende Instruktion: „In welchen anderen Gegenstand kann sich dieser Stift verwandeln? Denkt Euch etwas aus, benennt es und zeigt eine passende Bewegung dazu.“

Er fängt an, mit dem Stift ein Schnitzen zu imitieren, und sagt: „Das ist ein Schweizer Taschenmesser“.

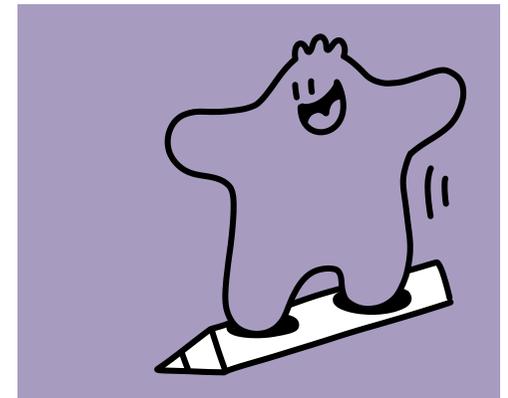
Nun bittet er den ersten Schüler, seinen Stift ebenfalls zu „verwandeln“.

Beispiele: Mit den Worten „Das ist ein Kamm“ streift sich der Schüler über die Haare. Oder er sagt: „Das ist ein Bohrer“, drückt den Stift gegen die Tischplatte und macht die passenden Geräusche dazu.

Der Reihe nach verwandelt jeder Schüler seinen Stift. Es wird darauf geachtet, dass es keine Dopplungen gibt.

## Reflexion

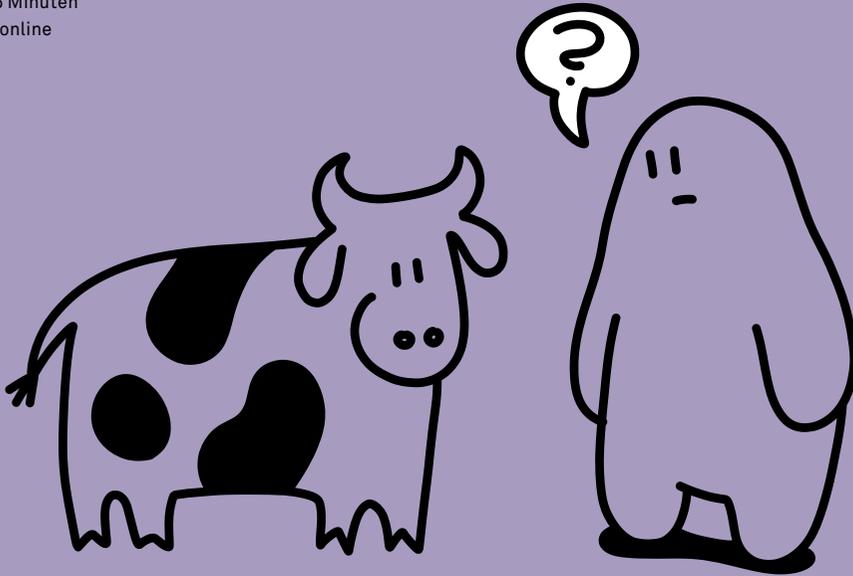
Wie leicht oder schwer fällt es uns, aus gewohnten Denkmustern auszubrechen? Was ist förderlich? Was hemmt uns? Welche Möglichkeiten entstehen dadurch? Wo hilft es, kreative Spielräume auszubauen?



# Kühe vergolden

## Kreativität

- > ca. 15 Minuten
- > auch online



Wilde Ideen willkommen!

Diese Übung ermöglicht Denken abseits der gewohnten Muster. Die Mission lautet: Mit einer Kuhherde Geld verdienen, ohne die Tiere zu melken oder zu schlachten. Hier braucht es kreative Ideen und die Fähigkeit, an die Vorschläge anderer anzuknüpfen und diese weiterzuspinnen. So entstehen ganz neue Ideen und jede Menge Spaß.

# Kühe vergolden

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Es werden Teams von maximal 5 Schülern gebildet. Der Lehrer gibt danach folgende Instruktion:

„Tante Clara hat Euch ihre 5 Kühe vererbt. Claras letzter Wille war es, dass Ihr mit den Kühen viel Geld verdient, sie aber weder melkt noch schlachtet.“

Ihr habt nun Zeit, um eine kreative Idee zu entwickeln, wie Ihr mit den Kühen dennoch reich werden könntet. Danach überzeugt Ihr uns davon, dass wir Euer Produkt oder Euren Service unbedingt kaufen sollen.“  
(5 Minuten)

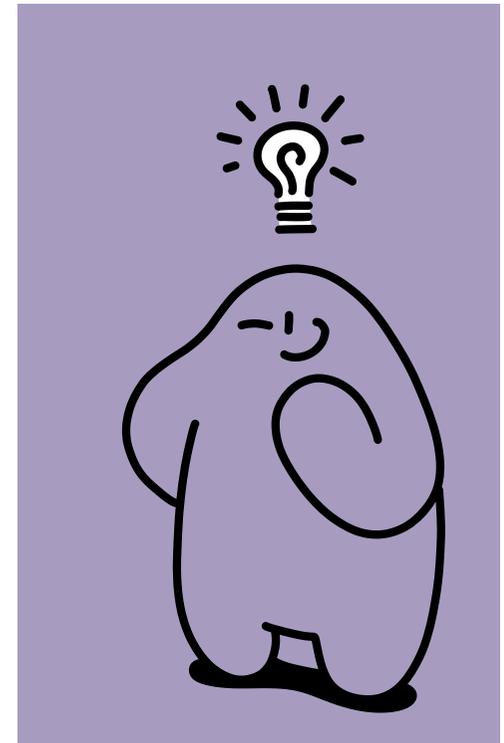
Danach stellen sich jeweils zwei Teams gegenseitig ihre kreativen (Geschäfts-)Ideen vor und prämiieren sie mit einem ordentlichen Applaus. (3 Minuten pro Team)

## Reflexion

Wie kamen wir zu unserer Lösung? Was war hilfreich? Wie einfach oder schwer ist es, mit unerwarteten Rahmenbedingungen konfrontiert zu werden? Was unterstützt uns dabei, aus gewohnten Denkmustern ausbrechen?

## Online-Variante

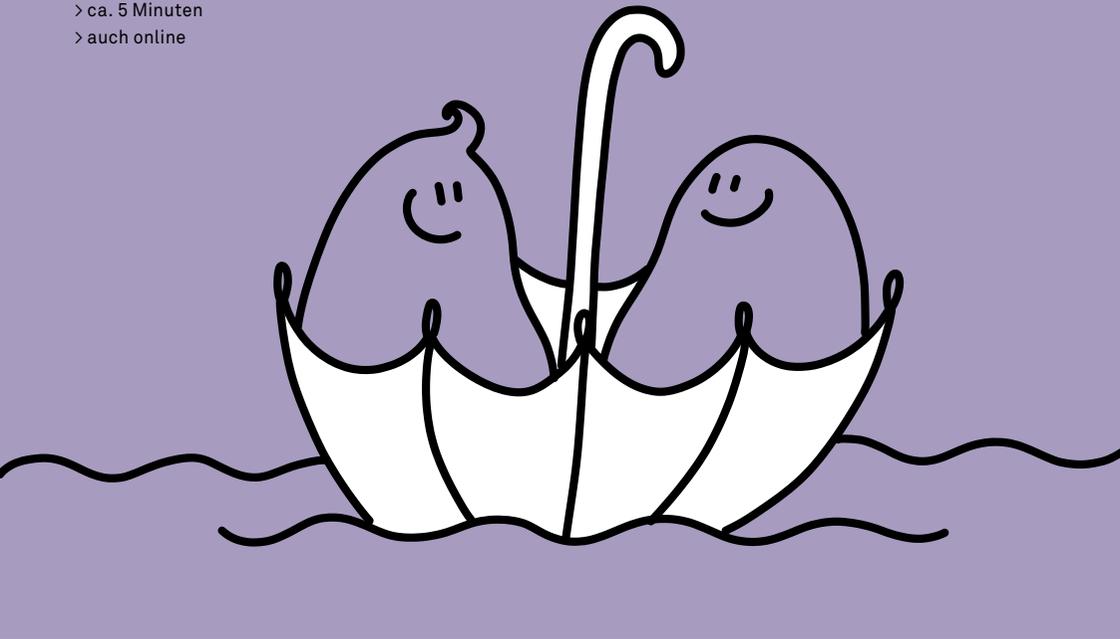
„Kühe vergolden“ ist auch für die Online-Arbeit in virtuellen Gruppenräumen geeignet. Die Ideen der Schülerteams werden dann anschließend im virtuellen Klassenraum vorgestellt.



# Regenschirm

## Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Verrückt, was man mit einem Regenschirm alles machen kann!

Aus gewohnten Denkmustern ausbrechen, den Lösungsraum erweitern und kreative Ideen generieren. All das wird durch diese Übung angeregt. In einem kurzen Brainstorming entwickelt jeder Schüler Ideen, wofür ein Regenschirm nützlich sein kann.

# Regenschirm

## Vorbereitung/Material

Pro Schüler ein Blatt Papier und ein Stift.

## Ablauf

Die Schüler schreiben „Regenschirm“ in die Mitte des vor ihnen liegenden Blattes.

Der Lehrer gibt folgende Instruktion: „Bitte schreibt in den nächsten 2 Minuten Ideen auf, wofür man einen Regenschirm zweckentfremden könnte (Sonnenschutz, Golfschläger, etwas auffangen usw.). Die Zeit läuft.“

Nach Ablauf der 2 Minuten werden die Ideen einander vorgestellt.

## Variante

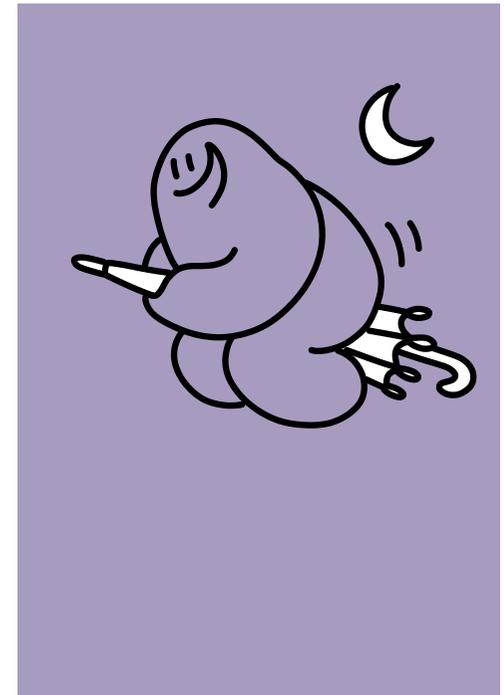
Wettbewerbscharakter bekommt die Übung dadurch, dass Teams gegeneinander antreten. Wer hat die meisten, wer die verrücktesten Ideen?

## Reflexion

Wie einfach oder schwer fiel es mir, aus gewohnten Denkmustern auszubringen? Was hat mich unterstützt? Was hat mich gehemmt? Wo könnte diese Art des freien Denkens hilfreich sein?

## Online-Variante

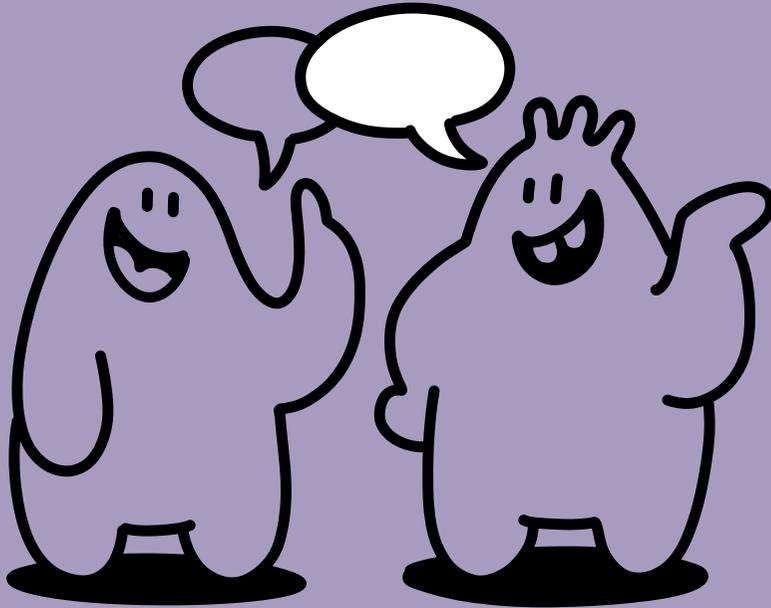
Die Regenschirm-Übung kann auch online in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden. Danach werden im virtuellen Klassenraum die Ideen der Schüler präsentiert.



# Ja, nein, vielleicht

## Kreativität

- > ca. 10 Minuten
- > auch online



Standardantworten sind bei diesem Spiel tabu.

Freust Du Dich aufs Wochenende? Hast Du für die Mathearbeit gelernt? Gehst Du gerne schwimmen? Hier kommt es darauf an, in rascher Folge so viele Fragen wie möglich zu beantworten, ohne dabei „ja“, „nein“ und „vielleicht“ zu verwenden. Da gilt es, höllisch aufzupassen, um die Ecke zu denken und schnell alternative Antworten zu finden.

# Ja, nein, vielleicht

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Es werden 3er-Teams gebildet und die Rollen Fragender, Antwortender und Schiedsrichter verteilt.

Der Lehrer gibt ein Thema vor, zu dem den Schülern viele Fragen einfallen (z. B. das nächste Wochenende, die Schulferien ...).

Nun geht es um Schnelligkeit: Der Fragende stellt in rascher Folge eine Frage nach der anderen, die sein Gegenüber umgehend beantwortet, ohne dabei „ja“, „nein“ und „vielleicht“ zu verwenden. Der Schiedsrichter passt auf, dass die Spielregeln eingehalten werden, und hilft dem Fragenden, falls diesem die Ideen ausgehen. (2 Minuten)

Die Rollen (und ggf. das Gesprächsthema) werden getauscht, bis jeder einmal Antwortender war.

## Variante

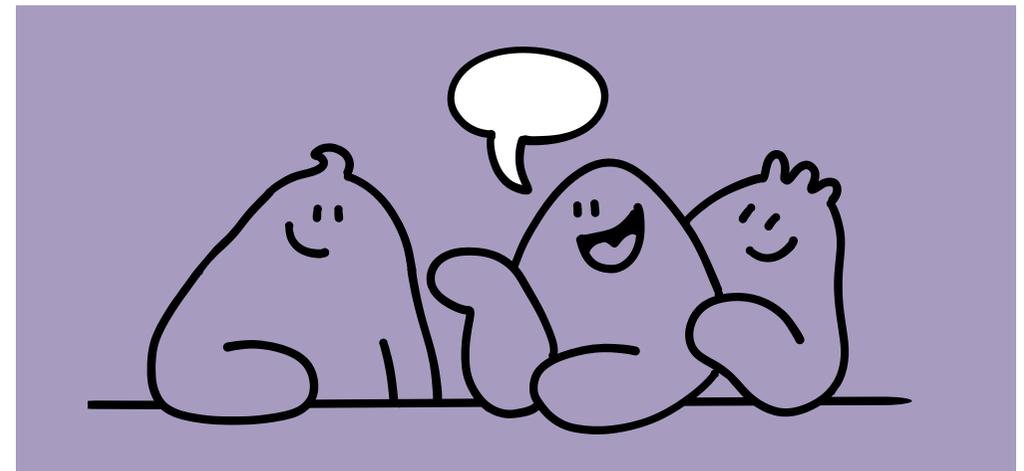
Nach und nach können weitere Wörter bestimmt werden, die ebenfalls vermieden werden müssen. Wer hält am längsten durch?

## Reflexion

In welchen Situationen neigen wir zu kurzen Antworten wie „Ja“, „Nein“, „Vielleicht“ oder „Keine Ahnung“? Welche Begriffe, die wir sonst selten nutzen, fallen uns stattdessen ein?

## Online-Variante

„Ja, nein, vielleicht“ kann auch in virtuellen Gruppenräumen gespielt werden.

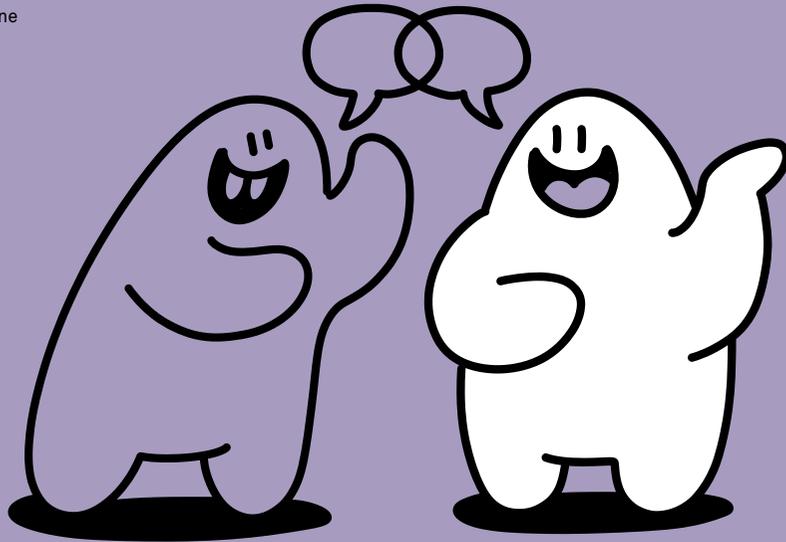


# Wörterreise

## Kreativität

> ca. 5 Minuten

> auch online



Spannend, wohin uns diese Reise führt.

Reihum wird auf ein zuvor gesagtes Wort eines erwidert, das der Schüler damit in Verbindung bringt. So wird assoziatives Denken angeregt. Eine ideale Übung vor einer Kreativphase oder vor einer Unterrichtseinheit zu kreativem Schreiben.

# Wörterreise

## Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

## Ablauf

Es werden Teams à 4–6 Schüler gebildet. Pro Team wird festgelegt, in welcher Reihenfolge gespielt wird.

Der Lehrer gibt ein Wort vor (z. B. Ferien). Nun starten die Teams unabhängig voneinander. Das Teammitglied, das als erstes dran ist, sagt ein Wort, das es mit „Ferien“ verbindet. Dann äußert der nächste Schüler ein Wort, das er mit dem zuletzt genannten assoziiert. So geht es von Schüler zu Schüler weiter.

Am Ende kann verglichen und gestaunt werden, wohin die Wörterreise die einzelnen Teams geführt hat. Zum Beispiel:

Team A: Ferien – Sonne – Schwimmbad – Wasserball – Wettkampf – Olympia

Team B: Ferien – Zelten – Ameisen – Waldboden – Pilze – Risotto

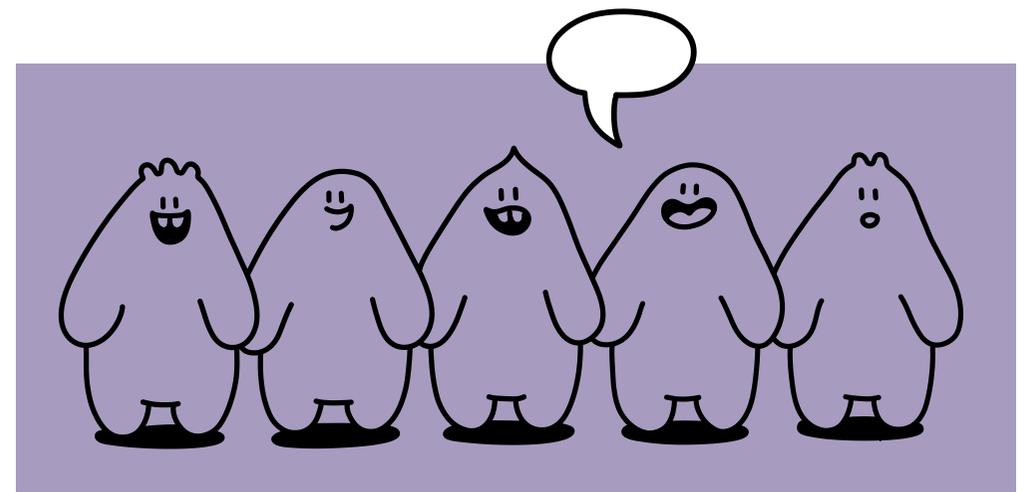
Als Ausgangswort kann der Lehrer auch Begriffe passend zum Schulfach wählen.

## Reflexion

Was verbinden wir mit einzelnen Begriffen? Welche Stimmung, welche Gefühle entstehen dabei? Wo erkennen wir Unterschiede? Welchen Einfluss haben unterschiedliche Sichtweisen und Bedürfnisse?

## Online-Variante

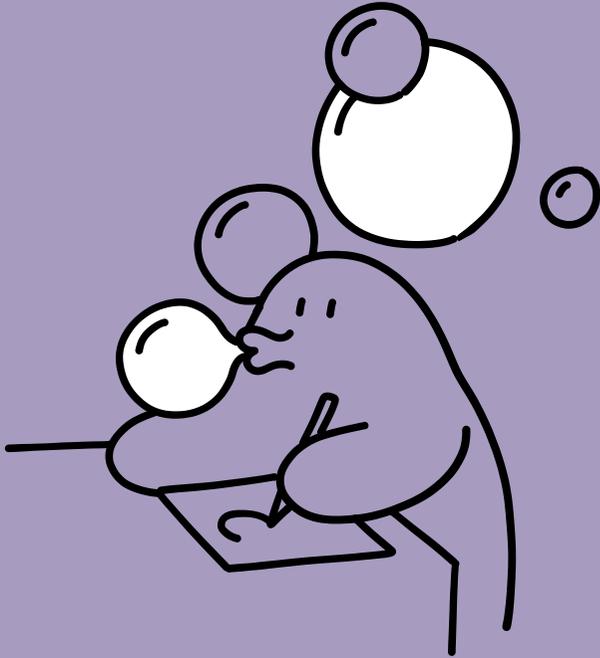
Online kann diese Übung in Teams in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden oder im virtuellen Klassenraum mit allen Schülern gemeinsam.



## 30 Kreise

### Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten



Unglaublich, was in kurzer Zeit aus 30 Kreisen entstehen kann!

Hier wird kreatives Denken angeregt und visuelles Arbeiten gefördert. Ziel ist es, dass jeder aus vorgezeichneten Kreisen viele unterschiedliche runde Gegenstände malt. So erlebt der Einzelne, welches kreative Potential in ihm und anderen steckt. Ein Katalysator für kreative Gruppenprozesse.

## 30 Kreise

### Vorbereitung/Material

Eine DIN-A4-Kopie pro Teilnehmer (Kopiervorlage innenliegend), bunte Stifte.

### Ablauf

Jeder Teilnehmer bekommt eine Kopie mit den 30 Kreisen und legt sich ein paar bunte Stifte bereit.

Jetzt wird die Aufgabe erklärt:

„Du hast 2 Minuten Zeit, um jeden der vor Dir liegenden Kreise in einen anderen Gegenstand oder ein Objekt zu verwandeln, z. B. einen Fußball oder eine Orange. Ziel ist es, nach 2 Minuten ganz viele unterschiedliche Gegenstände gemalt zu haben. Was ist rund und könnte sich eignen? Los geht's!“

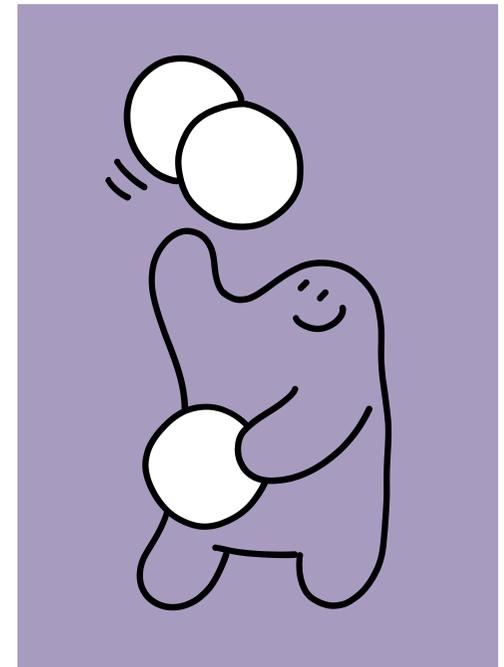
Nach Ablauf der 2 Minuten werden die Ergebnisse gezeigt.

Jetzt ist der Kopf frei und bereit für weitere kreative Höhenflüge.

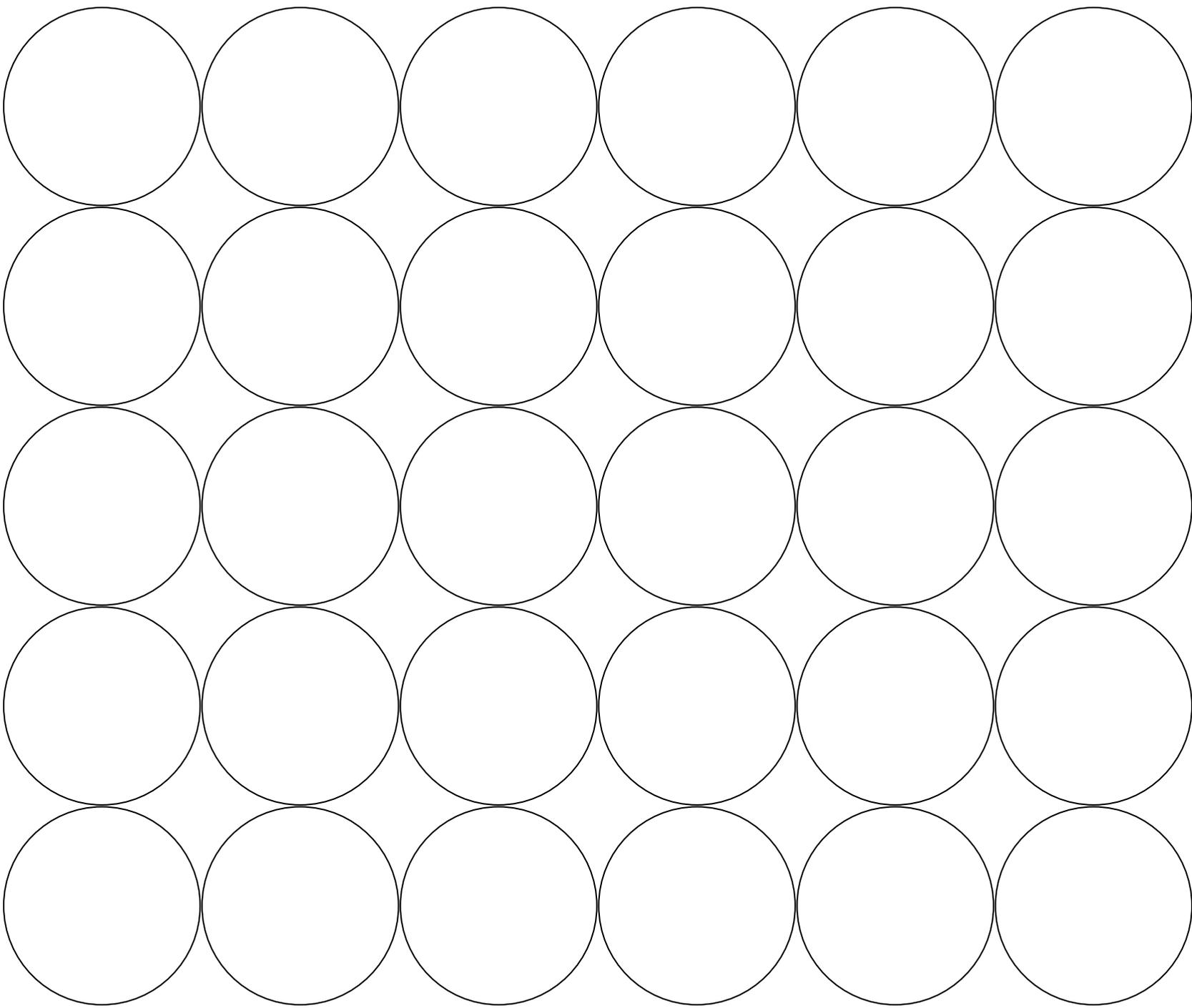
### Reflexion

Folgende Spannungsfelder können thematisiert werden:

- Einfach loslegen versus Planen
- Mut zum Improvisieren versus Streben nach Perfektion
- Hemmende Glaubenssätze (ich bin nicht kreativ, ich kann nicht malen) versus Mutmacher (in jedem von uns steckt kreatives Potential)



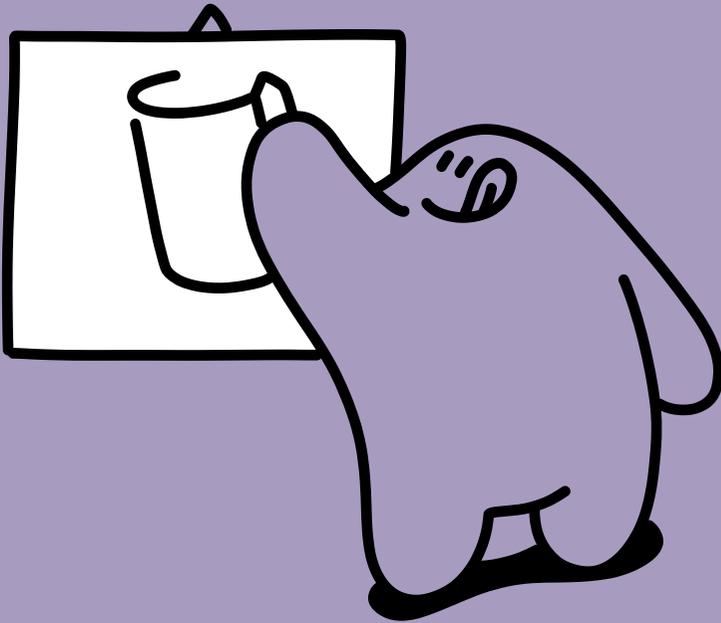
# 30 Kreise



# Lass Bilder sprechen!

## Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 10 Minuten
- > auch online



Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

Hier ist gleich doppelt Fantasie gefragt: Bei demjenigen, der ein Sprichwort ohne Worte zeichnet, und bei der restlichen Klasse, die es erraten muss.

# Lass Bilder sprechen!

## Vorbereitung/Material

Kleine Kärtchen mit je einem Sprichwort. Hierzu kann die innenliegende Kopiervorlage benutzt werden oder es können eigene Sprichwortkarten erstellt werden.

## Ablauf

Die Kärtchen liegen umgedreht auf einem Tisch.

Der Lehrer bittet einen Schüler, ein Kärtchen zu ziehen und das Sprichwort, das darauf zu lesen ist, an der Tafel bildlich darzustellen – also ohne zu sprechen oder Wörter anzuschreiben.

Nun versucht die Klasse, das Sprichwort zu erraten. Es darf gerne reingerufen werden,

sobald man eine Idee hat, welches Sprichwort gemeint sein könnte.

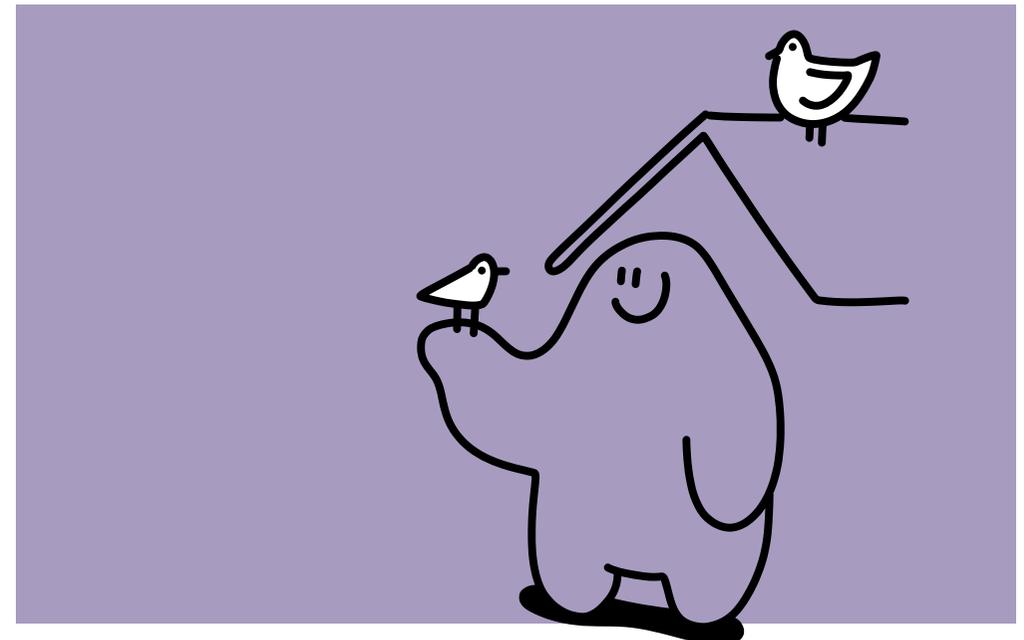
Wer es errät, darf als nächster ein Sprichwortkärtchen ziehen und zeichnen.

## Variante

Alternativ zum Zeichnen können die Sprichwörter auch pantomimisch dargestellt werden.

## Online-Variante

Der Lehrer sendet ein Sprichwort im Chat an einen Schüler, der es für alle sichtbar auf dem Whiteboard zeichnet. Wer das Sprichwort errät, bekommt vom Lehrer das nächste Sprichwort über den Chat usw.



Wer zuerst kommt,  
mahlt zuerst.

Scherben bringen Glück.

Was Du heute kannst  
besorgen, das verschiebe  
nicht auf morgen.

Stille Wasser sind tief.

Lügen haben kurze Beine.

Eine Hand wäscht  
die andere.

Der Apfel fällt nicht weit  
vom Stamm.

Reden ist Silber,  
Schweigen ist Gold.

Auch ein blindes Huhn  
findet mal ein Korn.

Wer anderen eine Grube  
gräbt, fällt selbst hinein.

Wer im Glashaus sitzt, soll  
nicht mit Steinen werfen.

Lieber den Spatz in der  
Hand als die Taube auf  
dem Dach.

Der dümmste Bauer hat  
die dicksten Kartoffeln.

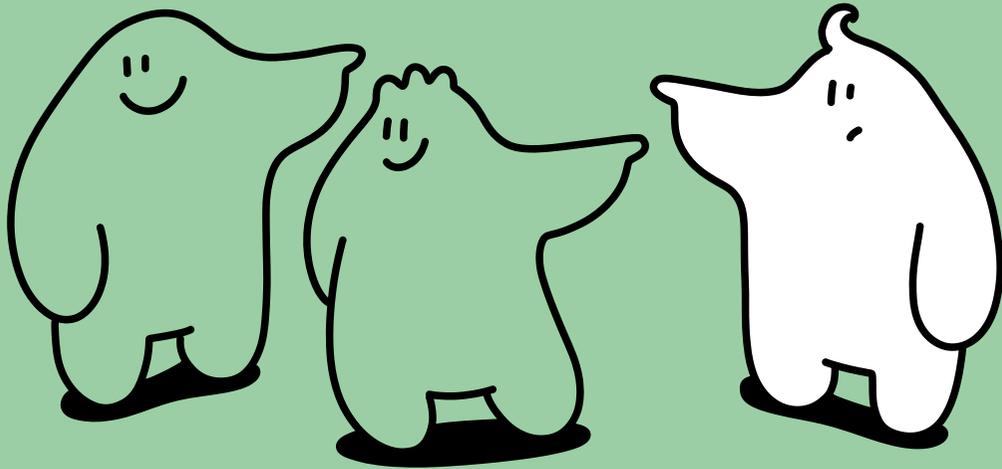
Aus den Augen,  
aus dem Sinn.

Hunde, die bellen,  
beißen nicht.

## Augen auf!

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten



Ein Augenöffner für Dinge, an denen wir achtlos vorbeigehen.

Diese Übung schärft die Wahrnehmung für das Umfeld. Die Schüler zeigen spontan und so schnell wie möglich in die Richtung, in der sie einen Gegenstand vermuten, der zuvor genannt wurde.

## Augen auf!

### Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

### Ablauf

Die Schüler laufen langsam und schweigend kreuz und quer durch den Raum.

Der Lehrer nennt nun einen Gegenstand, der im Raum oder vor dem Fenster sichtbar ist.

Beispiele: das blaue Plakat (mit den Klassenregeln), der rote Schal (eines Mitschülers, der an der Stuhllehne hängt), die gelbe Sonnenblume (auf der Fensterbank).

Jetzt bleiben die Schüler stehen und zeigen spontan und so schnell wie möglich in die Richtung, in der sie den Gegenstand vermuten.

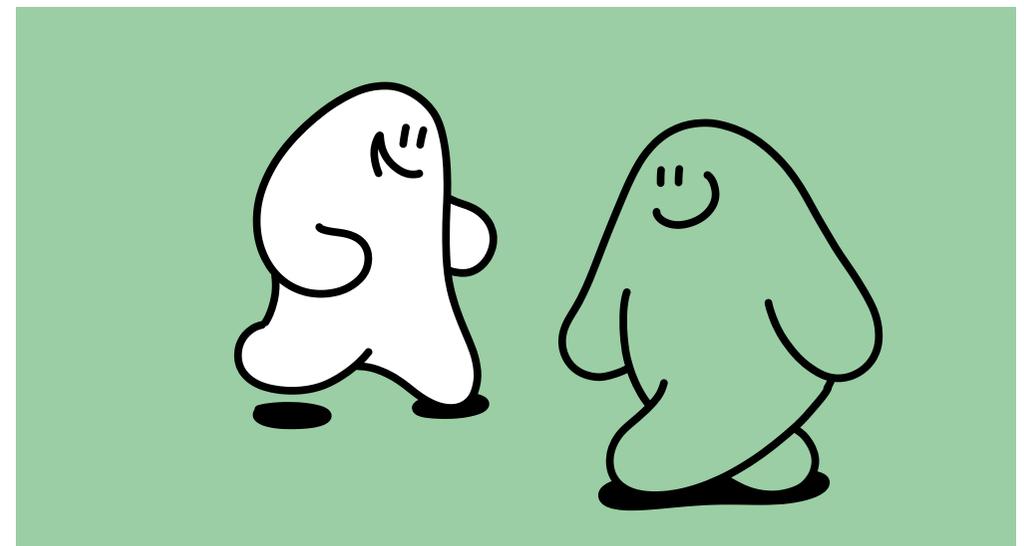
Der Lehrer kann den Schwierigkeitsgrad nach und nach erhöhen, indem er Gegenstände nennt, die vermeintlich unscheinbar sind.

### Variante

Alternativ können die Schüler auch an ihren Plätzen bleiben oder sogar die Augen schließen, um wahrzunehmen, was sie nebenbei alles unbewusst erfasst haben.

### Reflexion

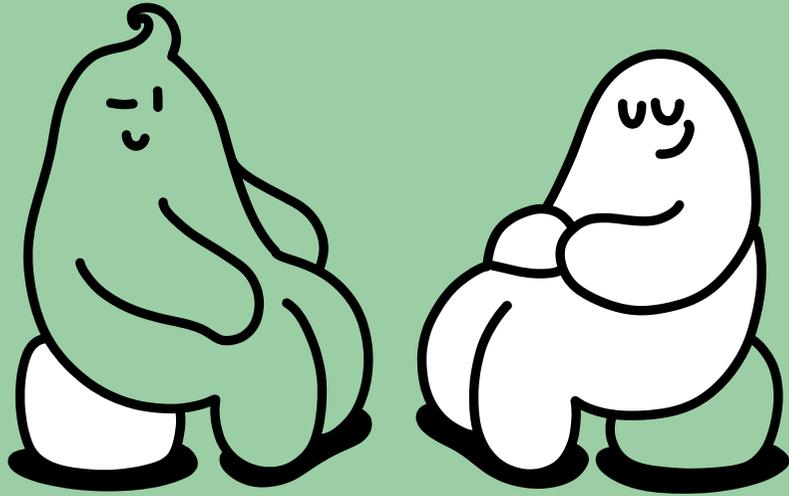
Was nehmen wir bewusst wahr? Woran gehen wir achtlos vorbei? Erkennen wir individuelle Unterschiede? Nehmen wir bestimmte Dinge aufmerksamer wahr als andere? Welche sind das? Was könnten wir durch mehr Achtsamkeit gewinnen?



# Achtsam auf dem Weg

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten



Ein Plädoyer für das Hier und Jetzt.

Oft sind wir unachtsam, in Gedanken oder das Smartphone versunken und nehmen nicht wahr, was um uns herum geschieht. Hierfür sensibilisiert diese Übung. In ruhiger Atmosphäre gehen die Schüler in Gedanken den Weg, den sie gegangen sind, um ins Klassenzimmer zu kommen. Sie erkennen, was sie wahrgenommen haben und was ihnen möglicherweise entgangen ist.

# Achtsam auf dem Weg

## Vorbereitung/Material

Optional kann der Lehrer individuelle Fragen vorbereiten, abgestimmt auf den Weg, den die Schüler zurückgelegt haben, um ins Schulgebäude zu gelangen. Entspannende Musik kann für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen.

## Ablauf

Die Schüler sitzen an ihren Plätzen. Der Lehrer liest langsam den folgenden Text vor, um den Schülern Zeit zum Nachdenken und Nachspüren zu geben:

„Setzt Euch aufrecht und dennoch entspannt auf Euren Stuhl. Nehmt Euch die Zeit für ein paar tiefe Atemzüge und wenn Ihr möchtet, dann schließt die Augen oder schaut auf Eure Oberschenkel. So könnt Ihr ganz bei Euch sein und Euch auf diese Übung konzentrieren.“

Jeder geht nun in Gedanken den Weg über den Schulhof durch das Schulgebäude bis in das Klassenzimmer. Ich helfe Euch dabei mit ein paar begleitenden Fragen:

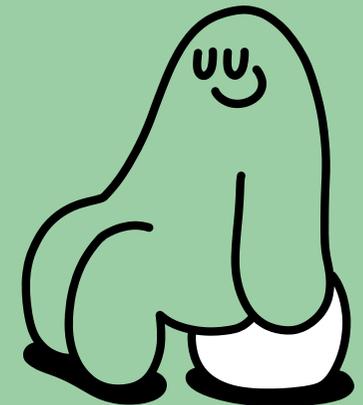
- Wie warm oder kalt war es, als Du durch das Schultor gegangen bist?
- Welche Geräusche hast Du wahrgenommen?
- Was hast Du gerochen?
- Welche Farbe hast Du im Eingangsbereich wahrgenommen?
- Und welche bei der Eingangstür, im Flur und im Treppenhaus?

- Was hast Du gehört, als Du bei den Treppenstufen im ersten Stock angekommen bist?
- Und was hast Du gesehen, als Du durch die Tür des Klassenzimmers gegangen bist?“

Nach 5 Minuten beendet der Lehrer diese Phase, indem er die Schüler bittet, mit ein paar tiefen Atemzügen ihre Aufmerksamkeit wieder in den Klassenraum zu lenken.

## Reflexion

Was ist mir während dieser Übung aufgefallen? Was hat sich währenddessen bei mir verändert? Woran konnte ich mich erinnern? Was habe ich völlig ausgeblendet? Was hat mich überrascht? Welche Unterschiede werden zwischen uns Schülern sichtbar?

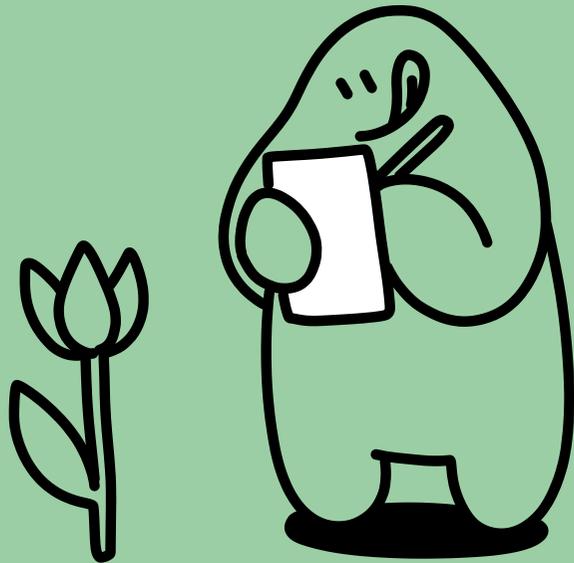


# Farb-Fantasien

## Achtsamkeit

> Material erforderlich

> ca. 10 Minuten



Schärft die visuelle Wahrnehmung und setzt kreative Energien frei.

Auf der Suche nach Farben, die sie inspirieren, bewegen sich die Schüler durch die Schule oder die nähere Umgebung und notieren ihre Assoziationen. So werden individuelle Kreativität und Empathie gefördert und es entsteht ein Verständnis für unterschiedliche Wahrnehmungen.

# Farb-Fantasien

## Vorbereitung/Material

Pro Schüler ein Schreibblock und ein Stift.

## Ablauf

Die Schüler zeichnen drei Spalten mit den Überschriften Farbe, Ort, Assoziation auf ihr Blatt.

Dann werden die Schüler gebeten, sich schweigend in einem definierten Bereich (etwa Flur, Treppenhaus, Schulhof) zu bewegen.

Der Lehrer gibt folgende Instruktion:

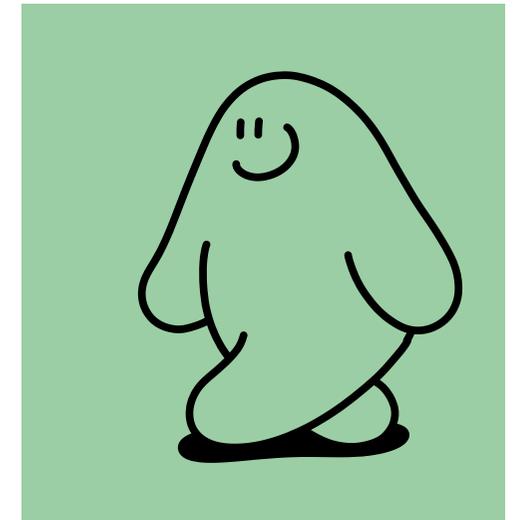
„Bitte geht still umher und haltet Ausschau nach Farben, die Euch besonders ansprechen. Sobald Ihr Euch für eine Farbe entschieden habt, gebt Ihr dieser einen Namen (wie Veilchenblau, fluoreszierendes Gelb ...) und notiert ihn in der ersten Spalte. Der Name sollte die Farbe möglichst präzise beschreiben.

In die zweite Spalte tragt Ihr ein, an welchem Ort Ihr die Farbe bemerkt habt.

Anschließend notiert Ihr Eure spontanen Assoziationen zu dieser Farbe in Spalte 3. Es dürfen gerne sehr wilde, kreative und ganz persönliche Ideen sein.“

## Reflexion

Welche Farben wurden gefunden? Wo? Welche Assoziationen sind entstanden und was verbindet der Einzelne damit? Welche Unterschiede werden deutlich? Was hat diese Übung in uns ausgelöst?

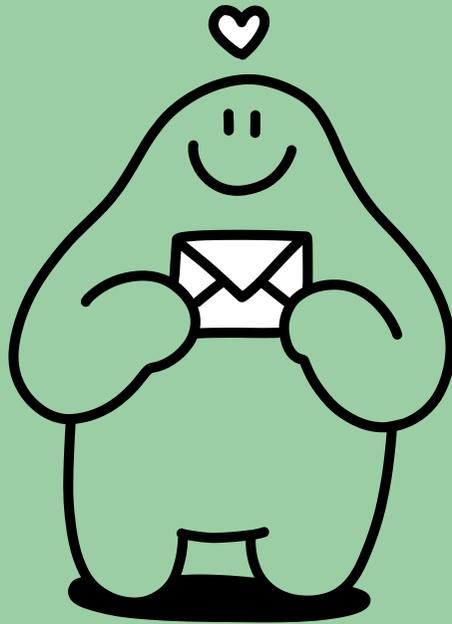


# Was ich an Dir schätze

## Achtsamkeit

> Material erforderlich

> ca. 15 Minuten



Positives Feedback kann Wunder wirken.

Diese Übung ermöglicht es spielerisch, Mitschülern Dank, Anerkennung und Wertschätzung auszudrücken. Auf kleinen Karten werden kurze positive Aspekte notiert und dem Empfänger übergeben. Ideal am Ende eines Schuljahres, einer gemeinsamen Projektarbeit und immer dann, wenn es einfach nur schön ist, den Blick auf das Positive in der Klasse zu lenken.

# Was ich an Dir schätze

## Vorbereitung/Material

Karteikarten oder Papier DIN A6, Briefumschläge (ca. 3 pro Schüler), bunte Stifte.

## Ablauf

Die Schüler erhalten das Material mit folgender Aufforderung:

„Bitte macht Euch Gedanken, wem in der Klasse Ihr Euren Dank, Eure Anerkennung oder Eure Wertschätzung ausdrücken möchtet und wofür genau. Schreibt das auf eine Karte und steckt diese in einen Briefumschlag, auf den Ihr den Namen des Empfängers schreibt.“

Zur besseren Verdeutlichung kann der Lehrer Beispiele nennen:

- Ich finde es klasse, dass Du mir bei Mathe hilfst.
- Danke, dass Du zu mir hältst.
- Du bist echt lustig.

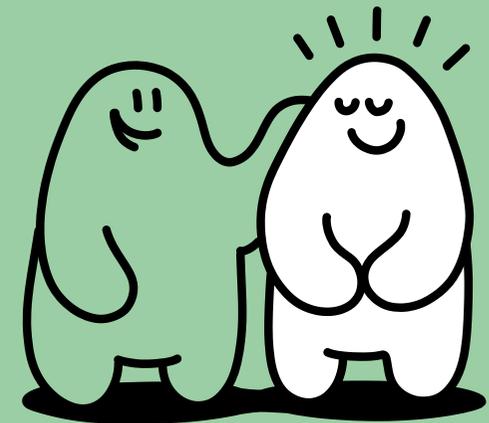
Nun können die Briefe persönlich ausgehändigt oder anonym an einer langen Wäscheleine im Klassenzimmer aufgehängt und am Ende des Unterrichts mit nach Hause genommen werden. Dort werden sie dann in Ruhe gelesen.

## Variante

Je nach Alter der Schüler können die Karten liebevoll verziert werden oder eher nüchtern und kurz gehalten sein.

## Tipp

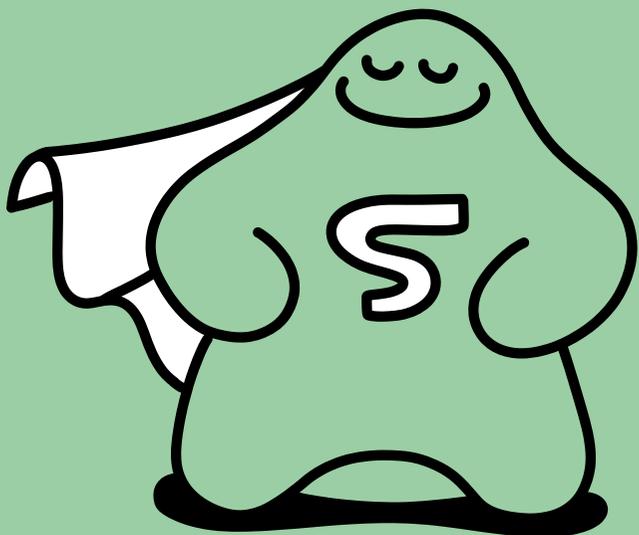
Diese Übung fördert nicht nur Respekt und Wertschätzung, sondern stärkt auch das Wir-Gefühl.



# Superkraft und Kryptonit

## Achtsamkeit

- > Material erforderlich
- > ca. 15 Minuten
- > auch online



Super Basis für die Zusammenarbeit im Team.

Superman verfügt über Superkräfte, kann aber durch das Material Kryptonit dieser Fähigkeiten beraubt werden. Angelehnt an diesen Comic-Helden reflektieren die Schüler bei dieser Übung, mit welchen Eigenschaften sie die Teamarbeit positiv beeinflussen können und welche Verhaltensweisen sie schwächen oder hemmen. So wird bei der Teamarbeit ein gegenseitiges Verständnis für die persönlichen Vorlieben des Einzelnen erzeugt.

# Superkraft und Kryptonit

## Vorbereitung/Material

Papier (DIN A5, DIN A6 oder Post-its) und Stifte.

## Ablauf

Es werden Teams mit ca. 4 Schülern gebildet. Sie erhalten folgende Instruktion:

„Jeder notiert bitte in Stichworten 1–2 Aspekte, mit denen er das Team stärken oder motivieren kann. Zum Beispiel:

- Ich bin besonders kreativ.
- Ich bin immer gut gelaunt.

Notiert auf ein zweites Blatt bitte die 1–2 Aspekte, die Euch bei der Teamarbeit hemmen, nerven oder traurig machen. Zum Beispiel:

- Ich komme nicht zu Wort, wenn alle durcheinander reden.
- Ich bin traurig, wenn andere sich nicht an Absprachen halten

Ihr habt 3 Minuten.“

Nun nennt jeder nacheinander seine Superkraft und sein Kryptonit und hängt die Aspekte für alle sichtbar an die Wand. (1 Minute pro Teammitglied)

## Reflexion

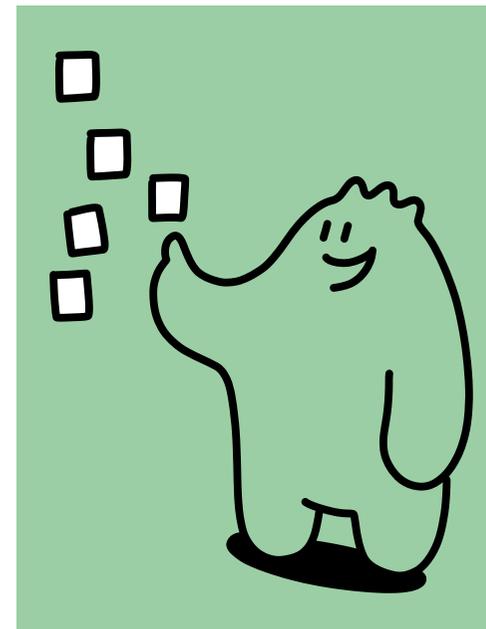
Wie wollen wir als Team zusammenarbeiten? Welche Spielregeln legen wir fest? Worauf wollen wir besonders achten? Was nehmen wir uns vor?

## Tipp

Die Übung stärkt außerdem das Wir-Gefühl und fördert Respekt und Wertschätzung.

## Online-Variante

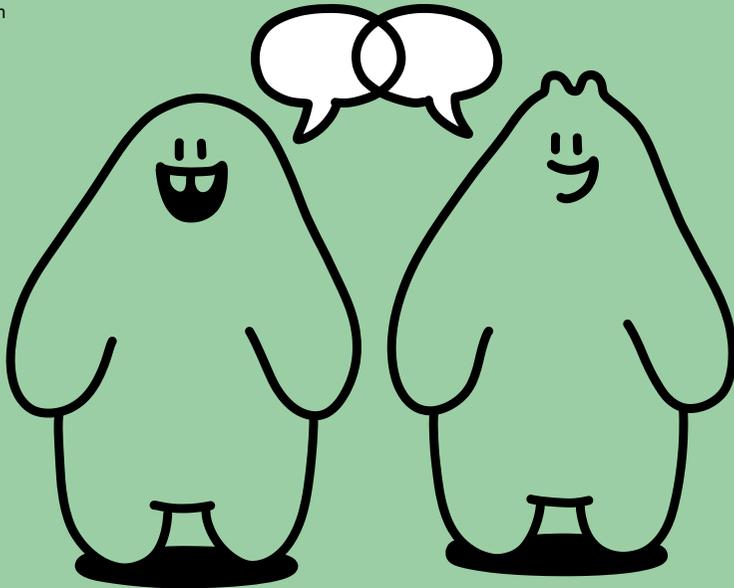
„Superkraft und Kryptonit“ kann auch online in virtuellen Gruppenräumen geübt werden. Die Notizen der Schüler werden auf einem gemeinsamen virtuellen Whiteboard gesammelt.



## Wort für Wort

### Achtsamkeit

- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Konstruktiv auf das Gesagte aufbauen.

In definierter Reihenfolge entwickelt die Klasse von Schüler zu Schüler – Wort für Wort – eine sinnvolle Geschichte. Da gilt es gut zuzuhören, auf das Gesagte zu reagieren und die eigenen Vorstellungen zurückzustellen, wenn die Geschichte eine ganz andere Wendung nimmt als gedacht. Außerdem entsteht ein gutes Gruppengefühl, weil alle zum Gelingen beitragen.

## Wort für Wort

### Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

### Ablauf

Der Lehrer legt fest, wann welcher Schüler zu Wort kommt (z. B. von Tischreihe zu Tischreihe), und gibt das Ziel vor, sinnvoll auf dem Gehörten aufzubauen.

Nun startet der erste Schüler mit einem Wort (z. B. „Lena“). Sein Sitznachbar ergänzt das zweite Wort (etwa „sitzt“) und der Schüler daneben das dritte (z. B. „draußen“). So entwickelt die Klasse gemeinsam „Wort für Wort“ eine Geschichte, die mit einem Applaus für alle Erzähler endet.

### Variante

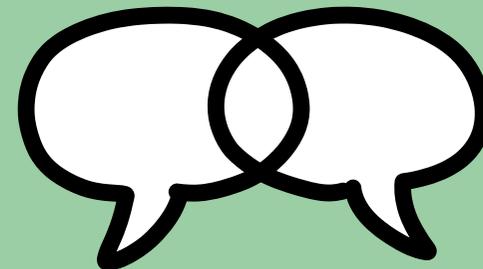
Alternativ kann jeder Schüler auch einen ganzen Satz ergänzen, um eine gemeinsame Geschichte zu entwickeln.

### Reflexion

Wie leicht oder schwer fällt es, von den Vorstellungen der „eigenen“ Geschichte abzuweichen und auf dem Gesagten aufzubauen? Werden je nach Thema Unterschiede deutlich?

### Online-Variante

Das gemeinsame Geschichtenerzählen eignet sich auch gut für den Online-Unterricht. Dabei kann sich die Reihenfolge der Wortbeiträge z. B. an der Teilnehmerliste orientieren.



# Impressum

## Herausgeber

HOPP FOUNDATION for Computer  
Literacy & Informatics gGmbH  
Institutstraße 15  
69469 Weinheim  
[www.hopp-foundation.de](http://www.hopp-foundation.de)



1. Auflage © 2021, HOPP FOUNDATION for  
ComputerLiteracy & Informatics gGmbH,  
Institutstraße 15, 69469 Weinheim.  
Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von  
Auszügen, der fotomechanischen Wieder-  
gabe und der Übersetzung, vorbehalten.  
Bei Fragen, Anregungen und Feedback  
freuen wir uns über eine E-Mail an  
[info@hopp-foundation.de](mailto:info@hopp-foundation.de)

---

Die Aktionskarten sind in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit Mindshift.One,  
Change and Develop und Raum Mannheim entstanden.

Inhaltliches Konzept und Text

**MINDSH/FT.ONE**

**CHANGE AND DEVELOP**

Visuelles Konzept und Illustration

**RM** Raum Mannheim  
Büro für visuelle Kommunikation