



SPIELE IMPULSE ZUR FREMDWERTSCHÄTZUNG UNTER SuS

Hinweis: Je älter die SuS, desto mehr psychologische Hintergründe (z.B. Oxytocin, Stress) geben, bzw. Rahmen der Übungen anpassen (z.B. statt warmer Dusche: Stärkensammlung für mögliche Bewerbungsgespräche).

Freundlichkeitstag

- ✓ Ein Tag in der Woche bekommt die Überschrift „Freundlichkeitstag“
- ✓ Es werden zur Vorbereitung Ideen gesammelt, was man alles an freundlichen Gesten usw. zeigen kann
- ✓ Jede Person hat die Aufgabe, möglichst viele (mindestens 3) freundliche Gesten an diesem Tag zu zeigen
- ✓ Am Ende des Tages wird reflektiert, wie es auf einen selbst und andere gewirkt hat (geht v.a. um Wirkung nach Innen, nicht Erfolg nach außen)
- ✓ Aufmerksamkeitsausrichtung auf besonders Positives an diesem Tag

Soziales Wichteln/mein*e geheime*r Freund*in

- ✓ Jede/r SuS zieht Zettel mit Namen eines anderen Kindes und hat die Aufgabe über einen vorher definierten Zeitraum, dieser Person eine Freude zu machen bzw. besonders in die Beziehung zu investieren
- ✓ Auch hier am besten Ideenlisten sammeln, wie das aussehen könnte
- ✓ Andere Variante: SuS wissen, dass sie am Ende einer Woche einem anderen SuS eine Liste mit positiven Rückmeldungen schreiben sollen, sie wissen aber noch nicht wem -> alle beobachten alle mit der Idee, möglichst viel Gutes zu entdecken. Am Ende der Woche werden Namen gezogen oder zugeteilt und es gibt 5 Minuten Zeit, die positiven Rückmeldungen aufzuschreiben. (auch möglich, dass jede Person zu jeder anderen Person eine Sache schreibt).

Variationen von „Warmen Duschen“

Positive Gossip

- ✓ 3 SuS kommen zusammen, zwei sitzen dabei hinter der dritten Person und unterhalten sich darüber, was die dritte Person alles gut kann, was sie an ihr schätzen usw. (so, als könnte die dritte Person sie nicht hören: Weißt du eigentlich, wie gern ich XY mag...?)

Nettigkeiten-Glas

- ✓ Komplimente/positive Rückmeldungen/Dankesworte etc. werden auf Zettel geschrieben und in das Nettigkeiten-Glas einer Person geworfen
- ✓ Ggf. mit Filter durch LP

Komplimente-Karten

- ✓ Komplimente/positive Rückmeldungen/Dankesworte etc. werden auf Karten geschrieben und an SuS von SuS übergeben
- ✓ Ggf. werden die Karten vorher erarbeitet und zu bestimmten Momenten verteilt

Stille Post mit Nettigkeiten

- ✓ LP schickt nette Botschaft à la „Stille Post“ durch den Sitzkreis (nur, wenn sicher ist, dass alle Kinder Nettigkeiten weitersagen)

1-minütige Lobrede auf eine Person eigener Wahl (nicht aus Klassenraum)

- ✓ SuS spricht 1 Minute über eine Person, die nicht in Klasse ist ausschließlich positiv, anderer SuS hört nur zu
- ✓ Beim nächsten Spieldurchgang werden Rollen getauscht

Peer-Coaching

- ✓ S. z.B. Peer-Coaching in Marcus Eckert, Torsten Tarnowski, & Luise Merten 2019: Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm »Stark im Stress«. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial.
- ✓ Fördert Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung.