

Übung 3: Raum für Atem

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen, allein oder in der Gruppe ausgeführt werden und schult die Wahrnehmung. Zuerst wird eine gebeugte Haltung eingenommen, d. h. der Oberkörper kommt leicht nach vorne und auch die Schultern hängen schlapp nach vorne. In dieser Position werden einige Atemzüge genommen.

- Wie fühlt sich das an? Hat der Atem Platz? Kann sich der Atem ausweiten?

Danach wird der Oberkörper aufgerichtet, d. h. die Schultern werden nach hinten und unten gerollt, der Hals und der Kopf werden aufgerichtet und dann werden einige Atemzüge genommen.

- Wie fühlt sich das an? Hat der Atem jetzt mehr Platz? Kann sich der Atem ausweiten?
- Bringt die erste Haltung überhaupt Vorteile?
- Gibt es Situationen im Leben, in der die eine oder die andere Haltung besser wäre (z. B. beim Singen, beim Sport, bei Präsentationen ...)?

Für Lehrer
und Schüler

3. Wie die innere Einstellung (Selbstbild) auf unsere Stimme wirkt

Wenn man sich bewusst macht, dass Gefühle, die man in einer bestimmten Situation hat, sich auf die Stimme übertragen, ist es sicherlich nachvollziehbar, dass die Gefühle, die man sich selbst gegenüber hat, sich auf die Stimme übertragen.

Wenn man sich selbst mag, mit sich selbst im Reinen ist, sind nicht nur die Körperhaltung und die Ausstrahlung positiv, sondern auch die Stimme hat einen lebensbejahenden Klang.

Ist man dagegen mit sich selbst unzufrieden, wirkt sich auch dies auf die Stimme aus.

Hier können oft schon kleine Übungen ein positives Selbstbild fördern. Auch diese Übungen lassen sich gut allein oder mit einer Klasse durchführen – denn Übungen für eine positive Selbstwahrnehmung tun jedem Menschen in jedem Alter gut!

Die nachfolgenden Übungen eignen sich übrigens auch dazu, sich wieder selbst in eine positive Stimmung zu bringen, z. B. wenn man in einer Stresssituation in Selbstzweifel gerät. Hinweis: Es gibt den Spruch: „Willst du, dass man dich annimmt, wie du bist, musst du dich zuerst annehmen“ – d. h. wenn Sie wollen, dass Sie überzeugend/positiv etc. bei Ihren Schülern ankommen, müssen Sie erst selbst von sich überzeugt sein.

Übungen

Übung 1: Was ich alles gut kann

Material: Papier, Stifte

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Auf einem Papier werden 10 große Kreise gezeichnet (alternativ auch Herzen oder Vierecke – es gehen alle Formen mit etwas Platz in der Mitte). Dann überlegt man sich, was man alles besonders gut kann. In jeden Kreis (in jedes Herz, Viereck ...) wird entweder ein Stichwort dazu eingetragen oder ein kleines Bild dazu gemalt. Ziel ist es, mindestens 10 Fähigkeiten und Fertigkeiten zu finden, die man gerne und besonders gut macht.

Mögliche Beispiele als Anregung:

- Lesen
- Reiten
- Besonders schön schreiben
- Außergewöhnlich zeichnen
- Besonders schnell rechnen
- Angenehm erzählen
- Gut zuhören

Für Lehrer
und Schüler

Name, Vorname: _____

Situation:

Welche Gefühle löst diese in mir aus?

Etwas vorlesen _____

Etwas präsentieren _____

Streit mit den Eltern _____

Streit mit Freunden _____

Einkaufen gehen _____

Zimmer aufräumen _____

Im Haushalt helfen _____

Tiere versorgen _____

Mit Freunden treffen _____

Sport machen _____

Lernen/Vorbereitungen _____

Geburtstag _____

Schönes Wetter _____

Schlechtes Wetter _____

Lärm _____

Was tut mir gut / was entspannt mich?

7b

Name, Vorname: _____

