

LABBEASY

Gruppe + Spiel

Spiele, die das Selbstbewusstsein stärken

Einleitung.....	Seite 3 - 4
Übersicht	Seite 5
Die Spiele	Seite 6 - 35
Inchy-Ausmalbilder	Seite 36 - 38

DRUCKEINSTELLUNGEN

Bitte den Acrobat Reader zum Drucken verwenden und beachten, dass die Einstellungen „Tatsächliche Größe“ bzw. „Seitenanpassung: keine“ sowie „Hoch-/Querformat automatisch“ ausgewählt sind.

PAPIER & TONER SPAREN

Nur die benötigten Seiten ausdrucken.

COPYRIGHT & LIZENZ

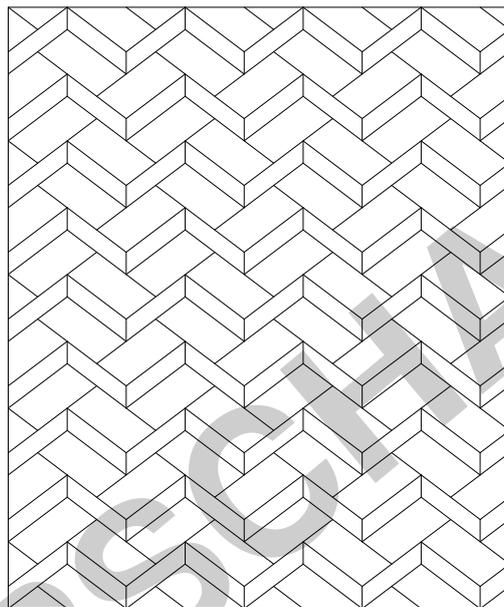
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei Labbé. © Labbé Verlag
Diese PDF-Datei darf nur vom ursprünglichen Käufer verwendet werden und ist nur für den persönlichen Gebrauch und für den eigenen Unterricht bestimmt. Die Weitergabe der PDF-Datei im Kollegium oder an Eltern und Schüler ist nicht erlaubt. Auch das Zurverfügungstellen im Internet oder das Ablegen auf dem Schulserver sind nicht gestattet. Es ist untersagt, die PDF-Datei, Ausdrücke der PDF-Datei sowie daraus entstandene Objekte gewerblich zu nutzen.
LABBÉ GmbH, Walter-Gropius-Str. 16, 50126 Bergheim, Deutschland, E-Mail: hallo@labbe.de



Spiele, die das Selbstbewusstsein stärken

Grundlage für die Reihe Gruppe + Spiel ist, Kindern und Jugendlichen Lösungsmöglichkeiten für verschiedene Konflikt- oder Entscheidungssituationen an die Hand zu geben.

Lernen durch Spielen gilt für alle sozialen Bereiche. Durch das Spiel lernen Kinder und Jugendliche ihren Platz in der Gruppe zu finden, miteinander umzugehen, Konflikte respektvoll auszutragen, sich für andere zu interessieren und Lösungswege zu finden.



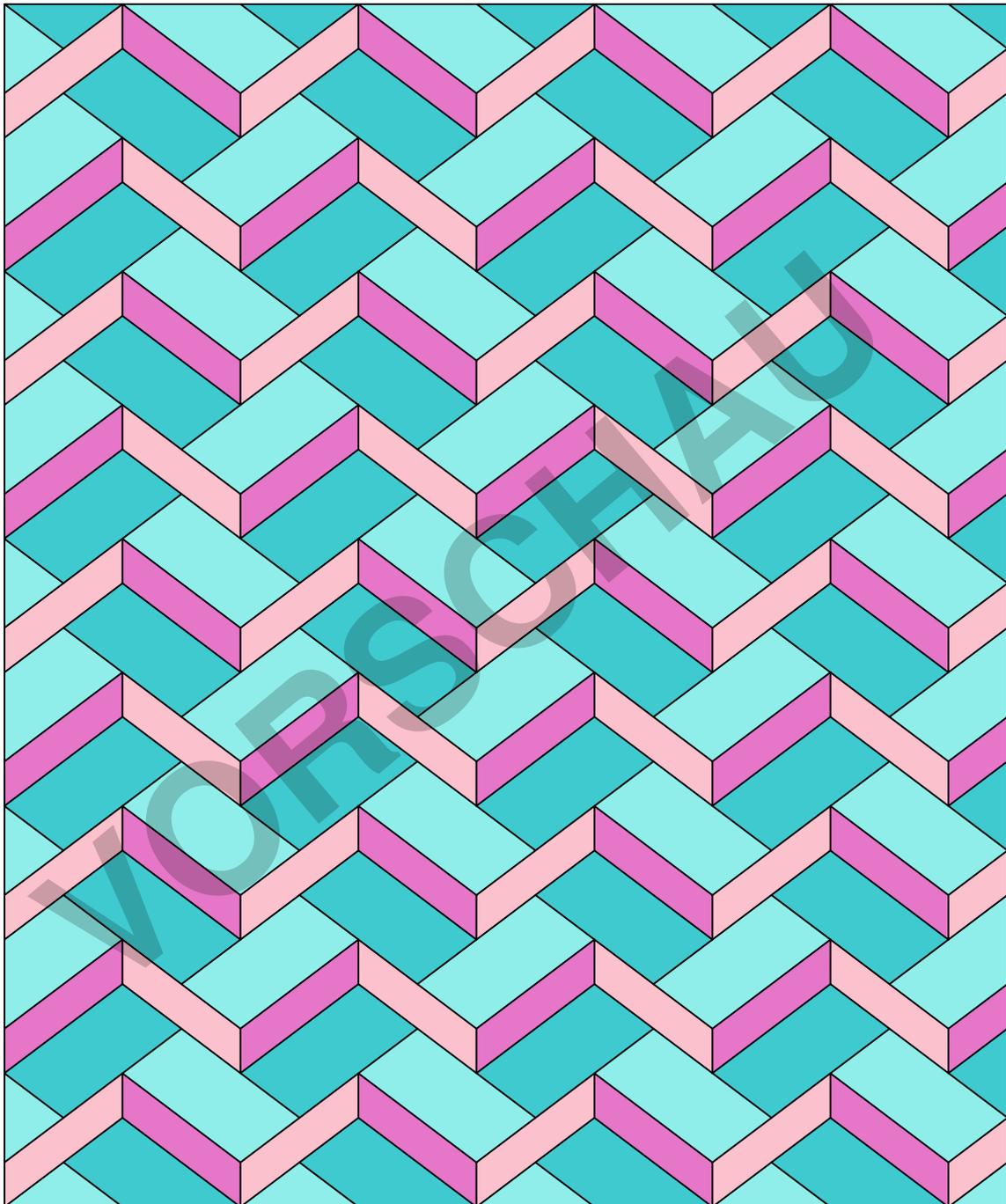
Sich selbstsicher und stark fühlen, das möchte wohl jeder. Manche sind es von Natur aus, andere werden es im Laufe der Zeit. Denn das Selbstbewusstsein lässt sich steigern und stärken. Genau dabei sollen die in dieser Sammlung enthaltenen Spiele und Übungen helfen. Sie unterstützen die Gruppenmitglieder darin, eigene Stärken zu erkennen, sich selbst etwas zuzutrauen, selbstsicher aufzutreten, sich und andere bewusst wahrzunehmen und sich vor anderen zu behaupten – für ein gesundes Selbstbewusstsein.

Die Ausmal-Inchies auf den letzten Seiten sind eigens für die Reihe Gruppe + Spiel entwickelt worden - ausgehend von der Idee, dass Ausmalen Stress und negative Stimmungen verringern kann. Sie können optional als "Cool Down" und nach der Hitze des Spielens eingesetzt werden. "Cool Down" ist eine englische Redewendung und bedeutet so viel wie „Aufregung beilegen“. Diese Inchies haben keinen Gegenstandsbezug - es geht hierbei nur um Form, Farbe, Konzentration. Die abstrakten Op-Art-Muster erzeugen beim Betrachter überraschende Effekte und optische Täuschungen.

Inchies sind Kunstwerke in Form von Mini-Quadrate, ursprünglich mit einer Kantenlänge von 1 Inch, also 2,54 x 2,54 cm. Heute werden Inchy-Quadrate in allen möglichen Größen gemacht. Nach dem Ausmalen werden sie ausgeschnitten und kachelartig auf einen großen Bogen Papier zu einem gemeinsamen Kunstwerk geklebt - ein ideales Klassenprojekt mit einer großartigen Das-haben-wir-zusammen-gemacht-Wirkung... WOW!

Micha Labbé

Inchy - das Selbstbewusstsein stärken



ÜBERSICHT

Spiele, die das Selbstbewusstsein stärken

1. Antworten oder verweigern	Seite 6
2. Auf Händen getragen	Seite 7
3. Behaupte dich!	Seite 8
4. Cool bleiben!	Seite 9
5. Dafür steht dein Name	Seite 10
6. Deutlich sein	Seite 11
7. Flaschendreher	Seite 12
8. Haltung annehmen	Seite 13
9. Im Schneckenhaus	Seite 14
10. Kommt zu meiner Veranstaltung!	Seite 15
11. Märchenhaft	Seite 16
12. Namenforschung	Seite 17
13. Nicht überreden lassen	Seite 18
14. Packliste für die Arktis	Seite 19
15. Partnerbefragung	Seite 20
16. Positives Feedback	Seite 21
17. Schwache Seiten	Seite 22
18. Selbstbewusste Reime	Seite 23
19. Starke Frauen und Männer	Seite 24
20. Starke Wortschlange	Seite 25
21. Stärkende Traumreise	Seite 26
22. Umfrage zum Thema Selbstbewusstsein	Seite 27
23. Was ich gut finde an mir	Seite 28
24. Wählt mich!	Seite 29
25. Weg mit euch!	Seite 30
26. Wem gehört was?	Seite 31
27. Wenn ich an Stärke denke	Seite 32
28. Wie nehmt ihr mich wahr?	Seite 33
29. Wir sind gut	Seite 34
30. Wunschlisten	Seite 35



Spiele, die das Selbstbewusstsein stärken

6. Deutlich sein

Ein Rollenspiel, bei dem immer zwei Kinder aktiv sind und der Rest der Gruppe zusieht. Entweder die beiden Spielpartner überlegen sich im kurzen Austausch selbst eine Ausgangssituation oder Sie geben jeweils eine vor. In jedem Rollenspiel ist es so, dass ein Kind das andere stört, ärgert oder bedrängt und das andere laut und deutlich reagiert mit etwa wie „Lass das!“, „Hau ab!“, „Ich hab gesagt, ich will nicht“. Nach einer kurzen Zeit gibt die Gruppe ein Feedback, ob das Kind in seiner Reaktion klar und deutlich war und selbstbewusst genug aufgetreten ist. Dann ist das nächste Paar an der Reihe. In einem abschließenden Reflexionsgespräch sollte auch thematisiert werden, welche Reaktionen noch angemessen sind und wo es verletzend und beleidigend wird. In welcher Situation ist welches Verhalten richtig und wann ist eine Grenze überschritten?

Hier ein paar Beispiel-Szenen für Rollenspiele:

- Ein Kind versucht, konzentriert seine Hausaufgaben zu machen, das andere stört es immer wieder.
- Ein Kind ist mit einem Spiel oder seinem Handy beschäftigt, das andere versucht, es ihm wegzunehmen.
- Ein Kind will irgendwo durch, das andere versperrt ihm den Weg.
- Ein Kind übt etwas, etwa Tricks mit dem Skateboard, das andere macht sich mit blöden Kommentaren darüber lustig.



Spiele, die das Selbstbewusstsein stärken

21. Stärkende Traumreise

Alle Kinder liegen auf dem Boden, idealerweise auf Matten. Mit ruhiger Stimme und Pausen zwischen den Sätzen, führen Sie die Gruppe durch eine Traumreise, in der es um innere Stärke und Selbstbewusstsein geht. Diese Eigenschaften werden hier durch ein Tier symbolisiert, etwa einen Tiger, Löwen, Adler oder ein anderes, das wir mit Stärke verbinden. Hier eine Anregung, wie Sie eine solche Traumreise gestalten können:

Schließe deine Augen und atme dreimal tief ein und aus. Du bist im tiefen Dschungel. Aus einem Versteck beobachtest du einen Tiger. Er ist der König des Dschungels. Majestätisch und mit langsamen Schritten schreitet er durch den dichten Urwald. Er ist stark, sehr stark. Alle anderen Tiere haben großen Respekt vor ihm. Während du den Tiger beobachtest, spürst du seine innere Kraft. Und du fühlst, wie ein Teil davon auf dich übergeht. Du fühlst dich stark und gut. Nimm die Stärke des Tigers und schließe sie tief in dir ein. Du kannst sie jederzeit einsetzen, wenn du vor einer Herausforderung stehst oder Angst hast. In schwierigen Situationen wird dir die Stärke des Tigers helfen. Öffne nun langsam die Augen. Die Kraft des Tigers wird dich von nun an begleiten.

Nach der Traumreise sollte es Gelegenheit für einen Austausch geben.

VORSCHAU

