

Zebra 1-4

Achtsamkeit





Warme Dusche

Anleitung

Beispiel mündlich

Einzelne Schülerinnen und Schüler,

Dauer ca. 20-25 Min.:

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind wird (per Zufallsgenerator) ausgewählt und darf sich auf den Stuhl in die Mitte setzen und sich von der ganzen Klasse warme Worte nennen lassen.

Alternative (Dauer ca. 5 Min):

Das Kind, welches die Warme Dusche bekommt, darf sich nur drei bis fünf Mitschüler aussuchen, die ihm ein Kompliment geben.

Beispiel schriftlich

Ganze Klasse, Dauer ca. 30-45 Min:

Jedes Kind hat ein stabiles Blatt Papier (z. B. Tonpapier) auf dem Rücken mittels Kordel oder Clip bzw. Wäscheklammer befestigt. Ganz oben steht ein Satzanfang wie „Ich finde toll an dir, dass...“. Die Kinder schreiben sich gegenseitig warme Worte auf die Karte. Und zwar jeder bei jedem!

Die fertig ausgefüllte Karte können die Kinder sich durchlesen, mit nach Hause nehmen und an einen schönen Platz hängen.