

Einblick-Präsentation

Symposium Begabung 2024

4. Mai 2024

«Jede Begabung ist ein Unikat!»

Hinweis:

Informationen, die inhaltlich, paraphrasierend oder wörtlich aus Power Point Folien entnommen werden, sind genauso zu behandeln wie Zitate aus anderen Publikationen und mit den üblichen bibliographischen Hinweisen auf die Quelle zu versehen, z.B.:

„[Autorenname]. (2024). [Titel der Präsentation]. Vortrag beim Symposium Begabung 2024, veranstaltet von der PH Zug am 04.05.2024 in Zug.“

Das Programm ist einsehbar unter: [Webseite Symposium Begabung](#)



♥-lich
willkommen



Darf ich mich vorstellen?

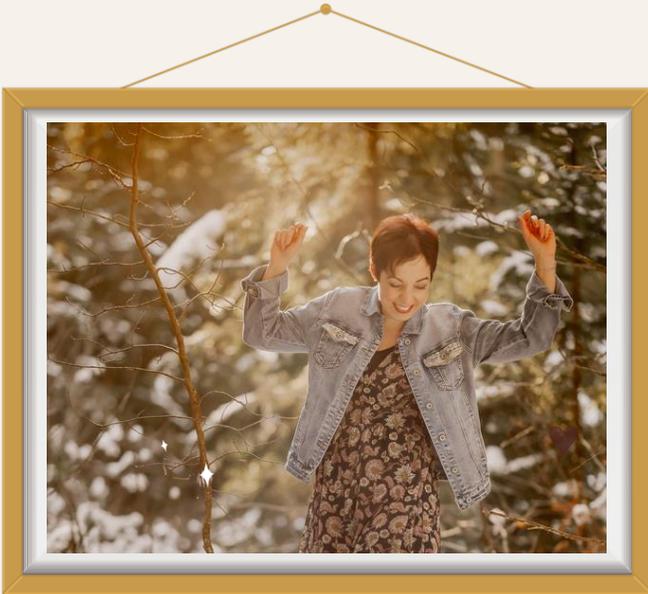


- ♥ Vanessa Costanza (35)
- ♥ Klassenlehrerin (5./6. Klasse)
- ♥ Seit 2014 im Beruf (Quereinsteigerin)
- ♥ Praxislehrperson
- ♥ Schulheldin auf Instagram



“Im Kleinen können wir alle Grosses bewirken.”

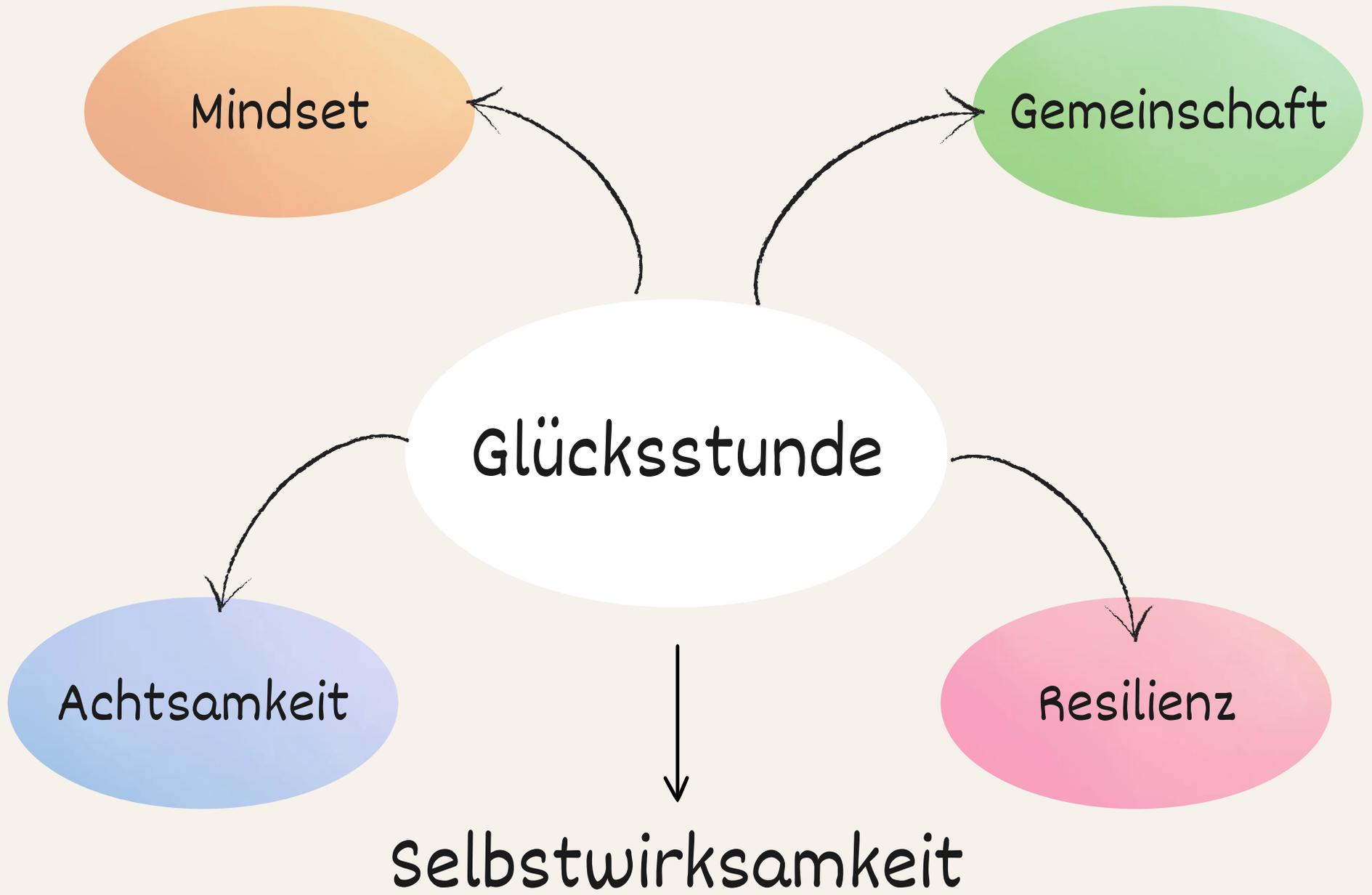
Mit dem Herzen sehen



- ♥ Leidenschaft Kraftsport
- ♥ Qi-Gong / Meditation
- ♥ Hochsensibilität als Superkraft
- ♥ Natur als Kraftort
- ♥ balance_finden auf Instagram



„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“ (Ralph Waldo Emerson)





- Dankbarkeit → Glücksglas
- Erfolgsheft
- Die Macht der Gedanken



- Innere/r Schiedsrichter/in
- Warme Dusche
- gewaltfreie Kommunikation



- Atmung
- Bedürfnisse → Glücksschlüssel
- Gefühle / Emotionen
 - Glitzerflasche
 - Umgang mit Angst / Stress / Trauer
 - Bücherempfehlung
- MoMento (Lehrmittel)
- Gedankenreise / Meditation



- Flexibilität im Umgang mit Stress
- Superkräfte (Stärken) erkennen

Glücksstunde

In einer Welt, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt, ist es umso wichtiger, dass wir unseren Kindern nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Werkzeuge in die Hand geben, um mit diesen auf eine positive und konstruktive Weise umzugehen.

Genau das ist das Ziel der Glücksstunde – ein Herzensprojekt, das aus der inspirierenden Arbeit des Glücksunterrichts in Deutschland entstanden ist.

Glücksstunde

Hier geht es nicht nur darum, den Schulalltag zu meistern, sondern vielmehr darum, den Schülerinnen und Schülern Kompetenzen für das Leben mitzugeben.

Mein Ziel ist es, dass sie nicht nur Widerstandsfähigkeit entwickeln, sondern auch die Fähigkeit, das Gute in schwierigen Situationen zu erkennen und aus ihnen zu lernen.

Glücksstunde

“Im Glücksunterricht entwickeln die Kinder Selbstwirksamkeit. Sie lernen, dass sie auch in schwierigen Situationen etwas verändern können.”



Ziele & positive Effekte

Die Glücksstunde verfolgt das übergeordnete Ziel, die Lernenden in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Dabei stehen folgende positive Effekte im Fokus:

- Stressreduktion
- verbesserte Konzentration
- Emotionsregulation
- positive Beeinflussung des Klassenklimas (weniger Konflikte, Stärkung des Zusammenhaltes)
- Förderung von Mitgefühl und Empathie
- Erkennung von Stärken und Potenziale
- Die Förderung des generellen Wohlbefindens der Kinder und der Lehrkräfte

Glücksstunde & Lehrplan 21

PERSONALE KOMPETENZEN

Eigene Ressourcen kennen und nutzen:

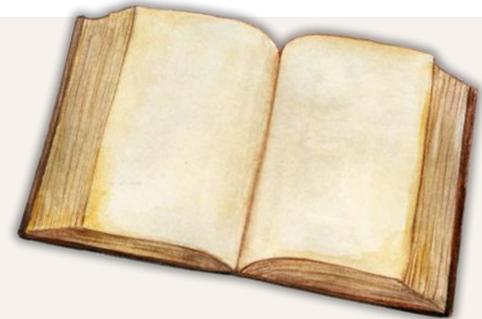
Die Schülerinnen und Schüler können...

- ... eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.
- ... ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.
- ... auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.

Selbstständigkeit:

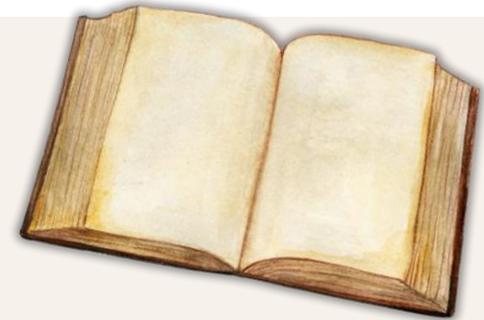
Die Schülerinnen und Schüler können...

- ... sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden.
- ... Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- ... sich Unterstützung und Hilfe holen, wenn sie diese benötigen.



Glücksstunde & Lehrplan 21

SOZIALE KOMPETENZEN



Dialog- und Kooperationsfähigkeit:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ... sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.
- ... aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von andern wahrnehmen und einbeziehen.
- ... in der Gruppe und in der Klasse oder in einem Schülerrat Abmachungen aushandeln und Regeln einhalten.
- ... auf Meinungen und Standpunkte anderer achten und im Dialog darauf eingehen.
- ... je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen.
- ... Gruppenarbeiten planen.
- ... verschiedene Formen der Gruppenarbeit anwenden.

Konfliktfähigkeit:

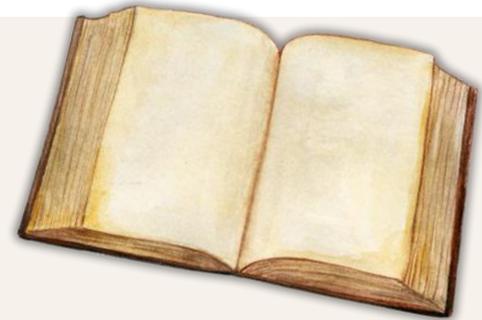
Die Schülerinnen und Schüler können...

- ... sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen.
- ... sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.
- ... Kritik angemessen, klar und anständig mitteilen und mit konstruktiven Vorschlägen verbinden.
- ... in einer Konfliktsituation einen Konsens suchen und diesen Konsens anerkennen.

Glücksstunde & Lehrplan 21

SOZIALE KOMPETENZEN

Umgang mit Vielfalt:



Die Schülerinnen und Schüler können...

... Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen.

... respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden.

... die Wirkung von Sprache reflektieren und achten in Bezug auf Vielfalt auf einen wertschätzenden Sprachgebrauch.

... einen herabwürdigenden Sprachgebrauch erkennen und nehmen einen solchen nicht passiv hin.

Achtsamkeit Definition

„Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz bei unserem Tun verweilen, ohne uns ablenken zu lassen.“ (Dalai Lama)

Achtsamkeit ist ein Konzept, das seinen Ursprung in der buddhistischen Tradition hat. Es konzentriert sich darauf, bewusst und absichtlich im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne zu urteilen. Diese Praxis betont die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Moment, um Gedanken, Emotionen und Empfindungen ohne Bewertung zu beobachten. Durch Achtsamkeit können wir eine akzeptierende Haltung gegenüber allem, was im Moment geschieht, kultivieren und somit Stress reduzieren, die Konzentration verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Insgesamt fördert Achtsamkeit ein tieferes Verständnis für uns selbst und unsere Umgebung.

Warum Achtsamkeit im Schulalltag?

- Stressreduktion
- Verbesserte Konzentration
- Regulation der Emotionen
- Förderung von Mitgefühl & Empathie
- Steigerung des Wohlbefindens

Achtsamkeit

Sensibilisierungsspiel
zur Förderung
der Wahrnehmung

Zyklus 1

mit Tuch Gegenstände abdecken
mit farbigen Tüchern / Bällen arbeiten



Zyklus 2 + 3

mit Umgebung arbeiten

Klassenzimmer
Schulhaus
Schulweg

Achtsamkeit

Einführung
(Buchempfehlung)



Zyklus 1 + 2

Achtsamkeitsübungen

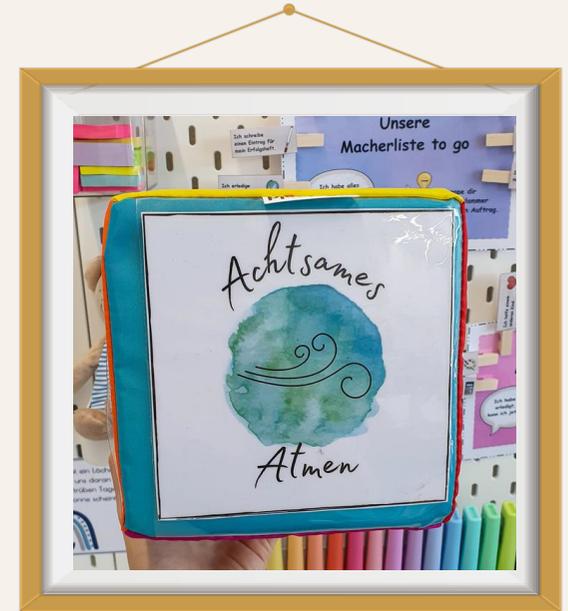
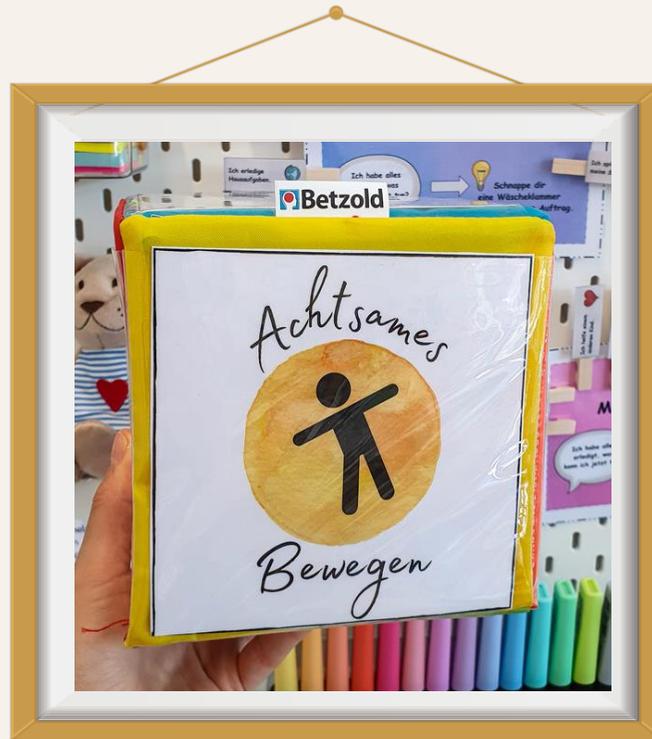
Achtsames Hören mit der Klangschale



Zyklus 1, 2, 3

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitswürfel



Zyklus 1, 2, 3

Achtsamkeitsspiele

Kurze Spiele für zwischendurch

2. Gegenstände er...

KIND A SCHLIESST DIE AUGEN.

KIND B WÄHLT EINEN GEGENSTAND AUF DEM TISCH.

KIND A MUSS DEN GEGENSTAND NENNEN.

VARIATION: DER GEGENSTAND MÜSS BENANNT WERDEN. → "DER GEGENSTAND IST EIN BLEISTIFT."

4. gespensterspiel

 10 Minuten
 ab 10 aufwärts

JE NACH GRUPPENGROSSE ÜBERNEHMEN DREI AUSGEWÄHLTE KINDER DIE ROLLE DER GESPENSTER.

DIE ANDEREN KINDER STELLEN SICH HINTER IHREM STUHL AUF. DIE AUGEN WERDEN GESCHLOSSEN UND DIE ARME HINTER DEM RÜCKEN VERSCHRÄNKT.

WENN ES RUHIG IST, GEHEN DIE GESPENSTER LEISE DURCH DAS KLASSENZIMMER UND NÄHERN SICH EINEM AUSGEWÄHLTEN KIND. SOBALD SICH EIN GESPENSTER HINTER EIN KIND AUFGESTELLT HAT, STARTET DIE LEHRPERSON EINEN COUNTDOWN VON 5 SEKUNDEN (MIT DER HAND FÜR DAS GESPENST SICHTBAR).

IST DER COUNTDOWN ABGELAUFEN, KLOPFT DAS GESPENST DEM KIND LEICHT AUF DIE SCHULTER. DIES IST DAS ZEICHEN, DASS DAS KIND AUS DEM SPIEL RAUS IST. DIESES ÖFFNET DIE AUGEN UND BLEIBT RUHIG AM PLATZ STEHEN.

HAT EIN KIND DAS GEFÜHL, DASS EIN GESPENST HINTER IHM STEHT, DANN FRAGT ES: "STEH HINTER MIR EIN GESPENST?". DIE LEHRPERSON BEANTWORTET DIE FRAGE ENTWEDER MIT JA ODER NEIN. LAUTET DIE ANTWORT JA, DANN IST DAS GESPENST AUS DEM SPIEL. LAUTET DIE ANTWORT NEIN, SO IST DAS KIND AUS DEM SPIEL. DAS SPIEL IST ZU ENDE, SOBALD ALLE KINDER ODER GESPENSTER AUS DEM SPIEL RAUS SIND.

 2 - 3 Minuten
 2 Spielern

..., SCHNIPPT ODER KLATSCHT IN

..., WO ES DAS GERÄUSCH

... WERTE AUCH BENANNT WERDEN.

... EN GERÄUSCHE ERZEUGEN.

Zyklus 2 + 3

Achtsamkeitsübungen

- Atmung
- Gedankenreise
- Meditation
- Yoga
- Qi-Gong



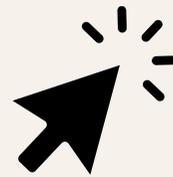
Zyklus 1, 2, 3

MoMento Swiss



MoMento-
Achtsamkeitslehrmittel
für die 4. bis 6. Klasse

Version
Juli 2020



www.momento.swiss

Zyklus 1, 2, 3

Gefühle und Emotionen

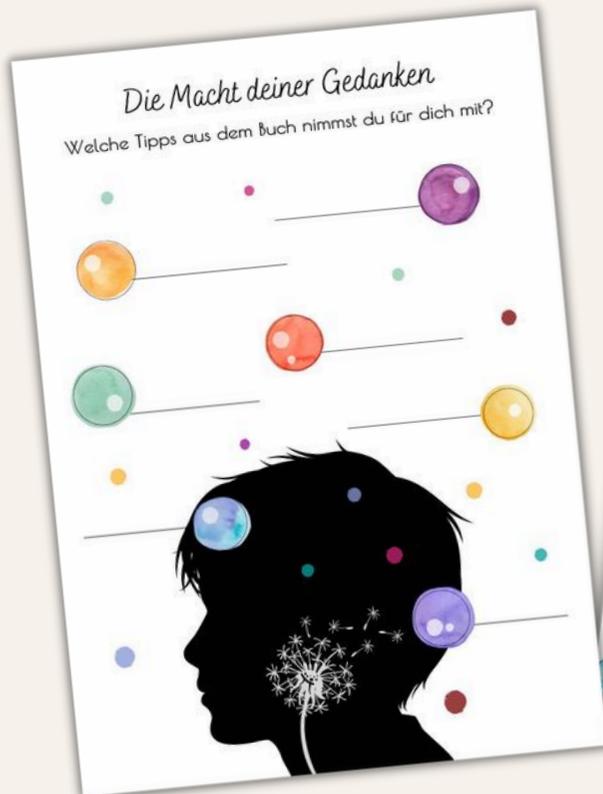
Glitzerflasche (MoMento Swiss)



Zyklus 1, 2, 3

Gefühle und Emotionen

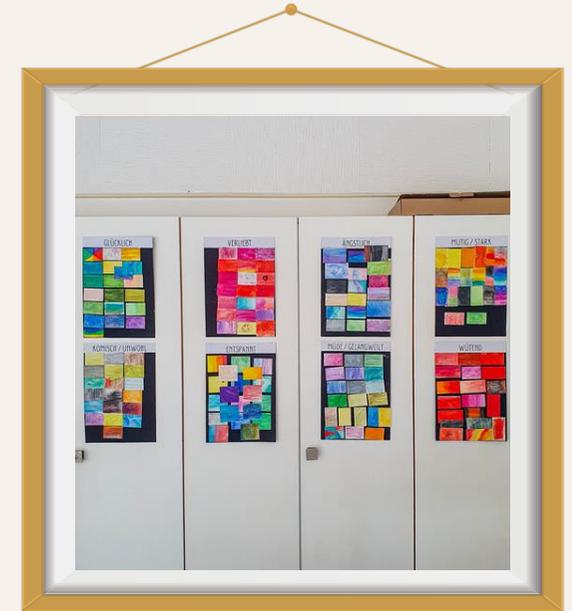
Umgang mit Angst
(Buchempfehlung)



Zyklus 2 + 3

Gefühle und Emotionen

Kreatives Projekt

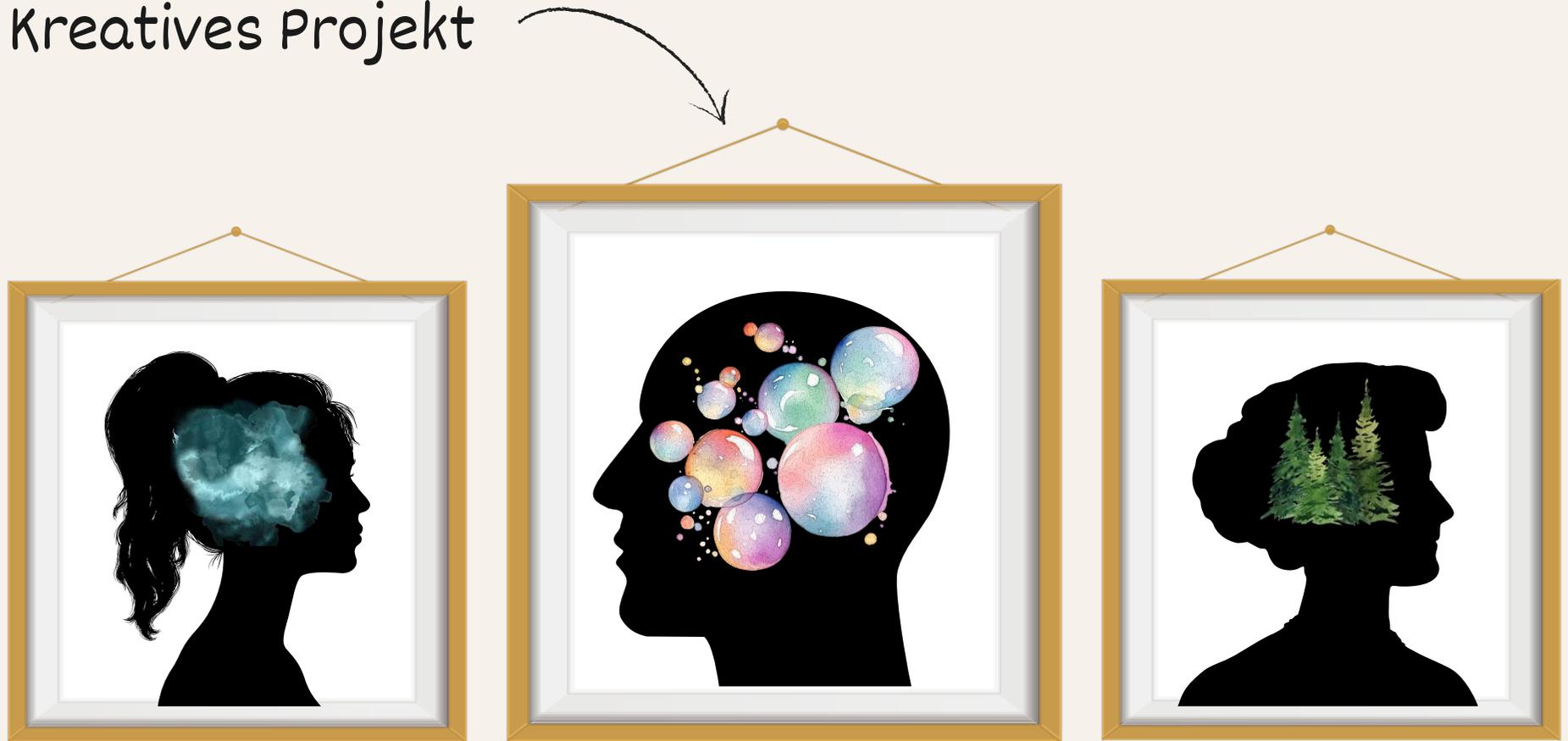


Gefühle & Farben

Zyklus 2 + 3

Gefühle und Emotionen

Kreatives Projekt



Kopfsilhouetten -
Was macht mich glücklich?

Zyklus 3

Bedürfnisse

Glücksschlüssel
Glücksdiamanten



Zyklus 1, 2, 3

Mindset

Glücksglas



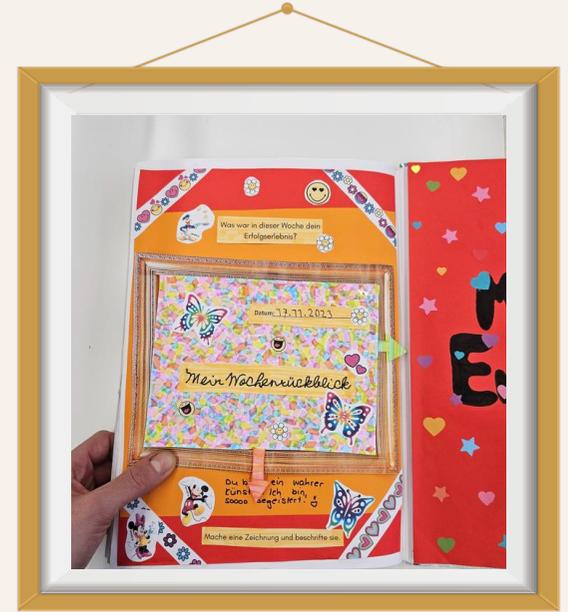
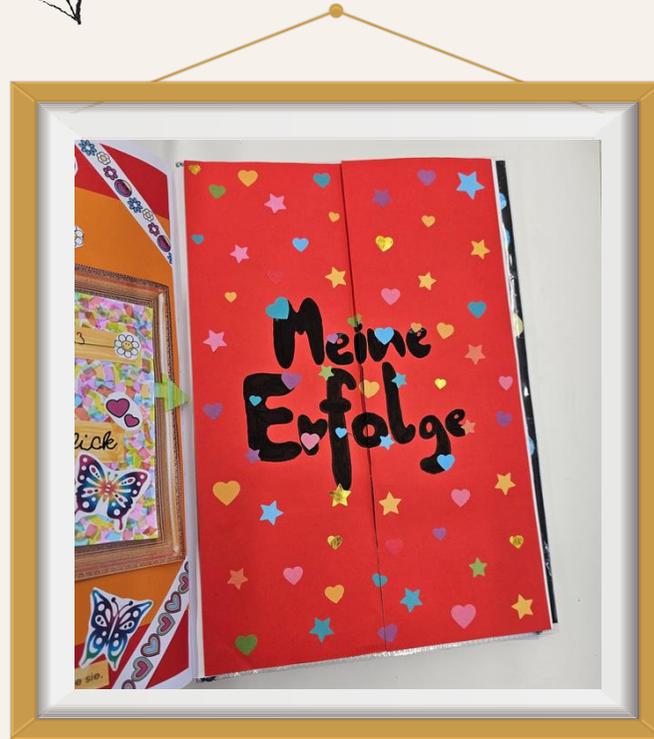
- Glücksmomente aufschreiben
- Glücksmomente zeichnen
- Glücksmurmeln sammeln



Zyklus 1, 2, 3

Mindset

Erfolgsheft



Zyklus 1, 2, 3

Mindset

Die Macht der Gedanken



Zyklus 2 + 3

Gemeinschaft

Innere Schiedsrichterin / innerer Schiedsrichter



Zyklus 1, 2, 3

Gemeinschaft

Verschiedene Spielideen (MoMento Swiss)



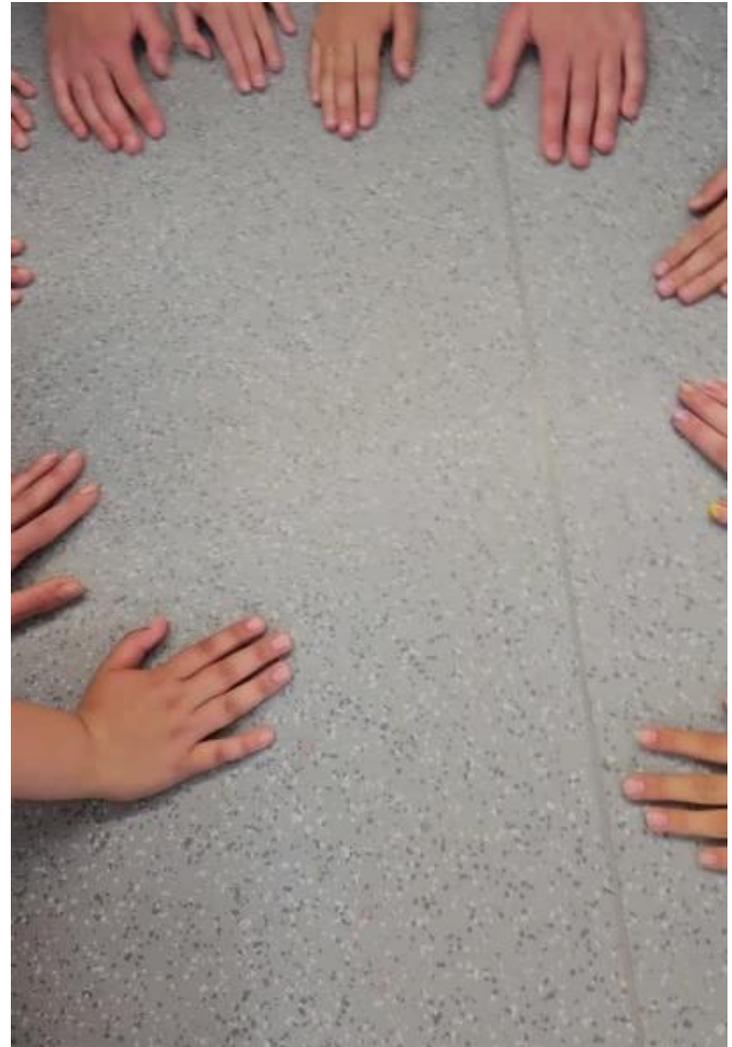
- Klatschspiel oder
- die Welle



Zyklus 1, 2, 3

Gemeinschaft

Spiel: die Welle



Zyklus 1, 2, 3

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation / Giraffensprache
nach Marshall B. Rosenberg

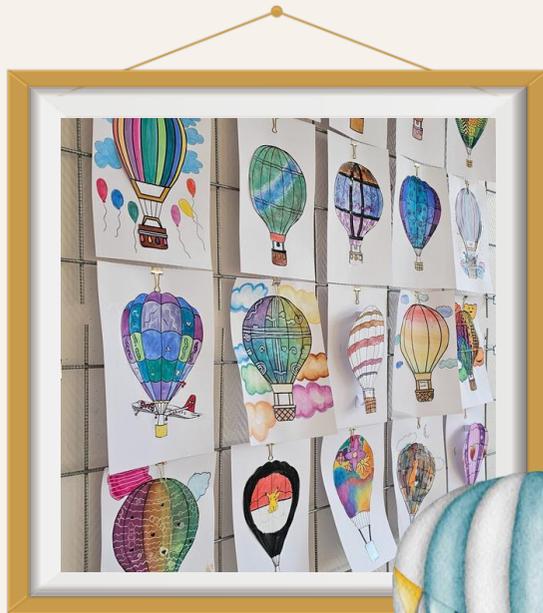


Zyklus 1, 2, 3

Genau so, wie du bist



Umgang mit Vielfalt
(Buchempfehlung)



Zyklus 1, 2, 3

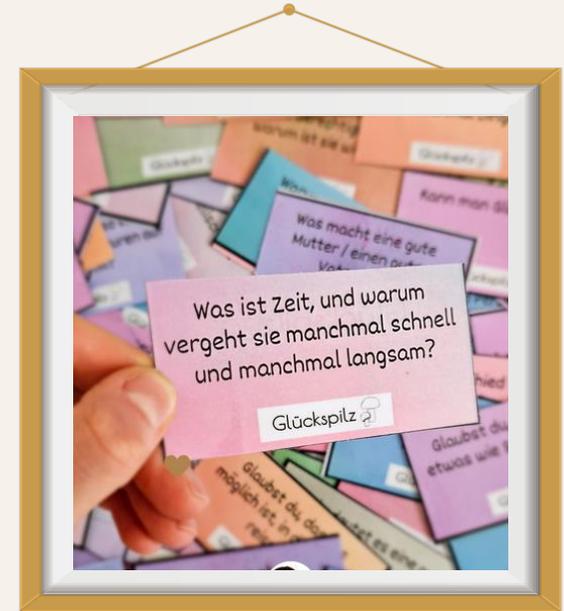
Warme Dusche



Zyklus 1, 2, 3

Klassengespräche

Philosophieren mit Kindern



Resilienz Definition

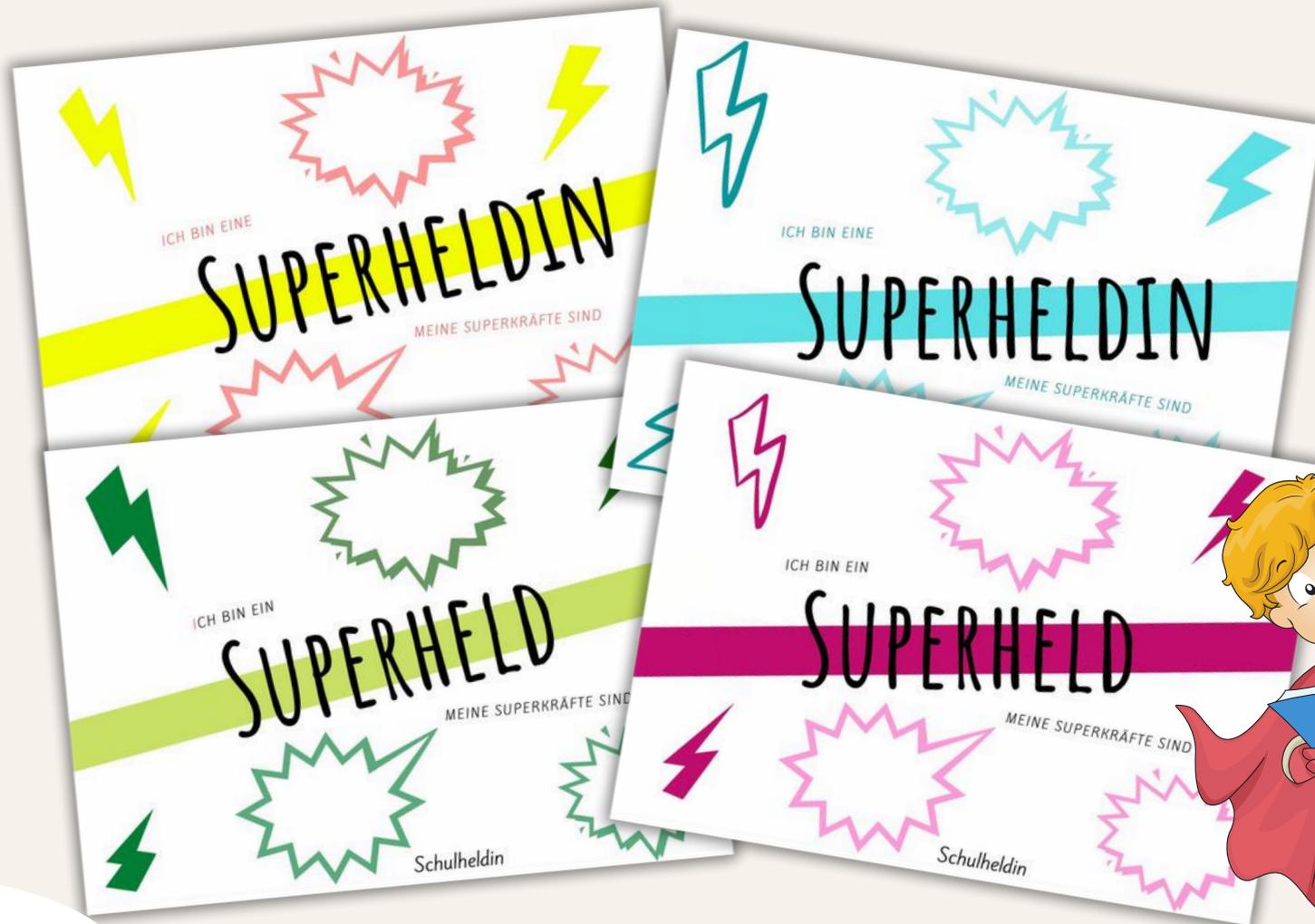
Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen und Stresssituationen erfolgreich zu bewältigen, sich anzupassen und trotz schwieriger Umstände psychisch gesund zu bleiben.

Sie umfasst die Fähigkeit, Rückschläge zu überwinden, aus ihnen zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz beinhaltet auch die Nutzung von Bewältigungsstrategien und sozialen Unterstützungssystemen, um Belastungen zu bewältigen und Widerstandsfähigkeit aufzubauen.

Insgesamt ermöglicht Resilienz eine positive Anpassung an Veränderungen und Krisen im Leben.

Superkräfte (Stärken)



Zyklus 1, 2, 3

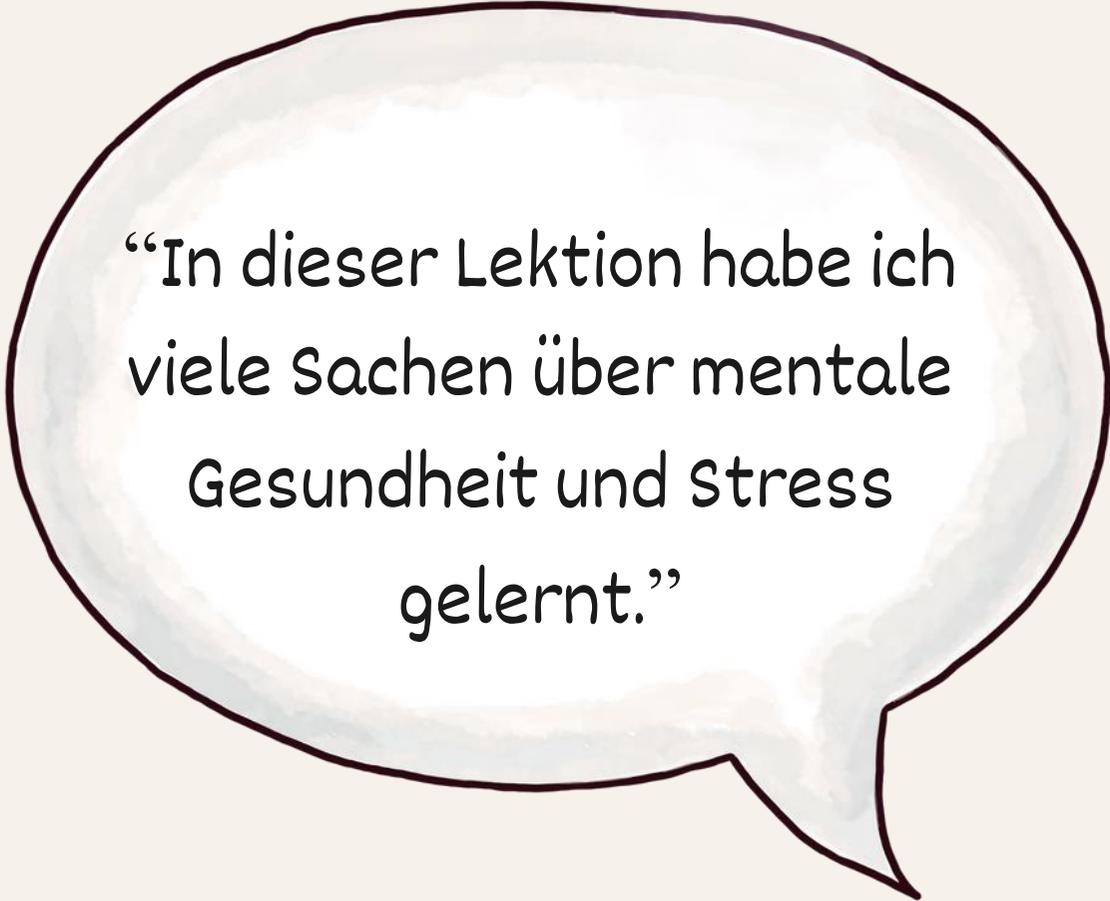
Umgang mit Stress

- Stresssituation simulieren (z.B. mehrere Bälle im Kreis weitergeben)
- Beispiele im Plenum sammeln (was stresst dich?)
- Körperscan (wo im Körper spürst du den Stress?)
- Strategien erarbeiten
- Strategien festigen



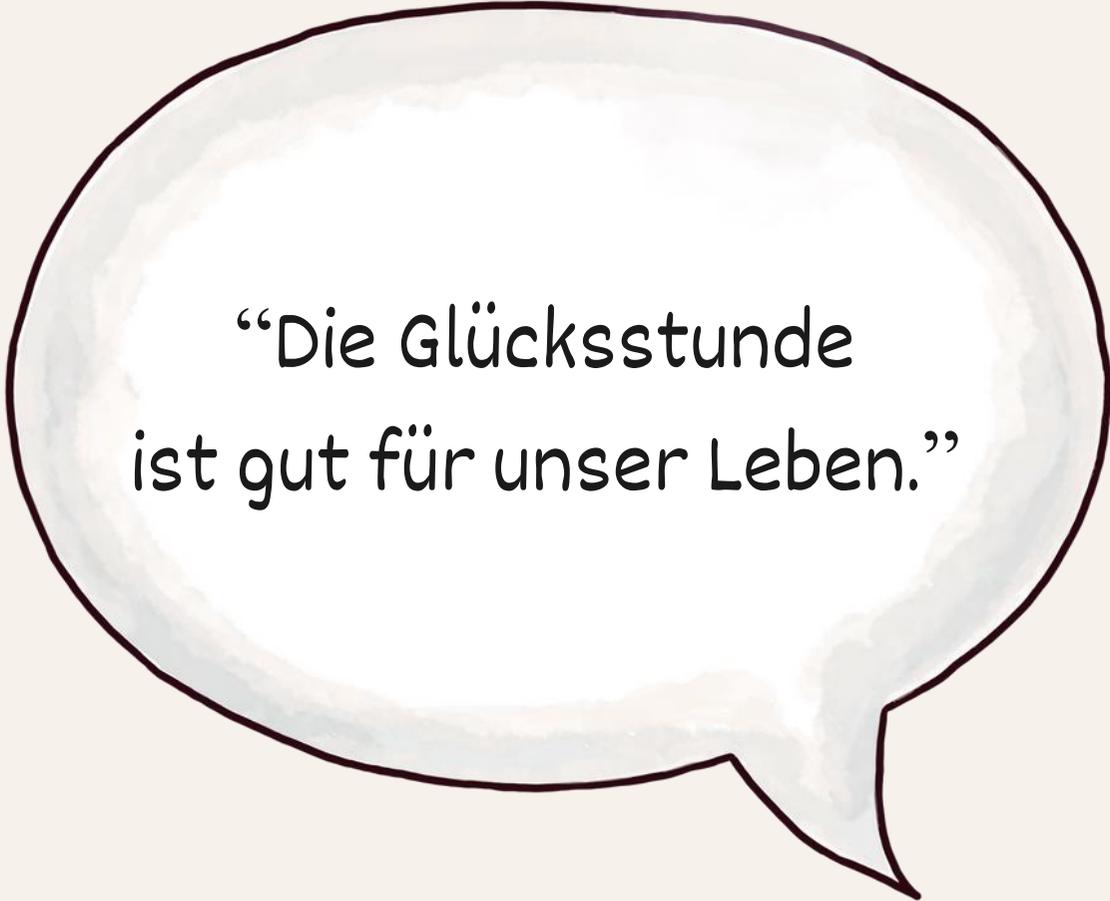
Zyklus 1, 2, 3

Feedback SuS



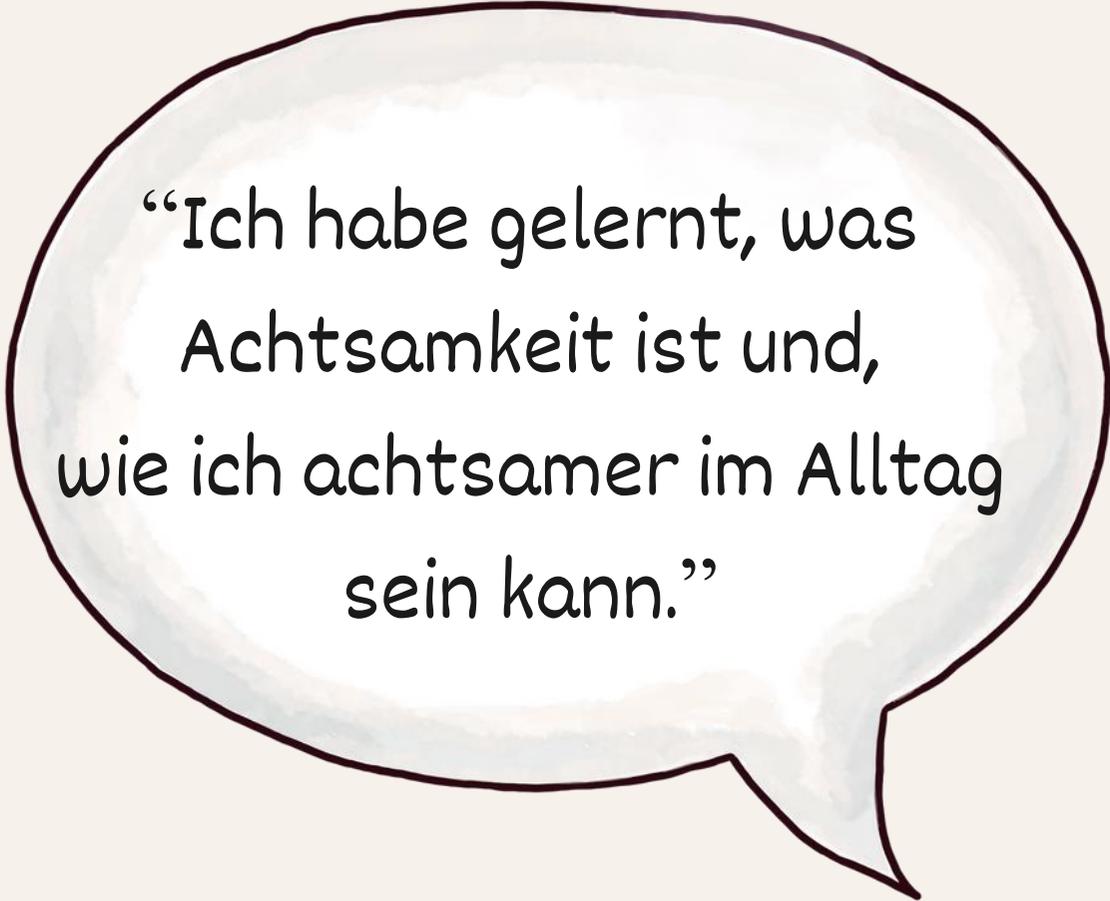
“In dieser Lektion habe ich viele Sachen über mentale Gesundheit und Stress gelernt.”

Feedback SuS



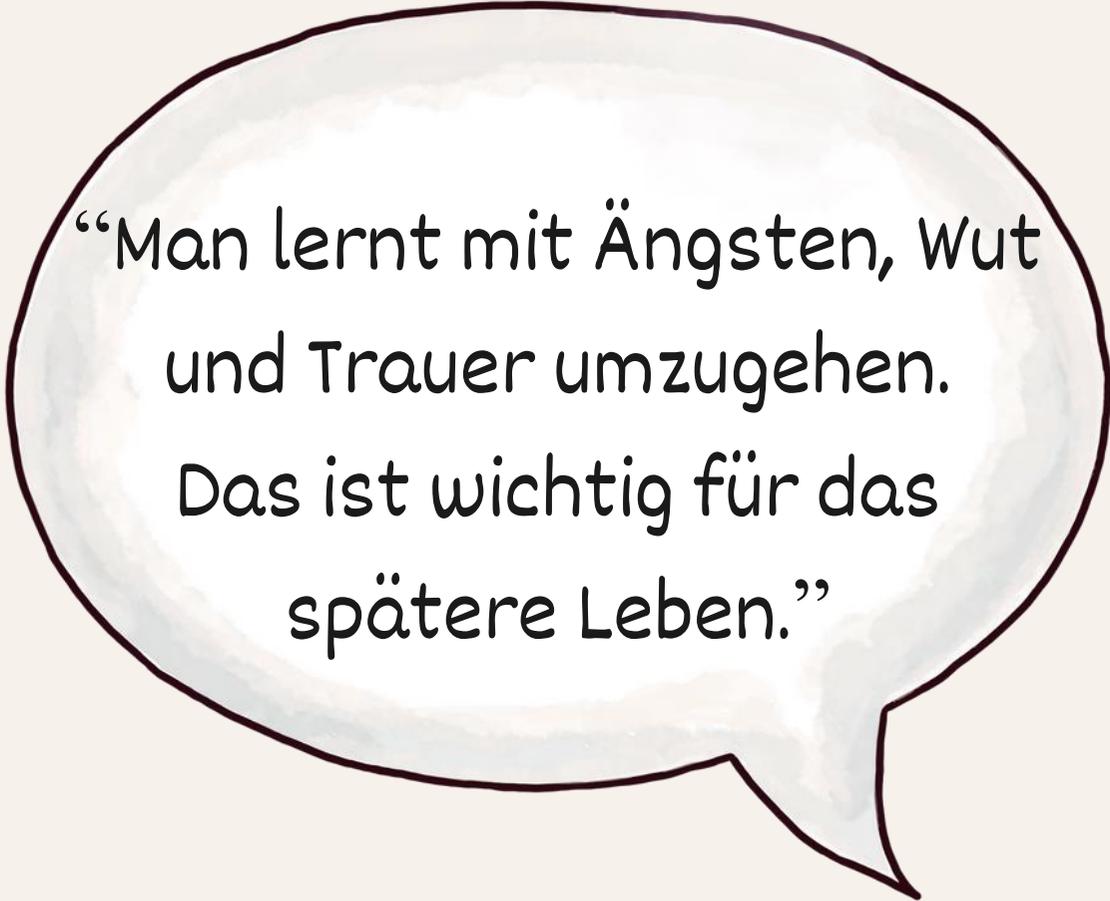
“Die Glücksstunde
ist gut für unser Leben.”

Feedback SuS



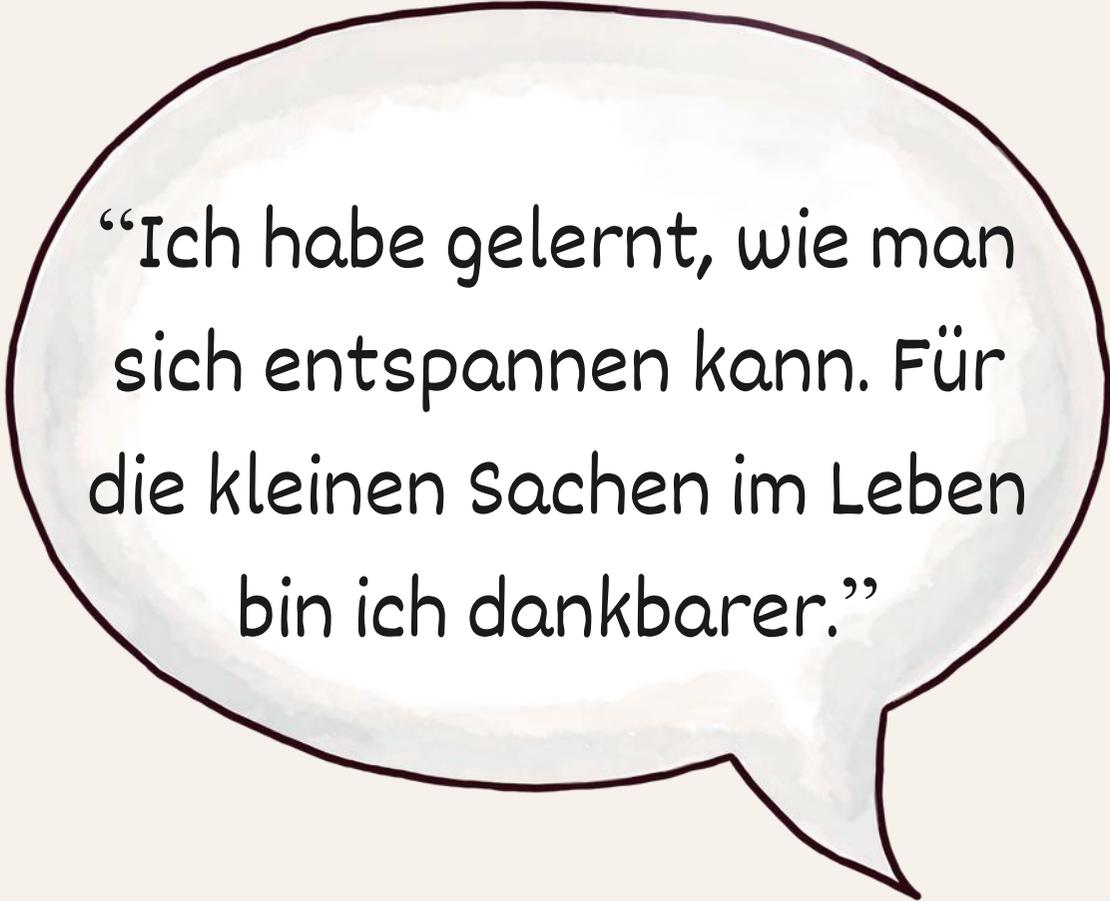
“Ich habe gelernt, was
Achtsamkeit ist und,
wie ich achtsamer im Alltag
sein kann.”

Feedback SuS



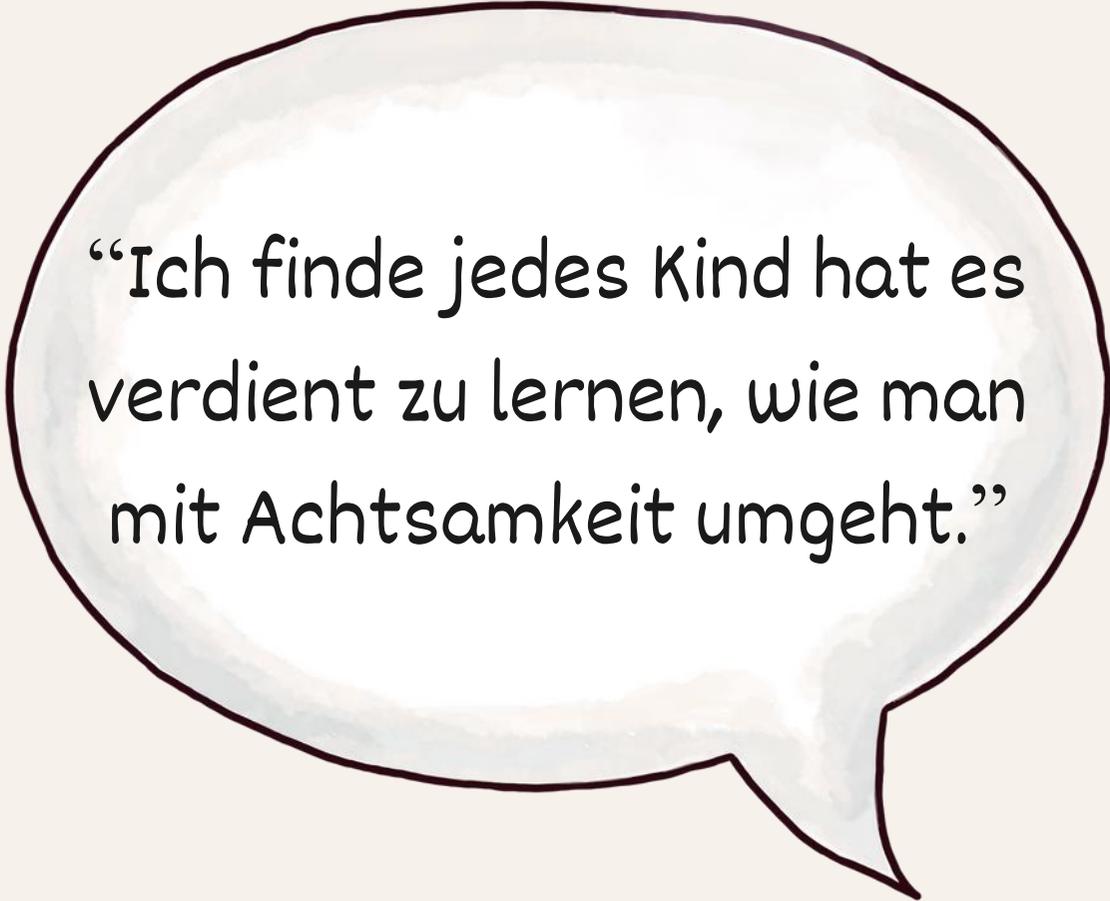
“Man lernt mit Ängsten, Wut
und Trauer umzugehen.
Das ist wichtig für das
spätere Leben.”

Feedback SuS



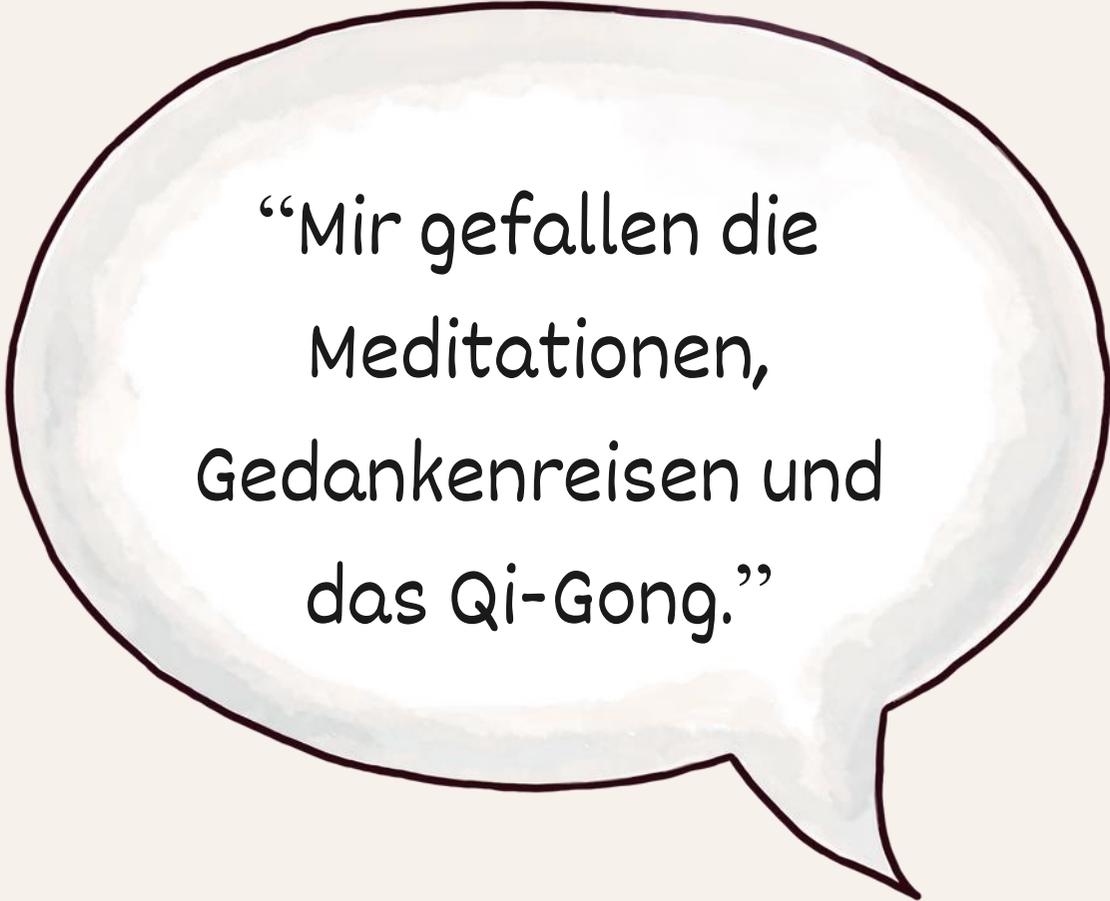
“Ich habe gelernt, wie man sich entspannen kann. Für die kleinen Sachen im Leben bin ich dankbarer.”

Feedback SuS



“Ich finde jedes Kind hat es verdient zu lernen, wie man mit Achtsamkeit umgeht.”

Feedback SuS



“Mir gefallen die
Meditationen,
Gedankenreisen und
das Qi-Gong.”

DANKE! Hast du Fragen?



www.schulheldin.ch



Dein Feedback ist wichtig

Deine Rückmeldung zum heutigen Workshop ist mir sehr wichtig.

- Was hat dir gefallen?
- Welche Inhalte / Inputs kannst du für dich und deinen Unterricht mitnehmen?
- Hast du Verbesserungsvorschläge?

Gerne kannst du mir deine Rückmeldung auch per Mail zukommen lassen:

schulheldin@gmail.com



Quellenangabe

Schriften & Clip Arts

- Schrift Dekko und Poiret von Canva
- Clip Arts von Canva
- Clip Art rotes Herz von Kate Hadfield



Erfolgsheft

- Einblicke Erfolgsheft mit Einverständniserklärung der Mutter / des Kindes

Ideen / Inspirationen

- Innere/r Schiedsrichter/in bei @f.r.a.u.l.e.h.r.e.r.i.n gesehen
- Kopf-Silhouetten bei @muggle_lehrerin gesehen

Quellenangabe

Bücherempfehlung

- Der achtsame Tiger von Przemyslaw Wechterowicz
- Hey, du bist grossartig von [Karen Young](#) und [Norvile Dovidonyte](#)
- Genau so, wie du bist von Joana Gaines

Lehrmittel

- MoMento Swiss (www.momento.swiss)

Definitionen / Zusammenfassungen

- ChatGBT



Quellenangabe

Gezeigte Produkte (unbezahlte Werbung)

- Würfel von Betzold
- Gläser Ikea

