



Schätze dich selbst ein

Zielgruppe

- 3. Zyklus (Diese Übung eignet sich nur, wenn in der Klasse Akzeptanz vorhanden ist)

Kompetenzen

- SuS nehmen Merkmale der eigenen Person wahr.
- SuS reflektieren über sich selber.
- SuS erhalten und geben respektvoll Feedback.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Schätze dich selbst ein»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
5'	Die SuS füllen das AB «Schätze dich selbst ein» aus. Es geht nicht um «wahre» Antworten, sondern um das momentane subjektive Befinden.	AB «Schätze dich selbst ein»
20'	Anschliessend werden Kleingruppen gebildet. Die SuS stellen ihre Arbeitsblätter vor, die anderen nehmen Stellung. Zu beachten ist, dass die SuS in der Ich-Form reden: «Ich empfinde das so...». Auch hier geht es nicht um Wahrheiten, sondern um das subjektive Erleben der Einzelnen.	
20'	Auswertung in der Klasse: <ul style="list-style-type: none"> • Wie hast du diese Übung erlebt? • Wie war es für dich, dich selber einzuschätzen? • Wie war es, Feedback zu bekommen? • Ist es nützlich zu erfahren, wie du von anderen wahrgenommen wirst? Wozu kann das gut sein? • Hast du Neues/Überraschendes erfahren? • Wie kannst du im Alltag Feedback geben, ohne die anderen zu verletzen? 	

Quelle

- Suchtprävention in der Schule, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. 4. Aufl. 2012. S. 64.
Download (09.12.2021):
http://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheits.ch/medियोthek/

Schätze dich selbst ein!

- Auf der waagrechten Achse soll jener Wert angekreuzt werden, der am ehesten auf euch zutrifft.

3 2 1 1 2 3

Meine Fähigkeit
anderen zuzuhören, ist ...

klein groß

Meine Bereitschaft, über eigene
Gefühle zu reden, ist ...

klein groß

Die Ansichten der anderen
beeinflussen mich ...

nicht sehr

Meine Fähigkeit, anderen
zu vertrauen, ist ...

klein groß

Konflikte in einer Klasse
ertrage ich ...

schlecht gut

Wenn mir jemand widerspricht
ertrage ich das ...

schlecht gut

Wenn mich jemand persönlich
angreift, ertrage ich das ...

schlecht gut

Meine Fähigkeit, andere zu
ermuntern, ist ...

klein groß

Wenn jemand einen Klassen-
kameraden bloß stellt ...

mach ich nicht mit mach ich mit

Meine Fähigkeit, andere
zu loben, ist ...

klein groß

Quelle: Suchtprävention in der Schule, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. 4. Aufl. 2012.