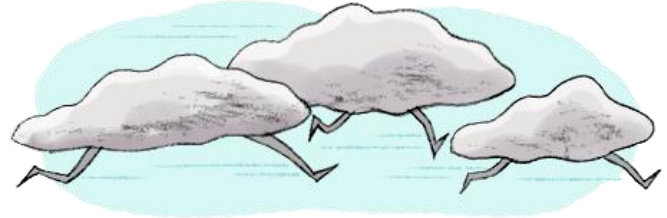




## Wort-Bilder für Gefühle

### Zielgruppe

- 2. Zyklus



### Kompetenzen

- SuS können positive Selbstgespräche führen, um schwierige Situationen besser zu bewältigen.
- SuS können mit Wort-Bildern anderen Personen in schwierigen Situationen helfen.

### Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

### Zeitfenster

- ca. 2 Lektionen

### Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Gedicht»
- Arbeitsblatt «Wort-Bilder 1»
- Arbeitsblatt «Wort-Bilder 2»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Die LP schreibt das Wort «Wort-Bild» an die Wandtafel. Sie erklären den Kindern, dass Wort-Bilder (Metaphern) oft benutzt werden, um Gefühle auszudrücken und um zu erklären, wie wir uns fühlen. Wort-Bilder können helfen, mit Ängsten, Herausforderungen und Veränderungen zurecht zu kommen. Einige Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Als ich die Bühne betrat, fühlten sich meine Beine wie Wackelpudding an.</i></li> <li>• <i>Er zitterte wie Espenlaub.</i></li> <li>• <i>Vor Ärger standen mir die Haare zu Berge.</i></li> <li>• <i>Sie grinste bis über beide Ohren.</i></li> </ul>	

Zeit	Inhalt	Material
30'	<p><b>Gedicht</b></p> <p>Die LP erklärt, wie nützlich Wort-Bilder sind, um Gedichte, Geschichten oder Texte zum Leben zu erwecken. Als Beispiel lesen alle gemeinsam das Gedicht vom Arbeitsblatt «Gedicht» und bearbeiten anschliessend die Aufträge.</p>	Arbeitsblatt «Gedicht»
30'	<p><b>Positive Selbstgespräche</b></p> <p>Die LP stellt die Idee vor, Wort-Bilder auch als Hilfe zu benutzen, um schwierige Situationen besser bewältigen zu können. Dabei kann auch auf den Zusammenhang mit Selbstgesprächen eingegangen werden: Wenn ich mir zum Beispiel selbst gut zurede, dann kann beispielsweise Furcht verschwinden; wenn ich mir vorstelle, dass ich gross, mutig und stark bin, dann kann ich eine ängstigende Situation besser ertragen.</p> <p>Ziele und Herausforderungen können durch positive Selbstgespräche besser gemeistert werden. Positive Selbstgespräche sind wichtig, denn wie leicht tappen wir in die Falle der negativen Selbstgespräche (z.B. «das kann ich nicht», «ich bin nicht gut genug»). Viel aufbauender ist es, stattdessen zu sagen: «Es ist schwer, aber ich gebe mein Bestes. »</p> <p>Die SuS füllen nun in Einzelarbeit das Arbeitsblatt «Wort-Bilder 1» aus.</p> <p>Anschliessend stellen sich immer zwei Kinder gegenseitig die gefundenen Wort-Bilder vor.</p>	Arbeitsblatt «Wort-Bilder 1»
15'	<p><b>Mit Wort-Bildern jemandem helfen</b></p> <p>An konkreten Beispielen sollen die Kinder in den bestehenden Tandems versuchen, sich jemanden vorzustellen, die oder der positive Selbstgespräche in einer schwierigen Situation führt.</p> <p>Die Teams überlegen sich, welches Wort-Bild dieser Person helfen könnte.</p>	Arbeitsblatt «Wort-Bilder 2»
10'	<p><b>Abschluss</b></p> <p>Jedes Team liest eines der gefundenen Beispiele nach Wahl der Klasse vor.</p> <p>Plenum: In welchen Situationen wollt ihr euch selber solche Bilder in Erinnerung rufen bzw. positive Selbstgespräche führen? Welche Erfahrungen habt ihr damit schon gemacht? Etc.</p>	

## Quelle

- «Resilienz» - Was Kinder stark macht. Download (27.01.2022):  
[http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user\\_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische\\_Gesundheit/Leitfaden\\_Resilienz.pdf](http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/Leitfaden_Resilienz.pdf)

# Arbeitsblatt

## Gedicht

Lest das Gedicht laut vor!

Sprecht gemeinsam darüber, welche Wort-Bilder verwendet werden!

Zeichne ein Bild dazu!

## Das Lied von den Gefühlen

Wenn ich glücklich bin, weißt du was?

Ja, dann hüpf ich

wie ein Laubfrosch durch das Gras.

Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,

wenn ich glücklich bin.

Wenn ich traurig bin, stell dir vor:

Ja, dann heul ich

wie ein Hofhund vor dem Tor.

Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,

wenn ich traurig bin.

Klaus W. Hoffmann

(gekürzt aus: Flaschenpost 2 Lesebuch, E. DORNER, S. 17; Quelle: aus Klaus Hoffmann, Wie kommt die Maus in die Posaune? AKTIVE MUSIK Verlagsgesellschaft, Dortmund 1989)

Quelle: «Resilienz» - Was Kinder stark macht. (Download 27.01.2022) [http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user\\_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische\\_Gesundheit/Leitfaden\\_Resilienz.pdf](http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/Leitfaden_Resilienz.pdf)

# Arbeitsblatt

## Wort-Bilder 1

Wort-Bilder stellen Gefühle dar.

Versuche, eigene Wort-Bilder zu finden!

Beispiel: ANGST

Ich war ängstlich wie ein Mäuschen.  
Aber ich stellte mir vor, ich bin ein Löwe,  
und ich fühlte mich besser.



**EINSAMKEIT**

Ich war einsam wie .....

Aber ich stellte mir vor, ich bin .....

und ich fühlte mich besser.

**FURCHT**

Ich war erschrocken wie .....

Aber ich stellte mir vor, ich bin .....

und ich fühlte mich besser.

**TRAUER**

Ich war traurig wie .....

Aber ich stellte mir vor, ich bin .....

und ich fühlte mich besser.

**EIFERSUCHT**

Ich war eifersüchtig wie .....

Aber ich stellte mir vor, ich bin .....

und ich fühlte mich besser.

Quelle: «Resilienz» - Was Kinder stark macht. (Download 27.01.2022) [http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user\\_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische\\_Gesundheit/Leitfaden\\_Resilienz.pdf](http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/Leitfaden_Resilienz.pdf)

# Arbeitsblatt

## Wort-Bilder 2

Suche ein Wort-Bild, um jemandem zu helfen!

Beispiel:

Meine Schwester war ängstlich und aufgeregt wegen der Schularbeit.  
Ich sagte zu ihr: „Stell dir vor, du bist ein weißer Schwan in einem See.“  
Es funktionierte!

Am Nachmittag erzählte sie:

„Bei der Schularbeit habe ich mich ruhig und sicher gefühlt.“



Ein Kind kommt neu in unsere Klasse.

.....  
.....

Dein Freund ist traurig, weil sein Hamster gestorben ist.

.....  
.....

Zwei Kinder hatten einen schlimmen Streit.

.....  
.....

Die Eltern deiner Freundin trennen sich.

.....  
.....

Quelle: «Resilienz» - Was Kinder stark macht. (Download 27.01.2022) [http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user\\_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische\\_Gesundheit/Leitfaden\\_Resilienz.pdf](http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/Leitfaden_Resilienz.pdf)