



Wut wahrnehmen im Körper

Zielgruppe

- 1./2. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen ihre Gefühle spüren und üben eine Strategie, beim nächsten Wutanfall mit der freigewordenen Energie anders umzugehen.

Arbeits- und Sozialformen

- Übung mit ganzer Klasse

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- viel Platz (Singsaal, Turnhalle...), damit sich die SuS bewegen und sich hinlegen können.

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p>Die SuS sitzen am Boden im Kreis und versuchen sich vorzustellen, dass sie wütend sind. Es hilft ihnen, wenn sie sich an etwas erinnern, das sie wütend gemacht hat.</p> <p>Mögliche Fragen an die Kinder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wo spürst du die Wut im Körper? • Wie fühlt sie sich an? • Kannst du deine Wut vertreiben? • Welche Farbe hat deine Wut? • Was machst du, wenn du wütend bist? 	
25'	<p>Mögliche Umgangsformen mit dem Gefühl «Wut» ausprobieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch den Raum rennen, schnell-langsam, hüpfen, stampfen • in weiche Matte schlagen oder boxen • laut schreien • sich irgendwo hinstellen und durchatmen • den Mund schliessen, tief durch die Nase einatmen, die Luft zwei Sekunden anhalten und langsam ausatmen. 5x wiederholen. • die Hände dorthin legen, wo die Wut im Körper gespürt wird. • warme Sandsäckli geben, welche die SuS auf den Körper legen. • etwas essen/trinken... 	



Quelle

- Body talk Junior. PEP Prävention Essstörungen Praxisnah.
Download (06.01.2022):
<https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP-Junior/Anleitung-Wut-spu-ren.pdf>