

# Beispielhafte Planung für 36 Schulwochen

SEL-Übungen können in jede Unterrichtsstunde und jeden Lehrplan integriert werden. Das folgende Beispiel zeigt, wie diese Übungen während eines Zeitraums von 36 Wochen in einer neuen Klasse aufeinander aufbauen können.

## Abkürzungen:

*DV: Denkvermögen*

*GR: Gefühlsregulierung*

*BF: Beziehungsfähigkeit*

*KF: Konfliktfähigkeit*

*B: Beharrlichkeit*

Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 1: Einleitung</b>				
1	Andere Mitschülerinnen und Mitschüler und den Klassenraum kennenlernen	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Namen merken (DV)</li> <li>– Prozesse im Klassenraum benennen und ausführen (DV)</li> <li>– Melden und warten können, bis man aufgerufen wird, bevor man spricht (DV)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gegenstände besprechen, die wichtig für jede Schülerin und jeden Schüler sind (zeigen und sagen)</li> <li>– Zeichnen und Präsentieren von Bildern der eigenen Person, von Dingen, die die Schülerinnen und Schüler mögen und ihren Leistungen</li> <li>– Namensspiel (S. 64)</li> </ul>
2	Klassenregeln	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Respektvoll zuhören (DV)</li> <li>– Klassenregeln und Schulregeln verstehen, merken, befolgen, diskutieren und entwickeln (DV)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Diskussion über Regeln und warum sie wichtig sind</li> <li>– Konsequenzen bei Verstößen gegen Regeln besprechen</li> <li>– Gemeinsam Klassenregeln erarbeiten</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 2: Lernregeln</b>				
3	Lernen, zuzuhören	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kennen und Ausführen der Regeln für das Zuhören in der Gruppe, abwechselndes Sprechen und respektvolles Verhalten (DV; BF)</li> <li>– Aufmerksam zuhören (DV)</li> <li>– Verstehen, wie Zuhören das Lernen beeinflusst (DV)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Diskussion über die Regeln für das Zuhören</li> <li>– <u>Zuhören und nachmachen (S. 49)</u></li> <li>– <u>Was habe ich auf meinem Tablett? (S. 52)</u></li> <li>– <u>Simon sagt (S. 54)</u></li> <li>– <u>Laute fangen (S. 61)</u></li> <li>– <u>Meine Pizza (S. 65)</u></li> <li>– <u>Wer hat das letzte Wort? (S. 68)</u></li> </ul>
4	Aufmerksam bleiben	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Strategien für konzentrierte Aufmerksamkeit identifizieren (DV)</li> <li>– Ablenkungen im Klassenraum identifizieren (DV)</li> <li>– Fähigkeit zur Aufmerksamkeit zeigen (DV)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Ming – Mang – Mong (S. 51)</u></li> <li>– <u>Bis zehn zählen (S. 57)</u></li> <li>– <u>Wörter finden (S. 63)</u></li> <li>– <u>Wer bin ich? (S. 66)</u></li> <li>– <u>Achtsamkeitsaktivitäten</u></li> <li>– <u>Spiegelbild (S. 78)</u></li> <li>– <u>Körperhaltung und Gefühle ändern (S. 82)</u></li> </ul>
5	Selbstbeherrschung	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Melden und warten können, bis man aufgerufen wird (DV, GR)</li> <li>– Still sitzen und stehen können (DV; GR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Diskussion über die Bedeutung von und Strategien zur Kontrolle von Impulsen</li> <li>– <u>Rotes Licht, grünes Licht (S. 56)</u></li> <li>– <u>Zuhören und nachmalen (S. 58)</u></li> <li>– <u>Wer führt die Gruppe an? (S. 62)</u></li> </ul>
6	Denkvermögen	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Miteinander verbundene Aktivitäten verstehen (DV)</li> <li>– Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Impulskontrollfähigkeiten (DV)</li> <li>– Informationen im Kurzzeitgedächtnis speichern können (DV)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppenaustausch über den gemerkten Lernstoff</li> <li>– Bilder einer von der Lehrkraft vorgelesenen Geschichte in die richtige Reihenfolge setzen</li> <li>– <u>Himmel-Ball und Wasser-Ball (S. 55)</u></li> <li>– <u>Vier Ecken (S. 60)</u></li> <li>– <u>Schneiderei (S.67)</u></li> <li>– <u>Kopf, Schultern, Knie und Fuß (S.69)</u></li> </ul>
7	Wiederholungswoche	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 1, 2, 3, 4, 5, 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 3: Meine Gefühle</b>				
8	Was sind meine Gefühle?	Gefühlsregulierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkennen körperlicher Anzeichen, die helfen, Gefühle einschließlich Sorgen zu identifizieren und zu benennen (GR)</li> <li>- Benennen verschiedener Gefühle (GR)</li> <li>- Identifizieren von angenehmen und unangenehmen Gefühlen (GR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Gefühlspantomime (S. 75)</u></li> <li>- <u>Wie fühle ich mich heute? (S. 74)</u></li> <li>- <u>Gefühlsbilderbuch (S. 77)</u></li> <li>- <u>Daumen hoch, Daumen runter (S. 112)</u></li> <li>- <u>Körperhaltung und Gefühle ändern (S. 82)</u></li> </ul>
9	Meine Gefühle vorhersagen	Gefühlsregulierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benennen grundlegender Gefühle, wenn diese sich durch umgebungs-/ situationsbezogene bzw. körperliche Anzeichen ausdrücken (GR)</li> <li>- Beschreiben, welche Gefühle verschiedene Situationen auslösen (GR)</li> <li>- Situationen identifizieren, die die Anwendung von Gefühlsregulierungsstrategien erfordern (GR; KF; BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuordnen von Gefühlen zu Gefühlskarten</li> <li>- Szenarien mit emotionalen Reaktionen</li> <li>- <u>Geschichten erzählen (S. 76)</u></li> <li>- <u>Gefühlstheater (S. 79)</u></li> <li>- <u>Gefühlsskala (S. 80)</u></li> <li>- <u>Gefühle vorhersagen (S. 84)</u></li> </ul>
10	Meine Gefühle beherrschen	Gefühlsregulierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verstehen, dass Gefühle mit Verhalten verbunden sind (GR)</li> <li>- Identifizieren eines Erwachsenen bzw. Gleichaltrigen, der als Ansprechpartner bei intensiven Gefühlen zur Verfügung steht (GR; BF)</li> <li>- Identifizieren geeigneter Methoden, verschiedene Gefühle auszudrücken, Bauchatmung als Beruhigungstechnik (GR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwendung von Gefühlsberuhigungsstrategien</li> <li>- Gefühlsregulierungsszenarien und -rollenspiele</li> <li>- <u>Gefühle kontrollieren (S. 85)</u></li> <li>- <u>Der Hund ging in den Wald (S. 73)</u></li> <li>- <u>Spiegelbild (S. 78)</u></li> </ul>
11	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 8, 9, 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 4: Gefühle anderer Menschen</b>				
12	Identifizieren der Gefühle anderer Menschen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Benennen und Anerkennen der Gefühle anderer Menschen (BF)</li> <li>– Nutzen körperlicher, verbaler und situationsbezogener Anzeichen zur Bestimmung der Gefühle anderer Menschen (BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Geschichten erzählen, um die Gefühle der Charaktere zu identifizieren</li> <li>– <u>Sag etwas Nettes (S. 92)</u></li> </ul>
13	Verstehen der Gefühle anderer Menschen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erkennen, wie wichtig es ist, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen (BF)</li> <li>– Zeigen, dass Menschen in derselben Situation unterschiedliche Gefühle haben können (BF)</li> <li>– Vorhersage der Gefühle anderer Personen auf der Grundlage des eigenen Verhaltens oder des Verhaltens anderer Menschen (BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zuordnen von Gesichtsausdrücken zu Gefühlen</li> <li>– Szenarien, um Personen mit anderen emotionalen Reaktionen zu finden</li> <li>– Identifizieren unterschiedlicher Gefühle und ihrer Ursachen in Geschichten</li> <li>– <u>Gemeinsamkeiten (S. 89)</u></li> <li>– <u>Der Wind weht (S. 90)</u></li> <li>– <u>Bilder im Kopf (S. 111)</u></li> </ul>
14	Reaktion auf die Gefühle anderer Menschen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reaktion auf die Gefühle und Perspektiven anderer Menschen auf der Grundlage ihrer Gesichtsausdrücke und Gesten (BF)</li> <li>– Zeigen der Fähigkeit, die Sichtweise anderer Personen zu betrachten und das Eigentum anderer Menschen zu respektieren (BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Schreiben oder zeichnen eines Szenarios, in dem Schüler Mitgefühl beweisen würden</li> <li>– Rollenspiele/Fallstudien zur Identifizierung der Gefühle und emotionalen Reaktionen anderer Menschen</li> <li>– Üben, andere Sichtweisen anzunehmen</li> <li>– <u>Bring die Statue zum Lachen (S. 91)</u></li> <li>– <u>Rollenspiel: Mitgefühl (S. 104)</u></li> </ul>
15	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 12, 13, 14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 5: Wie meine Handlungen andere betreffen</b>				
16	Was ich sage und tue, betrifft andere	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verstehen, dass jede Aktion eine Reaktion hervorruft (DV; GR; BF)</li> <li>– Identifizieren möglicher positiver oder negativer Konsequenzen der eigenen Verhaltensweisen und Handlungen und der Verhaltensweisen und Handlungen anderer Menschen (DV; GR; BF)</li> <li>– Identifizieren möglicher positiver oder negativer Auswirkungen von Worten auf andere Menschen (DV; GR; BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Der höchste Turm (S. 96)</u></li> <li>– <u>Luftballontanz (S. 100)</u></li> </ul>
17	Reaktion auf Versehen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zeigen, wie man sich entschuldigt und ein Versehen zugibt (BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Diskussion der Definition eines Versehens</li> <li>– Szenarien und Rollenspiele über die Reaktion auf ein Versehen</li> <li>– Üben von Entschuldigungen und des Eingestehens von Versehen</li> <li>– <u>Balltransport im Team (S. 99)</u></li> </ul>
18	Aufbau einer positiven Schulgemeinschaft	Beziehungsfähigkeit,	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifizieren der Stärken von Familien, Mitschülerinnen und Mitschülern, der Schule und der Gesellschaft und erklären, wie diese den Erfolg in der Schule und verantwortungsvolles Verhalten unterstützen können (BF; B)</li> <li>– Eigene Rechte und die Rechte anderer Menschen respektieren (BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definition von Rechten und Verantwortlichkeiten</li> <li>– <u>Freundschaftsnetz (S. 95)</u></li> <li>– <u>Vertrauensparcours (S. 101)</u></li> <li>– <u>Patchwork (S. 102)</u></li> </ul>
19	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 16, 17, 18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 6: Freundschaften schließen</b>				
20	Wer ist ein Freund?	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verstehen der Bedeutung von Freundschaften und wie diese ein Zugehörigkeitsgefühl und Unterstützung schaffen können (BF)</li> <li>– Identifizieren verschiedener typischer Merkmale einer Freundin oder eines Freundes (BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Freunde zeichnen</li> <li>– Auswahl einer Eigenschaft eines Freunds aus einer Reihe verschiedener Eigenschaften</li> <li>– Eine Geschichte über unwahrscheinliche Freunde erzählen</li> </ul>
21	Freundschaften beginnen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zeigen eines aufgeschlossenen und einladenden Verhaltens (BF)</li> <li>– Zeigen, wie man einen anderen Menschen zum Spielen einladen kann (BF)</li> <li>– Mit anderen spielen (BF)</li> <li>– Freundschaften entwickeln und pflegen (BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Diskussion darüber, dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben und wir andere so behandeln sollten, wie wir selbst behandelt werden möchten</li> <li>– Rollenspiel über das Schließen einer Freundschaft mit einem neuen Mitschüler</li> <li>– Konversationsfähigkeit üben</li> <li>– Tiere erraten (S. 97)</li> </ul>
22	Freundschaften pflegen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Methoden kennen und ausführen, um Mitgefühl und Empathie für andere Menschen zu zeigen, einschließlich Zuhören, Helfen und freundliche Worte finden (BF; GR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ball in einem Kreis werfen und Komplimente machen</li> <li>– Fürsorge, Teilen, Vergeben und Kooperation üben</li> <li>– Paararbeit, um die Bedürfnisse anderer Menschen zu identifizieren</li> </ul>
23	Zusammenarbeit / Teamwork	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fähigkeit beweisen, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten (BF)</li> <li>– Verständnis der verschiedenen Rollen in einer Gruppe (BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Paarweise Rollenspiele oder Übungen zu Verhandlung und Kompromissen</li> <li>– Die Kunst der Natur (S. 93)</li> <li>– Gordischer Knoten (S. 98)</li> <li>– Freundliche Begegnungen (S. 107)</li> </ul>
24	Einschüchterung	Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Entwickeln und Anwenden von Fähigkeiten zur Erkennung und Handhabung von Einschüchterung (KF)</li> <li>– Erkennen, wie andere das eigene Verhalten und die eigenen Entscheidungen beeinflussen (KF; BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Anwenden von Strategien, um „Nein“ zu sagen</li> <li>– Geschichten über Einschüchterung vorlesen</li> <li>– Friedenskrone (S. 114)</li> </ul>
25	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 20, 21, 22, 23, 24</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 7: Probleme mit anderen Menschen lösen</b>				
26	Probleme identifizieren	Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Häufige Probleme und Konflikte identifizieren (KF)</li> <li>- Formulieren der in Beispielen präsentierten Probleme (KF)</li> <li>- Ein Problem ohne Schuldzuweisung beschreiben (KF; BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Geschichte über ein Problem erzählen</li> <li>- Szenarien, in denen Schülerinnen und Schüler Probleme identifizieren müssen</li> <li>- Üben, ein Problem ohne Schuldzuweisung zu beschreiben</li> <li>- Feststellen, ob verschiedene Szenarien zu einem Konflikt führen könnten</li> </ul>
27	Lösungen entwickeln	Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansätze zur konstruktiven Konfliktlösung entwickeln (KF)</li> <li>- Lösungen entwickeln, um die in den Szenarien dargestellten Probleme zu lösen (KF; B)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brainstorming von Alternativen zu Konflikten</li> <li>- <u>Verwirrung (S. 109)</u></li> </ul>
28	Implementieren von Konfliktlösungsverhalten	Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifizieren von Konfliktfähigkeiten (KF)</li> <li>- Entschuldigen und Hilfe anbieten (KF; BF)</li> <li>- Definieren und Differenzieren von Teilen, Tauschen und Abwechseln als faire Lösungen, wenn zwei Personen mit demselben Gegenstand spielen möchten (KF; BF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinschauen und Zuhören üben</li> <li>- <u>Sammeln im Team (S. 122)</u></li> </ul>
29	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 26, 27, 28</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 8: Ziele erreichen</b>				
30	Positives Selbstbild	Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Entwickeln eines Zugehörigkeitsgefühls (GR)</li> <li>– Beschreiben der eigenen Person anhand verschiedener grundlegender Eigenschaften (B)</li> <li>– Begeisterung und Neugier als Schülerin oder Schüler beweisen (B)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zeichnen eines Selbstbildnisses mit Eigenschaften</li> <li>– Ballwerfen und Komplimente spielen</li> <li>– Brainstorming und Zuordnung von Stärken und Schwächen</li> </ul>
31	Persönliche und schulische Ziele setzen	Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beschreiben, warum Lernen Schülerinnen und Schülern hilft, ihre Ziele zu erreichen (B)</li> <li>– Persönliche und schulische Ziele setzen (B)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Eine Geschichte über Zielsetzung erzählen</li> <li>– Darstellen, was sie werden möchten, wenn sie erwachsen sind</li> <li>– Setzen persönlicher schulischer Ziele</li> <li>– Bilder der Zielerreichung zeichnen</li> <li>– <u>Ein Stern für einen Star (S. 118)</u></li> </ul>
32	Erreichen der eigenen Ziele und Selbstreflexion	Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifizieren von Strategien zum Erreichen von Zielen (B)</li> <li>– Ziele in beherrschbare Schritte aufteilen (B)</li> <li>– Schritte ausführen, um persönliche und schulische Ziele zu erreichen (B)</li> <li>– Nachdenken über angewendete Strategien (B)</li> <li>– Beharrlichkeit als Schülerin oder Schüler beweisen (B)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ausfüllen eines Zielplans</li> <li>– Entwickeln eines „Erfolgsrezepts“</li> <li>– <u>Ziel-Puzzle (S. 117)</u></li> <li>– <u>Skulpturen aus Materialresten (S. 120)</u></li> <li>– <u>Ziele malen (S. 124)</u></li> <li>– <u>Ein Ziel verfolgen (S. 126)</u></li> </ul>
33	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 30, 31, 32</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>





Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
<b>Modul 9: Zurück schauen und vorwärts bewegen</b>				
34	Übersicht	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	– Beherrschung aller Lernziele aus den Modulen 2, 3, 4 und 5	– Paarweise aktives Zuhören üben – Szenarien und Auswahl von Konzentrationsstrategien – Gefühlskarten
35	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	– Beherrschung aller Lernziele aus den Modulen 6, 7 und 8	– Zustimmung/Ablehnung von Aussagen über Freundschaft – Methoden zum Umgang mit Einschüchterung zeichnen
36	Langfristige Ziele setzen	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	– Diskussion über Hoffnungen für die Zukunft (B; GR) – Entwickeln eines Plans zum Erreichen langfristiger Ziele (B)	– Selbstbildnis zeichnen, mit älteren Zeichnungen vergleichen und als Klasse diskutieren – Langfristiges Ziel setzen – Hoffnungen und Träume (S. 127) – Wünsche und Danksagungen (S. 128)

