



# SEL 5+6

## Trainingsprogramm zum sozial-emotionalen Lernen für die Klassen 5 und 6

Foliensatz



**stark.stärker.WIR.**  
PRÄVENTION AN SCHULEN  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

**Autoren**

**Dr. Michael Bleicher**

Regierungspräsidium Tübingen  
Abteilung Schule und Bildung

**Dr. Andreas Rapp**

Ministerium für Kultus, Jugend und  
Sport Baden-Württemberg

# SEL 5+6

## Überblick über das Trainingsprogramm

### Thema 1: ICH

Wie komme ich mit mir besser klar?

1. Doppelstunde: Besser konzentrieren
2. Doppelstunde: Besser entspannen

### Thema 2: WIR

Wie komme ich mit mir und dir besser klar?

3. Doppelstunde: Gefühle kennenlernen
4. Doppelstunde: Umgang mit Ärger und Wut

### Thema 3: TEAM

Wie kommen wir mit uns allen besser klar?

5. Doppelstunde: Unsere Klassengemeinschaft
6. Doppelstunde: Unsere Wunschklasse

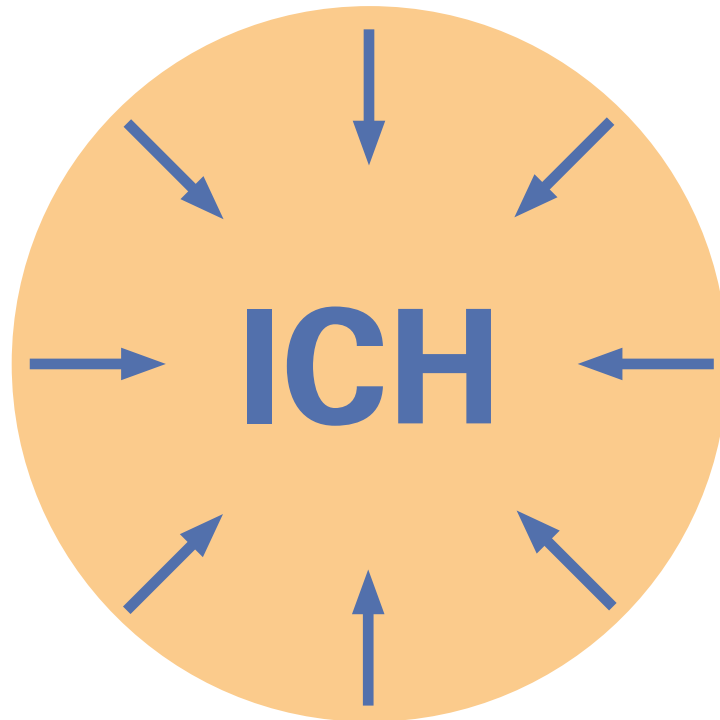
## Konzentration nach außen



Schließt man die Augen und konzentriert sich nach außen, kann man z. B. wahrnehmen:

- Geräusche im Klassenzimmer
- Geräusche von der Straße
- Vibrieren des Bodens
- Gerüche

## Konzentration nach innen



Schließt man die Augen und konzentriert sich nach innen, kann man z. B. wahrnehmen:

- Atembewegungen
- Pulsschlag
- Gedanken und Erinnerungen
- Gefühle
- Spannung in den Muskeln
- Jucken auf der Haut

# Ruheerinnerungen

Drei Situationen, in denen ich mich ruhig und wohl gefühlt habe, sind:

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Wer möchte, kann zusätzlich ein Ruhebild malen.

## Anspannung



## Entspannung



## Da habe ich mich entspannt gefühlt!

Beschreibe und zeichne bis zum nächsten Mal eine Situation, in der du dich seit der heutigen Stunde so richtig entspannt gefühlt hast.

Beschreibe die entspannte Situation

Zeichne die entspannte Situation



## Die Übungshaltungen

### Lehnsesselhaltung



Wichtig beim Entspannen im Sitzen:

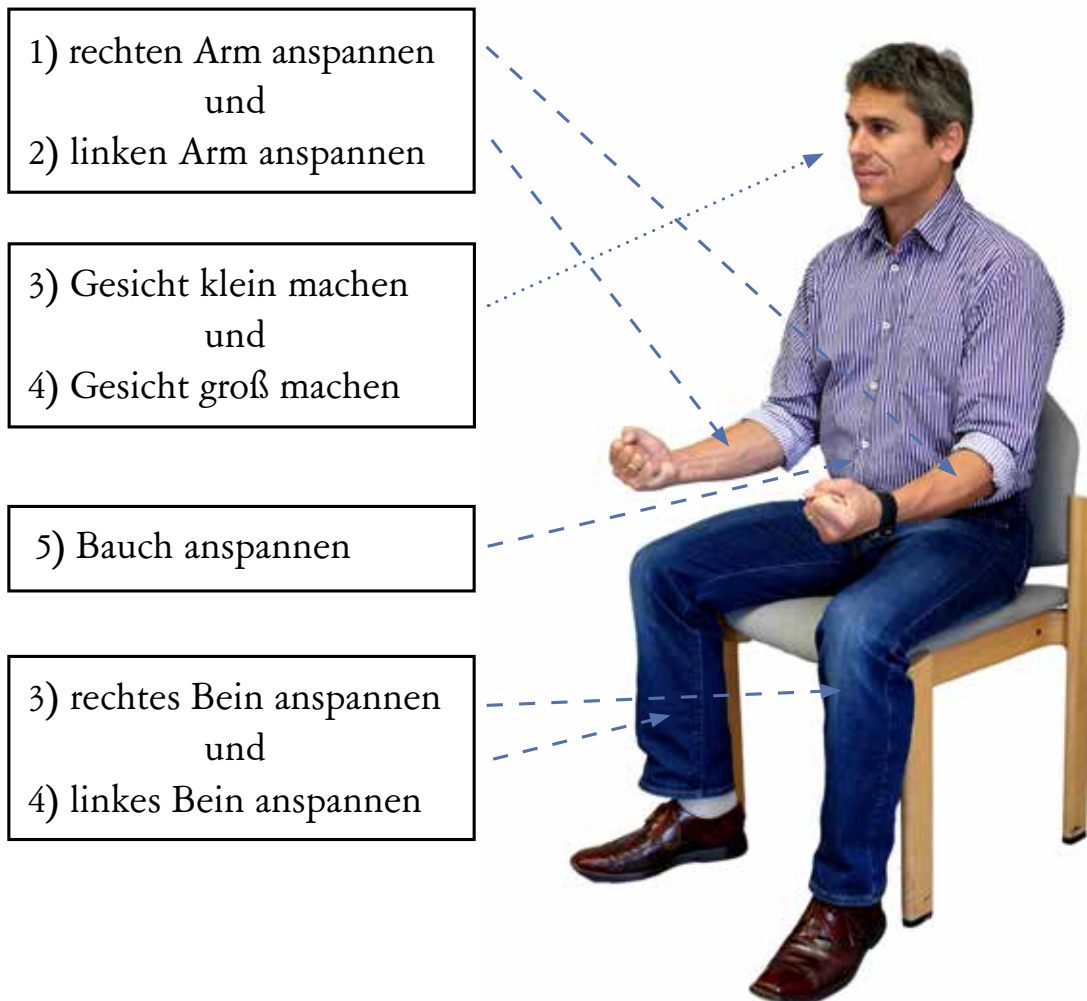
- bequem sitzen
- Rücken leicht anlehnen
- Kopf leicht nach vorn
- Füße stehen fest (in Schulterbreite) auf dem Boden
- Knie bilden einen rechten Winkel
- Unterarme auf den Oberschenkeln
- Augen geschlossen

### Liegehaltung



# Verlauf der Progressiven Muskelentspannung

- (1) rechter Arm
- (2) linker Arm
- (3) Gesicht ganz klein machen
- (4) Gesicht ganz groß machen
- (5) Bauch anspannen
- (6) rechtes Bein
- (7) linkes Bein



# Hausaufgabe

## zur Progressiven Muskelentspannung

Probiert bitte bis zum nächsten Mal die Progressive Muskelentspannung aus, indem ihr euch die Anleitung selbst gebt. Ihr könnt es auch gerne zu zweit oder zu dritt üben. Macht ein Kreuz, wie gut es geklappt hat. Den Ablauf seht ihr hier noch einmal:

- (1) rechter Arm
- (2) linker Arm
- (3) Gesicht ganz klein machen
- (4) Gesicht ganz groß machen
- (5) Bauch anspannen
- (6) rechtes Bein
- (7) linkes Bein



Wie war es?		
👍	👍 👎	👎

















## Zusammenfassung der Emotionsausdrücke

Freude



Überraschung



Trauer



Wut



Ekel



Angst

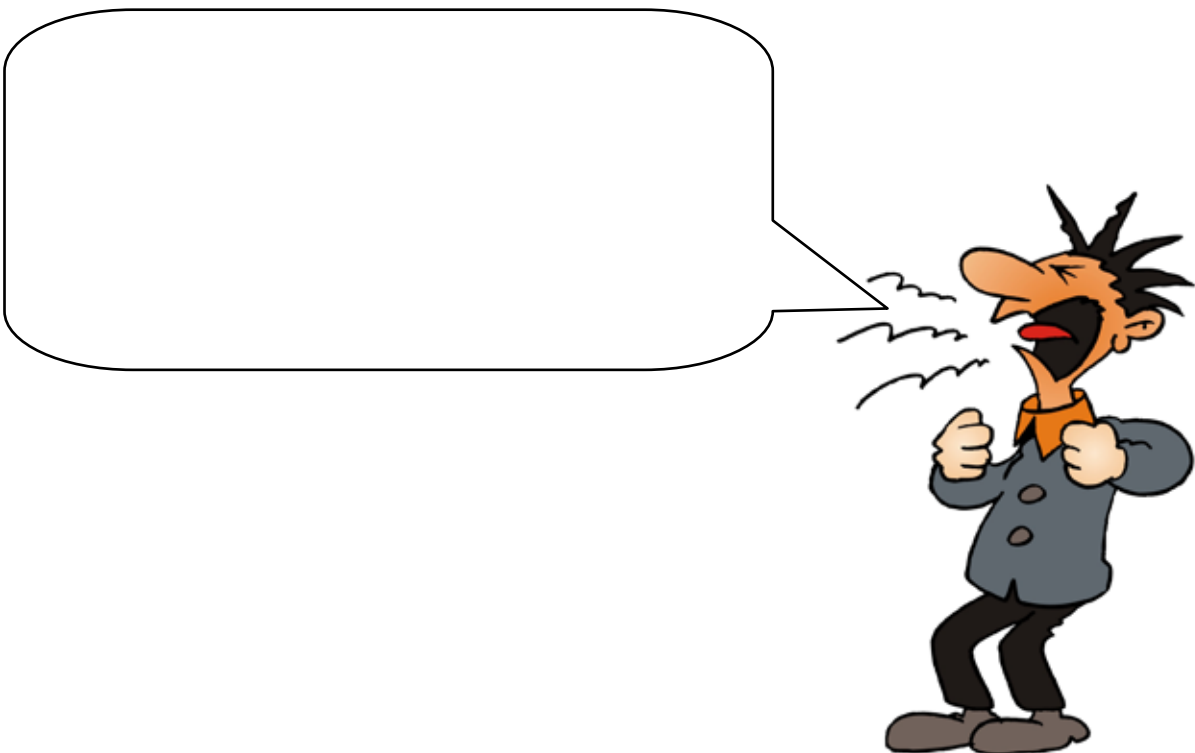


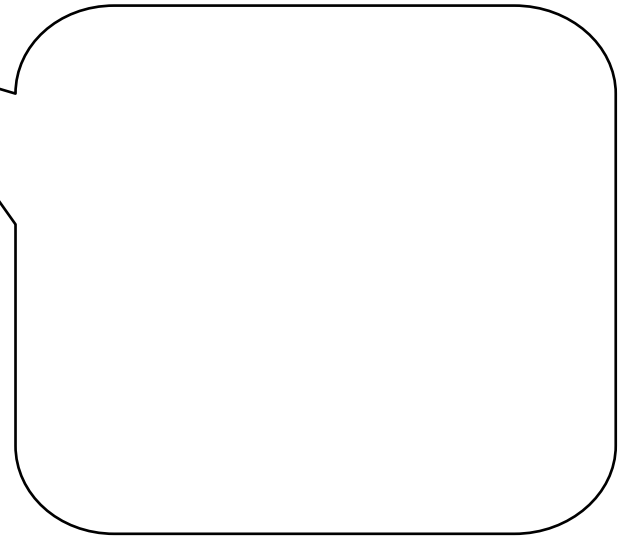
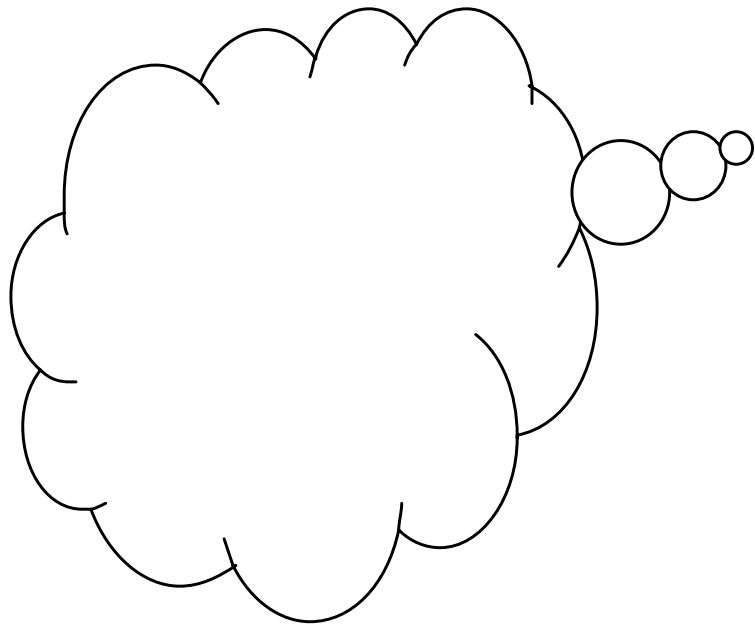
## Sechs Aussagen zur emotionalen Befindlichkeit

<b>Ich bin wütend</b>	<b>Ich bin traurig</b>
<b>Ich freue mich</b>	<b>Ich bin überrascht</b>
<b>Ich eke mich vor etwas ...</b>	<b>Ich fürchte mich vor etwas ...</b>

## Welche Gefühle werden hier ausgedrückt?

Die Personen drücken verschiedene Gefühle aus. Bitte schreibe in die Sprech- und Denkblasen, was sie passend zu ihrem Gefühlsausdruck sagen könnten.





## Der Ton macht die Musik

**„Das habe ich nicht erwartet.“**

Wie sage ich diesen Satz, ...

- ▶ wenn ich mich **freue**?
- ▶ wenn ich **überrascht** bin?
- ▶ wenn ich **traurig** bin?
- ▶ wenn ich **wütend** bin?
- ▶ wenn ich mich **ekle**?
- ▶ wenn ich mich **fürchte**?

## Wie fühle ich mich, wenn ...?

1. Wenn ich die Hausaufgaben fertig habe,

dann.....

2. Wenn mir gesagt wird, dass ich einen Fehler gemacht habe,

dann.....

3. Wenn mir meine Lehrerin sagt, dass ich etwas gut gemacht habe,

dann.....

4. Wenn ich auf dem Pausenhof geschubst oder gestoßen werde,

dann.....

5. Wenn ein Freund mich angelogen hat,

dann.....

6. Wenn ich ausgelacht werde,

dann.....

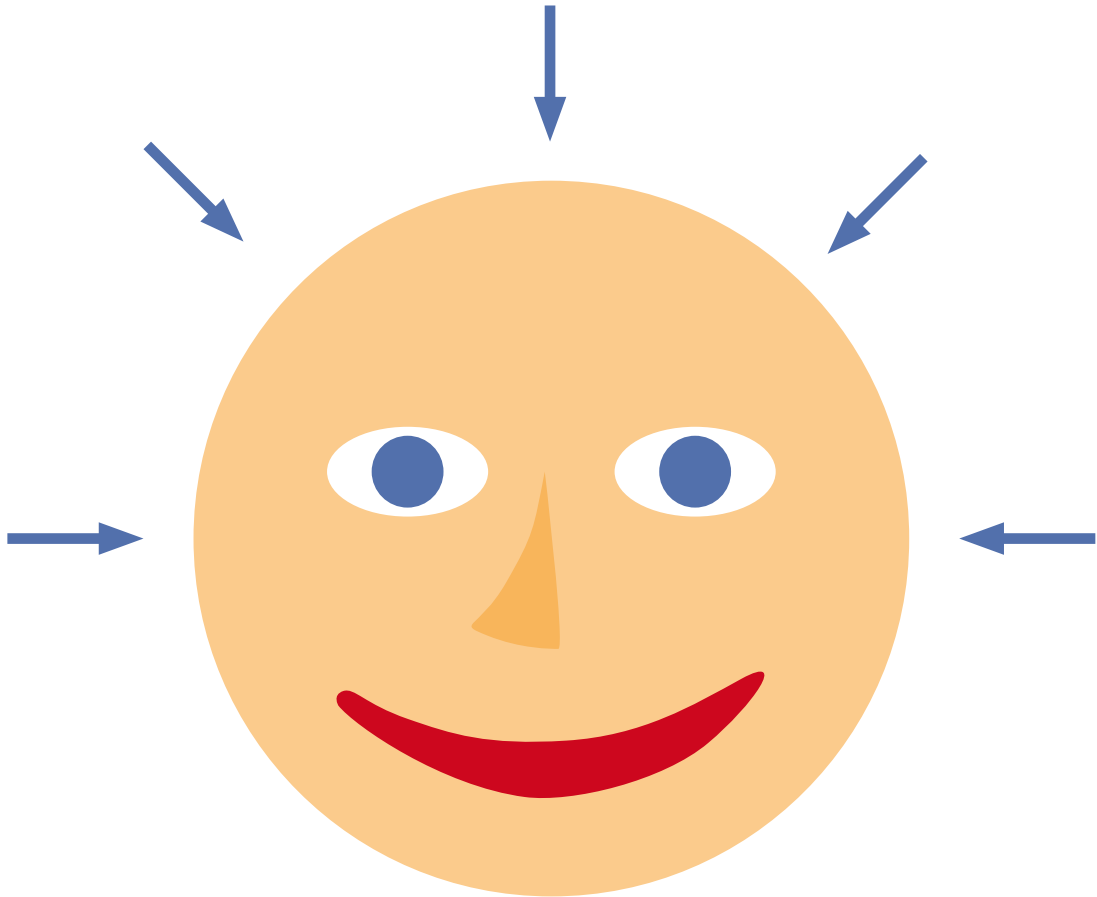
7. Wenn ein guter Freund wegzieht,

dann.....

10. Wenn mir jemand ein Geschenk macht,

dann.....

# Was macht MIR ein gutes Gefühl?





# Warme Dusche

Was könnte ich einem Mitschüler/einer Mitschülerin Gutes sagen?

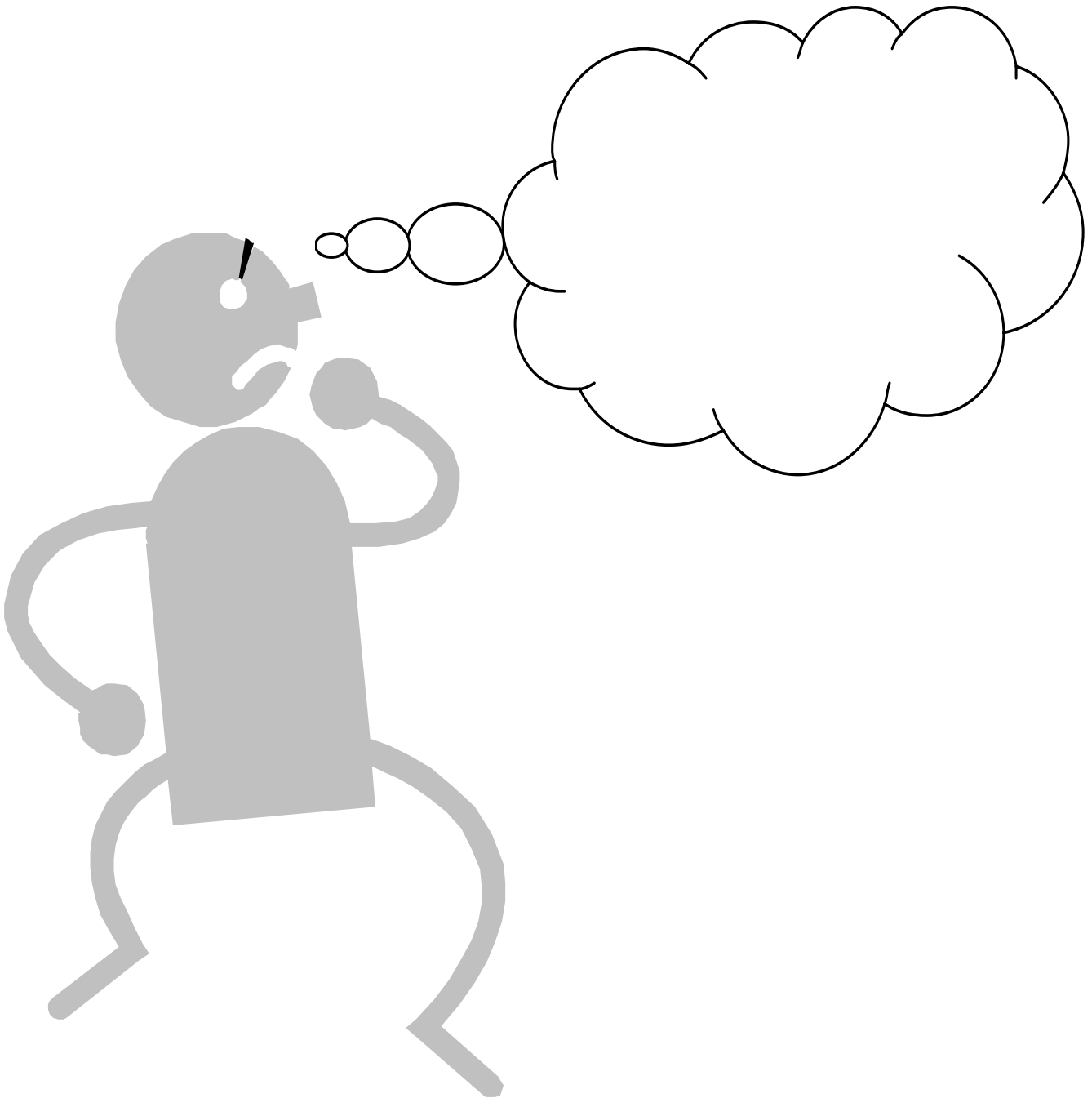
**Zum Beispiel über:**

- ▶ **Umgang mit den Mitschülern/Mitschülerinnen**
- ▶ **Noten**
- ▶ **Mitarbeit im Unterricht**
- ▶ **Hobbys**
- ▶ **Fähigkeiten und Wissen außerhalb der Schule**
- ▶ **Verhalten gegenüber jüngeren Kindern**
- ▶ **Sport**
- ▶ **Freundschaft**
- ▶ **Körperhaltung**
- ▶ **Stimme und Sprechweise**

## Ich bin mein eigener Ärgerdetektiv

Wo in meinem Körper fühle ich Ärger und Wut? Was denke ich?

Vielleicht hilft es euch, wenn ihr euch an eine Situation erinnert, bei der ihr euch sehr geärgert habt.



# Meine Erfahrungen mit Ärger und Wut

## 1. Erinnerung an zwei Ärgersituationen

Erinnere dich an zwei Situationen, in denen du dich geärgert hast. Beschreibe, was du in der Situation gedacht und wie du dich in der Situation verhalten hast.

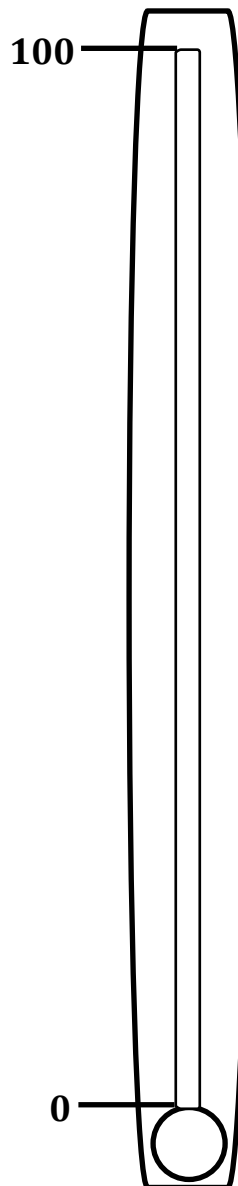
<b>Erinnere dich: In welchen Situationen habe ich mich geärgert?</b>	<b>Was dachte ich in der Situation?</b>	<b>Wie habe ich mich verhalten?</b>
(1)		
(2)		

# Meine Erfahrungen mit Ärger und Wut

## 2. Wut-Thermometer

Bitte zeichne auf dem Wut-Thermometer ein, wie wütend dich die Situationen (1) und (2) gemacht haben. Schreibe dafür die Zahlen (1) und (2) neben dem Thermometer auf die richtige Höhe.

**Ich bin total wütend**



**Ich bin ganz ruhig und  
entspannt**

# Meine Erfahrungen mit Ärger und Wut

## 3. So werde ich wieder cooler ...

Bitte trage unten ein, was dir bei Ärger und Wut hilft, wieder ruhig und entspannt zu sein. Was kann dir helfen, bei solchen Ärgersituationen wie (1) oder (2) wieder zur 0 zu kommen?

**Das hilft mir, wieder ruhig zu werden:**



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

# Vier Schritte zum Umgang mit Ärger und Wut

## 1. **Erkenne Ärger und Wut:**

- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Wie geht es mir?
- Was denke ich?

## 2. **Beruhige dich:**

- Hole dreimal tief Luft.
- Zähle langsam rückwärts.
- Denke an etwas Schönes.
- Sage „Beruhige dich“ zu dir selbst.

## 3. **Reagiere:**

- Sage ruhig und bestimmt:  
„Bitte hör auf. Mich ärgert das!“
- Gehe woanders hin.

## 4. **Denke später darüber nach:**

- Warum habe ich mich geärgert?
- Was habe ich dann gemacht?
- Was hat funktioniert?
- Was hat nicht funktioniert?
- Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
- Kann ich mit mir zufrieden sein?

# Rollenspiele zum Umgang mit Ärger



## Spielanweisung 1: Szene „Rempeln“

Ich remple den Mitspieler leicht (!) an.



## Spielanweisung 2: Szene „Blöd gucken“

Mein Mitspieler schaut mich ganz normal an.  
Ich sage: „Was guckst du so blöd?“



## Spielanweisung 3: Szene „Schwester“

Ich sage: „Deine Schwester nervt total.“



## Spielanweisung 4: Szene „Aussehen“

Ich sage: „Wie siehst du denn heute aus?“

## Szene-Stopp-Reaktion

### **Szene „Rempeln“**

Was würde ich spontan sagen oder tun?

.....

Was könnte ich sagen oder tun, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt?

.....

### **Szene „Blöd gucken“**

Was würde ich spontan sagen oder tun?

.....

Was könnte ich sagen oder tun, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt?

.....

### **Szene „Schwester“**

Was würde ich spontan sagen oder tun?

.....

Was könnte ich sagen oder tun, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt?

.....

### **Szene „Aussehen“**

Was würde ich spontan sagen oder tun?

.....

Was könnte ich sagen oder tun, damit es nicht zu einem handfesten Streit kommt?

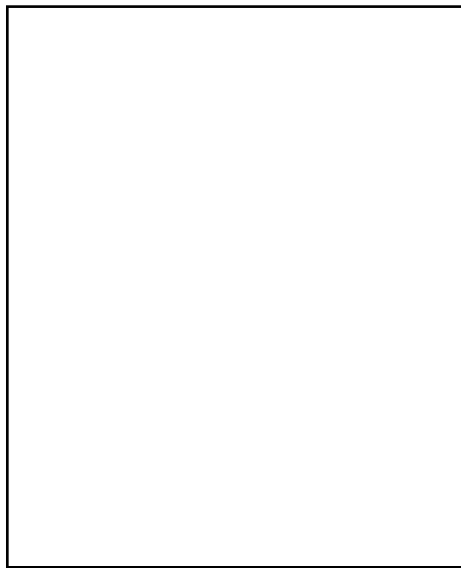
.....






## Mein Detektivbogen

Ich, \_\_\_\_\_ ,  
kann mich selbst beobachten wie ein Detektiv.

Wenn ich merke, dass ich mich ärgere oder wütend werde, nehme ich  
mir Folgendes vor:



**Wie gut ist mir das gelungen?**

 super!	 gut	 nicht so gut
---	--	---

## Das nehme ich mir vor, wenn ich wütend werde

Ich denke zuerst nach und handle dann.	Ich zähle zuerst bis 10, bevor ich handle.	Ich sage mir: Ich brülle nicht gleich los, sondern atme erst durch.
Ich versetze mich in die Lage des anderen.	Ich sage mir: „Ich bleibe ruhig.“	Ich renne nicht gleich weg, sondern rede mit den anderen.
Ich frage den anderen, was los ist.	Ich sage mir: „Lieber weggehen als schlagen.“	Ich rede mit den anderen in Ruhe darüber.

## Meine Klasse:

### Was gefällt mir gut? Was gefällt mir nicht?

Beschreibe bitte in einigen Worten, was du in deiner Klasse gut und nicht so gut findest.

#### Das gefällt mir gut in meiner Klasse:

.....

.....

.....

.....

#### Das gefällt mir nicht in meiner Klasse:

.....

.....

.....

.....

Welche Schulnote gibst du eurer Klassengemeinschaft?

**Note**\_\_\_\_\_

# Woran kann man erkennen, dass sich Menschen gut oder nicht gut verstehen?

**Marsmännchen fragt:**

„Woran erkenne ich, dass sich Menschen gut verstehen?“

**Du antwortest:**

„Wenn sich zwei Menschen gut verstehen, sehe oder höre ich zwischen ihnen“:

**Marsmännchen fragt:**

„Woran erkenne ich, dass sich Menschen nicht gut verstehen?“


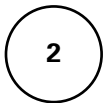
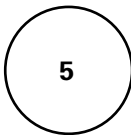
**Du antwortest:**

„Wenn sich zwei Menschen nicht gut verstehen, sehe oder höre ich zwischen ihnen“:



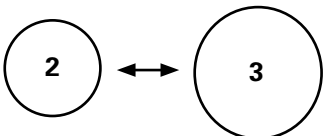


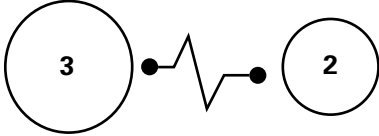
# Freunde, Einzelne und Gruppen

Du sollst auf einem Bild die Schüler/-innen deiner Klasse und die Beziehungen in deiner Klasse darstellen. Bitte verwende dabei die folgenden Symbole:

1. **Die Schüler/-innen deiner Klasse** stellst du mit Kreisen dar. In den Kreis schreibst du die Anzahl der Schüler/-innen. Ein Kreis kann einen einzelnen Schüler/-in oder eine Gruppe darstellen. Je mehr Schüler/-innen zu einer Gruppe gehören, desto größer machst du diesen Kreis. Z. B.:

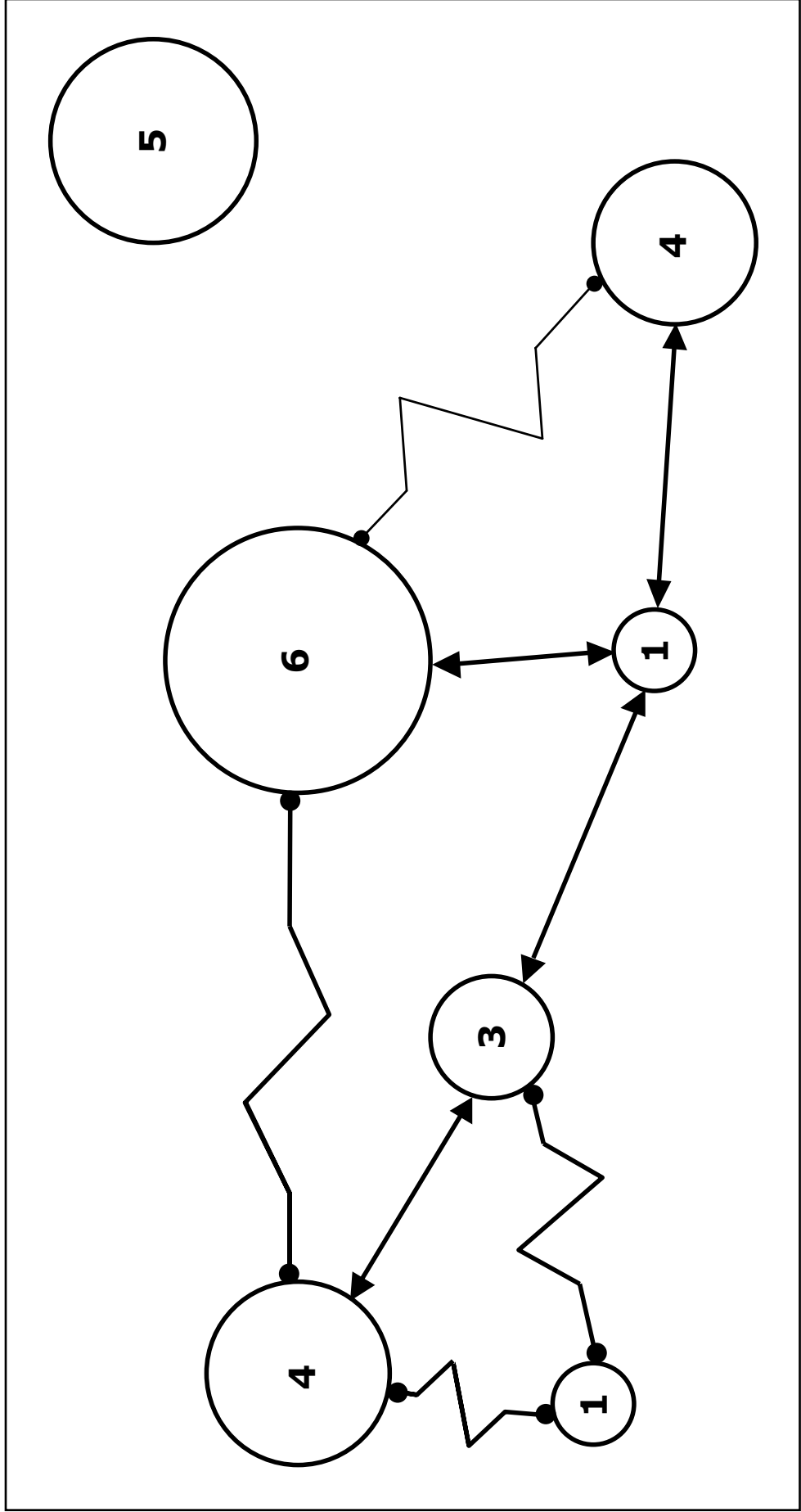
	einzelner Schüler/einzelne Schülerin
	Gruppe von 2 Mitschülern/Mitschülerinnen
	Gruppe von 5 Mitschülern/Mitschülerinnen

2. **Gute und schlechte Beziehungen** stellst du mit Linien dar. Ein Doppelpfeil für gute Beziehungen und eine gezackte Linie für schlechte Beziehungen.

	<p>Die beiden Seiten haben eine gute Beziehung zueinander.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Bsp.: Eine 2er-Gruppe und eine 3er-Gruppe können sich <b>gut leiden</b>.</p> <div style="text-align: right;"></div>
	<p>Die beiden Seiten haben eine schlechte Beziehung zueinander.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Bsp.: Eine 3er-Gruppe und eine 2er-Gruppe können sich <b>nicht leiden</b>.</p> <div style="text-align: right;"></div>

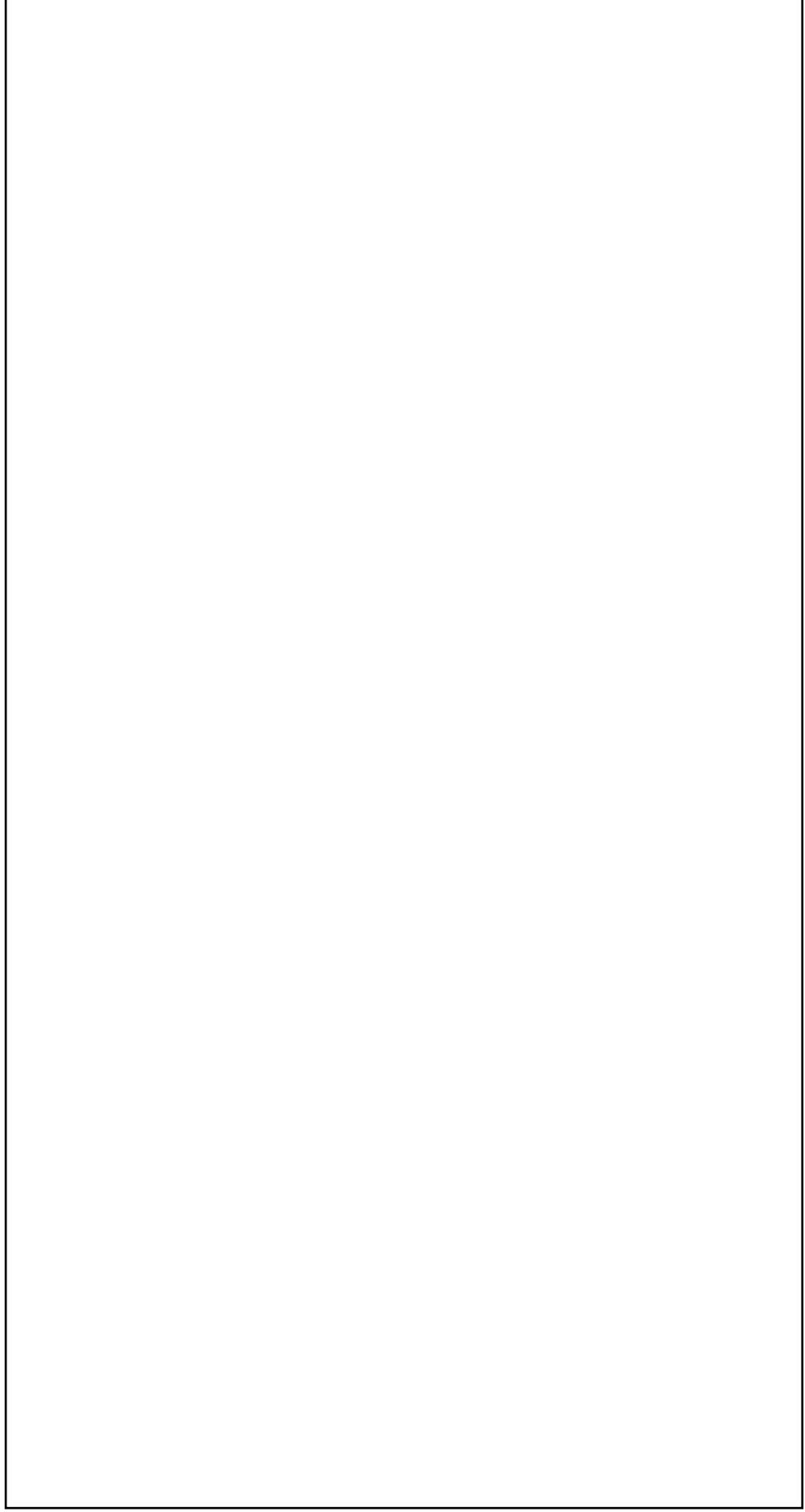
# Ein Beispiel

Hier findest du ein Beispiel für eine Klasse mit 24 Schülerinnen und Schülern, in der es Einzelne, Gruppen und verschiedene Formen von Beziehungen gibt. Was fällt dir dazu ein? Wie geht es wohl den Schülerinnen und Schülern in dieser Klasse?



## Ich zeichne meine Klasse

Stelle nun auf einem Bild die Schüler/-innen deiner Klasse und die Beziehungen in deiner Klasse dar. Gibt es kleinere oder größere Gruppen? Gibt es Einzelne? Verwende dabei die besprochenen Symbole:



# Auswertung der Übung:

Ich zeichne meine Klasse

	1	2	3	4	5	6	7	8	>8
Anzahl der Gruppen									
Anzahl der Personen, die ich nicht in einer Gruppe sehe									
Anzahl guter Beziehungen									
Anzahl schlechter Beziehungen									



# HEINZELMÄNNCHEN-Aufgabe

**Was könnte ich in der nächsten Woche GUTES tun für**

\_\_\_\_\_  
(Name Mitschüler/-in)

.....

.....

.....

**Ich glaube, andere haben mir in dieser Woche folgendes Gutes getan:**

.....

.....

.....

## Drei Wünsche für meine Klasse

Nenne deine drei Wünsche, was sich an deiner Klasse ändern sollte, damit sie deiner Wunschklasse entspricht.

**Wunsch 1 für meine Klasse:**.....

.....

.....

**Wunsch 2 für meine Klasse:**.....

.....

.....

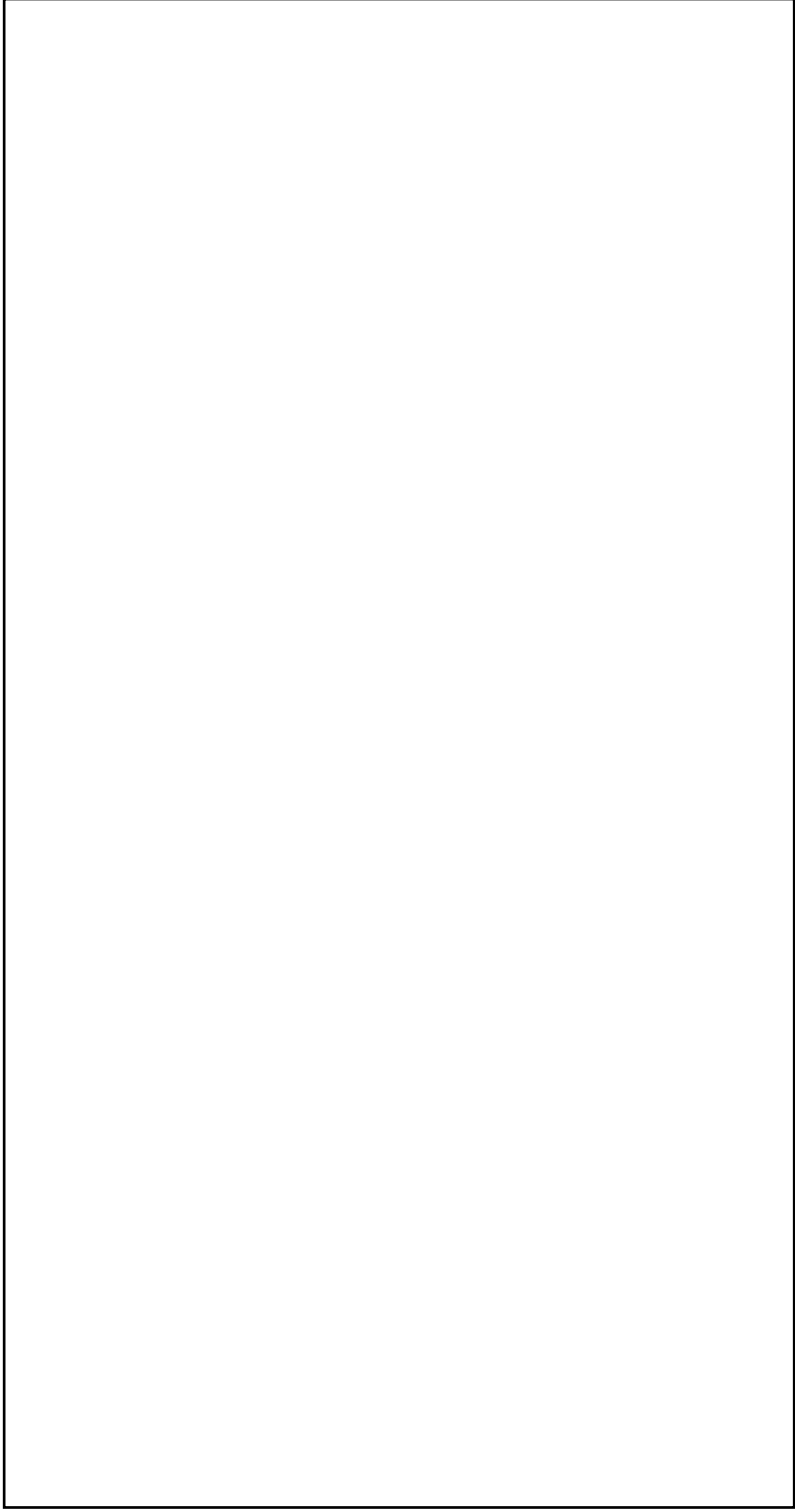
**Wunsch 3 für meine Klasse:**.....

.....

.....

## Ich zeichne meine Wunschklasse

Stelle auf einem Bild dar, wie du dir die Klassengemeinschaft für die Zukunft wünschst. Verwende dabei die besprochenen Symbole:



# Was kann ich tun für meine Wunschklasse?

Schreibe drei Ideen auf:

**1. Für meine Wunschklasse kann ich tun:.....**

.....

.....

**2. Für meine Wunschklasse kann ich tun:.....**

.....

.....

**3. Für meine Wunschklasse kann ich tun:.....**

.....

.....

# Veränderungen

Bitte denke über die folgenden Fragen nach und kreuze an, wie es deiner Einschätzung entspricht:

	gar nicht	kaum	etwas	viel	sehr viel
1. Hat dich das Projekt zum Nachdenken gebracht?					
2. Hast du Neues über dich gelernt?					
3. Kannst du besser zur Ruhe kommen?					
4. Hast du neue Kontakte mit Mitschülern geknüpft?					
5. Kommst du besser mit deinen Mitschülern klar?					
6. Hat sich der Kontakt zu deinem Lehrer/deiner Lehrerin verändert?					

Kreuze bitte an, wie sich das Klassenklima seit Beginn des Trainings verändert hat:

stark verschlechtert --	etwas verbessert -	unverändert 0	etwas verbessert +	stark verbessert ++

Welche Schulnote gibst du deiner Klassengemeinschaft?

**Schulnote:** \_\_\_\_\_

# Impressum

## Herausgeber

Ministerium für Kultus,  
Jugend und Sport  
Baden-Württemberg  
Postfach 10 34 42, 70029 Stuttgart  
Telefax 0711 279-2838  
E-Mail: pressestelle@km.kv.bwl.de

## Autoren

Dr. Michael Bleicher  
Regierungspräsidium Tübingen  
Referat 77 – Qualitätssicherung und -entwicklung,  
Schulpsychologische Dienste  
Konrad-Adenauer-Str. 40, 72072 Tübingen  
Tel.: 07071/757-2051  
E-Mail: michael.bleicher@rpt.bwl.de

Dr. Andreas Rapp  
Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg  
Referat 56 – Prävention und Schulpsychologische Dienste  
Thouretstr. 6, 70173 Stuttgart  
Tel.: 0711/279-4118  
E-Mail: andreas.rapp@km.kv.bwl.de

## Bilder

[www.digitalstock.de](http://www.digitalstock.de)  
[www.thinkstockphotos.de](http://www.thinkstockphotos.de)  
Dr. Michael Bleicher  
Dr. Andreas Rapp

## Gestaltung

Mit freundlicher Unterstützung durch  
Koordinierungs- und Entwicklungsstelle Verkehrsprävention  
Baden-Württemberg (KEV-BW) beim Regierungspräsidium Tübingen  
(Abteilung 6 – Landespolizeidirektion)  
Martin Schatz, Regierungspräsidium Tübingen  
Elke Beck, Regierungspräsidium Tübingen

## Layout

Designbüro Herzog, Angela Herzog, E-Mail: [info@designbuero-herzog.de](mailto:info@designbuero-herzog.de)

Auflage: 10.000 Stück

Stuttgart 2015

© Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg