

***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken***

Schülerinnen und Schüler

- nehmen sich selbst wahr,
- nehmen ihre Bedürfnisse, Wünsche, Ansprüche wahr und bringen sie zum Ausdruck,
- entwickeln und wertschätzen ihre körperlichen, kognitiven und emotionalen Fähigkeiten,
- erkennen eigene Stärken sowie Schwächen und gehen damit um,
- gehen achtsam mit sich um,
- helfen sich selbst und lassen sich helfen,
- entscheiden sich und bestimmen über sich selbst,
- bauen ein positives Selbstkonzept auf.

Übungen

- 1. Super – Klasse**
- 2. Mein Wappen**
- 3. Das macht stark!!!**
- 4. Kind in der Grube**
- 5. Ich mag an dir, dass...**
- 6. Vierlinge**
- 7. Märchenhafte Zauberei**
- 8. Kettenreaktion**
- 9. Meine Sonnenseiten**
- 10. Was ich alles kann (1)**
- 11. Was ich alles kann (2)**
- 12. Was die anderen von mir denken**
- 13. Das JA-NEIN-Spiel**
- 14. „Spiegelbild“**
- 15. Wie bin ich?**
- 16. Fee und Ritter**