

**B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken****„Spiegelbild“**

<b>Absicht:</b>	die eigene Wahrnehmung stärken
<b>Altersgruppe:</b>	ab 1.Klasse
<b>Anzahl:</b>	bis zu Klassenstärke
<b>Zeitrahmen:</b>	5 Minuten pro Paar
<b>Vorbereitung /Material:</b>	Bleischnüre (Gardinenbeschwerer - empfohlene Länge 1,50m pro Schnur)
<b>Voraussetzung:</b>	vertrauensvoller Umgang in der Gruppe

**Übungsablauf:.**

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen und erhalten pro Paar zwei Bleischnüre. Ein Kind „zeichnet“ mit Hilfe der Bleischnur eine Figur. Das andere Kind legt diese Figur spiegelbildlich nach. Danach wird gewechselt.

**Fundort/Idee:**

In Anlehnung an: H. Bergmann, Entspannung im Schulalltag, Berlin 1998