



Unglück - Experimente

Experiment 1:

Der Körper zeigt an, wie ein Mensch sich fühlt.

- Stellt euch vor, ihr seid Schauspieler. Wie sieht ein unglücklicher Mensch aus? Woran erkennt man einen glücklichen Menschen? Macht es vor!
- Wenn Stress und Angst auf den Körper wirken, kann umgekehrt der Körper genauso auf Stress und Angst wirken? Probiert es aus!
Wie sieht ein Mensch aus, der stark, entschlossen und mutig ist? Macht es vor! Wie fühlt ihr euch dabei? Tauscht euch aus!

Schreibt und dokumentiert mit Fotos! Beschriftet mit „glücklich“ oder „unglücklich“. Gebt euch starke Superhelden-Namen!

Trick 1:

Bei Angst atmest du schneller und weniger tief. Wenn du langsam atmest und darauf achtest, wie sich dein Bauch beim Atmen hebt und senkt, sagt dein Körper damit deinem Gehirn: „Ist alles nicht so schlimm! Beruhige dich!“ und die Angst wird weniger.



Trick 2:

Wenn du vor einer Prüfung nervös bist, kann dir ein Mutmacher helfen. Das kann ein Gegenstand sein, mit dem du etwas Angenehmes verbindest, zum Beispiel ein schönes Erlebnis oder einen lieben Menschen. Nimmst du den Gegenstand in die Hand, denkst du zumindest einen Moment lang nicht mehr an die Prüfung sondern an das schöne Erlebnis oder den lieben Menschen. Das beruhigt!





Unglück - Experimente

Trick 3:

Mache für jede gemeisterte Herausforderung und jedes schöne Erlebnis in eine Schnur einen Knoten.

Vielleicht kannst du nach langem Üben jetzt Schleifen binden oder du hast eine echt furchteinflößende Spinne gefangen und nach draußen gebracht.

Das wäre einen Knoten in der Schnur wert!

Erzähle anderen von den Erfolgen und den schönen Erlebnissen, damit du sie dir besser merkst!

Und wenn du einmal Mut brauchst, wird dich die Schnur mit den vielen Knoten daran erinnern, was du schon alles geschafft hast. Und du schaffst bestimmt noch viel mehr!



Experiment 2

Ihr braucht zwei verschiedenen Brillen und zwei verschiedene Kopfbedeckungen zum Verkleiden.



Versuch 1:

- Ein Kind verkleidet sich und geht an einem anderen Kind vorbei. Dabei ist es unfreundlich und beschimpft das Kind.

- Wie hat sich das Kind gefühlt, das beschimpft wurde?
- Wie hat sich das Kind gefühlt, das gemein gewesen ist?



Versuch 2:

- Das Kind verkleidet sich neu. Es geht wieder an dem anderen Kind vorbei. Diesmal lächelt es und macht ein Kompliment.

- Wie hat sich das Kind gefühlt, das das Kompliment bekommen hat?
- Wie hat sich das Kind gefühlt, als es das Kompliment gemacht hat?
- Mit welcher der verkleideten Personen wärst du lieber befreundet? Warum?

Tauscht die Rollen!

- Wie fühlt es sich an, nett zueinander zu sein?
- Hilft nett sein gegen schlechte Laune?



Unglück - Experimente

Trick 3:

Jedes Kind in der Klasse bekommt eine Schachtel oder ein Glas als „Briefkasten“. In diese Briefkästen steckt ihr euch gegenseitig Zettel. Auf den Zetteln ist aufgeschrieben, was ihr an dem Kind mögt, dem der Briefkasten gehört. Schreibt auf, welche guten Eigenschaften das Kind hat. Euren eigenen Namen schreibt ihr aber nicht mit auf den Zettel.

Die Zettel aus eurem Briefkasten könnt ihr aufbewahren und immer neu lesen, wenn ihr eine Aufmunterung braucht!



Die Mauswiesel-Glücksformel:

Glück = schöne Erlebnisse+ Lebenszufriedenheit+ Resilienz

Könnt ihr sie erklären?

