



Leseprobe aus: Kaltwasser, Kartenset Achtsamer Dialog, GTIN 4019172200558

© 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200558>

## Die Karten im Überblick

### *Positive Emotionen*

- 01 Das hat so richtig Freude gemacht!
- 02 Eine Situation mit einer Freundin / einem Freund
- 03 Eine Situation im Freundeskreis
- 04 Naturerlebnis
- 05 Glück gehabt!
- 06 Wunderbares Wochenende
- 07 Einfach Freude bereiten
- 08 Gelungen!
- 09 Das kann ich und das zeige ich
- 10 Das hat gutgetan!
- 11 Highlight im Schulalltag
- 12 Lob macht gute Laune
- 13 Mut tut gut!
- 14 Dankbar
- 15 Sich etwas gönnen
- 16 Hausaufgaben
- 17 Ferienzauber
- 18 Endlich Pause!
- 19 Schulweg
- 20 Klassenfahrt oder Schulausflug
- 21 Lohn der Mühe
- 22 Vorbild
- 23 Sweet Memories – Grundschule

- 24 Sweet Memories – der erste Tag an der weiterführenden Schule
- 25 Überraschung
- 26 Vorfreude
- 27 Der magische Rückzugsort

### ***Vorlieben und Abneigungen***

- 28 Hobbies
- 29 Schule nervt und macht Spaß
- 30 Natur pur!
- 31 Playlists
- 32 Lecker?
- 33 Lieblingsfach
- 34 Leserratte und Bücherwurm
- 35 TV, Serien oder Games
- 36 Soziale Medien
- 37 Tierliebe
- 38 Methodenkarussell
- 39 Wettbewerb

### ***Schwierige Emotionen***

- 40 Wut
- 41 Aufschieberitis
- 42 Vergleicherritis
- 43 Unpünktlichkeit

- 44 Mein häufigster Stress-Trigger
- 45 Reine Nervensache
- 46 Geduldsfaden
- 47 Eigentlich wollte ich, aber ...
- 48 Neid
- 49 Funkstille
- 50 Der innere Kritiker
- 51 Angstgegner Klassenarbeit
- 52 Hätte, hätte ...
- 53 Sollte, sollte ...
- 54 Könnte, könnte ...

### ***Selbsterkundung durch wiederkehrende Fragen***

- 55 Schwierige Emotionen (Stress) und Freude  
(Dankbarkeit)
- 56 Selbstkritisch und freundlich mit sich selbst

## Positive Emotionen

### *Das hat so richtig Freude gemacht!*

Erzähle von einer Situation, in der du dich richtig wohlgeföhlt hast. Sie kann in allen Bereichen deines Lebens spielen. Dein Gegenüber soll sich alles gut vorstellen können, deshalb beschreibe Details und erzähle, warum dir diese Situation Freude gemacht hat (und wie sich das in deinem Körper angefühlt hat).

## Zusatzinfo

Zur Vorbereitung können Sie eine geführte Imagination anbieten, in der Sie die Schüler\_innen auf das Thema einstimmen (Online-Materialien). Jüngere Schüler\_innen schreiben auch gerne die Situation als Geschichte auf.

## Vorlieben und Abneigungen

### *Hobbies*

Welche Hobbies, die andere haben, findest du langweilig oder öde? Du hättest jedenfalls keinen Spaß daran.

Warum nicht? Gehe auf Einzelheiten ein.

Dann erzähle von deinen Hobbies oder von einer Freizeitgestaltung, die du magst. Was genau macht dir da Freude? Erzähle Einzelheiten, damit sich dein Gegenüber genau vorstellen kann, was da geschieht und was dir Spaß macht.

## Zusatzinfo

Bei diesem Thema blühen die Schüler\_innen auf, weil sie gerne von ihren Hobbies erzählen. Die Ablehnung anderer Freizeitgestaltungen beruht auf einem Vorurteil und auf vor-schneller Einschätzung. Wenn das Gegenüber ein abgelehntes Hobby hat, dann ergeben sich oft spannende Einsichten.

## Schwierige Emotionen

### Wut

Erzähle von einer Situation, in der du einmal so richtig wütend geworden bist. Was war der Anlass? Wer war beteiligt? Wie hast du dich verhalten? Was genau hat dich so wütend gemacht? Wie hat sich die Wut angefühlt? Wie hat die Situation geendet?

## Zusatzinfo

Es ist es ratsam, den Dialog in ein Klassengespräch einzubetten (siehe Kaltwasser 2020, Übungen zur Wut). Wut ist eine Signalemotion für Grenzverletzung oder nicht erfüllte Bedürfnisse. Es lohnt sich, dem Umgang mit Wut im Unterricht Zeit zu widmen und dann erst den Dialog anzubieten (siehe Kaltwasser 2016, S. 155 ff).

## Selbsterkundung durch wiederkehrende Fragen

### *Schwierige Emotionen (Stress) und Freude (Dankbarkeit)*

Erzähle von einer Situation in den letzten \_\_\_ Tagen,  
in der du Stress oder schwierige Emotionen empfunden  
hast. Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt?

Erzähle von einer Situation in den letzten \_\_\_ Tagen,  
in der du Freude und Dankbarkeit empfunden hast.  
Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt?

## Zusatzinfo

Wie im Booklet beschrieben, können diese Fragen immer wieder anderen Partnern gestellt werden, z. B. über einen Zeitraum von acht Wochen. Die Stillezeit beträgt immer eine Minute, die Redezeit beträgt für jeden Teil der Frage andert-halb bis zweieinhalb Minuten.

Zu Beginn sollte mit den Schüler\_innen darüber gesprochen werden, nicht die schwierigsten persönlichen Stressoren zu nennen. Bieten Sie außerdem an, für ein Gespräch zur Verfügung zu stehen. Wenn die Methode bekannt ist, kann das Timing den Schüler\_innen überlassen werden. Bei älteren Schüler\_innen geht das gut.