

Lebenswelten entdecken

Willkommen im Kapitel „Lebenswelten“

Hier startet ihr gemeinsam eine spannende Entdeckungsreise. Ihr lernt euch selbst noch besser kennen, findet heraus, was euch einzigartig macht und entdeckt, wie ihr gut als Team zusammenarbeitet. Die Reise ist in drei Etappen aufgeteilt: Ich, Du und Wir.

Ich

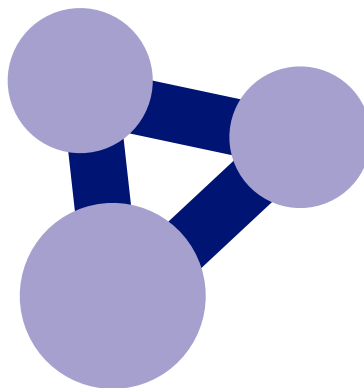


Eigene Fähigkeiten
entdecken

Im ersten Teil geht es um jede*n einzelne*n von euch.

Ihr findet heraus:

- Was ihr schon alles könnt und wo eure Stärken liegen
- Wie ihr Gefühle bei euch und anderen erkennt
- Wie ihr euch selbst Mut machen könnt



Du



Gemeinsam
stark sein

Wir alle wollen respektvoll und freundlich miteinander umgehen. Klingt einfach, ist aber manchmal echt schwierig. Deshalb übt ihr hier zusammen:

- Neugierig auf andere zu sein, ohne zu urteilen
- Aufmerksam und respektvoll aufeinander zuzugehen
- Wertschätzung auszudrücken und „Danke“ zu sagen

Wir



Gestaltet
euer Umfeld

Jetzt wird der Blick noch größer – denn in diesem Teil schaut ihr auch auf euer Umfeld:

- Lernt die Kinderrechte noch besser kennen
- Gestaltet gemeinsam eine starke Gemeinschaft
- Bringt euch ein, verändert etwas und zeigt, was euch wichtig ist
- Sprecht über eure Wünsche und Ziele und findet Wege, die ersten Schritte dahin umzusetzen

Bei der Durchführung der Übungen merkt ihr: Jede*r von euch bringt etwas Wichtiges mit. Zusammen könnt ihr etwas bewegen und den Zusammenhalt in euren Gruppen stärken. Viel Spaß auf eurer Entdeckungsreise!

Stärken-Entdecker*innen



Ziel: Die eigenen Stärken herausfinden und das Selbstvertrauen stärken.

Zeit: 30 Minuten

Material: Papier und bunte Stifte

Vorbereitung: keine Vorbereitung nötig

Nehmt euch aus der Lebenswelt-Box buntes Papier. Setzt euch in kleinen Gruppen zusammen und stellt sicher, dass jede*r Papier und Stifte hat. Schneidet das Papier so zu, dass Karten daraus entstehen. Erklärt den Kindern, dass sie Karten gestalten können, auf denen sie ihre Stärken aufschreiben. Eine Stärke wird in einem vollständigen Satz auf jeweils eine Karte geschrieben.

Jedes Kind überlegt sich, was es gut kann oder welche Fähigkeiten es besitzt, zum Beispiel:

- „Ich bin kreativ.“
- „Ich kann gut zuhören.“

Unterstützt die Kinder beim Formulieren der Sätze und ermutigt sie, genau zu überlegen und ihre Stärken zu zeigen. Lasst die Kinder kreativ werden, während sie ihre Karten gestalten – bunte Farben und kleine Zeichnungen sind ausdrücklich erwünscht!

Wichtig ist, dass die Kinder untereinander während der Gestaltung noch nicht mitkriegen, welche Stärken die anderen aufschreiben.

Anschließend spielt ihr ein Spiel: Sammelt alle Karten ein und legt sie verdeckt vor euch auf einen Tisch. Der Reihe nach deckt jede*r eine Karte auf.

Wer die nächste Karte aufdeckt, rät, von wem die Karte sein könnte.

Wem die Karte gehört, der/die erklärt, wann und wie er/sie diese Stärke bereits eingesetzt hat.

Zum Schluss könnt ihr gemeinsam entscheiden, ob ihr aus allen Karten ein gemeinsames Stärkenplakat gestalten möchtet.

Gefühlskarussell in drei Runden



Ziel: Emotionen erkennen und Mitgefühl fördern

Zeit: 30 Minuten

Material: Papierstreifen zum Ausschneiden und Beschriften, Schale, Stoppuhr

Vorbereitung: Ideen für Gefühlsausdrücke aus der Lebensweltbox nehmen – die findet ihr im Kartenset „Starke Gefühle“

Denkt euch zunächst gemeinsam zwanzig verschiedene Gefühlsausdrücke aus. Ihr könnt euch dafür Ideen aus der Lebensweltbox holen (Kartenset „Starke Gefühle“) oder euch darüber hinaus eigene Begriffe überlegen. Wählt nur solche aus, die allen bekannt sind oder erklärt sie vorher in der Runde. Schreibt jeden Gefühlsausdruck auf einen eigenen Papierstreifen. Faltet die Streifen danach und legt sie in eine Schale. Nun kann das Gefühlskarussell in drei Runden beginnen!

Schritt 1: Erklären

Setzt euch im Kreis zusammen und überlegt eine Reihenfolge, nach der ihr beginnt. Jede*r, der*die an der Reihe ist, erhält eine Minute Zeit. Sie/er zieht die erste Wortkarte und beginnt das Gefühl zu beschreiben, ohne das Wort selbst zu benutzen. Dabei dürfen auch keine Gesten gemacht werden, die das Gefühl auf der Wortkarte unterstützend erklären. Die anderen versuchen zu erraten, um welches Gefühl es sich handelt. Sobald das Gefühl erraten wird, kann der nächste Zettel gezogen werden. Wenn die Zeit abgelaufen ist, ist die nächste Person an der Reihe, bis die Schale leer ist.



Schritt 2: Pantomime

Faltet die Zettel wieder zusammen und legt sie in die Schale. Die Reihenfolge startet dort, wo der/die letzte aufgehört hat. In dieser Runde darf nicht gesprochen werden, es darf nur Gestik und Mimik benutzt werden. Hilfreich ist, dass in der zweiten Runde bereits alle Wörter einmal erraten wurden und es leichter ist, sich wieder an sie zu erinnern.

Schritt 3: Geräusch

Um das Spiel noch spannender zu machen, könnt ihr eine dritte Runde spielen. Dabei darf der-/diejenige, der/die das Gefühl darstellt, nur ein Geräusch machen, mit dem er/sie das Gefühl in Verbindung bringt.

Abschlussrunde

Zieht einzelne Gefühlskarten und überlegt zusammen:

- Wann erlebt ihr dieses Gefühl?
- Was braucht ihr dann? Wer oder was könnte euch in dieser Situation helfen?

Tipp:
Durch spielerische Aktivitäten und Gespräche können wir alle lernen, unsere Emotionen zu verstehen und auszudrücken. Nutzt das Kartenset „Starke Gefühle“, um mit den Grundschulkindern über die unterschiedlichen Gefühle ins Gespräch zu kommen. Eine Anleitung, wie ihr die Karten benutzen könnt, liegt dem Kartenset bei.

Karte der Woche



Ziel: Persönliche Stärken hervorheben, Mut machen
Zeitdauer: 10-15 Minuten, 5-10 TandemTreffen
Material: „Starke Gedanken“-Kartenset

Bei der Übung „Die Karte der Woche“ erhält jedes Kind die Möglichkeit, eine positive Karte für sich auszuwählen und dadurch gestärkt in die nächste Woche zu starten. Die Aufgabe eignet sich am besten zu Beginn oder zum Ende eures TandemTreffens.

So könnt ihr dabei vorgehen

Begrüßt eure TandemGruppe freundlich und erklärt den Kindern kurz, worum es geht: Jede Woche ziehen sie eine Karte, die ihnen Mut macht und zeigt, wie stark sie sind.

Legt die Karten aus dem Kartenset „Starke Gedanken“ sichtbar vor die Kinder und gebt ihnen Zeit, in Ruhe zu schauen und sich für eine Karte zu entscheiden. Auch ihr als Coach*in könnt eine Karte für euch auswählen. Wenn jede*r sich für eine Karte entschieden hat, lest ihr nach der Reihe den Text auf eurer Karte vor. Wenn ein Grundschulkind Schwierigkeiten beim Lesen hat, unterstützt es, indem ihr die Karte vorlest und das Kind ermutigt, den Satz laut oder leise nachzusprechen. So wird die positive Botschaft noch stärker verinnerlicht.

Ihr könnt die Kinder einladen, folgende Fragen zu beantworten:

- Was magst du an dieser Karte besonders oder wie fühlt sich dieser Satz für dich an?
- In welchen Situationen/Momenten fühlst du dich besonders so, wie auf der Beschreibung der Karte?



Das steckt dahinter:
Positive Sätze helfen dabei, an sich zu glauben, Mut zu fassen und sich der eigenen Stärken bewusst zu werden.

Wort-Wolken



Ziel: Eigene Lebenswelt durch Geschichten entdecken und Verbindungen zu persönlichen Erfahrungen schaffen

Zeit: 45 Minuten

Material: Vorlage „Wort-Wolken“ in der Lebenswelt-Box, Bücher/Geschichten

Vorbereitung: Ein Buch oder eine Geschichte auswählen

Geschichten auswählen

Wählt gemeinsam ein Buch oder eine Geschichte aus, das oder die zu eurer Lebenswelt passt (Familie, Freundschaft, Schule, Gefühle, Träume, ...). Orientiert euch an den Interessen eurer Tandemgruppe.

Wort-Wolken erstellen

Schreibt den Geschichtstitel in den größten Kreis der Wort-Wolken-Vorlage. Überlegt gemeinsam: Welche weiteren Wörter passen dazu, die auch in eurem Leben eine Rolle spielen? Schreibt diese in die kleinen Kreise herum.

Lesen und entdecken

Lest die Geschichte gemeinsam und wechselt euch nach jedem Abschnitt ab.

Stellt euch nach dem Lesen diese Fragen:

- Gibt es eine Textstelle, die du (nicht) besonders mochtest?
- Fallen dir Verbindungen zwischen der Geschichte und deinem Leben auf?
- Wie hättest du reagiert?
- Wie könnte die Geschichte weitergehen?

Variation – Veränderung der Lesemethode

Beim gemeinsamen Lesen kann man richtig kreativ werden. Statt einfach nacheinander zu lesen, probiert doch einmal etwas Neues aus: Eine Person beginnt und hört mitten im Satz plötzlich auf – die nächste übernimmt genau dort. So bleibt ihr aufmerksam und sorgt für Spannung.

Betont die wörtliche Rede und traut euch, verschiedene Stimmen auszuprobieren. Wenn ihr mit Tonfall, Tempo oder Lautstärke spielt, werden eure Geschichten lebendig.

Welche kreativen Möglichkeiten fallen euch ein, um das gemeinsame Lesen noch spannender zu machen?



Das steckt dahinter: Geschichten sind Türöffner zu eurer Lebenswelt. Wenn ihr Verbindungen zwischen Gelesenem und eigenen Erfahrungen entdeckt, lernt ihr nicht nur besser lesen, sondern auch mehr über eure Gefühle und Stärken. Das gemeinsame Lesen stärkt euer Miteinander und eure Kommunikation.



Tipp: Wiederholt die Übung mit verschiedenen Geschichten und erstellt eine Sammlung von Wort-Wolken, die eure Lebenswelt widerspiegeln.

Vorbild-Expedition



Ziel: Vorbilder im eigenen Umfeld entdecken und inspirierende Geschichten sammeln

Zeitdauer: 60-90 Minuten

Material: Interview-Leitfäden, Notizblock, Stifte

Macht euch auf, zu einer aufregenden Vorbild-Expedition!
Die Grundschulkinder schlüpfen in die Rolle von Reporterinnen und Reportern und führen Interviews mit ihren Coaches, um deren persönliche Geschichten kennenzulernen.

Gesprächsanker vorbereiten

Die Kinder bekommen Vorlagen mit Fragen, die sie stellen können. Sie dürfen die Fragen auch ändern oder eigene überlegen. Teilt die Grundschulkinder in kleine Gruppen auf und gebt ihnen ausreichend Zeit zur Vorbereitung. Sie sollen fünf- bis zehnminütige Gespräche mit einer*m Coach*in oder einem Coach-Paar führen. Dabei können sie euch nach eurem Werdegang fragen, nach besonderen Momenten oder Herausforderungen, die ihr gemeistert habt, und nach euren Erfolgen. Diese Geschichten sind wertvoll und zeigen, wie unterschiedlich die Wege zum Ziel sein können. Während des Interviews können die Kinder interessante Erkenntnisse und Ideen festhalten.

Rollen verteilen und üben

Spielt vorher einmal durch, wie ein Interview funktioniert. Wer stellt Fragen, wer schreibt Antworten mit, wer hört aufmerksam zu?

Gesprächsrunde danach:

Wenn die Expedition zu Ende ist, könnt ihr eine Gesprächsrunde eröffnen. Was hat den Grundschulkindern besonders gefallen? Gab es Überraschungen? Was nehmen sie von der Vorbild-Expedition mit?

Variation

Wenn ihr wollt, könnt ihr zusätzlich eine Exkursion in den Stadtteil planen und durchführen und auch dort Menschen interviewen. Plant diese Exkursion vorher gut. Sprecht vorher mit Menschen oder Institutionen, die ihr besuchen könnt (z.B. Stadtbücherei, Rathaus,..) und erstellt eine Wegkarte.



Das steckt dahinter:
Diese Übung zeigt die Vielfalt der Bildungswege und dass jede*r von uns das Potenzial hat, ein Vorbild zu sein. Die direkten Begegnungen motivieren und machen die Geschichten lebendig. So wird klar, wie wichtig Vorbilder sein können.

Gesprächsanker

Vorlage



1. Familie und Freizeit

- Was bedeutet Familie für dich?
- Gab es einen besonders schönen Moment in deiner Familie, den du nie vergisst?
- Was machst du in deiner Freizeit am liebsten? Hast du ein Hobby, das dir besonders viel Freude bereitet?
- Wie verbringst du Zeit mit Freunden?
- Welche Aktivitäten machen dir Spaß, um zu entspannen?

2. Schule

- Welche Lehrer oder Lehrerinnen findest du besonders gut? Was können sie gut, das dir hilft?
- Was machst du, wenn etwas in der Schule schwer ist?
- Was ist eine besondere Erinnerung aus der Schule?
- Wie könnte Schule noch besser sein? Warum ist es wichtig, dass du zur Schule gehst und lernst?

3. Dein Lernweg

- Warst du schon immer auf dieser Schule?
- Was hast du außerhalb der Schule gelernt?
- Was kannst du gut, womit du anderen helfen könntest?

4. Träume und Gedanken

- Wen findest du toll und möchtest so werden wie sie oder er?
- Was ist dein größter Traum?
- Was macht dich mutig?
- Was ist dir im Leben am wichtigsten?
- Was wünschst du dir für deine Zukunft?

5. Eigene Fragen

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Kreative Dankeskarte



Ziel: Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken

Zeitdauer: 45 Minuten

Material: Buntes Papier, Aufkleber, Stifte

Vorbereitung: Materialien bereitstellen und Platz schaffen

Nehmt euch ein ganzes TandemTreffen Zeit, um gemeinsam Dankeskarten zu erstellen. Es geht darum, Wertschätzung für Menschen auszudrücken, die euch wichtig sind. Zunächst denkt jedes Kind darüber nach, für wen es eine Karte machen möchte und was es an dieser Person schätzt.

Ermutigt die Kinder, ihre Gedanken laut auszusprechen und tauscht euch in der Gruppe aus. Dies fördert nicht nur das Nachdenken, sondern auch das Teilen von positiven Erfahrungen. Die Karten können unterschiedlich gestaltet werden: Hier ist Raum für Kreativität – alles ist erlaubt! Natürlich könnt auch ihr als Coachs ebenso eine Dankeskarte gestalten, für jemanden, der euch besonders am Herzen liegt.

Wenn die Karten fertig sind, können die Kinder entscheiden, ob sie ihre Dankeskarten in der Gruppe vorlesen oder sie direkt übergeben möchten. Diese Momente des Teilens sind wertvoll und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Variationen:

1) Gruppen-Dankeskarte: Anstatt individueller Karten können die Kinder eine große Dankeskarte für die gesamte Gruppe gestalten. Jede*r trägt mit einem kurzen Satz oder Bild bei, was er/sie an der Gruppe schätzt. Diese Karte kann später im Klassenraum aufgehängt werden.

2) Dankesbriefe an die Schule: Die Kinder können Dankeskarten für Lehrer*innen oder andere Schulmitarbeiter*innen gestalten. Dabei überlegen sie, wie diese Personen ihren Schulalltag schöner machen. Diese Karten können dann in der Schule verteilt werden, um Wertschätzung zu zeigen.

Kinderrechte erleben



Ziel: Kinderrechte kennenlernen und verstehen

Zeitdauer: 60 Minuten

Material: Kinderrechte-Karten, Material für Stationen im Raum, Kinderrechte-Poster

Vorbereitung: Stationen im Raum vorbereiten

Erkundigt euch vor eurem TandemTreffen über die Kinderrechte und warum sie wichtig sind. Bereitet Stationen vor, die jeweils ein Recht vorstellen, z. B. Bildung, Spiel oder Gesundheit. Vorschläge findet ihr auf der nächsten Seite. Beginnt mit dem Kinderrechte-Poster. Ein Einstieg könnte so lauten:

„Kinderrechte sind besondere Regeln, die dafür sorgen, dass es allen Kindern auf der Welt gut geht. Sie schützen euch, damit ihr sicher leben, in die Schule gehen, spielen und eure Meinung sagen könnt. Kinder sind besonders schützenswert, deshalb haben sie Rechte, die Erwachsene ernst nehmen müssen.“

Fragt danach, welche Rechte die Kinder schon kennen. Teilt sie dann in kleine Gruppen ein, die nacheinander alle Stationen besuchen. Es ist egal, an welcher Station die Gruppen beginnen, solange sie gleich aufgeteilt sind und alle an jeder Station vorbeikommen. An den Stationen gibt es eine kurze Erklärung des jeweiligen Rechts durch eine*n Coach*in sowie eine kleine Aufgabe oder ein Spiel, das zeigt, wie dieses Recht im Alltag gelebt werden kann. Zum Beispiel könnten die Kinder bei der Station „Recht auf Spiel“ ein kurzes Spiel spielen, das Teamarbeit fördert.

Gemeinsamer Abschluss

Setzt euch im Kreis zusammen und nutzt das Kinderrechte-Poster als Gesprächsgrundlage. Fragt die Kinder:

- Was hat euch besonders gut gefallen?
- Was hat euch überrascht?
- Welches der Rechte ist euch besonders wichtig?

Zum Schluss können die Kinder entscheiden, wo sie das Kinderrechte-Poster aufhängen wollen.

Variationen:

1. Kinderrechte-Theater: Die Gruppen können beim nächsten TandemTreffen kleine Szenen entwickeln, die zeigen, wie Kinderrechte im Alltag respektiert werden. Dies fördert kreatives Denken und Teamarbeit.
2. Kinderrechte-Plakate: Die Kinder können beim nächsten TandemTreffen in Gruppen Plakate zu verschiedenen Kinderrechten gestalten. Diese Plakate können anschließend im Raum aufgehängt werden, um das Bewusstsein für Kinderrechte zu fördern.



Die Kinderrechte gelten für alle Kinder und Jugendlichen bis 18 Jahre. Das bedeutet, liebe Coachs, dass auch ihr einbezogen seid! Diese Übung stärkt nicht nur das Bewusstsein der Grundschulkinder für ihre Rechte, sondern auch euer eigenes!

Stationen: Kinderrechte erleben

Vorlage

Hier findet ihr Ideen für eine Auswahl an Stationen, an denen Kinderrechte erlebbar werden. Plant für jede Station 5-10 Minuten ein.



Lebenswelten

Recht auf Bildung und Information: Mini-Quiz

Die Kinder beantworten Fragen zu verschiedenen Schulthemen. Jede richtige Antwort gibt einen Punkt. Bei 5 Punkten kann das Team zur nächsten Station gehen.

Recht auf Freizeit: Teamspiel

Die Kinder spielen ein kurzes Spiel, wie „Reise nach Jerusalem“ oder „Alle, die“ um den Wert des Spiels zu erleben.

Recht auf Meinungsäußerung und Beteiligung: Meinungsrunde

Die Kinder diskutieren in Gruppen über ein Thema, das sie interessiert, und sammeln Ideen, wie sie ihre Meinungen in der Schule einbringen können. Bringt hierfür Beispiele zur Orientierung mit.

Recht auf Gesundheit: Gesundheitsstation

Die Kinder lernen einfache Tipps für gesunde Ernährung und Bewegung. An dieser Station können Apfelschnitze als Snack ausliegen.

Recht auf Privatsphäre: Fragerunde

Was bedeutet Privatsphäre?
Warum ist es wichtig, persönliche Informationen zu schützen?
Die Kinder nennen einen Ort oder eine Situation, in der sie Privatsphäre haben möchten.

Recht auf Familie: Familienbaum gestalten

Die Kinder erstellen einen kleinen Familienbaum, in dem sie zwei oder drei für sie wichtige Familienmitglieder eintragen und die Bedeutung des Familienmitglieds mit Worten oder Zeichnungen darstellen.

Helden des Alltags

Eine Gemeinschafts-Olympiade



Ziel: Solidarität erleben und ein gutes Miteinander stärken.

Dauer: Ein bis zwei TandemTreffen

Material: Klebepunkte, evtl. kleine Belohnungen (z.B. Aufkleber, Snacks)

Vorbereitung: Druckvorlage „Gemeinschafts-Olympiade“ für alle kopiert

In dieser Übung entdecken die Grundschulkinder aktiv gemeinschaftliches, solidarisches Handeln. Setzt euch im Kreis zusammen und klärt den Begriff „Solidarität“. Eine mögliche Erklärung könnte lauten:

„Solidarität bedeutet, füreinander da zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen, besonders in schwierigen Zeiten. Sie zeigt, dass wir als Gemeinschaft zusammenhalten und uns um das Wohl anderer kümmern. Wenn wir Unterstützung erhalten, kann das ein Gefühl der Verbundenheit vermitteln. Anderen zu helfen, kann Freude bereiten und den Zusammenhalt stärken. Gemeinsames Handeln hilft, Probleme zu lösen, einander zu unterstützen und positive Veränderungen zu bewirken. Letztendlich macht solidarisches Handeln das Leben für alle einfacher und schöner.“

Erklärt, dass ihr in den kommenden Wochen eine Gemeinschafts-Olympiade meistern wollt. Jedes Kind und jede*r Coach*in erhält ein Aufgabenblatt mit verschiedenen Aufgaben. Auf der nächsten Seite findet ihr Ideen für Aufgaben, die ihr umsetzen könnt. Ihr könnt darüber hinaus eure eigenen Ideen entwickeln. Setzt euch das Ziel, eure gewählten Aufgaben bis zu der von euch vereinbarten Zeit zu meistern. Ermutigt die Kinder, beim Erfüllen einer Aufgabe kleine Notizen zu machen, um beim nächsten TandemTreffen zu berichten, wie es war, die Aufgabe umzusetzen.

Ein Punktesystem motiviert zusätzlich: Für jede erfolgreich gelöste Aufgabe gibt es einen Klebepunkt.

Zielsetzung

- Klärt vorher gemeinsam ab: Wie viel Zeit wollt ihr euch insgesamt nehmen? (Vorschlag: 2-3 TandemTreffen und die Zeit dazwischen)
- Was ist euer Ziel? Wie viele Punkte möchtet ihr gemeinsam erreichen?

Nehmt euch bei jedem Treffen ausreichend Zeit und bleibt neugierig: Welche Erfolge berichten die Grundschulkinder? Gab es Herausforderungen? Wie wurden diese gemeistert oder welche Tipps können gegeben werden? Wie hat es sich angefühlt, etwas Gutes für andere Menschen oder die Gemeinschaft zu tun? Welche Reaktionen gab es auf das Handeln der Kinder?

Ermutigt und lobt die Kinder.

Zum Abschluss könnt ihr eine feierliche Siegerehrung für die Gemeinschafts-Olympiade veranstalten, bei der kleine Belohnungen oder gebastelte Medaillen vergeben werden.

Helden des Alltags

Vorlage

Hier findet ihr einige Ideen für die Gemeinschafts-Olympiade. Findet selbst noch eigene Ideen und tragt sie in die leeren Kästchen der Tabelle ein! Für jede erledigte Aktivität bekommt ihr einen Klebepunkt. So seht ihr, wie viele Gemeinschafts-Aktivitäten ihr schon durchgeführt habt. Viel Spaß!

Einkäufe tragen: Hilf jemandem beim Tragen von Einkaufstüten.	Tür aufhalten: Halte jemandem die Tür auf, der*die Hilfe braucht.
Hausarbeit: Unterstütze deine Eltern beim Geschirrspülen oder Aufräumen.	Kompliment machen: Mache jemandem ein ehrlich gemeintes Kompliment.
Essen teilen: Teile einen Snack mit einem Freund/einer Freundin in der Schule.	Schulmaterial ausleihen: Leih einer*m Mitschüler*in einen Stift oder ein Heft, wenn er/sie keins hat.
Mut machen: Sage einem Freund/einer Freundin, dass er/sie das gut macht, was er/sie tut.	Zuhör-Aktion: Höre einem Freund/einer Freundin zu, der/die etwas erzählen möchte.
Zusammen lernen: Hilf einem Mitschüler/einer Mitschülerin bei den Hausaufgaben.	Gemeinsam spielen: Organisiere ein Spiel in der Pause mit mehreren Freund*innen.
Danke sagen: Schreibe eine Karte an jemanden, um „Danke“ zu sagen.	Pflanzenpflege: Hilf im Schulgarten beim Pflanzen oder Jäten.
Teamspiel: Spielt ein Sportspiel, bei dem ihr zusammenarbeiten müsst, um zu gewinnen.	Gemeinsam backen/basteln: Backt oder bastelt zusammen und teilt es mit anderen.
----- ----- -----	----- ----- -----
----- ----- -----	----- ----- -----



„Zukunfts-Träume-Werkstatt“

Ziel: Träume und Ziele erkennen und in kleine, machbare Schritte umwandeln
Dauer: Mindestens ein TandemTreffen
Material: Zeitschriften, Scheren, Kleber, große Papiere, Stifte
Vorbereitung: Stellt Materialien und Zeitschriften bereit

In der Übung „Zukunfts-Träume-Werkstatt“ geht es darum, gemeinsam eure Träume und Ziele zu entdecken. Ihr, die Coachs, teilt die Grundschulkinder in Gruppen von 4-6 Personen ein. Jede Gruppe erstellt eine „Zukunfts-Collage“.

Hier sammeln die Kinder Bilder und Wörter, die ihre Träume darstellen – von Berufen über Hobbys bis hin zu Wünschen. Währenddessen könnt ihr ihnen von euren eigenen Zielen erzählen und was ihr schon gemacht habt, um diese zu erreichen.

Blickt nachher noch einmal gemeinsam auf die Zukunfts-Collage und lasst euch von den Grundschulkindern erzählen, warum sie ihre Motive ausgewählt haben.

Gemeinsam überlegt ihr, welche kleinen Schritte die Kinder heute schon gehen können, um ihren Träumen näherzukommen.

Werdet konkret: Welche Ziele haben die Kinder für ihre letzten Monate in der Grundschule? Welche Ziele möchten sie für die Zeit an der neuen Schule in den Blick nehmen? Schreibt die Ziele auf und überlegt gemeinsam, mit welchen kleinen Schritten die Kinder sie erreichen können. Unterstützt sie dabei, gut umsetzbare Zwischenziele zu formulieren.

So lernen die Grundschulkinder, dass ihre Träume erreichbar sind, wenn sie diese in kleine Schritte aufteilen.

Variationen:

1. Zukunfts-Interview: Statt nur eine Collage zu machen, können die Kinder euch interviewen. Sie stellen Fragen zu euren Zielen und den Herausforderungen, die ihr überwunden habt. Die Antworten werden auf eine Pinnwand geschrieben, um den Austausch zu fördern.
2. Zukunfts-Poster: Anstatt einer Collage können die Gruppen ein großes Poster gestalten, das nicht nur Träume zeigt, sondern auch konkrete Pläne für die nächsten Schritte. Zeichnungen und eigene Ideen sind hier willkommen!



Das steckt dahinter:
Diese Übung fördert nicht nur das Träumen, sondern auch das konkrete Planen. Der Austausch in der Gruppe und zwischen euch Coachs und den Grundschulkindern zeigt die vielen Möglichkeiten, seine Zukunft zu gestalten.