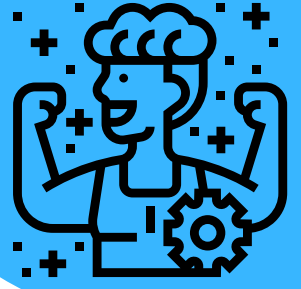


Charakterstärke Selbstregulierung

Aktives Zuhören (I)



Selbstregulierung bedeutet:

- ... dich selbst zu kontrollieren, sodass andere das nicht tun brauchen.
- ... schlechte Gewohnheiten abzulegen und sie durch gute zu ersetzen.
- ... die Zeit zu begrenzen, die man für bestimmte Aktivitäten aufwendet.
- ... dich selbst dazu zu bringen, Dinge zu tun, die gesund oder gut für dich sind.

Lernziel:

- In der Lage sein, Selbstdisziplin zu zeigen, um aktiv und aufmerksam zuhören zu können.

Materialien:

- ein weißes Blatt Papier und einen Bleistift

Gesprächsleitfaden:

„Wenn ihr Selbstdisziplin oder Selbstregulierung im Unterricht übt, macht ihr das Lernen für euch und eure Mitschüler/innen leichter. Eine Möglichkeit, das zu zeigen, ist, gut zuzuhören. Wir spielen jetzt ein Spiel, das ‚Male, was ich sage‘ heißt. Dafür müsst ihr ganz genau auf die Anweisungen achten.“

Fragen an die Klasse:

Warum ist es wichtig, nicht zu quatschen oder andere abzulenken, wenn jemand etwas erklärt?

(Antworten könnten sein: Man verpasst etwas Wichtiges. / Man macht es anderen schwer, ihre Arbeit zu erledigen.)

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr versucht zuzuhören und jemand neben euch redet?

Beispiele für motivierende Sätze: (Coaching-Phrasen):

„Mir fällt auf, du hörst gerade richtig aufmerksam zu und lässt dich nicht ablenken – ich möchte gerne wissen, was du zu dieser Frage denkst!“

Übung für den Unterricht:

„Versucht nun, gut zuzuhören, während ich die Anweisungen der Übung vorlese.“

„Legt das leere Blatt Papier vor euch im Hochformat auf den Tisch. Dann können wir starten.“

1. Zeichne ein mittelgroßes Rechteck in die Mitte deines Blattes. Es soll hochkant stehen (also die lange Seite nach oben).
 2. Zeichne ein ganz kleines Quadrat oben auf das Rechteck drauf.
 3. Zeichne ein mittelgroßes Quadrat auf das kleine Quadrat oben drauf.
 4. Zeichne zwei kleine Kreise in das mittelgroße Quadrat hinein.
 5. Zeichne ein langes, schmales Rechteck unter die Kreise, aber noch innerhalb des Quadrats.
 6. Zeichne zwei kleine Dreiecke oben auf das mittelgroße Quadrat, mit ein bisschen Abstand dazwischen.
 7. Zeichne einen kleinen Kreis an die rechte Außenseite des großen Rechtecks, knapp unter der oberen Ecke.
 8. Zeichne ein schmales, kleines Rechteck unter diesen Kreis. Die kurze Seite soll den Kreis berühren, die lange Seite soll am großen Rechteck entlanglaufen.
 9. Zeichne dieselben zwei Formen (Kreis und schmales Rechteck) auch an die linke Seite des großen Rechtecks.
 10. Zeichne zwei kleine Quadrate unter das große Rechteck.
- So sollte dein Bild am Ende ungefähr aussehen:

Diskussion im Plenum:

Bitte die Schüler/innen, ihre Bilder zu zeigen. Wie fanden sie die Aufgabe? Was war schwierig, was war leicht? Was würde ihnen bei dieser Übung helfen?