

**Unterrichtsmaterial 3. Zyklus**

# **«Aktiv für mehr Resilienz»**

**Begleitmaterial für Aufenthalte**





# Übersicht «Aktiv für mehr Resilienz» - Zyklus 3

1/4

## Didaktische und methodische Hinweise

Die Lektionsreihe «Aktiv für mehr Resilienz» ist so aufgebaut, dass sie einerseits als Projektwoche durchgeführt werden kann, andererseits die Module aber auch in den regulären Unterricht integriert werden können.

Insbesondere lohnt sich die Verknüpfung mit einem oder mehreren ausserschulischen Lernorten. Entsprechend sind bei jedem Modul passende Jugendherbergen angegeben, welche sich besonders für die Vertiefung der jeweiligen Themen anbieten.

Ziel der Module ist es, Resilienz implizit zu vermitteln – durch attraktive analoge Angebote, welche die Schülerinnen und Schüler dazu motivieren, die eigene Bildschirmzeit zu reduzieren. Dies soll nicht durch das Verteufeln von digitalen Medien und Geräten geschehen, sondern durch das Aufzeigen von Alternativen.

Nr.	Thema / Modul	Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	<b>Einstieg: Was ist Resilienz?</b>	<p>Die SuS können den Begriff «Resilienz» definieren und in konkreten Situationen resilientes Verhalten beschreiben.</p> <p>Sie können das eigene Verhalten reflektieren und daraus Schlüsse für Verhaltensalternativen ziehen.</p>	<p>Einstieg: Bildbetrachtung und Diskussion rund um den Begriff «Resilienz».</p> <p>Die SuS lernen Schutzfaktoren kennen und ordnen diese in konkreten Situationen zu.</p> <p>In Rollenspielen lernen die SuS verschiedene Verhaltensweisen mit mehr und weniger Resilienz kennen und reflektieren.</p> <p>Anschließend kann ein eigener Resilienz-Check durchgeführt werden.</p> <p>Abschliessend wird eine Karte zu einem eigenen «Kraftort» gestaltet.</p>	<p>Plenum (Diskussion)</p> <p>EA / PA (Schutzfaktoren)</p> <p>GA (Rollenspiele)</p> <p>EA (Auswertung und Kraftort Karte)</p>	<p>Arbeitsblätter</p> <p>Lösungsvorschläge</p> <p>Bastelmaterial für Karte «Kraftort»</p>	<p>½ Tag oder ca. 4 Lektionen</p>
2	<b>Digital Detox und Natur-Auszeit</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler analysieren ihr Nutzungsverhalten digitaler Medien und stärken ihre Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.</p> <p>Durch analoge Aktivitäten wie das Natur-Bingo oder Achtsamkeitswanderungen wird die Sinneswahrnehmung für die Umwelt geschärft.</p>	<p>Einstieg: Diskussion «Change Place, Change Face» zu Fragestellungen rund um die Nutzung von digitalen Geräten und Medien.</p> <p>Offline Challenge: Tagebuch zur eigenen Bildschirmzeit.</p> <p>Digitaler Spiegel: Reflexion aus den bisherigen Erkenntnissen.</p>	<p>PA (Change Place, Change Face)</p> <p>EA (Offline Challenge)</p> <p>EA (Digitaler Spiegel)</p>	<p>Arbeitsblätter</p> <p>Schreibmaterial</p> <p>Naturmaterialien für Landart-Aktion</p>	<p>½ Tag oder ca. 5 Lektionen</p>



# Übersicht «Aktiv für mehr Resilienz» - Zyklus 3

		Die SuS erleben durch das Projekt „Landart“ den Wert vergänglicher, analoger Kunst, die nicht für „Likes“, sondern für den Moment erschaffen wird.	Natur-Bingo: Offline-Spiel rund um Naturerlebnisse. Natur-Kunst: Kreatives und analoges Kunstprojekt in der Natur.	PA / GA (Natur-Bingo) GA (Nature-Art)		
<b>3</b>	<b>Team-Challenge: Wir bauen!</b>	Die SuS arbeiten im Team als Gruppe und als Klasse. Sie erkennen, wie wichtig eine gemeinsame Strategie, verständliche Kommunikation und abgestimmtes Arbeiten ist.  Die SuS können ihre Projekte sinnvoll planen, effizient durchführen und anschließend reflektieren.	Einstieg: Menschliches Bauwerk – Gruppenaktivität Team-Challenge 1: Die XXL-Riesenkugelbahn Team-Challenge 2: Seilbrückenbau Team-Challenge 3: Mini-Flossbau Team-Challenge 4: Kettenreaktion Abschluss: Gemeinsames Kochen und Essen am Lagerfeuer.	GA (Menschliche Maschine) GA / Plenum (Team-Challenges) Plenum (Kochen u. Essen am Lagerfeuer)	Projektmaterial gem. Challenge-Beschrieb  Kochmaterial und Lebensmittel gem. Rezepten  Feuerstelle, Feuerholz, Kochtopf	1/2 Tag oder ca. 5 Lektionen
<b>4</b>	<b>Kreativ und handfest</b>	Die Schülerinnen und Schüler erleben Selbstwirksamkeit durch das Erschaffen analoger Produkte und stärken ihre Resilienz, indem sie Improvisation und Unperfektheit als positiven Teil des kreativen Prozesses erfahren.  Sie trainieren Problemlösekompetenz durch den Umgang mit begrenzten Ressourcen (Upcycling) und fördern die soziale Interaktion durch kooperative Projektarbeit ohne digitale Ablenkung.	Einstieg: Verschiedene kreative Eisbrecher zur Auswahl. Diese können jeweils als Einstieg in die nachfolgenden Projektarbeiten eingebaut werden.  Als Anstoss und Ideenkatalog für kreative Arbeiten stehen vier verschiedene Projektmöglichkeiten zu Auswahl: - Upcycling Design - Analoge Geschichten - Impro-Theater - Live-Hörspiel  Die durchgeführten Projekte können anhand von zwei Abschluss- und Reflexionsaufgaben ausgewertet und gesichert werden.  Als Zwischen- oder Zusatzaufgabe steht ein Logical rund um Kreativ-Projekte zur Verfügung.	GA / Plenum (Ice Breaker) EA / PA / GA (Projekte) EA (Reflexion, Abschluss) EA / PA (Zusatzaufgabe)	Papier  Notizmaterial  Material für Projekte gem. Beschreibungen	1/2 Tag oder ca. 4 Lektionen



# Übersicht «Aktiv für mehr Resilienz» - Zyklus 3

5	<b>Bewegung und Spiel</b>	<p>Eine Sammlung von Gruppenspielen kann als Einstieg genutzt werden.</p> <p>Durchführung einer Bewegungs-Olympiade, die verschiedene Sport- und Bewegungskompetenzen auf kreative und abwechslungsreiche Weise fördert.</p> <p>Als Abschluss, Zwischenaufgabe oder Zusatz für schnelle SuS steht eine Emoji-Trainingsübung zur Verfügung.</p>	<p>Körperliche Aktivität als Ventil für Stress erleben und durch "Auspowern" den Kopf freibekommen.</p> <p>Die SuS erleben sich als kompetente Organisatoren, indem sie eigene Stationen planen, anleiten und auswerten (Förderung exekutiver Funktionen).</p>	<p>GA (Gruppenspiele)</p> <p>GA (Bewegungs-Olympiade)</p> <p>EA / PA (Emoji-Training)</p>	<p>Planungsraster (s. Vorlage)</p> <p>Schreibmaterial</p> <p>Material für Bewegungs-Olympiade</p> <p>Emoji-Kärtchen (evtl. laminiert)</p>	<p>½ Tag oder ca. 5 Lektionen</p>
6	<b>Soziales Miteinander und Austausch</b>	<p>Die SuS stärken ihre soziale Resilienz durch kooperative Bewältigung von Alltagsaufgaben in der Jugendherberge.</p> <p>Sie üben aktiv die Wertschätzung von individuellen Stärken innerhalb der Klassengemeinschaft.</p>	<p>Übungssammlung mit verschiedenen Kommunikationsspielen, sowohl zum Einstieg als Auflockerung zwischendurch oder als Abschluss- und Reflexionsaufgabe.</p> <p>Analoge Präsentation: «Mein Lieblingshobby»</p> <p>Verschiedene Projekte und Aktivitäten, um Gemeinschaft und soziales Miteinander angewandt zu erleben und zu stärken.</p> <p>Als Abschluss-, Zusatz- oder Zwischenaufgabe steht ein Wortsuchrätsel zur Verfügung, in welchem positive Eigenschaften gefunden und anschließend in der Klasse verteilt werden sollen.</p>	<p>Plenum / GA (Kommunikationsspiele)</p> <p>EA (Lieblingshobby)</p> <p>GA / Plenum (Gemeinschaftsprojekte)</p> <p>EA / PA (Wortsuchrätsel)</p>	<p>Zutaten und Utensilien für Kochevent</p> <p>Rätselblatt ausgedruckt</p> <p>Plakate, Schreibmaterial</p>	<p>½ Tag oder ca. 5 Lektionen</p>



# Übersicht «Aktiv für mehr Resilienz» - Zyklus 3

## Lehrplanbezug (LP 21)

### 3. Zyklus

WAH.4.1	Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
NT.7.4	Die Schülerinnen und Schüler können Massnahmen gegen häufige Erkrankungen beurteilen.
ERG.1.1	Die Schülerinnen und Schüler können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren.
ERG.2.1	Die Schülerinnen und Schüler können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten.
ERG.2.2	Die Schülerinnen und Schüler können Regeln, Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten.
ERG.5.1	Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

## Ergänzungen/Varianten

<b>Legende</b>	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
<b>Informationen</b>	Jugendherbergen für Schulen: <a href="https://www.youthhostel.ch/de/jugendherbergen-fuer-schulen">https://www.youthhostel.ch/de/jugendherbergen-fuer-schulen</a> Tipps, wie man sensibel über psychische Gesundheit spricht: <a href="https://dureschnufe.ch/drueber-reden/">https://dureschnufe.ch/drueber-reden/</a> Kinderschutz Schweiz: Was Kinder stark macht – Resilienz: <a href="https://www.kinderschutz.ch/themen/gewaltfreie-erziehung/anleitende-erziehung/resilienz">https://www.kinderschutz.ch/themen/gewaltfreie-erziehung/anleitende-erziehung/resilienz</a> Pro Juventute: Resilienz bei Kindern – Der Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit: <a href="https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/resilienz-bei-kindern">https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/resilienz-bei-kindern</a>
<b>Kontaktadresse</b>	<b>Schweizer Jugendherbergen</b> Josefstrasse 216 8005 Zürich Schweiz Tel: +41 44 360 14 14 <a href="mailto:contact@youthhostel.ch">contact@youthhostel.ch</a>  Übersicht aller Jugendherbergen in der Schweiz: <a href="https://www.youthhostel.ch/de/hostels">https://www.youthhostel.ch/de/hostels</a>

# Was ist Resilienz?

Info für Lehrpersonen



1 / 13

## 1 – Was ist Resilienz?

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Einstieg: Bildbetrachtung und Diskussion rund um den Begriff «Resilienz»</p> <p>Die SuS lernen Schutzfaktoren kennen und ordnen diese in konkreten Situationen zu.</p> <p>In Rollenspielen lernen die SuS verschiedene Verhaltensweisen mit mehr und weniger Resilienz kennen und reflektieren.</p> <p>Anschliessend kann ein eigener Resilienz-Check durchgeführt werden.</p> <p>Abschliessend wird eine Karte zu einem eigenen «Kraftort» gestaltet.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS können den Begriff «Resilienz» definieren und in konkreten Situationen resilientes Verhalten beschreiben.</p> <p>Sie können das eigene Verhalten reflektieren und daraus Schlüsse für Verhaltensalternativen ziehen.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitsblätter</li><li>• Lösungsvorschläge</li><li>• Bastelmaterial für Karte «Kraftort»</li></ul>
<b>Sozialform</b>	Plenum (Diskussion), EA / PA (Schutzfaktoren), GA (Rollenspiele), EA (Auswertung und Kraftort, Karte)
<b>Zeit</b>	½ Tag oder ca. 4 Lektionen

### Zusätzliche Informationen:

- Gespräche über Resilienz können belastend sein und bei Kindern und Jugendlichen Wunden aufreissen. Hier finden Lehrpersonen Tipps, wie man sensibel über psychische Gesundheit spricht: <https://dureschnufe.ch/drueber-reden/>
- Kinderschutz Schweiz: Was Kinder stark macht - Resilienz <https://www.kinderschutz.ch/themen/gewaltfreie-erziehung/anleitende-erziehung/resilienz>
- Pro Juventute: Resilienz bei Kindern – Der Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit <https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/resilienz-bei-kindern>

# Was ist Resilienz?

*Info für Lehrpersonen*



2 / 13

## Möglicher Visueller Einstieg:

- Bild betrachten.
- SuS notieren spontan 2–3 Gedanken: «Was sehe ich? Was könnte das mit Stärke zu tun haben?».
- Austausch im Plenum.

## Bildvorschlag



**Leitfrage:** Warum stecken manche Menschen Rückschläge besser weg?

# Was ist Resilienz?

Info für Lehrpersonen



3 / 13

**Resilienz** ist die **Fähigkeit, trotz Belastungen handlungsfähig zu bleiben** und **aus Schwierigkeiten gestärkt hervorzugehen**.

- Resilienz **ist kein fester Charakterzug**, sondern ein **Prozess, der sich weiterentwickelt**.
- Man kann in manchen Bereichen resilient reagieren und in anderen nicht.

## Wissenschaftlicher Hinweis

Fachpersonen aus den Gesundheitswissenschaften betonen, dass Resilienz-Trainings nicht zu hohe Erwartungen wecken dürfen.

Resilienz lässt sich nicht einfach «antrainieren» wie ein Muskel und hängt nicht nur von der eigenen Stärke ab, sondern auch von der Umgebung.

**Wichtig:** Niemand ist immer resilient – und **Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge**.

**Einstiegsaufgabe:** Mini-Brainstorming (5–8 Min.)

### Arbeitsauftrag:

- Alle notieren drei Situationen, in denen Jugendliche Resilienz brauchen (z. B. Social Media Druck, Prüfungen, Freundschaftsprobleme, Familie, Sport).
- Austausch in 2er-Gruppen.
- Begriffe werden an der Tafel gesammelt und in Kategorien geclustert.

**Ziel:** Problemfelder sichtbar machen → Lernmotivation erhöhen.

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



4 / 13

## Was stärkt meine Resilienz? – Schutzfaktoren verstehen

### Die drei Dinge, die uns stark machen – Schutzfaktoren

Damit wir in schwierigen Situationen nicht aufgeben, sondern weitermachen können, gibt es drei wichtige «Schutzfaktoren». Das bedeutet: Dinge in unserem Leben, die uns helfen, stark zu bleiben.

#### 1. Sichere Bindung – Menschen, auf die wir uns verlassen können

Das heisst:

- Wir haben jemanden, der für uns da ist.
- Jemand, der uns zuhört, uns ernst nimmt und uns unterstützt.
- Das kann eine Freundin, ein Lehrer, ein Familienmitglied oder eine andere wichtige Person sein.
- Wenn wir wissen, dass wir nicht allein sind, fühlen wir uns sicherer und mutiger.

#### 2. Selbstwirksamkeit – Ich kann etwas bewirken

Selbstwirksamkeit bedeutet:

- Ich merke, dass mein Handeln etwas verändert.
- Ich kann Probleme selbst lösen – oder ich weiss, wo ich Hilfe holen kann.
- Wenn ich etwas geschafft habe, stärkt das mein Vertrauen in mich selbst.
- Je öfter ich etwas ausprobiere und Erfolg erlebe, desto stärker werde ich.

#### 3. Sozialkompetenz – Gut mit anderen Menschen umgehen

Sozialkompetenz bedeutet:

- Ich kann Beziehungen aufbauen und pflegen.
- Ich kann Gefühle zeigen und verstehen, wie andere sich fühlen.
- Ich kann Konflikte fair lösen.
- Wenn ich gute Freundschaften habe und mich in einer Gruppe wohlfühle, gibt mir das Kraft und Unterstützung.

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



## Schutzfaktoren sortieren



Was gehört wohin? – Setze die Kreuze an der richtigen Stelle.  
Ergänze eigene Beispiele und diskutiere, wo die Kreuze hingehören.

	Sichere Bindung	Selbst-wirksamkeit	Sozial-kompetenz
Eine Freundin hört mir zu, wenn ich traurig bin.			
Ich entschuldige mich, wenn ich jemanden verletzt habe.			
Ich mache eine Aufgabe erst einmal allein, bevor ich um Hilfe bitte.			
Ich merke, wenn eine Freundin traurig ist, und gehe auf sie zu.			
Ich weiss, wen ich anrufen kann, wenn etwas Schlimmes passiert ist.			
Zu Hause darf ich über meine Gefühle sprechen.			
Ich bereite mich gut auf eine Prüfung vor und merke, dass ich Fortschritte mache.			
Ich traue mich, eine neue Freizeitaktivität auszuprobieren.			
Ich löse einen Streit, indem ich über meine Gefühle spreche.			
Ich akzeptiere, wenn jemand eine andere Meinung hat.			
Ich entscheide mich bewusst, mein Handy früher wegzulegen.			
Ich weiss, dass ich nicht alleine bin, wenn ich Angst habe.			
Ich übernehme Verantwortung für ein Gruppenprojekt.			
Ich lasse andere ausreden.			
Ich wiederhole eine schwierige Aufgabe, bis ich sie kann.			
Ich plane meinen Tag so, dass ich genug Zeit für Schule und Hobbys habe.			

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



6 / 13

## Rollenspiele



Wählt in der Gruppe eine der folgenden Situationen aus und spielt diese gemeinsam durch.

### Streit zwischen Freund:innen

z.B. Deine Freundin ist beleidigt, weil du etwas ohne sie gemacht hast.

#### Wenig resilient:

- schreit zurück / blockiert / ignoriert.
- macht Vorwürfe.
- zieht sich beleidigt zurück.
- denkt: «Alles ist meine Schuld» oder «Die andere Person ist blöd».

#### Resilient:

- hört zu und benennt eigene Gefühle («Ich war überrascht, dass...»).
- fragt nach, was los ist.
- sucht eine gemeinsame Lösung.
- schlägt vor: «Lass uns darüber reden, wenn wir ruhiger sind».



### Schlechte Note

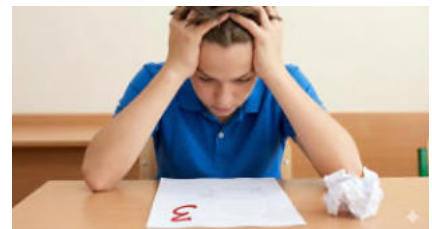
z. B. Du hast eine 3 erhalten, obwohl du viel gelernt hast.

#### Wenig resilient:

- gibt sofort auf («Ich bin einfach schlecht»).
- macht sich selbst fertig.
- beschuldigt die Lehrperson.
- wirft Arbeitsblätter weg.

#### Resilient:

- analysiert kurz: «Was war schwierig?».
- fragt nach einer Rückmeldung.
- plant eine kleine Verbesserung.
- denkt: «Ich versuche es nochmal – Schritt für Schritt».



### Peinlicher Post / Hate-Kommentar

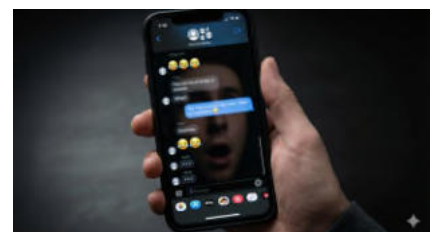
z. B. Jemand macht sich im Gruppenchat über dich lustig.

#### Wenig resilient:

- reagiert impulsiv, beleidigend.
- zieht sich zurück («Ich sag nichts mehr»).
- fühlt sich sofort wertlos.
- löscht Social Media panisch.

#### Resilient:

- bleibt ruhig oder wartet, bevor sie/er antwortet.
- spricht mit einer vertrauten Person darüber.
- meldet oder blockiert beleidigende Accounts.
- erinnert sich: «Was online passiert, sagt nicht alles über meinen Wert aus».



# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



7 / 13

## Stress vor einer Prüfung

z. B. Du hast das Gefühl, dass du den Stoff nicht kannst.

### Wenig resilient:

- Panik, Kopfkino, «Ich schaff das nie».
- prokrastiniert, macht gar nichts.
- schläft schlecht.
- überfordert sich mit stundenlangem Lernen.

### Resilient:

- macht einen realistischen Lernplan («20 Minuten, dann Pause»).
- fragt nach Hilfe, wenn etwas unklar ist.
- erinnert sich an frühere Erfolge.



## Ausschluss aus einer Gruppe

z. B. Deine Klassenkameraden gehen in der Pause weg, ohne dich zu fragen.

### Wenig resilient:

- denkt: «Niemand mag mich».
- zieht sich zurück.
- wird wütend oder zynisch.
- schickt beleidigende Nachrichten.

### Resilient:

- spricht die Gruppe an («Ich hätte gerne mitgemacht» oder «Warum habt ihr mich vergessen?»).
- sucht aktive Lösungen (andere Gruppe/Freunde).
- reflektiert: «War es Absicht oder ein Missverständnis?».



## Konflikt mit Eltern

z. B. Zu Hause gibt es Streit wegen deiner Bildschirmzeit.

### Wenig resilient:

- schreit, knallt die Tür zu.
- sagt verletzende Dinge.
- bleibt stur.

### Resilient:

- benennt Bedürfnisse («Ich möchte selbst entscheiden...»).
- sucht Kompromisse.
- wartet, bis alle ruhiger sind.



# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



8 / 13

## Überforderung im Projekt / Gruppenarbeit

z. B. Deine Gruppe arbeitet schlecht zusammen, alles bleibt an dir hängen.

### Wenig resilient:

- macht alles allein und brennt aus.
- wird wütend auf andere.
- beschwert sich ohne Lösung.

### Resilient:

- verteilt Aufgaben klar.
- sagt offen: «Ich brauche Unterstützung».
- organisiert ein kurzes Teamgespräch.



## Sportliche Niederlage

z. B. Ihr habt im Team knapp verloren und du fühlst dich verantwortlich.

### Wenig resilient:

- gibt anderen die Schuld.
- verlässt das Feld frustriert.
- will nicht mehr mitmachen.

### Resilient:

- akzeptiert die Niederlage.
- sucht Verbesserung («Was können wir nächstes Mal anders machen?»).
- unterstützt das Team trotzdem.



# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



## Persönlicher Resilienz -Check



**Dieser Test ist anonym. Es geht nur darum, dich selbst besser kennenzulernen.**

Kreuze bei jeder Aussage an, wie sehr sie auf dich zutrifft.

### Schlaf und Mediennutzung

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich schlafe meistens genug, um mich am nächsten Tag fit zu fühlen.			
Ich kann mein Handy rechtzeitig weglegen, wenn ich schlafen sollte.			
Ich habe eine Schlafroutine, die mir guttut.			
Ich merke, wenn mir Medien zu viel werden, und mache bewusst Pausen.			

### Bewegung und Ernährung

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich bewege mich regelmässig (Spazieren, Sport, etc.).			
Bewegung hilft mir, Stress abzubauen.			
Ich esse meistens so, dass ich Energie habe.			
Ich kann gut einschätzen, was meinem Körper guttut.			

### Unterstützung durch Freund:innen und Bezugspersonen

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich habe mindestens eine Person, mit der ich ehrlich reden kann.			
Ich fühle mich in meiner Freundesgruppe akzeptiert.			
Ich kann anderen Menschen vertrauen.			
Ich habe jemanden, der für mich da ist, wenn es mir schlecht geht.			

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



10 / 13

## Umgang mit Fehlern und Herausforderungen

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich kann mit Fehlern umgehen, ohne mich fertigzumachen.			
Ich traue mich, Dinge auch dann zu versuchen, wenn ich scheitern könnte.			
Wenn etwas nicht klappt, überlege ich, wie ich es besser machen kann.			
Ich gebe bei Schwierigkeiten nicht sofort auf.			

## Emotionen regulieren

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich weiss, was mir hilft, wenn ich gestresst, traurig oder wütend bin.			
Ich kann ruhig bleiben, auch wenn mich etwas nervt.			
Ich kann benennen, wie ich mich fühle.			
Ich darf meine Gefühle zeigen, ohne mich dafür zu schämen.			

## Vertrauen in eigene Fähigkeiten (Selbstwirksamkeit)


Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich glaube, dass ich Herausforderungen bewältigen kann.			
Ich merke, dass mein Handeln etwas bewirkt.			
Ich kann Probleme selbst lösen oder passende Hilfe suchen.			
Ich bin stolz auf das, was ich schon geschafft habe.			

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



## Auswertung – Deine persönliche Einschätzung

Hier bin ich stark: 


---

---

Hier könnte ich mehr Stärke entwickeln: 

---

---

Hier brauche ich Unterstützung: 

---

---

### Kurzreflexion

Das hat mich überrascht:

---

---

Diese Stärke möchte ich bewusst einsetzen:

---

---

Daran möchte ich in Zukunft konkret arbeiten:

---

---

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



12 / 13

## Kraftquellen entdecken



Kraftquellen sind Dinge, Menschen oder Orte, die dir helfen, dich gut zu fühlen, zu entspannen oder wieder Energie zu bekommen.  
Gestalte die Karte mit 3–5 deiner ganz persönlichen Kraftquellen.

### **Beispiele für Kraftquellen:**

Natur (Spazieren, Wald, See), Bewegung / Sport, ein bestimmter Ort, Musik hören oder machen, Freundschaften, Kreativität (Zeichnen, Schreiben, Basteln), stabile Routinen (Schlafzeit, Wochenplan), Humor, Lachen, Haustiere, Zeit für sich allein, ein Hobby, das beruhigt, eine vertraute Person

# Was ist Resilienz?

Lösungsvorschlag



13 / 13

	Sichere Bindung	Selbst-wirksamkeit	Sozial-kompetenz
Eine Freundin hört mir zu, wenn ich traurig bin.	X		
Ich entschuldige mich, wenn ich jemanden verletzt habe.			X
Ich mache eine Aufgabe erst einmal allein, bevor ich Hilfe bitte.		X	
Ich merke, wenn eine Freundin traurig ist, und gehe auf sie zu.			X
Ich weiss, wen ich anrufen kann, wenn etwas Schlimmes passiert ist.	X		
Zu Hause darf ich über meine Gefühle sprechen.	X		
Ich bereite mich gut auf eine Prüfung vor und merke, dass ich Fortschritte mache.		X	
Ich traue mich, eine neue Freizeitaktivität auszuprobieren.		X	
Ich löse einen Streit, indem ich über meine Gefühle spreche.			X
Ich akzeptiere, wenn jemand eine andere Meinung hat.			X
Ich entscheide mich bewusst, mein Handy früher wegzulegen.		X	
Ich weiss, dass ich nicht alleine bin, wenn ich Angst habe.	X		
Ich übernehme Verantwortung für ein Gruppenprojekt.		X	
Ich lasse andere ausreden.			X
Ich wiederhole eine schwierige Aufgabe, bis ich sie kann.		X	
Ich plane meinen Tag so, dass ich genug Zeit für Schule und Hobbys habe.		X	

# Digital Detox und Natur-Auszeit

Info für Lehrpersonen



1 / 7

## 2 – Digital Detox und Natur-Auszeit

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Einstieg: Diskussion «Change Place, Change Face» zu Fragestellungen rund um die Nutzung von digitalen Geräten und Medien.</p> <p>Offline Challenge: Tagebuch zur eigenen Bildschirmzeit</p> <p>Digitaler Spiegel: Reflexion aus den bisherigen Erkenntnissen</p> <p>Natur-Bingo: Offline-Spiel rund um Naturerlebnisse</p> <p>Natur-Kunst: Kreatives und analoges Kunstprojekt in der Natur.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler analysieren ihr eigenes Nutzungsverhalten digitaler Medien und stärken ihre Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.</p> <p>Durch analoge Aktivitäten wie das Natur-Bingo oder Achtsamkeitswanderungen wird die Sinneswahrnehmung für die Umwelt geschärft.</p> <p>Die SuS erleben durch das Projekt „Landart“ den Wert vergänglicher, analoger Kunst, die nicht für „Likes“, sondern für den Moment erschaffen wird.</p>
<b>Material</b>	<p>Arbeitsblätter</p> <p>Schreibmaterial</p> <p>Naturmaterialien für Landart-Aktion</p>
<b>Sozialform</b>	<p>PA (Change Place, Change Face), EA (Offline Challenge), EA (Digitaler Spiegel), PA / GA (Natur-Bingo), GA (Natur-Kunst)</p>
<b>Zeit</b>	<p>½ Tag oder ca. 5 Einzellektionen</p>

### Zusätzliche Informationen:

- **Anmerkung:** Es geht nicht darum, das Handy zu verteufeln, sondern die Resilienz zu stärken, indem man lernt, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und den «digitalen Stress» durch «analogen Spass» auszugleichen.
- **Bewusste Offline-Aktionen** helfen, die Sensibilisierung für Handy-freie-Zeiten und deren Vorteile zu fördern.  
Mögliche Aktionen sind Achtsamkeitswanderungen, bei denen der Fokus auf das bewusste Wahrnehmen der Natur und der Umgebung gelegt wird oder Barfusswege sowie Bewegungsroutinen, z. B. am Morgen.

# Digital Detox und Natur-Auszeit

Info für Lehrpersonen



2 / 7

## Jugendherbergen in Naturnähe, mit naturspezifischen Angeboten

Jugendherberge	Lage	Specials	Link
<b>Kreuzlingen (TG)</b>	Mitten im Wander-, Skating- und Veloland Thurgau und direkt am Bodensee gelegen.	Pro Velo – Deine Klasse auf dem Velo  Sealife Konstanz  Tierpark Plättli-Zoo	<a href="#">Kreuzlingen</a>
<b>Delémont (JU)</b>	In Gehdistanz vom Naturschutzgebiet «Le Colliard» und in der Nähe von Wald und Fluss. Man hat eine direkte Verbindung an Velo- und Wanderwege.	Naturschutzgebiet «Le Colliard»  Zahlreiche Wanderungen und Velotouren  Museum «Jurassien d'Art et d'Histoire»	<a href="#">Delémont</a>
<b>Saenen-Gstaad (BE)</b>	10 Gehminuten vom Bahnhof Saenen.  Nahe Talstation Rübeldorf, perfekt Schneesport und Wanderungen.	Zahlreiche Wanderungen und Bike-Trails  Schneesport  Kletterhalle Gstaad	<a href="#">Saenen-Gstaad</a>



Kreuzlingen



Delémont



Saenen-Gstaad

## Übersicht alle Jugendherbergen:



<https://www.youthhostel.ch/de/hostels>



## Einstieg Change Place – Change Face



**Diskutiert zu zweit die nachfolgenden Fragen für jeweils eine Minute.**

Nach jeder Frage werden der Platz und das Gegenüber gewechselt.

- Was ist das Erste, was du morgens nach dem Aufwachen tust – und wie beeinflusst das deine Laune für den Rest des Morgens?
- In welchen Situationen greifst du zum Handy, obwohl es gar nicht notwendig wäre?
- Wie fühlst du dich nach einer Stunde Scrollen auf Social Media?
- Hast du schon einmal gespürt, dass dein Handy vibriert, obwohl du gar keine Nachricht erhalten hast? Warum könnte das sein?
- Welche Aktivität macht dir ohne Bildschirm am meisten Spass (z.B. Sport, Musik, Kochen)?
- Was hast du heute draussen schon bewusst wahrgenommen, das man auf einem Foto gar nicht richtig festhalten kann?
- Stört es dich, wenn deine Freund/innen am Tisch ständig auf ihr Handy schauen? Warum (nicht)?
- Gibt es Situationen, in denen du bewusst auf dein Handy verzichtest bzw. es zu Hause lässt?
- Stell dir vor, dein Handy ist für 24 Stunden weg. Welches Gefühl überwiegt: Panik, Erleichterung oder Langeweile?





## Offline-Challenge



**Wie viele Stunden am Tag bist du online? Wie lang bist du offline?**  
Führe ein Protokoll und schaue, ob deine anfängliche Schätzung stimmt.

Meine tägliche Online-Zeit / Bildschirmzeit (geschätzt): .....

	Online-Zeit	Bemerkungen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		
<i>Durchschnitt</i>		

### Den Handy-Reflex überwinden

Das könnte ich tun, anstatt auf den Bildschirm / das Handy zu schauen:

.....

.....

.....

.....



## Mein digitaler Spiegel

### 1. Echo aus dem Gespräch

Beim „Change Place – Change Face“ hast du viele verschiedene Meinungen gehört. Welcher Satz oder Gedanke eines Gegenübers ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

.....

### 2. Mein Nutzungs-Check (Ehrliche Selbsteinschätzung)

Kreuze an, was auf dich zutrifft:

Situation	Oft	Selten	Nie
Ich greife zum Handy, wenn mir langweilig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich gestresst, wenn ich Nachrichten nicht sofort beantworte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre ein «Phantom-Vibrieren», obwohl nichts passiert ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nutze das Handy beim Essen oder mit Freund:innen am Tisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Das Gefühl nach dem Scrollen

Beschreibe mit drei Adjektiven, wie du dich meistens fühlst, nachdem du eine Stunde auf Social Media unterwegs warst:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

### 5. Mein persönliches «Resilienz-Versprechen»

Um den «digitalen Stress» zu reduzieren, nehme ich mir vor:

- Mein Handy bleibt während der Mahlzeiten im Zimmer.
- Ich achte heute bewusst auf einen Moment der Stille in der Natur.
- Ich probiere ein neues analoges Spiel oder Hobby aus.
- Eigener Vorsatz:

.....  
.....

# Digital Detox und Natur-Auszeit

Arbeitsmaterial



6 / 7

## Natur-Bingo



Suche in deiner Umgebung nach den beschriebenen Dingen oder Erlebnissen. Was du gefunden oder erlebt hast, streichst du durch. Wer zuerst eine 4er-Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) voll hat, ruft «Bingo».

Die letzte Reihe kann durch eigene Ideen ergänzt werden.

Sinnliche Wahrnehmung	Entdeckung	Aktion	Natur-Phänomen
Etwas, das gut riecht.	Eine Tierspur.	Balanciere 10 Sekunden auf einem Baumstamm oder Stein.	Ein Stein, der eine ganz besondere Form hat.
Ein Geräusch, das du erst hörst, wenn du die Augen schliesst.	Eine Pflanze, die zwischen Steinen oder Asphalt wächst.	Erschaffe ein kleines Landart-Kunstwerk aus Stöcken.	Das Glitzern von Wasser oder Tau.
Fühle zwei verschiedene Baumrinden (rau vs. glatt).	Ein Insekt, das gerade sehr beschäftigt ist.	Gehe 20 Schritte ganz bewusst barfuss über Gras oder Moos.	Ein Schattenwurf, der wie ein Gesicht aussieht.
Finde drei verschiedene Grüntöne in deiner Nähe.	Etwas, das vom Wind bewegt wird.	Atme dreimal tief ein und aus, ohne an dein Handy zu denken.	Ein «Schatz» aus der Natur.

# Digital Detox und Natur-Auszeit

Arbeitsmaterial



7 / 7

## Natur-Kunst



Informiere dich anhand des Kurztexes unten über «Landart». Anschliessend wirkst du selbst als Natur-Künstler/in.

Landart bezeichnet Kunstwerke, die nur aus **Materialien der Natur** bestehen (Steine, Blätter, Zweige, Äste, Sand, Wasser usw.). Im Gegensatz zu digitalen Inhalten sind diese Kunstwerke vergänglich – sie werden nicht für Likes optimiert, sondern **für den Moment erschaffen**. Es kann sein, dass ein Kunstwerk bereits morgen von Wind oder Regen verändert wird.

Wichtig ist zudem, dass ausschliesslich genutzt wird, was **am Boden gefunden** wird (z. B. keine lebenden Pflanzen abreissen).

Beispiele:



### Auftrag

Gestaltet in Kleingruppen (2 – 3 Schüler/innen) ein Kunstwerk im Landart-Stil.

Tauscht euch über das geplante Kunstwerk aus. Anschliessend soll während des Sammelns der Naturmaterialien möglichst nicht gesprochen werden – das schärft die Sinne für Texturen, Farben und Formen in der Natur.

Im Anschluss werden alle Gruppen-Kunstwerke besucht, präsentiert und diskutiert

# Team-Challenge – Wir bauen!

Info für Lehrpersonen



1 / 10

## 3 – Team-Challenges – Wir bauen!

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Einstieg: Die menschliche Maschine Die SuS stellen gemeinsam in Gruppen eine Maschine oder ein Bauwerk mit ihren Körpern dar (z. B. als menschliche Pyramide).</p> <p>Vier unterschiedliche Team-Challenges, welche bspw. jeweils als Einstieg oder Abschluss eines Projektwochen- oder Lagertages gelöst werden können.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riesenkugelbahn XXL</li><li>- Seilbrückenbau</li><li>- Flossbau</li><li>- Kettenreaktion</li></ul> <p>Zum Abschluss der Challenges und als Belohnung kann gemeinsam am Feuer eines der vorgeschlagenen Gerichte gekocht werden.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS arbeiten im Team als Gruppe und als Klasse. Sie erkennen, wie wichtig eine gemeinsame Strategie, verständliche Kommunikation und abgestimmtes Arbeiten ist.</p> <p>Die SuS können ihre Projekte sinnvoll planen, effizient durchführen und anschliessend reflektieren.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Projektmaterial gem. Challenge-Beschrieb</li><li>• Kochmaterial und Lebensmittel gem. Rezepten</li><li>• Feuerstelle, Feuerholz, Kochtopf</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA (Menschliche Maschine), GA / Plenum (Team-Challenges), Plenum (Kochen u. Essen am Lagerfeuer)
<b>Zeit</b>	½ Tag oder ca. 5 Lektionen

### Zusätzliche Informationen:

- Animierte und dreidimensionale Anleitungen für diverse Knoten (Seilbrücke):  
<https://knots3d.com/de/knoten>
- Tipps, Hinweise und Rezepte zum Kochen und Backen im und über dem Feuer:  
<https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2019-07/2019-06-lehrmittel-kochenundbacken-ueberdemfeuer.pdf>

# Team-Challenge – Wir bauen!

Info für Lehrpersonen



2 / 10

## Jugendherbergen, speziell geeignet für die Team-Challenges

Jugendherberge	Lage	Specials	Link
<b>Avenches (VD)</b>	Ruhige Lage. Direkt an der Altstadt. Weniger Minuten vom Murtensee.	Römermuseum Schweizer Nationalgestüt Mittelalterliche Altstadt	<a href="#">Avenches</a>
<b>Beinwil am See (AG)</b>	Direkt am Hallwilersee, ideal für Wasserspass und Wanderungen.	Naturama-Besuch Agentenjagd Hallwilersee Schloss Hallwyl	<a href="#">Beinwil am See</a>
<b>Stein am Rhein (SH)</b>	Direkt am Rhein mit Strandbad und in der Nähe des Untersees. Zwei Minuten entfernt befindet sich zudem ein grosser Spielplatz	Kanu- und Kajakverleih Ausflug zum Rheinflall Piratenschule am Bodensee	<a href="#">Stein am Rhein</a>



Avenches

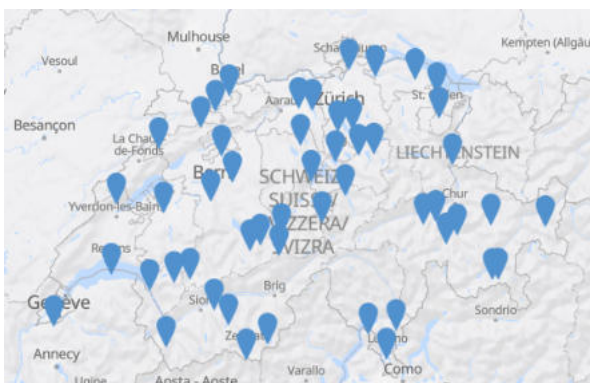


Beinwil am See



Stein am Rhein

## Übersicht alle Jugendherbergen:



<https://www.youthhostel.ch/de/hostels>

# Team-Challenge – Wir bauen!

Arbeitsmaterial



3 / 10

## Einstieg: Die menschliche Maschine



**Stellt euch vor, sämtliche Baupläne wurden gelöscht und vernichtet.**

Ihr habt als Team nun die Aufgabe, ein Bauwerk oder eine Maschine darzustellen.

Als «Baumaterial» und «Bauteile» stehen nur eure Körper zur Verfügung.

### Voraussetzungen und Ziel

**Die Challenge:** Als Gruppe von 4 - 6 Personen baut ihr innerhalb von **3 Minuten** ein «Bauwerk» oder eine «Maschine» nur mit euren Körpern (z. B. einen Turm, eine Brücke oder eine Maschine mit Getriebe).

**Die einzige Regel:** Während dem Bauprozess herrscht absolute Stille – Die Kommunikation darf nur über Blicke und Körpersprache erfolgen.

Im Anschluss an die Bauphase wird das «Bauwerk» von den anderen Gruppen begutachtet. Wer findet heraus, was hier gebaut wurde?



# Team-Challenge – Wir bauen!

Arbeitsmaterial



4 / 10

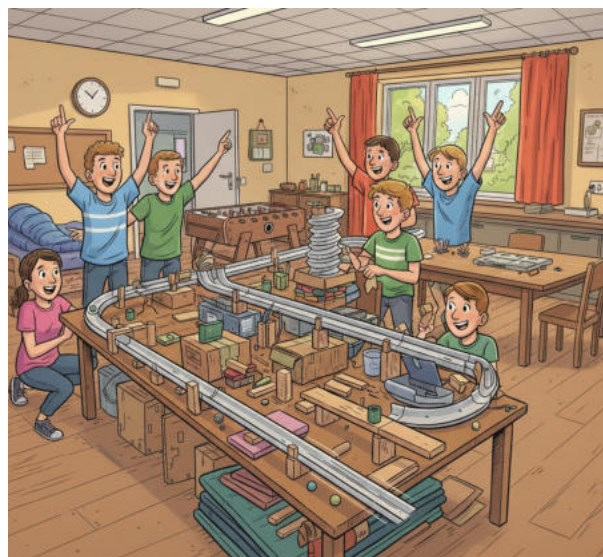
## Team-Challenge 1: Die Riesen-Kugelbahn XXL



Als Team ist es eure Aufgabe, eine möglichst originelle, kreative, aber auch funktionierende Kugelbahn zu konstruieren. Dabei sollt ihr euch an die Vorgaben unten halten.

### Vorgaben für die Kugelbahn XXL

- Verwendet nur **Naturmaterial** (für eine Outdoor-Kugelbahn) und **Recycling-Material** (In- und Outdoor). Es darf kein Material von lebenden Pflanzen abgerissen, abgeschnitten oder sonst entfernt werden. Besonders geeignet sind natürlich WC- oder Haushaltspapierrollen. Aber auch PET-Flaschen, leere Getränkekartons oder Zeitungen sind durchaus brauchbare Bauelemente.
- **Stühle, Tische und andere Möbelstücke** dürfen, nach Absprache mit der Lehrperson, ebenfalls eingebaut werden.
- Sofern vorhanden, dürfen **Kugelbahn-Elemente** (z. B. Cuboro) verwendet und eingebaut werden.
- Schickt die Kugel zwischendurch auf die Reise, um **Fehler (Stops) zu erkennen** und schnell beheben zu können.
- Wer hat eine Idee für eine besonders originelle, kreative oder einzigartige Passage?



# Team-Challenge – Wir bauen!

Arbeitsmaterial



5 / 10

## Team-Challenge 2: Die Seilbrücke



Verbindet zwei Bäume mit einer Seilbrücke, die euch tragen kann.  
Alternativ können auch zwei Tischbeine mit einer Mini-Seilbrücke (z. B. für Playmobil-Figuren) verbunden werden (Indoor-Variante).

Eine Seilbrücke wird normalerweise mit **drei Seilen** gebaut. Es gibt ein Seil für die Füße, eins für die Hände und ein Sicherungsseil.

Natürlich benötigt man für den Aufbau auch **zwei bis drei Bäume**. Diese sollten entsprechendem Abstand zueinander und genügend dicke Stämme haben.

Die Seilbrücke sollte **nicht höher als 50 cm** über Boden sein (unteres Seil) um die Unfallgefahr möglichst gering zu halten.

### Wichtige Knoten für eine Seilbrücke:

**Maurerknoten** (für den Beginn der Seilbrücke)



**Spanner** (um das Seil zu spannen)



# Team-Challenge – Wir bauen!

Arbeitsmaterial



6 / 10

**Bretzeli** oder **Schifferknoten** (um das Seilende zu befestigen)



**Bandschlinge** und **Karabiner** als Sicherung



Vor dem ersten Benutzen sollte die Seilbrücke getestet werden. Dazu sollte jemand (mit entsprechender Sicherung) langsam die Brücke überqueren, während zwei weitere Personen die Knoten an den Enden überwachen.

# Team-Challenge – Wir bauen!

Arbeitsmaterial



7 / 10

## Team-Challenge 3: Das Mini-Floss



Schiff ahoi!

Konstruiert als Gruppe ein Floss, das ein Gewicht von mindestens 1 kg tragen kann, ohne unterzugehen.

Beachtet dabei die Vorgaben und Regeln unten.

### Material, Vorgaben und Regeln

- Das Floss soll komplett aus Naturmaterialien gebaut werden. Auch hier dürfen keine lebenden Pflanzen ausgerissen oder verletzt werden. Ausnahmen wie PET-Flaschen oder Schnur werden von der Lehrperson festgelegt.
- Überlegt euch, welche Materialien schwimmen und damit dem Floss Auftrieb verschaffen und welche untergehen und damit das Floss unter das Wasser ziehen.
- Testet euer Floss in seichtem Wasser, um seine Schwimmfähigkeiten zu testen.
- Das Floss soll sowohl funktional sein, also schwimmen – aber auch Deko-Elemente, z. B. ein Mast mit Flagge oder Sitzgelegenheiten an Deck, sind sehr willkommen.



# Team-Challenge – Wir bauen!

Arbeitsmaterial



8 / 10

## Team-Challenge 4: Die Kettenreaktion



Hier ist Teamwork und Kommunikation über die gesamte Klasse hinweg gefragt.

Jede Gruppe baut einen Abschnitt einer grossen Kettenreaktion, die sich am Schluss zusammenschliessen lassen.

**Bei einer Kettenreaktion löst ein Anfangsimpuls eine ganze Reihe von Reaktionen aus.**

*Beispiele:* Ein fallender Stock trifft einen Stein und bringt diesen ins Rollen.  
Der rollende Stein stösst an aufgereihete Dominosteine und diese fallen nacheinander um.  
Am Ende der Dominosteine steht ein Kartenhaus, welches vom letzten Dominostein umgestossen wird.

### Vorgehen

- Bespricht zuerst als Klasse, wer welchen Abschnitt übernimmt.
- Anschliessend müssen die jeweiligen Schnittstellen, also dort, wo sich die Abschnitte treffen, besprochen werden. Wie löst ein Impuls die Reaktion im nächsten Abschnitt aus?
- Die Lehrperson gibt vor, welche Art von Materialien verwendet werden dürfen.
- Testet den Übergang zwischen den Abschnitten jeweils, ohne die gesamte Kettenreaktion auszulösen.



# Team-Challenge – Wir bauen!

Rezeptideen



9 / 10

## Rezeptideen zum gemeinsamen Kochen am Feuer

### Folienschmaus

**Der ideale Snack für Gruppen, da alle ihre individuellen Päckchen zusammenstellen können.**

**Zutaten:** Festkochende Kartoffeln (vorgekocht beschleunigt das Ganze), Karotten, Zucchini, Maiskörner, kleine Würstchen oder Tofu-Würfel, Kräuterbutter, Salz und Pfeffer.

**Zubereitung:** Alle Zutaten klein schneiden und auf ein grosses Stück Alufolie (oder ein feuchtes Kohlblatt für die plastikfreie Variante) legen. Ein Stück Kräuterbutter dazugeben und fest verschliessen.

**Aktion:** Die Päckchen für ca. 20 Minuten direkt in die heisse Glut legen.



### Wald-Pizza aus der Gusseisenpfanne (oder vom Stein)

**Gemeinsam belegen und backen, anstatt den Lieferservice zu rufen.**

**Zutaten:** Pizzateig (fertig oder selbstgemacht), Tomatensauce, Mozzarella, Salami, Pilze und frische Kräuter aus der Umgebung (z. B. Wiesenschafgarbe oder Quendel, sofern bekannt).

**Vorbereitung:** Den Teig in kleine, handtellergrosse Fladen teilen.

**Feuer-Action:** Eine gusseiserne Pfanne leicht einölen und auf den Rost über die Glut stellen. Den Fladen von einer Seite backen, wenden, belegen und mit einem Deckel (oder Alufolie) abdecken, bis der Käse schmilzt.



# Team-Challenge – Wir bauen!

Rezeptideen



10 / 10

## Stock-Mais mit Limetten-Butter

**Vergiss Popcorn aus der Mikrowelle – hier wird der ganze Kolben zum Erlebnis.**

**Zutaten:** Frische Maiskolben, Butter, Limettensaft, eine Prise Chilipulver und Salz.

**Vorbereitung:** Die Butter mit Limette und Gewürzen vermischen.

**Feuer-Action:** Den Maiskolben auf einen stabilen, angespitzten Stock spießen und über der Glut drehen, bis die Körner leicht dunkel und röstig werden. Anschliessend sofort mit der Limetten-Butter bestreichen.



## „Apfel-Zimt-Ringe“ im Teigmantel

**Eine warme, fruchtige Alternative zum klassischen Schlangenbrot.**

**Zutaten:** Äpfel, Pfannkuchenteig (etwas dicker angerührt), Zimt-Zucker-Mischung.

**Vorbereitung:** Äpfel entkernen und in dicke Ringe schneiden.

**Feuer-Action:** Die Apfelringe durch den Teig ziehen und auf einen dünnen Zweig fädeln. Über der Glut backen, bis der Teig fest und goldbraun ist, dann direkt in Zimt-Zucker wenden.





## 4 –Kreation statt Konsum

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Einstieg: Verschiedene kreative Eisbrecher zur Auswahl. Diese können jeweils als Einstieg in die nachfolgenden Projektarbeiten eingebaut werden.</p> <p>Als Anstoss und Ideenkatalog für kreative Arbeiten stehen vier verschiedene Projektmöglichkeiten zur Auswahl:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Upcycling Design</li><li>- Analoge Geschichten</li><li>- Impro-Theater</li><li>- Live-Hörspiel</li></ul> <p>Die durchgeführten Projekte können anhand von zwei Abschluss- und Reflexionsaufgaben ausgewertet und gesichert werden.</p> <p>Als Zwischen- oder Zusatzaufgabe steht ein Logical rund um Kreativ-Projekte zur Verfügung.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler erleben Selbstwirksamkeit durch das Erschaffen analoger Produkte und stärken ihre Resilienz, indem sie Improvisation und Unperfektheit als positiven Teil des kreativen Prozesses erfahren.</p> <p>Sie trainieren Problemlösekompetenz durch den Umgang mit begrenzten Ressourcen (Upcycling) und fördern die soziale Interaktion durch kooperative Projektarbeit ohne digitale Ablenkung.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papier</li><li>• Notizmaterial</li><li>• Material für Projekte gem. Beschreibungen</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA / Plenum (Eisbrecher), EA / PA / GA (Projekte), EA (Reflexion, Abschluss), EA / PA (Zusatzaufgabe)
<b>Zeit</b>	½ Tag oder ca. 4 Einzellektionen

### Zusätzliche Informationen:

- Für die Upcycling-Projekte empfiehlt es sich, dass die SuS bereits vorgängig Materialien (Recycling-Material) mitbringen. Ggf. können auch vorhandene Ressourcen vor Ort genutzt werden (z. B. in der Jugendherberge) oder es wird während der Anreise eine Sammel-Challenge für sauberen Abfall lanciert.

# Kreativ und handfest

Info für Lehrpersonen



## Jugendherbergen, die sich besonders für Kreativprojekte eignen

Jugendherberge	Lage	Specials	Link
<b>Rapperswil-Jona (SG)</b>	Ruhige Lage, direkt am Zürichsee, in der Nähe von Schloss Rapperswil	Strandbad Stampf Knies Kinderzoo Alpamare Wasserpark	<a href="#">Rapperswil-Jona</a>
<b>Stein am Rhein (SH)</b>	Direkt am Rhein mit Strandbad und in der Nähe des Untersees. Zwei Minuten entfernt befindet sich zudem ein grosser Spielplatz	Kanu- und Kajakverleih Ausflug zum Rheinflall Piratenschule am Bodensee	<a href="#">Stein am Rhein</a>

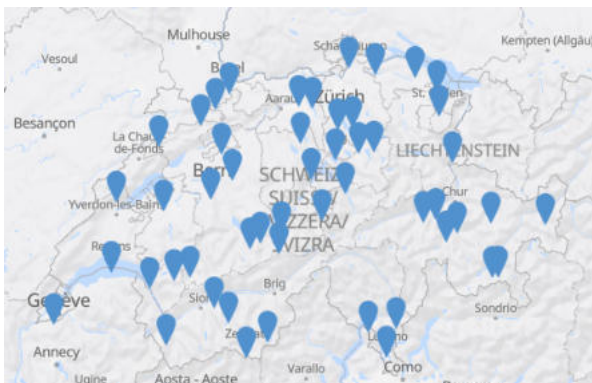


Rapperswil-Jona



Stein am Rhein

## Übersicht alle Jugendherbergen:



<https://www.youthhostel.ch/de/hostels>

# Kreativ und handfest

Arbeitsmaterial



3 / 11

## Einstieg: Kreative Eisbrecher

### Variante 1: Blind-Portraits

**Material:** Papier und Stift (je 1 pro SuS)

**Ablauf:** Die SuS bilden Paare und sitzen sich gegenüber.

Anschliessend wird während 60 Sekunden das Gegenüber gezeichnet. Dabei darf **nicht** auf das Papier geschaut werden, nur in das Gesicht des Gegenübers. Zudem darf der **Stift nie abgesetzt** werden (eine durchgehende Linie).

**Ziel:** Prozess und Mut sind wichtiger als Perfektion. Abbau von Hemmungen, indem unfertige und unperfekte Portraits entstehen.



### Variante 2: Speed-Skulpturen

**Material:** Ein Stück Alufolie (ca. A4 gross) oder Knete pro Person

**Ablauf:** Alle stehen im Kreis mit ihrem Stück Alufolie oder Knete. Die LP gibt vor, was in den nächsten 30 Sekunden geformt werden soll. Jeweils direkt nach den 30 Sekunden werden die geformten Skulpturen in die Höhe gehalten, so dass sie von allen betrachtet werden können.

**Ziel:** Einstimmung auf haptisches Arbeiten und dreidimensionales Vorstellungsvermögen aktivieren.



### Variante 3: Stille Post der Gegenstände

**Material:** Ein unüblicher Gegenstand pro Gruppe / Klasse

**Ablauf:** Die Gruppe / Klasse steht im Kreis. Alle Augen sind geschlossen oder verbunden. Der Gegenstand wird herumgegeben und alle haben jeweils 5 – 10 Sekunden Zeit, ihn zu betasten und zu fühlen. Nachdem der Gegenstand eine Runde absolviert hat, wird er weggepackt. Im Anschluss sollen alle SuS den Gegenstand beschreiben – entweder schriftlich oder zeichnerisch.

Zur Auflösung wird der Gegenstand gezeigt und mit den Skizzen und Beschreibungen verglichen.

**Ziel:** Schärfung der Wahrnehmung, insbesondere des taktilen Fühlens.



# Kreativ und handfest

Arbeitsmaterial



4 / 11

## Projekt 1: Upcycling Design

**Auftrag:** Ihr seid Produktdesigner und habt den Auftrag, etwas zu bauen, das den Alltag verbessert.

**Material:** Das Produkt soll aus Recyclingmaterial (Verpackungen, alten Zeitungen, Karton etc.) oder Naturmaterialien entstehen.  
Als Hilfsmittel sind Werkzeuge, Klebeband, Leim, Schnur, Draht etc. erlaubt.

### Beispiele zur Inspiration



Originelles Skateboard-Upcycling



Früher Fussball – heute Pflanzentopf



Aus Leimstift wird Stifthalter



Wo einst gebadet wurde, kann nun gegessen werden.

# Kreativ und handfest

Arbeitsmaterial



## Projekt 2: Analoge Geschichten

**Auftrag:** Erstellt ein sogenanntes «Zine» (ein selbstgemachtes, kleines Magazin). Dafür können verschiedene kreative Ansätze genutzt werden (zeichnen, malen, Collage aus Zeitschriften, Zeitungen etc., Blackout Poetry – Wörter in alten Buchseiten schwärzen, bis ein Text, Gedicht o.ä. übrig bleibt).

**Material:** Papier (gefaltet, so dass ohne Tackern ein Mini-Heft entsteht), Zeichnungs- und Schreibmaterial, Schere, Leim, alte Zeitschriften, Zeitungen, Bücher, Dekomaterial, Sticker usw.

### Beispiele zur Inspiration



Ob gezeichnet, geschrieben oder gemalt – alles ist erlaubt.

Blackout Poetry



Collagen-Zines aus den USA und Grossbritannien

# Kreativ und handfest

Arbeitsmaterial



6 / 11

## Projekt 3: Impro-Theater

**Auftrag:** Ihr werdet zum Schauspielensemble. Allerdings ohne Text und Drehbuch, sondern ganz spontan. Wichtig ist, dass vorgängig nichts abgesprochen wird, sondern jeweils im Moment entschieden wird, wie das Stück weitergehen und in welche Richtung es sich entwickeln wird. So wird aus der anfänglichen Liebesgeschichte vielleicht plötzlich ein Krimi oder eine Gruselstory. Oder ein tragischer Anfang wandelt sich in eine humorvolle Geschichte.

**Material:** Keines – allenfalls können spontan Requisiten und Verkleidungen eingebaut werden.

### Beispiele zur Inspiration



krimi horror musical  
drama komödie opear  
theater comedy soap  
thriller sagen  
heimatgeschichten  
schulgeschichten fantasy  
sportgeschichten  
geistergeschichten  
pantomime märchen  
stummfilm western  
romantik



# Kreativ und handfest

Arbeitsmaterial



7 / 11

## Projekt 4: Live-Hörspiel

**Auftrag:** Ein gemeinsames Erlebnis soll vertont werden.  
Kreiert zusammen ein Hörspiel, das ihr anschliessend live vorführen könnt.  
Überlegt euch, was ihr präsentieren wollt und wer dabei welche Sprech- und Tonrollen übernimmt (braucht es bspw. eine/n Erzähler/in, um den Zuhörenden mehr Informationen zu vermitteln?).  
Um das Hörspiel noch ansprechender zu gestalten, können Live-Geräusche, Töne und Musik eingebaut werden.

**Material:** Utensilien für die unterstützenden Geräusche, Töne, Musik. Erlaubt sind nur «analoge» Geräuschquellen, also nichts aus dem Handy, Tablet, Laptop etc.  
Evtl. Notizen, um den abgemachten Text und Ablauf festzuhalten.

### Beispiel zur Inspiration



# Kreativ und handfest

Arbeitsmaterial



8 / 11

## Abschluss – Variante 1: Museum der Macher/innen

### Auftrag

Wir verwandeln den Raum in ein Museum.

Alle entstandenen Werke (Upcycling-Produkte, Zines etc.) werden ausgestellt. Die Performances (Hörspiele, Theater) werden als «lebende Statuen» in einer passenden Pose dargestellt.

Wir betrachten die Ergebnisse, aber statt digitaler Herzchen verteilen wir echtes, handgeschriebenes Feedback.

### Ablauf

Rundgang durch die Ausstellung der Werke.

Jede/r verteilt mit Haftnotizen «Analoge Likes» an die Mitschüler/innen.

**Aufgabe dabei:** Schreibe eine konkrete Wertschätzung auf (z.B. «kreative Lösung», «tolle Detailarbeit», «mutige Idee»).

### Reflexionsfrage für die Runde

«Wie fühlt es sich an, etwas Echtes geschaffen zu haben, das man anfassen kann?»

«Ist es anders, ein analoges Feedback zu erhalten, als z. B. einen Like auf Social Media?»

### Ziel

Erleben von **Selbstwirksamkeit** und **Wertschätzung** für den kreativen Prozess abseits von digitaler Perfektion.



# Kreativ und handfest

Arbeitsmaterial



9 / 11

## Abschluss – Variante 2: Souvenir aus Wertstoff

### Material

Reste aus dem Upcycling-Projekt (Schnipsel, Draht, Holzstücke, Steine) oder Naturmaterialien.

### Ablauf

**Suche:** Jede/r sucht sich ein kleines Reststück oder Material, das ihn/sie an eine Herausforderung des heutigen Tages erinnert (z.B. der Draht, der sich schwer biegen liess, oder das Papier, das riss).

**Transformation:** Dieses kleine Stück wird nun zum „Glücksbringer“ oder „Anker“. Mit einem dicken Filzstift wird ein einziges Wort darauf geschrieben, das für eine Stärke steht, die heute gebraucht wurde.

*Beispiele: Geduld, Mut, Improvisation, Fokus, Humor.*

**Ritual:** Alle werfen ihre Reste nicht weg, sondern stecken diesen kleinen Gegenstand in die Hosentasche.

**Statement:** „Wann immer ihr in den nächsten Tagen Stress habt (z.B. digitaler Stress), greift in die Tasche, fühlt die Struktur dieses Gegenstands und erinnert euch an eure Fähigkeit (das Wort darauf).“

### Ziel

Festhalten der Erfahrung durch einen «echten» Gegenstand.





## Kreativ-Logical: Wer baut was?



Lies die Hinweise unten genau durch, um das Logical korrekt ausfüllen zu können.

	Am Fluss	Im Aufenthaltsraum	Auf der Wiese	An der Feuerstelle	Holzskulptur	Upcycling-Projekt	Stein-Konstruktion	Live-Podcast
Mara								
Elia								
Dimitri								
Ella								
Holzskulptur								
Upcycling-Projekt								
Stein-Konstruktion								
Live-Podcast								

### Hinweise

- 1) Mara arbeitet an ihrer Challenge entweder am Fluss oder auf der Wiese. Sie bereitet keinen Live-Podcast vor.
- 2) Im Aufenthaltsraum wird an einer Steinkonstruktion getüftelt. Daran beteiligt ist entweder Elia oder Dimitri.
- 3) Diejenige Person, welche am Fluss arbeitet, fertigt dort keine Holzskulptur an.
- 4) Ella hat sich für ein Upcycling-Projekt entschieden. Dieses setzt sie an der Feuerstelle um.

# Kreativ und handfest

Lösungsvorschlag



## Kreativ-Logical: Wer baut was?

	Am Fluss	Im Aufenthaltsraum	Auf der Wiese	An der Feuerstelle	Holzskulptur	Upcycling-Projekt	Stein-Konstruktion	Live-Podcast
Mara	X	X	+	X	+	X	X	X
Elia	+	X	X	X	X	X	X	+
Dimitri	X	+	X	X	X	X	+	X
Ella	X	X	X	+	X	+	X	X
Holzskulptur	X	X	+	X				
Upcycling-Projekt	X	X	X	+				
Stein-Konstruktion	X	+	X	X				
Live-Podcast	+	X	X	X				

# Bewegung und Spiel

Info für Lehrpersonen



1 / 9

## 5 – Bewegung und Spiel

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Eine Sammlung von Gruppenspielen kann als Einstieg genutzt werden.</p> <p>Durchführung einer Bewegungs-Olympiade, die verschiedene Sport- und Bewegungskompetenzen auf kreative und abwechslungsreiche Weise fördert.</p> <p>Als Abschluss, Zwischenaufgabe oder Zusatz für schnelle SuS steht eine Emoji-Trainingsübung zur Verfügung.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Körperliche Aktivität als Ventil für Stress erleben und durch «Auspowern» den Kopf freibekommen.</p> <p>Die SuS erleben sich als kompetente Organisatoren, indem sie eigene Stationen planen, anleiten und auswerten (Förderung exekutiver Funktionen).</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Planungsraster (s. Vorlage)</li><li>• Schreibmaterial</li><li>• Material für Bewegungsolympiade gem. Stationenbeschreibungen</li><li>• Emoji-Kärtchen (evtl. laminiert)</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA (Gruppenspiele), GA (Bewegungsolympiade), EA / PA (Emoji-Training)
<b>Zeit</b>	½ Tag oder verteilt über ca. 5 Lektionen

### Zusätzliche Informationen:

- Zusätzliche Ideen für Gruppenspiele: [www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch) / [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
- Verletzte und dispensierte SuS können als Schiedsrichter, DJ oder Fotografen während den sportlichen Aktivitäten eingesetzt werden.

# Bewegung und Spiel

Info für Lehrpersonen



2 / 9

## Jugendherbergen, ideal für Bewegung und Spiel

Jugendherberge	Lage	Specials	Links
<b>Rapperswil-Jona (SG)</b>	Ruhige Lage  Direkt am Zürichsee  In der Nähe von Schloss Rapperswil	Strandbad Stampf  Knies Kinderzoo  Alpamare Wasserpark	<a href="#">Rapperswil-Jona</a>
<b>Kreuzlingen (TG)</b>	Mitten im Wander-, Skating- und Veloland Thurgau  Direkt am Bodensee gelegen	Pro Velo – Deine Klasse auf dem Velo  Sealife Konstanz  Tierpark Plättli-Zoo  Kanu/Kajakverleih	<a href="#">Kreuzlingen</a>



Rapperswil-Jona



Kreuzlingen

## Übersicht alle Jugendherbergen:



<https://www.youthhostel.ch/de/hostels>

# Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



3 / 9

## Sammlung von kurzweiligen und attraktiven Gruppenspielen

### Sortieren auf dem Seil

Alle Schülerinnen und Schüler stehen auf einem Seil, welches auf den Boden gelegt wurde.

Anschliessend wird nach Vorgabe der Spielleitung sortiert – z. B. nach Alter, nach Schuhgrösse, nach Hausnummer usw.



Dabei darf das Seil nicht verlassen werden. Die Schülerinnen und Schüler müssen also auf dem Seil aneinander vorbei balancieren. Verlässt jemand das Seil, wird die Person von der Spielleitung an einer zufälligen Stelle wieder eingesetzt.

### Stift-Schlange

Die Schülerinnen und Schüler sind jeweils durch einen Stift miteinander verbunden.

Die Stifte werden jeweils nur mit den Zeigefingerspitzen berührt, also zwischen dem rechten Zeigefinger der einen Person und dem linken Zeigefinger der anderen Person eingeklemmt.

Hat sich eine verbundene Stiftschlange durch die ganze Gruppe / Klasse gebildet, können verschiedene Aufgaben gestellt werden. Dabei dürfen die Stifte nicht herunterfallen oder festgehalten werden.



### Blinde Geometrie

Hierfür kann das Seil aus dem ersten Spiel wiederverwendet werden. Die Enden des Seils werden zusammengeknotet, sodass ein grosser Ring entsteht.

Alle Schülerinnen und Schüler halten das Seil mit beiden Händen fest und stellen sich im Kreis auf. Nun bekommen alle die Augen verbunden (oder müssen sie ehrlich schliessen).



Die Spielleitung ruft eine geometrische Form (z. B. «Quadrat», «gleichschenkliges Dreieck», «Stern»). Die Gruppe muss diese Form nun blind mit dem Seil bilden. Nur verbale Kommunikation ist erlaubt.

# Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



4 / 9

## Falt-Challenge

Jede Gruppe erhält eine Blache oder ein Leintuch, auf welches alle Gruppenmitglieder stehen sollen.

Anschließend soll die Unterlage möglichst oft gefaltet und zusammengelegt werden. Dabei darf kein Gruppenmitglied die Unterlage verlassen.

Wer schafft es, auf der kleinsten Fläche noch alle Gruppenmitglieder an Bord zu haben?



## Zählen bis 20

Ein Spiel für die ganze Klasse, das Ruhe und Fokus bringt. Alle sitzen oder stehen entspannt im Raum, Blickrichtung egal.

Die Klasse muss gemeinsam bis zur Zahl 20 zählen. Jemand beginnt mit «Eins», eine andere Person sagt «Zwei» usw. Es gibt keine abgesprochene Reihenfolge und keine Handzeichen.

Wenn zwei Personen gleichzeitig eine Zahl nennen, muss die Gruppe wieder bei «Eins» beginnen. Es erfordert ein hohes Mass an Zuhören und das Gespür für den richtigen Moment («Group Sensing»).



## Stuhl-Kippen

Die Gruppe bildet einen Kreis mit Stühlen. Jede Person steht hinter ihrem Stuhl und kippt diesen auf den hinteren zwei Beinen leicht zu sich her, sodass er auf der Kippe balanciert wird. Die Hände liegen nur flach oben auf der Lehne.

Auf ein Kommando der Spielleitung (z. B. «Hopp!» oder «Rechts!») muss jeder seinen Stuhl loslassen, einen Schritt nach rechts machen und den Stuhl des Nachbarn auffangen, bevor dieser den Boden berührt oder umfällt.

*Steigerung:* Den Abstand zwischen den Stühlen vergrössern oder die Drehrichtung wechseln.



## Gordischer Knoten (mit Dreh)

Alle stehen im Kreis, schliessen die Augen, strecken die Hände in die Mitte und greifen zwei beliebige Hände von anderen Personen (aber nicht die des direkten Nachbarn). Augen öffnen.

Das entstandene Wirrwarr muss zu einem (oder mehreren) Kreisen entwirrt werden, ohne dass die Hände losgelassen werden.

*Variante:* Um es schwieriger zu machen, darf während des Entwirrens nicht gesprochen werden.





## Die Bewegungs-Olympiade



### Ihr plant die grosse Bewegungs-Olympiade.

Welche Disziplinen schaffen es in den Wettkampf-Plan?

Jede Gruppe plant eine Kategorie, welche sie anschliessend durchführt und auswertet.

### Checkliste für die einzelnen Stationen

<b>Zeitraumen</b>	ca. 5 Minuten pro Station
<b>Ort</b>	Sucht einen geeigneten Ort für eure Station, mit genügend Platz und dem nötigen Material
<b>Material-Check</b>	Spielt die geplante Disziplin mehrfach durch, um zu kontrollieren, ob alles Notwendige vorhanden und die geforderte Leistung möglich ist.
<b>Sicherheit</b>	Achtet darauf, dass die Stationen für alle ohne Gefahren und Verletzungen möglich sind. Räumt allfällige Gefahrenquellen vorgängig weg.
<b>Fairness</b>	Wie werden die Punkte vergeben?  Dabei kann neben der reinen Leistung auch die Kreativität und der Teamgeist in die Wertung einbezogen werden.  Erklärt vorgängig, wie die Bewertung vorgenommen wird.
<b>Spass-Faktor</b>	Wichtig für jede Disziplin ist: Alle sollen Spass daran haben.

# Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



6 / 9

## Übersicht mögliche Kategorien

### Kategorie «Werfen»

Hier geht es um Zielsicherheit oder Distanz. Egal ob grosse, kleine, runde oder eckige Gegenstände – Hauptsache, ihr befördert ein Objekt durch die Luft an einen bestimmten Ort. Ob mit Kraft oder viel Gefühl entscheidet ihr.

### Kategorie «Balance und Gleichgewicht»

Findet eure innere und äussere Mitte. Hier ist Ruhe gefragt: Es geht darum, wackelige Situationen zu meistern, auf schmalen Pfaden zu bleiben oder Gegenstände zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. Körperbeherrschung pur!

### Kategorie «Schnelligkeit»

Alles auf Tempo! Hier zählt der Sprint von A nach B, die blitzschnelle Reaktion auf ein Signal oder flinke Hände. Es muss nicht immer eine lange Laufstrecke sein – vielleicht gewinnt auch, wer am schnellsten sortiert oder reagiert?

### Kategorie «Geschicklichkeit»

Hier gewinnt nicht die Kraft, sondern das Feingefühl. Entwickelt eine Aufgabe, die Geduld, eine ruhige Hand oder eine clevere Technik erfordert. Es darf ruhig knifflig sein, aber so, dass man es mit Konzentration schaffen kann.

### Kategorie «Koordination»

Bringt Kopf und Körper zusammen! Hier müssen verschiedene Bewegungen gleichzeitig oder in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt werden. Arme machen etwas anderes als Beine, oder Augen und Hände müssen perfekt zusammenspielen.

### Kategorie «Darstellen und Tanzen»

Ausdruck ist alles. Hier wird Bewegung zur Sprache: Ob rhythmisch zur Musik, als Pantomime oder als lebendige Statue. Entwickelt eine Aufgabe, bei der man sich etwas trauen muss und die Kreativität wichtiger ist als sportliche Leistung.

### Kategorie «Gleiten, Rollen, Fahren»

Hauptsache, es fließt! Nutzt alles, was rollt oder rutscht. Das kann der eigene Körper sein (z. B. Rollen auf der Wiese), Socken auf glattem Boden oder vorhandene Hilfsmittel. Wichtig: Es soll eine flüssige Vorwärtsbewegung sein.

# Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



7 / 9

## Kategorie «Spielen»

Der klassische Wettkampf: Team gegen Team oder Eins gegen Eins. Erfindet ein kleines Spiel mit klaren Regeln, bei dem man Taktik braucht, Punkte sammelt oder das gegnerische Team austricksen muss.

## Kategorie «Teamwork»

Einer für alle, alle für einen. Diese Aufgabe kann man alleine unmöglich schaffen. Entwickelt eine Herausforderung, bei der man sich blind vertrauen, absprechen oder gegenseitig stützen muss, um ans Ziel zu kommen.

## Kategorie «Fun»

Hier darf gelacht werden! Erlaubt ist, was albern aussieht und Spass macht. Ungewohnte Bewegungen, verrückte Hilfsmittel oder Regeln, die alles auf den Kopf stellen. Der Stressabbau durch Lachen steht im Vordergrund.

## Kategorie «Wasser»

Das nasse Element im Fokus. Es muss nicht gleich Schwimmen sein – es geht um den Transport von Wasser, das Zielspritzen oder das Abkühlen. Achtung: Plant so, dass niemand unfreiwillig komplett nass wird, wenn er/sie nicht will.



# Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



## Steckbrief unserer Disziplin



Entwickelt eine Disziplin, die in 5 bis 8 Minuten spielbar ist, allen Spass macht und sicher ist. Füllt dazu diesen Steckbrief aus.

Wie heisst eure Disziplin? (Erfindet einen kreativen Namen): .....

### Material und Ort

Wo findet eure Station statt? (Wiese, Pingpong-Tisch, Vorplatz?):

.....

Welches Material braucht ihr? (Was ist da? Was müsst ihr basteln/organisieren?):

.....

.....

### Regeln

Wie startet die Disziplin?

.....

Was ist das Ziel?

.....

Was ist verboten?

.....

Wann ist die Disziplin vorbei?

.....

### Punktesystem

Wie werden Punkte gesammelt? (z.B. Anzahl Treffer, Zeit, oder Geschicklichkeit?)

.....

Zusatz-Regel: Gibt es Extrapunkte für gutes Teamwork oder besonders faire Spielweise?

.....

### Sicherheit

Wer von euch erklärt die Regeln?

.....

Wer ist Schiedsrichter und zählt die Punkte?

.....

Gibt es Gefahren? (z.B. Rutschgefahr, harte Bälle):

.....



## Zusatz: Emoji-Training

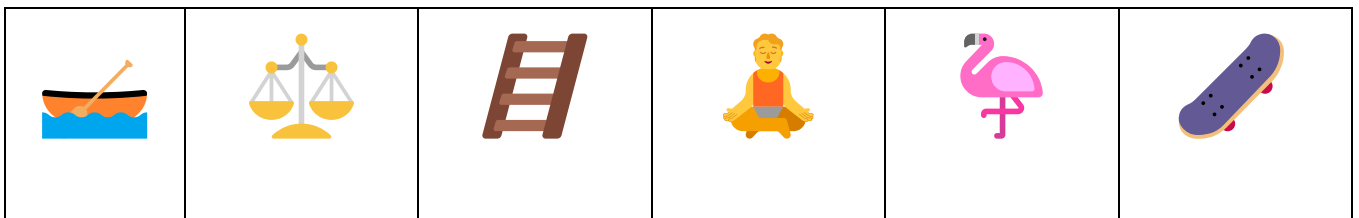


**Zieht eine der Emoji-Karten aus dem Stapel und überlegt euch eine dazu passende Trainingsübung.**

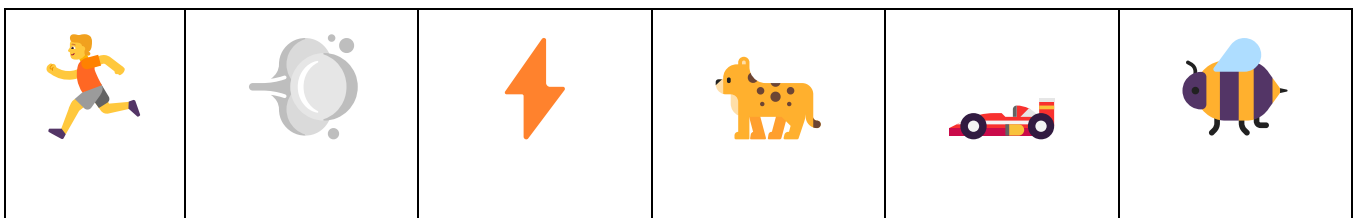
Kommt dein Gegenüber auf die gleiche, eine andere oder gar eine bessere Idee?

(z. B. 🦩 = stehen und hüpfen auf einem Bein)

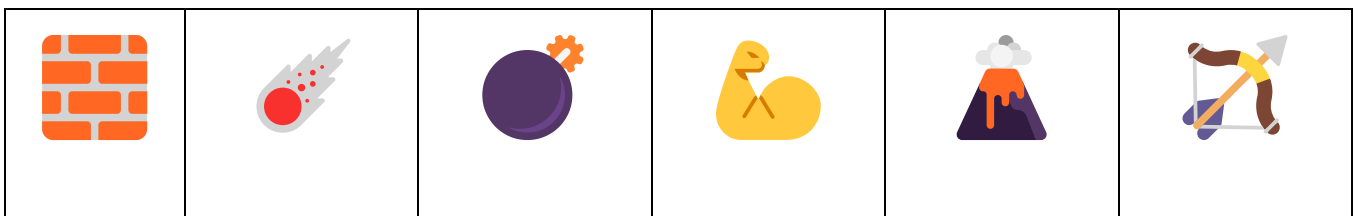
### Balance / Gleichgewicht



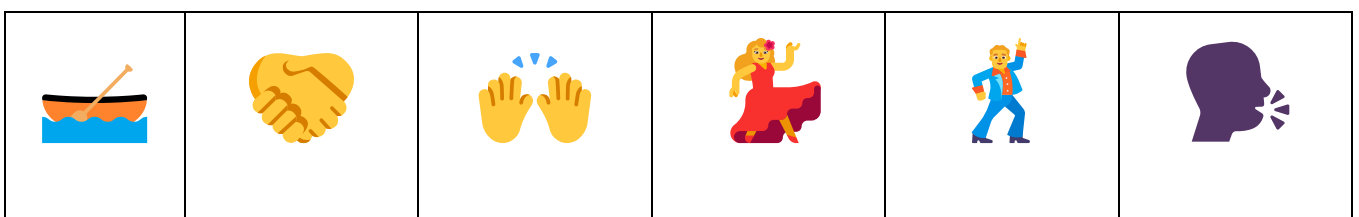
### Schnelligkeit



### Kraft / Werfen



### Team / Spass





## 6 – Soziales Miteinander und Austausch

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Übungssammlung mit verschiedenen Kommunikationsspielen, sowohl zum Einstieg als Auflockerung zwischendurch oder als Abschluss- und Reflexionsaufgabe.</p> <p>Analoge Präsentation: «Mein Lieblingshobby»</p> <p>Verschiedene Projekte und Aktivitäten, um Gemeinschaft und soziales Miteinander angewandt zu erleben und zu stärken.</p> <p>Als Abschluss-, Zusatz- oder Zwischenaufgabe steht ein Wortsuchrätsel zur Verfügung, in welchem positive Eigenschaften gefunden und anschliessend in der Klasse verteilt werden sollen.</p>
<b>Ziele</b>	<p>Die SuS stärken ihre soziale Resilienz durch kooperative Bewältigung von Alltagsaufgaben in der Jugendherberge.</p> <p>Sie üben aktiv die Wertschätzung von individuellen Stärken innerhalb der Klassengemeinschaft.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zutaten und Utensilien für Kochevent</li><li>• Rätselblatt ausgedruckt</li><li>• Plakate, Schreibmaterial</li></ul>
<b>Sozialform</b>	<p>Plenum / GA (Kommunikationsspiele), EA (Lieblingshobby), GA / Plenum (Gemeinschaftsprojekte), EA / PA (Wortsuchrätsel)</p>
<b>Zeit</b>	<p>½ Tag oder ca. 5 Einzellektionen</p>

### Zusätzliche Informationen:

- **Tipp:** Nutzen Sie die Empfehlung von Angeboten und Erlebnissen in der Nähe von Jugendherbergen, die z. B. das Teambuilding fördern.  
<https://www.youthhostel.ch/de/erlebnisse-partnerangebote>
- Bei kooperativen Aufgaben wie der «Wir-Schnitzeljagd» oder dem «Lego-Diktat» ist das Ergebnis zweitrangig. Loben Sie gezielt die Kommunikation und die Lösungswege der Gruppe.

# Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



2 / 8

## Kommunikationsspiele

### «PowerPoint-Karaoke» – analog und improvisiert

**Das Setting:** Ein Flipchart oder eine Tafel

**Die Vorbereitung:** Die Lehrperson oder eine Gruppe klebt völlig zusammenhanglose Bilder (aus alten Zeitschriften ausgeschnitten) oder schreibt absurde Begriffe auf 3–4 Flipchart-Seiten hintereinander.

**Der Ablauf:** Ein:e Schüler:in muss spontan einen «Expertenvortrag» zu einem vorgegebenen Thema halten (z. B. «Warum Socken in der Waschmaschine verschwinden»). Während des Vortrags blättert jemand anderes das Flipchart um – der/die Referent:in muss das wilde Bild sofort logisch in den Vortrag einbauen.



Trainiert Schlagfertigkeit, den Umgang mit unerwarteten Situationen und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen (Fehlerkultur).

### «Das blinde Quadrat» (High-Level Kooperation)

**Das Material:** Ein langes Seil (ca. 10–20 Meter), das zu einem Kreis zusammengeknotet ist. Augenbinden für alle.

**Der Ablauf:** Die ganze Klasse hält das Seil mit beiden Händen fest und steht im Kreis. Allen werden die Augen verbunden.

**Die Aufgabe:** «Bildet mit dem Seil ein perfektes Quadrat. Ihr dürft das Seil nicht loslassen. Sagt Bescheid, wenn ihr fertig seid.» (Alternativ können auch andere geometrische Figuren gebildet werden)

**Der Clou:** Da niemand etwas sieht, müssen sie extrem präzise kommunizieren («Wer steht an der Ecke?», «Geh zwei Schritte zurück!»). Es entsteht oft Chaos, das nur durch Führung und Zuhören gelöst werden kann.



Frustrationstoleranz in der Gruppe stärken. Wie gehen wir miteinander um, wenn es nicht klappt? Wer übernimmt Führung, wer gibt auf?

### «Speed-Dating der Werte» (Tiefgang statt Smalltalk)

**Das Setting:** Zwei Stuhlreihen gegenüber (wie im Zug) oder Stehtische.

**Der Ablauf:** Die SuS haben jeweils nur 2 Minuten Zeit mit einem Partner. Die Lehrperson ruft *keine* Standardfragen, sondern «Resilienz-Fragen» in den Raum:

«Was ist das Dümme, das du je getan hast, das aber gut ausgegangen ist?»

«Welches analoge Hobby würdest du wählen, wenn es kein Internet mehr gäbe?»



Fördert Empathie und zeigt, dass alle «ihr Päckchen zu tragen haben». Es bricht Barrieren schneller als klassische Vorstellungsrunden.

# Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



3 / 8

## «Der menschliche Knoten – Silent Version»

**Der Ablauf:** Die Gruppe steht im Kreis, schliesst die Augen, streckt die Hände zur Mitte und greift zwei beliebige Hände anderer Personen. Augen auf: Ein Knoten ist entstanden.

**Der Twist (Originalität):** Das Entknoten muss komplett **ohne Sprache** erfolgen.



Nonverbale Abstimmung. Die Gruppe muss aufeinander achten und körpersprachliche Signale deuten, um das Problem (den Knoten) zu lösen, ohne dass jemandem wehgetan wird.

## «Lego-Diktat» (Präzisions-Kommunikation)

**Das Material:** Zwei identische Sets an Bausteinen (Lego, Kappla oder Naturmaterialien).

**Der Ablauf:** Zwei Personen sitzen Rücken an Rücken.

Person A baut ein Gebilde aus ihren Steinen.

Person A muss nun Person B erklären, wie sie *exakt* dasselbe bauen soll – darf aber den Namen der Steine nicht nennen (oder darf das Gebilde nicht zeigen).

Beispiel: «Nimm den roten Stein mit vier Noppen» ist erlaubt.

Oder schwieriger: «Nimm das Ding, das aussieht wie eine kleine Brücke».



Umgang mit Missverständnissen. Man merkt sofort: «Was ich sage, ist nicht immer das, was beim anderen ankommt.»

## Als Tagesabschluss / Reflexionsübung

### Die «Warme Dusche» (Stärkung des Selbstwerts)

**Ablauf:** Ein:e Schüler:in sitzt auf einem Stuhl in der Mitte (oder im Kreis). Die anderen Gruppenmitglieder sagen nacheinander eine Sache, die sie an dieser Person schätzen, gut finden oder die diese Person an diesem Tag besonders gut gemacht hat.

**Bezug zur Resilienz:** Stärkt das Selbstvertrauen und den Zusammenhalt in der Klasse.

### 5-Finger-Feedback

**Ablauf:** Die Hand wird als Gedankenstütze genutzt. Alle SuS sagen kurz etwas zu den Fingern:

Daumen: Das war super / Das nehme ich mit.

Zeigefinger: Darauf möchte ich hinweisen / Das habe ich gelernt.

Mittelfinger: Das hat mir nicht gefallen / Das hat gestunken.

Ringfinger: Das war mein Schmuckstück / mein Highlight.

Kleiner Finger: Das kam zu kurz.

**Bezug zur Resilienz:** Fördert die Reflexionsfähigkeit.

### Der Gefühls-Wetterbericht

**Ablauf:** Alle beschreiben die eigene Stimmung anhand von Wettersymbolen (z. B. «Bei mir ist es gerade sonnig, aber es ziehen Wolken auf» oder «stürmisch»).

**Bezug zur Resilienz:** Hilft, eigene Emotionen wahrzunehmen und zu kommunizieren.

# Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



4 / 8

## Mein Lieblingshobby



Was machst du am liebsten in deiner freien Zeit, das nichts mit einem Bildschirm oder digitalen Gadgets zu tun hat?  
Bereite eine kreative, originelle und interessante Präsentation deines Hobbys vor.

### Die Herausforderung: «Blackout»

Stell dir vor, der Strom fällt aus. Das Internet ist weg. Kein Beamer, kein PowerPoint, kein Tablet, keine Videos.

Wie kannst du uns dein Hobby so präsentieren, dass wir trotzdem begeistert sind?

Deine Aufgabe ist es, dein liebstes analoges Hobby (Sport, Kunst, Musik, Handwerk, Sammeln, Natur etc.) der Klasse vorzustellen.

### Die Goldene Regel:

Es sind keine digitalen Hilfsmittel erlaubt!

Erlaubt ist: Alles, was man anfassen, riechen, hören oder live sehen kann.

### So könnte deine Präsentation aussehen

Sei mutig und kreativ!

Mach deine Präsentation zu einem Erlebnis.

Der «**Show & Tell**» Ansatz: Bring dein Equipment mit! Zeige dein Skateboard, dein Lieblingsbuch, dein Instrument oder deine Backform. Erkläre die Gegenstände live.

Die **Live-Demonstration**: Kannst du einen einfachen Trick, einen Akkord oder einen Handgriff *live* vormachen?

**Das Museum**: Gestalte ein Plakat, eine Collage oder einen «Ausstellungstisch» mit Fotos (ausgedruckt), Zeichnungen oder Ergebnissen deines Hobbys (z.B. das fertige Modellflugzeug oder das selbstgemalte Bild).

Der **Mitmach-Moment**: Lass die Klasse etwas tun! Kann erraten werden, wofür ein Werkzeug gut ist? Darf ausprobiert werden, wie schwer die Hantel ist?

### Inhalt: Worüber sollst du sprechen?

Deine Präsentation sollte ca. 5 Minuten dauern und folgende Punkte beleuchten:

Was machst du genau? (Kurze Beschreibung).

Wie bist du dazu gekommen?

Warum ist das gut für dich?

- *Wie fühlst du dich dabei? (Entspannt, fokussiert, stark?)*
- *Warum hilft dir das, Schulstress oder Ärger zu vergessen?*

Der Profi-Faktor: Verrate uns ein Detail oder einen Profi-Tipp, den nur Leute kennen, die dieses Hobby betreiben.

# Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



5 / 8

## Gemeinschaft erleben



Die nachfolgenden Projekte eignen sich ideal, um in einem Lager, während einer Schulreise oder in der Projektwoche Gemeinschaft anhand von attraktiven und kreativen Aufgaben zu erleben.

### Die Wir-Schnitzeljagd

Anstatt einer klassischen Schnitzeljagd treten keine Teams gegeneinander an. Die Klasse muss als Gesamtgruppe Aufgaben lösen, die im Haus oder auf dem Gelände verteilt sind.

**Fokus:** Aufgaben, die nur gemeinsam funktionieren (z. B. «Alle Gruppenmitglieder müssen gleichzeitig auf einer Decke stehen und diese wenden, ohne den Boden zu berühren» oder «Sammelt 10 Gemeinsamkeiten aller Schülerinnen und Schüler»).

**Sozialer Aspekt:** Jede Stimme zählt, und der Erfolg wird als Kollektiv gefeiert.

### Feuer und Flamme – Kulinarische Kooperation

Anstatt nur «Essen zuzubereiten», wird das gemeinsame Kochen (z. B. an der Grillstelle oder beim Vorbereiten eines Salatbuffets) als kommunikativer Prozess gestaltet. Von der Menü-Planung über die Zubereitung der Speisen bis hin zum abschliessenden Abwasch wird alles gemeinsam organisiert und in gerechter Aufteilung durchgeführt.

**Fokus:** Verzicht auf klare Hierarchien. Die Gruppe muss sich selbst organisieren: Wer übernimmt welche Verantwortung? Wie gehen wir damit um, wenn etwas nicht nach Plan läuft (z. B. das Feuer geht aus)?

**Sozialer Aspekt:** Das gemeinsame Essen am Ende ist das soziale Highlight, bei dem die gegenseitige Wertschätzung für die geleistete Arbeit im Vordergrund steht («Danke, dass du das Holz gesammelt hast»).

### Team-Tischtennis und Gemeinschaftsspiele

Wir nutzen die Sport- und Spielbereiche, um Konkurrenz in Kooperation zu verwandeln.

**Fokus:** Beim Tischtennis-Rundlauf («Chinesisch») geht es nicht darum, jemanden «rauszukicken», sondern als gesamte Klasse eine bestimmte Anzahl an Ballkontakten zu erreichen. Oder: Ein Brettspielabend in den Gemeinschaftsräumen, bei dem bewusst kooperative Spiele (alle gegen das Spiel) gewählt werden.

**Sozialer Aspekt:** Abbau von Leistungsdruck. Es geht um den gemeinsamen Flow und den Spass an der Bewegung/am Spiel, was die Hemmschwelle für Gespräche senkt.

# Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



6 / 8

## Zimmer-Herausforderung: Die Komfort-Zone

Die Zeit in den Mehrbettzimmern wird aktiv für das Miteinander genutzt.

**Fokus:** Erstellen einer «Zimmer-Verfassung». Die Schülerinnen und Schüler handeln gemeinsam Regeln aus: Wie gehen wir mit Ordnung um? Wann ist Ruhezeit? Wie unterstützen wir uns gegenseitig?

**Sozialer Aspekt:** Förderung von Rücksichtnahme und Empathie auf engem Raum – eine Kernkompetenz sozialer Resilienz.

---

## Mögliche Reflexionsfragen im Anschluss

- Ging es heute schneller voran, weil eine Person das Sagen hatte, oder weil viele kleine Ideen zusammengekommen sind?
- Gab es einen Moment, in dem wir jemanden aus der Gruppe beinahe vergessen hätten? Wie haben wir ihn/sie wieder eingebunden?
- Was war schwieriger: Die eigentliche Aufgabe zu lösen oder sich in der Gruppe auf einen gemeinsamen Plan zu einigen?
- Wer hat heute eine Aufgabe übernommen, die man von aussen gar nicht so stark sieht (z.B. Aufräumen, Vorbereiten)? Wie hat das zum Gesamtergebnis beigetragen?
- Was ist passiert, als etwas schiefging? Haben wir nach Schuldigen gesucht oder nach einer Lösung?
- Wie haben wir entschieden, wer was macht? Wurden dabei die Stärken der Einzelnen berücksichtigt?
- Wie hat es sich angefühlt, nicht gegen jemanden zu spielen, sondern für ein gemeinsames Ziel?
- War die Stimmung entspannter, als es nicht mehr ums Gewinnen oder Verlieren ging? Warum?
- Welche nonverbalen Signale (Blicke, Handzeichen) haben uns geholfen, im Spielfluss zu bleiben?
- Welche Regel in unserer 'Zimmer-Verfassung' ist für dich am schwierigsten einzuhalten, und warum ist sie trotzdem wichtig für die anderen?
- Was macht unser Zimmer zu einem Ort, an dem man nach einem stressigen Tag wirklich zur Ruhe kommen kann?



## Zusatzaufgabe: Positive Eigenschaften



Finde die 16 positiven Eigenschaften im Buchstabensalat und überlege dir, wem aus deiner Zimmergruppe oder Klasse du dieses Wort heute als «Kompliment-Karte» schenken möchtest.

J	L	J	H	L	M	A	N	L	R	F	J	P	D	M	I	B	G	V	E	M	W	J	T	A
F	M	H	I	F	H	B	U	B	H	P	R	X	D	Q	O	W	S	C	O	H	H	A	R	H
P	B	W	Y	W	U	V	L	X	O	U	J	B	A	T	S	E	R	D	H	N	M	D	U	F
W	P	O	M	M	M	T	N	Y	M	F	N	O	U	U	A	R	B	C	K	V	Y	W	E	Q
X	A	I	M	U	O	N	U	U	K	M	N	B	F	X	B	T	M	I	I	Q	U	M	C	M
U	F	N	S	T	R	U	X	X	S	D	H	H	M	V	T	S	O	U	L	H	U	Z	K	L
O	Q	H	V	I	V	Y	V	B	R	K	V	R	E	C	P	C	T	B	E	M	Y	L	S	E
S	U	Y	S	G	O	S	A	E	V	H	I	C	R	L	X	H	I	W	B	R	T	F	I	I
V	W	G	J	S	L	Q	W	U	W	I	O	J	K	I	E	A	V	E	I	P	C	P	C	N
M	J	B	F	G	L	S	H	Y	B	I	G	D	S	E	W	E	I	F	E	J	L	A	H	F
H	O	P	T	I	M	I	S	T	I	S	C	H	A	U	E	T	E	A	U	P	Y	S	T	U
M	S	W	E	T	V	Y	O	O	F	Q	S	U	M	T	F	Z	R	I	A	W	R	V	S	E
P	H	B	D	E	N	L	L	J	R	Q	K	V	D	N	Y	E	E	R	C	P	Q	N	V	H
K	I	Q	F	A	I	D	N	U	G	W	C	Z	P	M	J	N	N	Q	G	T	V	X	O	L
B	L	U	X	M	B	K	N	X	O	E	P	F	D	F	M	D	D	Y	Q	F	T	G	L	S
Y	F	W	W	F	P	E	Y	V	B	J	Q	G	Y	J	J	N	A	J	S	E	V	H	L	A
E	S	C	I	A	O	V	B	E	D	I	S	P	R	J	R	M	K	R	E	A	T	I	V	M
I	B	V	R	E	X	L	F	T	J	W	J	E	E	U	N	N	E	B	O	A	Y	W	O	T
P	E	Q	I	H	S	L	K	Z	U	V	E	R	L	A	E	S	S	I	G	N	R	W	A	W
H	R	V	M	I	L	H	U	N	R	K	R	W	C	H	L	Y	F	W	B	X	U	C	L	R
K	E	Z	O	G	G	B	M	J	G	E	D	U	L	D	I	G	L	Q	R	W	M	A	D	R
B	I	T	H	I	V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	W	U	E	R	D	I	G	W	N	T
X	T	Q	K	H	R	P	M	E	H	C	K	P	R	U	R	X	V	B	O	X	K	W	U	D
Q	B	H	U	K	Z	Y	J	H	D	N	N	A	K	O	N	O	Q	O	E	R	Y	G	W	O
V	B	Q	W	X	G	X	R	E	D	E	H	R	L	I	C	H	F	E	B	T	D	Y	M	S

# Soziales Miteinander und Austausch

Lösungsvorschlag



## Mein analoges Lieblingshobby

### Tipps für die Lehrperson zur Einführung

Um die SuS direkt zu Beginn zu motivieren, könnte folgendes getan werden:

- **Der Überraschungseffekt:** Selbst mit einem analogen Gegenstand in die Klasse (z.B. einem Basketball, Strickzeug, einem alten Buch) kommen und diesen wortlos auf das Pult legen, bevor die Einführung startet.
- **Vergleich:** Frage kurz: «Wie fühlt ihr euch nach 2 Stunden TikTok scrollen?» vs. «Wie fühlt ihr euch nach 2 Stunden Sport/Hobby?». Genau da setzt das Modul an.
- **Beispiele geben:** Wenn jemand sagt «Ich lese nur», ermutigen: «Bring das Buch mit, lies eine spannende Stelle mit verstellter Stimme vor, oder zeichne ein Bild zu den Hauptfiguren.»

## Positive Eigenschaften (Wortsuchrätsel)

J	L	J	H	L	M	A	N	L	R	F	J	P	D	M	I	B	G	V	E	M	W	J	T	A
F	M	H	I	F	H	B	U	B	H	P	R	X	D	Q	O	W	S	C	O	H	H	A	R	H
P	B	W	Y	W	U	V	L	X	O	U	J	B	A	T	S	E	R	D	H	N	M	D	U	F
W	P	O	M	M	M	T	N	Y	M	F	N	O	U	U	A	R	B	C	K	V	Y	W	E	Q
X	A	I	M	U	O	N	U	U	K	M	N	B	F	X	B	T	M	I	I	Q	U	M	C	M
U	F	N	S	T	R	U	X	X	S	D	H	H	M	V	T	S	O	U	L	H	U	Z	K	L
O	Q	H	V	I	V	Y	V	B	R	K	V	R	E	C	P	C	T	B	E	M	Y	L	S	E
S	U	Y	S	G	O	S	A	E	V	H	I	C	R	L	X	H	I	W	B	R	T	F	I	I
V	W	G	J	S	L	Q	W	U	W	I	O	J	K	I	E	A	V	E	I	P	C	P	C	N
M	J	B	F	G	L	S	H	Y	B	I	G	D	S	E	W	E	I	F	E	J	L	A	H	F
H	O	P	T	I	M	I	S	T	I	S	C	H	A	U	E	T	E	A	U	P	Y	S	T	U
M	S	W	E	T	V	Y	O	O	F	Q	S	U	M	T	F	Z	R	I	A	W	R	V	S	E
P	H	B	D	E	N	L	L	J	R	Q	K	V	D	N	Y	E	E	R	C	P	Q	N	V	H
K	I	Q	F	A	I	D	N	U	G	W	C	Z	P	M	J	N	N	Q	G	T	V	X	O	L
B	L	U	X	M	B	K	N	X	O	E	P	F	D	F	M	D	D	Y	Q	F	T	G	L	S
Y	F	W	W	F	P	E	Y	V	B	J	Q	G	Y	J	J	N	A	J	S	E	V	H	L	A
E	S	C	I	A	O	V	B	E	D	I	S	P	R	J	R	M	K	R	E	A	T	I	V	M
I	B	V	R	E	X	L	F	T	J	W	J	E	E	U	N	N	E	B	O	A	Y	W	O	T
P	E	Q	I	H	S	L	K	Z	U	V	E	R	L	A	E	S	S	I	G	N	R	W	A	W
H	R	V	M	I	L	H	U	N	R	K	R	W	C	H	L	Y	F	W	B	X	U	C	L	R
K	E	Z	O	G	G	B	M	J	G	E	D	U	L	D	I	G	L	Q	R	W	M	A	D	R
B	I	T	H	I	V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	W	U	E	R	D	I	G	W	N	T
X	T	Q	K	H	R	P	M	E	H	C	K	P	R	U	R	X	V	B	O	X	K	W	U	D
Q	B	H	U	K	Z	Y	J	H	D	N	N	A	K	O	N	O	Q	O	E	R	Y	G	W	O
V	B	Q	W	X	G	X	R	E	D	E	H	R	L	I	C	H	F	E	B	T	D	Y	M	S

### Diese Wörter sind versteckt:

humorvoll, hilfsbereit, einfühlsam, vertrauenswürdig, fair, teamfähig, aufmerksam, mutig, zuverlässig, kreativ, geduldig, optimistisch, ehrlich, wertschätzend, rücksichtsvoll, motivierend