



# Hörtipp im September

## Wieso, Weshalb, Warum? - Mutig, stark und selbstbewusst

Patricia Mennen



### Wieso, Weshalb, Warum? - Mutig, stark und selbstbewusst Patricia Mennen

Jumbo Verlag

14,00 €

ISBN 978-3-8337-4587-4

Jeder Mensch ist einmalig, denn jeder sieht anders aus, hat seinen eigenen Charakter und persönliche Stärken und Schwächen. Doch was bedeutet es, einmalig zu sein? Und muss man unbedingt Mut beweisen, um dazuzugehören? Im Hörspiel erzählen Sonja und die Kinder Theo und Katinka über Mut, Ängste, persönliche Superkräfte und viele Methoden und Hilfen, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Hörtipp: ab 6 Jahren

Auf unserer Methodenkarte erfahren Sie, wie Sie eine Lauschmaske basteln können.



## Mutig, stark und selbstbewusst

Patricia Mennen

### Augen zu – Wir sind mutig!

Dauer: ca. 20-25 Min.

Aufwand: gering

Alter: ab ca. 6 Jahren

Material: Track 7, Augenbinden/Lauschmasken, Instrumente

Mutig zu sein ist manchmal ganz schön schwer. Auch Theo fühlt sich anfangs nicht stark genug, die Seilbahn im Klettergarten zu nehmen. Doch mutig zu sein, gibt einem ein gutes Gefühl und macht einen stärker. Und so fasst sich Theo letztendlich ein Herz und traut sich.

#### So geht's:

1. Hört euch gemeinsam Track 7 der CD an. Warum möchte Theo nicht die Seilbahn im Klettergarten nehmen? Was ist eigentlich Mut? Sammelt gemeinsam Dinge, die Ihr an euren Klassenkamerad\*innen mutig findet. Was habt ihr euch bislang selbst noch nicht getraut? Und woran könnte es gelegen haben? Macht euch Gedanken zum Thema „Mut“. Überlegt euch – je nach Zeit – anschließend gemeinsam Strategien, wie man seine Angst überwinden kann.
2. Gemeinsam möchten wir mutig sein. Bildet Zweier-Teams: Verbindet einem Kind die Augen. Das andere bekommt ein Instrument. Die Kinder, die nicht sehen können, folgen nun dem Geräusch, das das Kind mit dem Instrument von sich gibt. Wenn das Geräusch verstummt, bleiben die Kinder mit den Lauschmasken sofort stehen, damit sie nicht mit anderen zusammenstoßen.
3. Beginnt mit einem kleinen Parcours. Wiederholt die Übung regelmäßig und lasst die Strecken immer länger werden. Tauscht nach einem Parcours die Rollen und spielt noch einmal.



## Mutig, stark und selbstbewusst

Patricia Mennen

### Hinweis:

Alle Kinder dürfen frei entscheiden, ob sie die Augen verbunden haben wollen oder nicht. Manchmal braucht es einfach etwas Zeit und die Beobachtung der anderen Kinder, um sich die Übung zu trauen.

### Variante:

Nutzt die Methode in ähnlicher Art und Weise für eine Übung zum Thema „**Vertrauen**“. Hört euch dazu gemeinsam in einem ersten Schritt Track 17 der CD an (dort geht es um das Thema „Vertrauen“) und diskutiert über das Gehörte. Was ist Vertrauen? Wem kann ich vertrauen und wem nicht? Wieso sollte ich mir selbst vertrauen?

Setzt anschließend die gleiche Übung um. Nutzt anstatt der Instrumente jedoch eine führende Hand, sprich, das Kind mit der Augenbinde wird von einem anderen Kind an der Hand geführt. Um die Herausforderung größer zu machen, kann ein richtiger Parcours mit Hindernissen aufgebaut werden. Auf diese Art und Weise wird spielerisch das Thema „Vertrauen“ geübt und bearbeitet.

Gibt es Geräusche, vor denen die Kinder Angst haben? Sammelt gemeinsam in der Klasse solche unangenehmen Geräusche.



## Mutig, stark und selbstbewusst

Patricia Mennen

### Was ist eigentlich Angst?

Dauer: ca. 15-20 Min.

Aufwand: gering

Alter: ab ca. 6 Jahren

Material: Track 9, Arbeitsblatt „Was ist eigentlich Angst?“

Katinka hat Angst vor Ziegen, Theo bekommt beim Gedanken an den Keller eine Gänsehaut. Und auch die erwachsene Sonja hat ihre persönlichen Ängste. Doch ist es gar nicht so schlimm, Angst vor etwas zu haben. Denn oft kann man diese mit etwas Übung überwinden.

#### So geht's:

1. Hört euch gemeinsam Track 9 der CD an. Was ist eigentlich Angst? Wovor haben Katinka, Theo und Sonja Angst? Gibt es auch Superheld\*innen, die Angst vor etwas haben? Sammelt gemeinsam eure Eindrücke.
2. In Einzelarbeit überlegt ihr euch nun, was eure persönliche Angst bzw. eure Ängste sind und malt sie auf das Arbeitsblatt. Warum habt ihr Angst davor? Und wie fühlt sich diese Angst an?
3. Lauft durch die Klasse und fragt die anderen Kinder, wovor sie Angst haben. Haben andere Kinder die gleichen Ängste wie ihr, könnt ihr euch in Kleingruppen zusammentun und darüber diskutieren. Kann man die Angst möglicherweise mit etwas Übung überwinden?

#### Hinweis:

Angst ist ein sensibles Thema. Wenn Kinder nicht über ihre Ängste sprechen möchten, ist das vollkommen in Ordnung und sollte entsprechend respektiert werden. Ziel der Methode ist vor allem, einen Austausch anzuregen und zu zeigen, dass man mit seinen Ängsten nicht alleine ist. Denn oftmals nimmt allein dieses Wissen schon ein bisschen Angst.

Nutzt die Mut-Tiermaske  
für eine Traumreise, um Mut  
und Kraft zu sammeln.  
Hört dazu Track 32.



## Mutig, stark und selbstbewusst

Patricia Mennen

### Meine Mut-Tiermaske

Dauer: ca. 30 Min.

Aufwand: gering

Alter: ab ca. 6 Jahren

Material: Track 29, weiße Pappteller, Buntstifte, Gummischnüre, Schere

Theo ist auf einem Kindergeburtstag mit Übernachtung eingeladen. Das macht ihm einige Sorgen. Zum Glück hat Sonja eine gute Idee: Sie basteln gemeinsam eine Mut-Tiermaske!

#### So geht's:

1. Hört euch gemeinsam Track 29 an. Was ist eigentlich eine Mut-Tiermaske? Und welchen Nutzen hat sie? Besprecht das Gehörte.
2. Jedes Kind überlegt sich, welches Mut-Tier es besonders stark findet. Das gewählte Tier bildet die Basis für eine Maske. Alle malen mit Buntstiften ihr Mut-Tier auf einen weißen Pappteller. Denkt an die Augen- und ggf. die Mundöffnungen, die im Anschluss mit der Schere eingeschnitten werden.
3. Sind die Masken fertig, werden links und rechts zwei kleine Löcher gebohrt und die Gummischnur daran befestigt. Immer, wenn die Kinder etwas Mut brauchen, können sie die Maske aufsetzen und Stärke tanken.

## Was ist eigentlich Angst?

Hier hast du Platz, um deiner Angst bzw. deinen Ängsten Raum zu geben.