

RESSOURCEN-DUSCHE



Zielsetzung:

In diesem Balance-Tipp nehmen wir uns Zeit für die besondere Wertschätzung unserer Klassenspändli.

Diese Dusche an Komplimenten erzeugt ein schönes Gefühl und stärkt unsere Klassenmitglieder, sowie das Klassenklima.



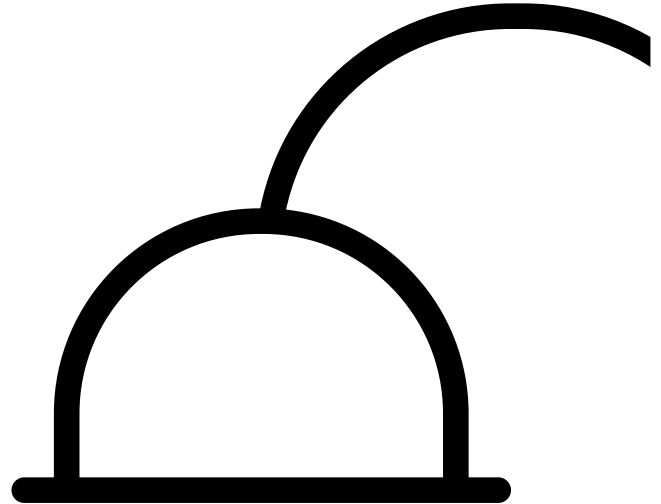
So geht's:

Setzt euch in der Gruppe zusammen und bestimmt jeweils eine Person, die «geduscht» wird.

Überlegt euch, was ihr an der bestimmten Person schätzt oder bewundert?

Dies können positive Aussagen über tolle Eigenschaften, Fähigkeiten, etc. der Person sein.

Teilt diese positiven Aussagen in der Runde.



-----"Du hast immer so kreative Ideen."-----
-----"Du bist wirklich eine tolle Zuhörerin"-----
-----"Dein Lachen ist ansteckend."-----
-----"Du bringst immer gute Stimmung in die Klasse."-----
-----"Du bist unglaublich hilfsbereit."-----
-----"Dein Style ist immer so cool."-----
-----"Du hast ein echtes Talent fürs Zeichnen."-----

Varianten:

- Halte die Komplimente schriftlich fest und reiche das Papier in der Gruppe herum.
- Mache aus der Ressourcendusche ein Morgen- oder Wochenritual
- Gestalte die Ressourcendusche als Geburtstagsgeschenk: Jedes Klassenmitglied schreibt ein Kompliment auf ein kleines Stück Papier. Sammle diese in einem Konfiglas, welches du nach Belieben dekoriereren und als Geschenk verpacken kannst.
- Mach dieses Ritual für dich selber und sei nett zu dir. Was kannst du gut? Worauf bist du stolz? Was tut dir gut? Schreibe es auf und schaue dir die Zetteli immer wieder an. Das stärkt dein Selbstbewusstsein!

Sozialform: Klasse oder kleine Gruppen

Ort: Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

