

***MODUL
MENTALE
STÄRKE***

MUSTERLEKTION «MENTALE STÄRKE»

Ziel: Die SuS...

- stärken ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl.
- können an sich glauben, ihre eigenen Ressourcen erkennen und sich mental bei Herausforderungen (z.B. Meilenlauf) vorbereiten.

Inhalt	Material	Zeitdauer
Einstieg Fragen an die SuS: - Bei welchen Situationen habt ihr gedacht, dass kann ich nicht? - Bei welchen Situationen hattet ihr Angst es nicht zu schaffen? - Was hat euch dabei geholfen?		10'
LP erzählt eine Geschichte zum Thema. Literaturvorschläge - Das grosse Starke Buch (Susanna Isern) - Hedwig will hoch hinaus (Kim Hillyard) Plenum - Was bedeutet es allgemein, stark zu sein oder sich für etwas überwinden zu müssen? - Wo hast du dich schon einmal überwinden oder durchbeissen müssen? - Was bedeutet es für die Extrameile? - Welche Gedanken helfen, wenn etwas schwierig wird?	Bilderbuch	20'

- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du an die Extrameile denkst? Macht dir etwas Angst? - Was könnte dir helfen, diese Angst zu überwinden? - Wie möchtest du dich fühlen, nachdem du die Extrameile geschafft hast?		
Selbstvertrauen sichtbar machen Die Kinder wählen einen Stärkesatz aus und schreiben ihn auf das Armband. Dieses wird danach angezogen und möglichst lange getragen. Wichtig: Der ausgewählte Satz muss täglich mehrmals wiederholt werden, damit das Gehirn darauf trainiert wird. Nun überlegen die Kinder sich, welches Tierbild zu ihrem Satz passt. Auch bei diesem Bild schreiben sie ihren Stärkesatz dazu. Das Bild mit dem Satz wird kopiert und ein Exemplar mit nach Hause gegeben. Das andere wird sichtbar beim Pult des Kindes befestigt	• Bilder und Stärkesätze siehe Anhang • Armband	30'
Mentale Vorbereitung für den Abschlussevent Gedankenreise Die SuS schliessen die Augen. Die Lehrperson erzählt den Kindern den Ablauf der Extrameile als Geschichte und die Kinder stellen sich vor, in dieser Geschichte dabei zu sein... - Zum Start gehen - bei der Startlinie stehen - losrennen - auf die Tartanbahn kommen	• Geschichte im Anhang • 2. Armband	15'

- ins Ziel rennen - sich freuen, es geschafft zu haben Die Geschichte kann frei erfunden werden oder diejenige vom Anhang kann erzählt werden. Die SuS schreiben ihren Stärkesatz ein 2. Mal auf ein Armband. Dieses wird beim Extrameilenlauf getragen.		
Integration in den Sportunterricht - Bei jedem spielerischen Training zur Extrameile wird der Stärkesatz gesagt. Rennen mit einem «Lauf-Buddy» - Die Kinder suchen sich ein Gspänli, welches etwa gleich schnell rennt (darf keine Konkurrenz sein) und macht mit diesem Kind entsprechende Übungen im Turnunterricht zusammen. - Beim Abschlussevent rennen die beiden Kinder gemeinsam die Meile und unterstützen und motivieren sich (z.B mit Hilfe des Stärkesatzes) gegenseitig.	• Armband mit Stärkesatz	
Schulunterricht Die Kinder werden motiviert, ihren Stärkesatz auch im regulären Schulunterricht, wie z.B bei schwierigen Aufgaben oder Test, anzuwenden.		

Anhang 1 – Stärkesätze Beispiele

- Ich kann alles schaffen, was ich möchte!
- Ich kann alles schaffen, wenn ich mich darum bemühe!
- Ich kann unmögliches schaffen, wenn ich an mich glaube!
- Es kommt nicht auf die Geschwindigkeit an! Vorwärts ist vorwärts!
- Ich bin so gut wie ich bin, weil ich mein Bestes gebe!
- Herausforderungen bringen mich weiter und lassen mich besser werden!
- Ich gebe nicht auf, auch wenn es anstrengend wird!
- Ich gebe immer mein Bestes!
- Ich schaffe alles, was ich mir vornehme!
- Ich bin stolz auf alles, was ich schon geschafft habe!
- Ich bin stark wie ein Löwe.
-

➔ Siehe Kopiervorlage: Stärkesätze

➔ Siehe Kopiervorlage: Tierbilder mit Platz darunter, um persönliche Stärke aufzuschreiben

Anhang 2 - Geschichte zur mentalen Vorbereitung beim Abschlussevent

Die Lehrperson liest die Geschichte vor und die Kinder schliessen dabei die Augen und stellen sich den Lauf vor.

Heute stehe ich an der Startlinie. Um mich herum sind viele Menschen.

Ich spüre, wie mein Herz schneller schlägt. Ich bin ein bisschen nervös... aber auch gespannt. Ich will loslaufen.

Ich atme tief ein... und langsam wieder aus.

Ich sage mir:

„Ich schaffe das. Schritt für Schritt. Ich bin gut vorbereitet. Es ist ein Abenteuer.“

Der Startschuss fällt.

Ich beginne zu laufen. Nicht zu schnell.

Ich sage mir:

„Ich teile meine Kraft gut ein. Ich bin stark und ich komme ins Ziel.“

Meine Füsse klopfen auf den Boden: tap tap tap.

Ich spüre den Wind im Gesicht. Ich sehe meine Freundinnen und Freunde, die auch mitlaufen.

Es fühlt sich gut an.

Ich atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Ich mache weiter. Ich stelle mir ein goldenes Seil vor, das mich nach vorne zieht.

Ich höre jemanden rufen:

„Hopp, du schaffst das!“

Ich lächle. Das tut gut.

Und dann sehe ich sie – die Ziellinie.

Sie glänzt wie ein Schatz.

Ich richte mich auf, lächle und sage mir:

„Nur noch ein paar Schritte... gleich bin ich da!“

Und dann bin ich im Ziel.

Das Maskottchen Leo Letzi freut sich und gibt mir ein High Five. Ich bleibe stehen.

Mein Herz schlägt schnell, ich atme tief. Ich lächle.

Ich sage mir:

„Ich habe es geschafft. Ich bin bis zum Schluss gelaufen. Ich bin stolz auf mich.“

Unterstützt von:


KANTON AARGAU



Appenzell Ausserrhoden



BILDUNGS-, KULTUR- UND SPORTDIREKTION
SPORTAMT



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt



Burggemeinde
Bern



Kanton Bern
Canton de Berne



Sport
Stadt Bern

kanton **glarus**



graubünden Sport

Sportfonds
KANTON LUZERN
SWISSLOS



SPORT
NIDWALDEN



Kanton
Obwalden

SWISSLOS
sportförderung
kantonschwyz

Kanton St.Gallen
Sportförderung



Thurgau
SPORTAMT



KANTON
URI



Unterstützt
vom Kanton Zug



Stadt Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

Telefon: +41 44 495 80 80
E-Mail: extrameile@weltklassezuerich.ch

KV1 Stärkesätze

Ich kann alles schaffen, was ich möchte!

Ich kann alles schaffen, wenn ich mich darum bemühe!

Ich kann unmögliches schaffen, wenn ich an mich glaube!

Es kommt nicht auf die Geschwindigkeit an!
Vorwärts ist vorwärts!

Ich bin so gut wie ich bin, weil ich mein Bestes gebe!

Herausforderungen bringen mich weiter und lassen mich besser werden!

Ich gebe nicht auf, auch wenn es anstrengend wird!

Ich gebe immer mein Bestes!

Ich schaffe alles, was ich mir vornehme!

Ich bin stolz auf alles, was ich schon geschafft habe!

Mein Stärkesatz



WELTKLASSE ZÜRICH
EXTRAMEILE



Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz



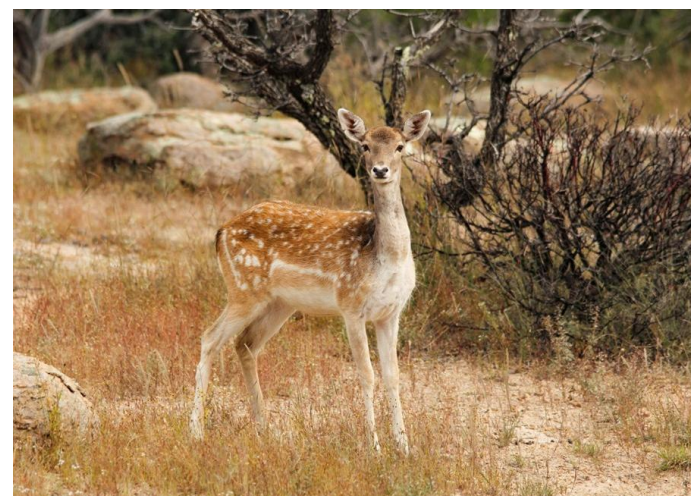


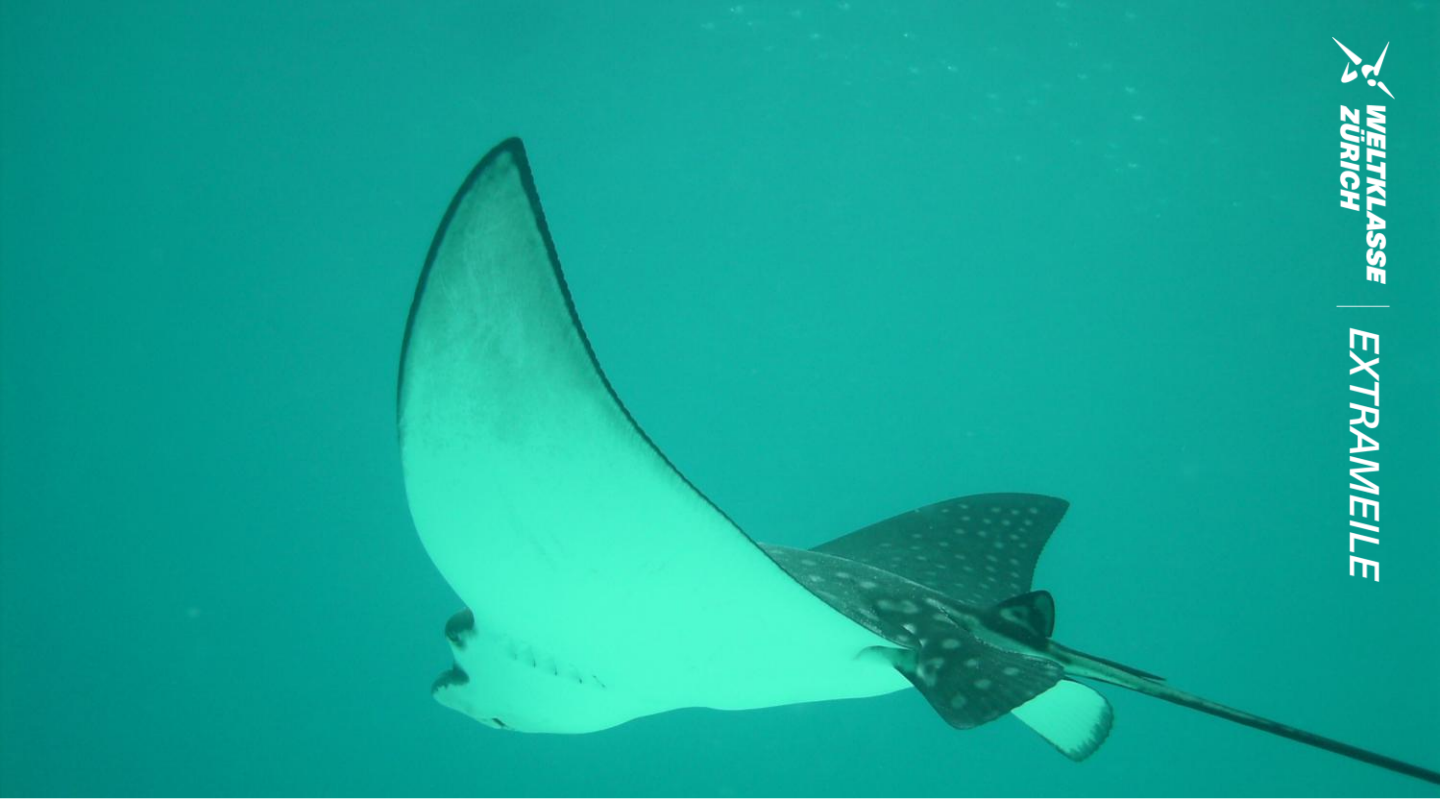
Mein Stärkesatz



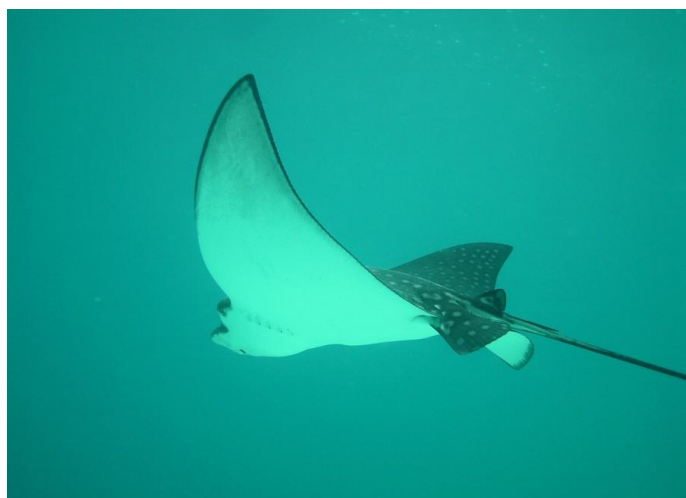
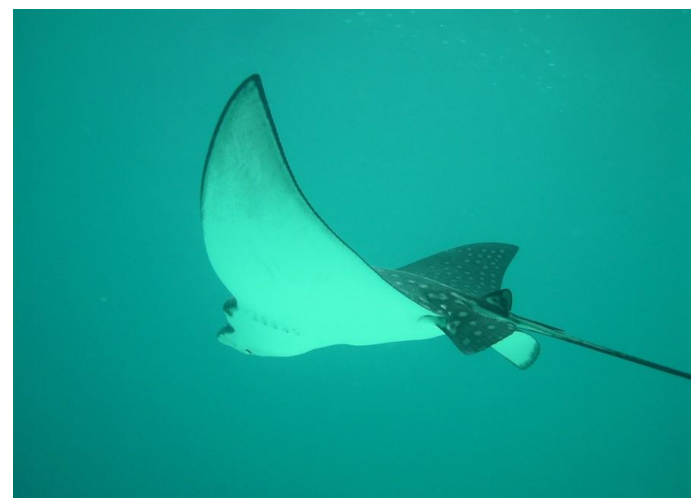
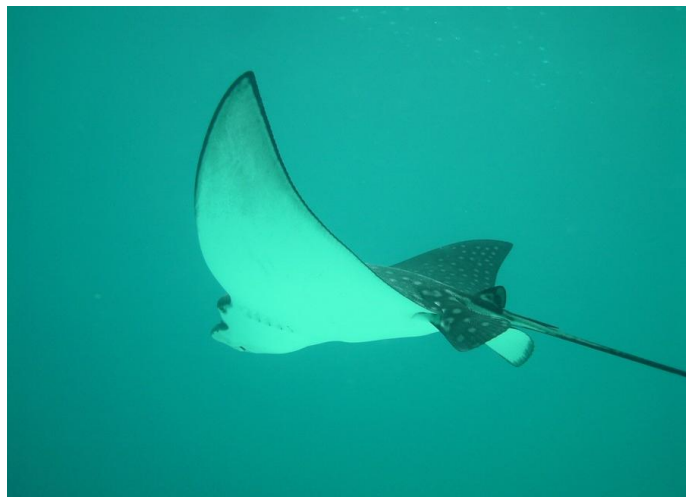
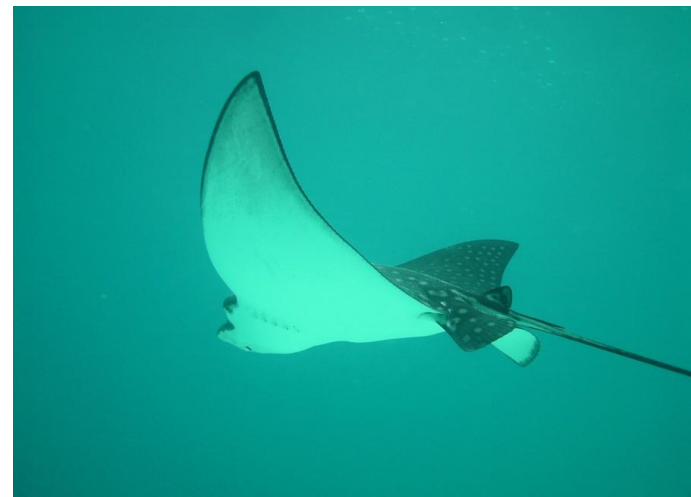


Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz



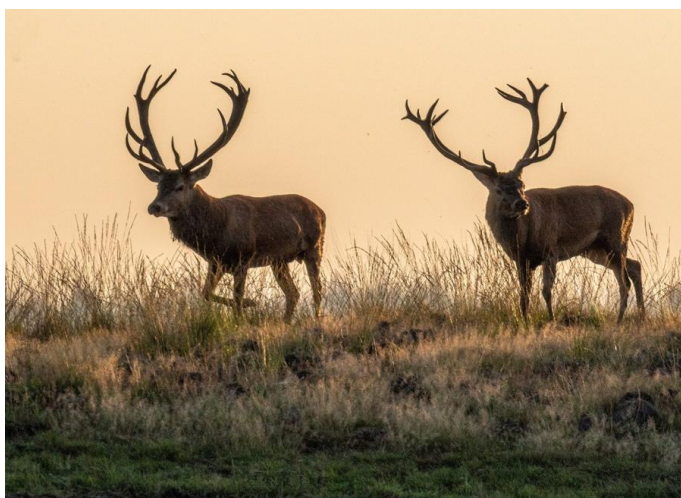
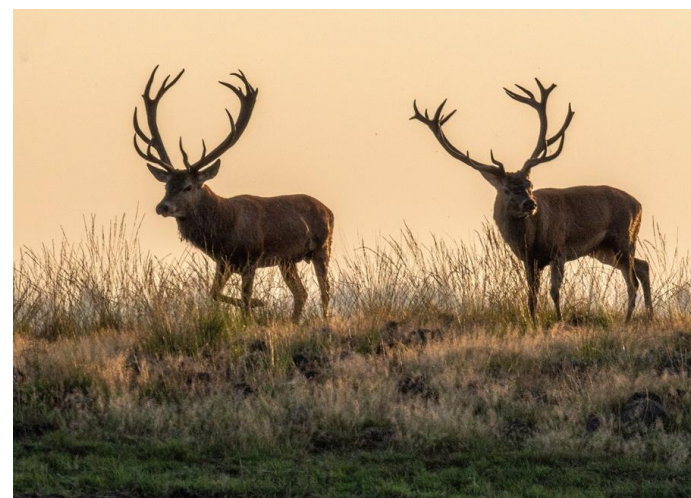
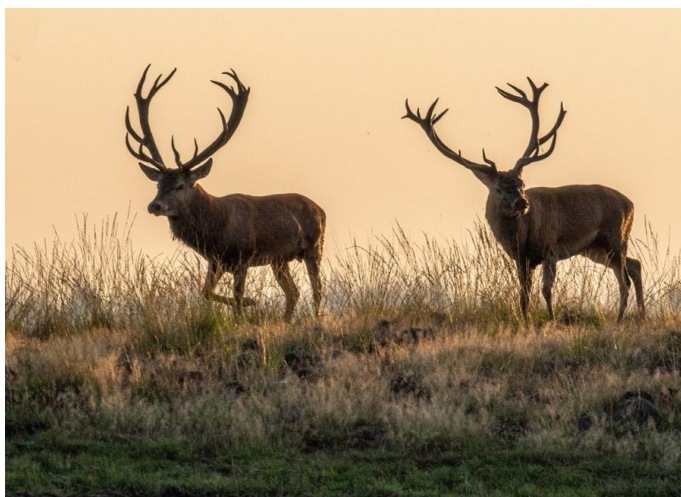
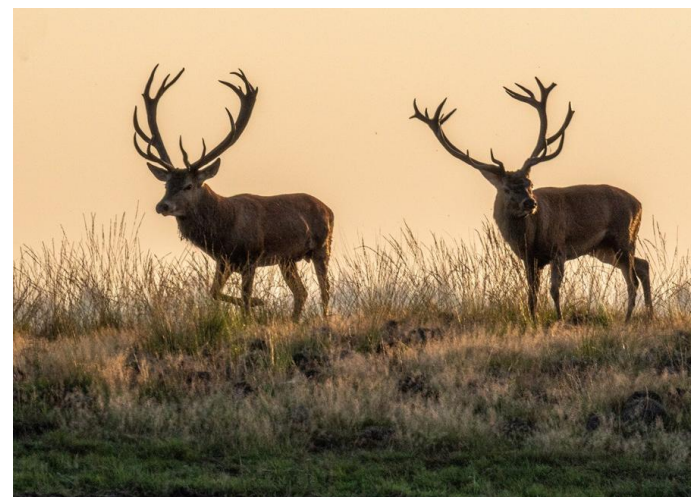


Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz



EXTRAMEILE

WELTKLASSE
ZÜRICH



Mein Stärkesatz



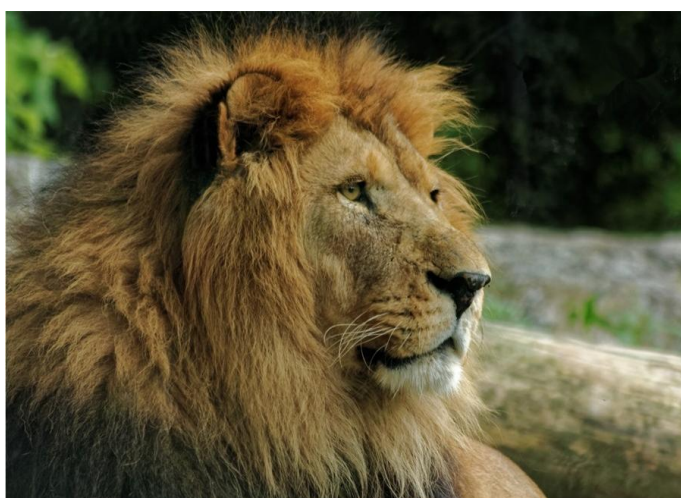


Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz



Mein Stärkesatz

WELTKLASSE
ZÜRICH

EXTRAMEILE



Mein Stärkesatz

WELTKLASSE
ZÜRICH

EXTRAMEILE





Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz

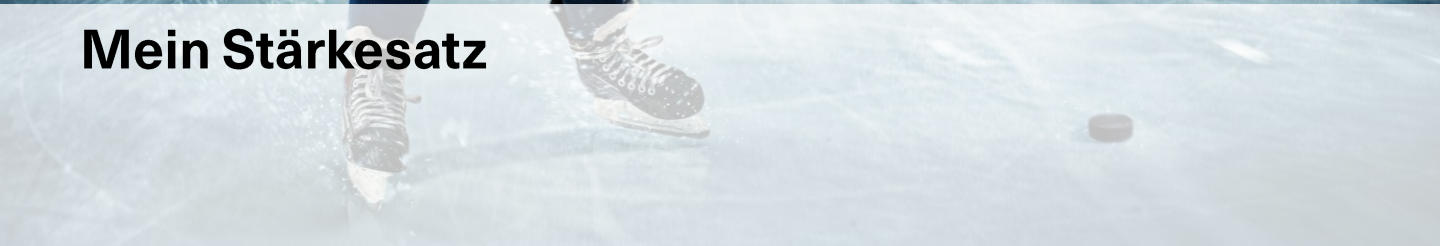


Mein Stärkesatz

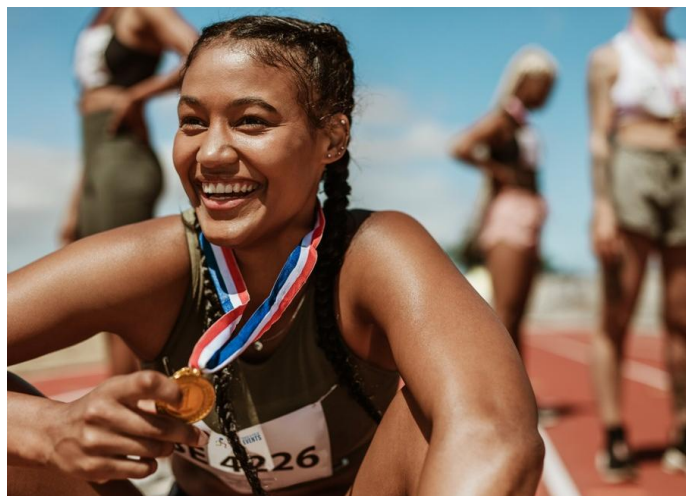
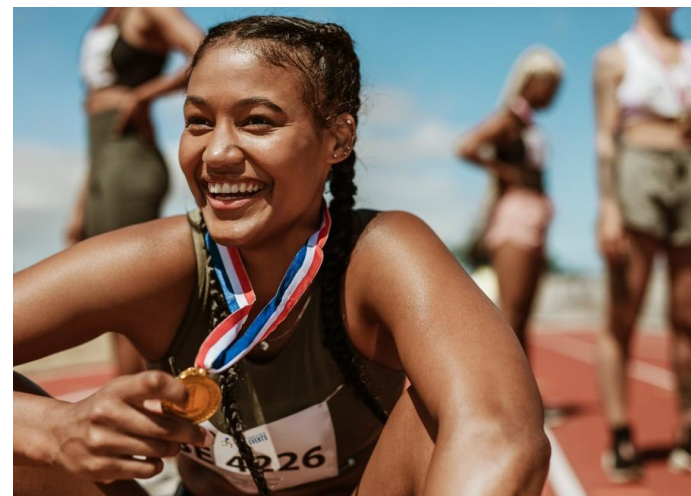




Mein Stärkesatz



Mein Stärkesatz



Mein Stärkesatz





Mein Stärkesatz

