



Warme Dusche

🎯 Ziele

- ▶ Steigerung des Selbstwertgefühls durch die Erkenntnis „Ich kann ganz viel!“
- ▶ Abgleich von Fremd- und Selbstwahrnehmung
- ▶ Akzeptanz für sich und Andere ermöglichen

Die Tln. lernen, einer anderen Person positives Feedback zu geben und ebenso Feedback für sich anzunehmen.

*Sie reflektieren und bewerten Verhaltensweisen von Mitschüler*innen.*

Sie werden durch „Komplimente“ von Anderen motiviert und gestärkt.



ab Klasse 7

Fachbezug: Deutsch, Niederdeutsch, Sozialkunde



Klassenraum (Stühle und Tische an den Rand gestellt)



eine Lehrkraft



Vorbereitung: 10 Min.

Durchführung: 30 Min.



• je Tln.:

- 1 AB „Warme Dusche“

- 1 Stift (gleiche Schriftfarbe)

• 1 Rolle Klebestreifen



Plenum

Diese Aufgabe besteht aus zwei Teilaufgaben und einer anschließenden Reflexion.

In Teilaufgabe 1) wird mit den Tln. besprochen, woraus positives Feedback resultieren kann bzw. was es beinhaltet.

In Teilaufgabe 2) verteilen alle Tln. ernst gemeinte Komplimente an andere Personen. Diese werden schriftlich auf dem AB „Warme Dusche“ fixiert, welches den Tln. mit Klebestreifen an den Rücken geklebt wurde.

Es schließt sich eine Reflexion an.

1 Vorbereitung

Für jede/n Tln. wird das AB „Warme Dusche“ kopiert.

Der Raum sollte so gestaltet sein, dass die Tln. sich frei in ihm bewegen können.

2 Anmoderation der Aufgabe

„Jede*r freut sich über ein ernst gemeintes Kompliment. Komplimente richten uns auf und geben Kraft. Es fühlt sich einfach gut an, Komplimente zu erhalten. Wir wollen uns jetzt gegenseitig Komplimente machen, sodass es sich anfühlt, als würden wir eine ‚warme Dusche nehmen‘.“

3 Verlauf

Die Klasse kommt im Sitzkreis zusammen. Gemeinsam wird zunächst besprochen, aus welchen drei Bereichen positives Feedback kommen kann.

- Bereich „Haben“: z. B. können das Gegenstände anderer Personen sein, Dinge wie Kleidungsstücke, modische Accessoires, Smartphones usw.
- Bereich „Handeln“: konkrete Verhaltensweisen anderer Personen, z. B. die Art, wie jemand morgens begrüßt hat oder wie eine Person mit einem Problem umgegangen ist oder hilfsbereit war usw.

Warme Dusche

- Bereich „Selbst“: Eigenschaften, die eine Person ausmachen, z. B. das Lächeln, die Augenfarbe, die Stimme, die Art zu gehen usw.

Die Tln. dürfen nun jeder beliebigen Person der Gruppe ein Kompliment geben. Das geschieht so: Jede Person bekommt das AB „Warme Dusche“ auf den Rücken geklebt.

Im Anschluss bewegen sich alle Tln. frei im Raum.

Sie werden von Personen gestoppt, die ihnen ein Kompliment geben möchten.

Diese notieren das Kompliment gut leserlich auf dem Rücken auf das AB „Warme Dusche“ unter „Das mag ich an dir“.

Die Sätze können folgendermaßen beginnen: „Ich mag an dir, dass du ...“ oder „Ich finde ... an dir toll“, „Du kannst unheimlich gut ...“ usw. Während dieses Prozesses sollte möglichst nicht geredet werden. Die LK achtet darauf, dass jede Person mindestens sieben Komplimente erhält.

An Tln., die weniger in die Klassengemeinschaft etabliert sind, kann die LK zum einen selbst Komplimente verteilen. Zum anderen sollte die LK andere Tln. dazu motivieren, diesen Personen Sätze auf den Rücken zu schreiben.

Nach 10-15 Minuten kommen die Tln. wieder im Sitzkreis zusammen.

Nun lässt sich jede*r vorsichtig sein Blatt vom Rücken nehmen und liest sich die Sätze durch.

Durch die anonymisierte Form ist es für die Tln. nicht nachvollziehbar, von wem welches Kompliment stammt. Somit können sie das Geschriebene nicht abstreiten.

Achten Sie darauf, dass alle Tln. mit Stiften gleicher Farbe schreiben, sodass sich Komplimente nicht bestimmten Personen zuordnen lassen.

V Möglichkeiten der Variation

Es können auch Tandems per Zufallsprinzip zusammengestellt werden und jede*r schreibt der/dem anderen sieben bis zehn Komplimente auf ihr/sein Blatt. Dabei muss nicht durch den Raum gegangen, sondern es kann am Tisch gearbeitet werden.

4 Reflexion der Aufgabe und des Ergebnisses

Folgende Fragen bieten sich für eine anschließende Reflexion an:

- „Wie war es für euch, Komplimente zu vergeben?“
- „Was denkt ihr dabei, wenn ihr die Sätze auf euren Blättern lest?“
- „Was habt ihr Neues über euch erfahren?“
- „Könnt ihr allen Sätzen zustimmen oder lehnt ihr Aussagen ab? Wenn ja, warum?“

Die jeweiligen Antworten auf diese Fragen werden von den Tln. auf der Rückseite des ABs „Warme Dusche“ stichpunktartig notiert.

5 Ergebnissicherung

Das AB „Warme Dusche“ wird im Berufswahlportfolio abgeheftet.

6 Nachbereitung und Optionen für die Weiterarbeit

Diese Übung kann nach einem Jahr wiederholt werden, um ggf. Rückschlüsse über mögliche Veränderungen zu ziehen.

Idee:

AG SELFIE,

Abwandlung der Aufgabe „Warme Dusche“ aus: Stiftung der Deutschen Wirtschaft (o. J.): Praxisleitfaden Zeig, was du kannst! Praxisanleitungen: Individuelle Begleitung (Coaching). o. O. S. 15. und: Praxisleitfaden Zeig, was du kannst! Arbeitsblätter: Individuelle Begleitung (Coaching). o. O.