



# A2 Empathy Challenge

**Verstehen und verstanden werden –  
Giraffen-Koffer**

**Begleitmaterialien für Lehrer\*innen**



Diese didaktischen Begleitmaterialien sind in Band 2 von **Jugend stärken, Handbuch für Lehrer\*innen** erschienen, der Hintergrundinformationen und Kopiervorlagen zu 4 Challenges enthält:

- A2 Hero Challenge (Lernen von Vorbildern)
- A2 Empathy Challenge  
(Verstehen und verstanden werden – Giraffen-Koffer)
- A2 Storytelling Challenge (Kreative Geschichten)
- A2 Debate Challenge (Vom Zuhören zum Debattieren)

Band 1–4 von **Jugend stärken** (jeweils Arbeitsbuch für Schüler\*innen und Handbuch für Lehrer\*innen) gibt es hier zum Bestellen und digital zum kostenfreien Download: [\*\*www.jugendstaerken.at\*\*](http://www.jugendstaerken.at)

Wiener Schüler\*innen erhalten die Druckausgabe der 4 Bände von **Jugend stärken** dank einer Förderung durch die Arbeiterkammer Wien kostenlos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung





# JUGEND STÄRKEN mit dem You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm


## CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION

## ENTREPRENEURIAL CULTURE

## ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION

|   |  |
|---|--|
|  <b>IDEA CHALLENGE</b><br>Ich kann eine eigene Idee entwickeln.                      |  <b>HERO CHALLENGE</b><br>Ich kann von Vorbildern lernen.                                   |
|  <b>MY PERSONAL CHALLENGE</b><br>Ich kann persönliche Herausforderungen bewältigen.  |  <b>LEMONADE STAND CHALLENGE</b><br>Ich kann etwas verkaufen.                               |
|  <b>REAL MARKET CHALLENGE</b><br>Ich kann einen einfachen Businessplan erarbeiten. |  <b>START YOUR PROJECT CHALLENGE</b><br>Ich kann ein Projekt planen und im Team umsetzen. |

|   |   |
|---|---|
|  <b>EMPATHY CHALLENGE</b><br>Ich kann mich in mich und andere einfühlen.   |  <b>STORYTELLING CHALLENGE</b><br>Ich kann Inhalte in Geschichten verpacken.   |
|  <b>PERSPECTIVES CHALLENGE</b><br>Ich kann mich als Teil meines Umfelds begreifen und meinen Platz darin finden. |  <b>TRASH VALUE CHALLENGE</b><br>Ich kann achtsam mit Ressourcen umgehen und aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen. |
|  <b>EXTREME CHALLENGE</b><br>Ich kann mir ein herausforderndes Ziel setzen und es konsequent verfolgen.        |  <b>BE A YES CHALLENGE</b><br>Ich kann zu mir und meiner Umgebung „Ja“ sagen.                                      |

|   |   |
|---|---|
|  <b>BUDDY CHALLENGE</b><br>Ich kann eine andere Person in der Erreichung ihrer Ziele unterstützen. |  <b>OPEN DOOR CHALLENGE</b><br>Ich kann mich mit anderen Menschen vernetzen. |
|  <b>EXPERT CHALLENGE</b><br>Ich kann Lern und Kommunikationstechniken anwenden.                  |   |

|   |   |
|---|---|
|  <b>MY COMMUNITY CHALLENGE</b><br>Ich kann Aufgaben für die Gemeinschaft, in der ich lebe, übernehmen. |  <b>DEBATE CHALLENGE</b><br>Ich kann für meine Meinung Argumente finden und sie in eine Diskussion einbringen. |
|  <b>VOLUNTEER CHALLENGE</b><br>Ich kann mich in der Freiwilligenarbeit engagieren.                   |   |

Das You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm basiert auf einer ganzheitlichen Definition von Entrepreneurship, dem TRIO-Modell, das drei Bereiche umfasst:

- CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION** – Förderung von unternehmerischer Qualifikation im engeren Sinn: eigene innovative Ideen entwickeln und diese kreativ und strukturiert umsetzen.
- ENTREPRENEURIAL CULTURE** – Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.
- ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION** – Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger\*in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

„Jugend stärken“ fördert Eigeninitiative und Unternehmensegeist in der Sekundarstufe I.

Das gesamte Lernprogramm findet man auf [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) auf Deutsch. Auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) gibt es Übersetzungen in Englisch, Französisch und weitere Sprachen sowie in der Rubrik „Körper & Geist“ Kurzvideos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration und das You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm.



## Jugend stärken ...

... ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Sekundarstufe I** entwickelt wurde. Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („**Challenges**“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung von Kindern und Jugendlichen relevant sind:

- **unternehmerisches Denken und Handeln**,
- **Persönlichkeitsentwicklung** sowie
- **soziales Engagement**.

Zur besseren Unterscheidung sind die Bereiche farbig markiert.  
Das gesamte Programm ist auf der vorigen Seite abgebildet.

**Jugend stärken** ist Teil des „**You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges**“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt und in sechs Sprachen übersetzt.



**You<sup>th</sup> Start**  
**ENTREPRENEURIAL**  
**CHALLENGES**  
[www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Ziel der **A2 Empathy Challenge** ist **Verstehen und verstanden werden**. Dazu füllen die Jugendlichen einen **Giraffen-Koffer** mit Werkzeugen aus der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg und lernen damit Konflikte zu lösen oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

**Durch das „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden junge Menschen bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.**

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Sekundarstufe I das Selbstwertgefühl der Jugendlichen und den Glauben an ihre eigene Wirksamkeit stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes und kritisches Denken fördert. Die Jugendlichen lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und erwerben für das zukünftige Arbeitsleben wichtige wirtschaftliche Basisqualifikationen.

Wir wünschen allen, die mit dieser Challenge arbeiten, viele anregende Lernmomente!

**Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber\*innen**

[www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) | [www.ifte.at](http://www.ifte.at) | [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)





# A2 Empathy Challenge

## Verstehen und verstanden werden – Giraffen-Koffer

In der **A2 Empathy Challenge** füllen die Jugendlichen Schritt für Schritt einen „Giraffen- Koffer“ mit hilfreichen Werkzeugen: Kärtchen zum Benennen von Gefühlen und Bedürfnissen, Schlüssel, die helfen Türen zueinander zu öffnen, ein Wolf, der aufpasst, was sie brauchen, und Giraffen-Ohren, die sie beim Einfühlen in andere unterstützen. Ziel ist, dass sie lernen, sich in sich selbst und andere einzufühlen.

### Kernkompetenz der Challenge:

**Ich kann mich in mich und in andere Menschen einfühlen.**

Erklärvideo zur Challenge: [www.youthstartchallenges.eu/A2Empathy](http://www.youthstartchallenges.eu/A2Empathy)



### Inhalt:

|   |          |
|---|----------|
| <b>Kompetenzen</b>                                | Seite 5  |
| <b>In 8 Schritten zum Ziel:</b>                   |          |
| Schritt 1 - Türen öffnen mit dem Giraffen-Koffer  | Seite 7  |
| Schritt 2 - Sagen, was wir fühlen                 | Seite 7  |
| Schritt 3 - Sagen, was wir brauchen               | Seite 10 |
| Schritt 4 - Klare Bitten aussprechen              | Seite 14 |
| Schritt 5 - Sagen, was wir sehen oder hören       | Seite 15 |
| Schritt 6 - Zuhören und Verstehen                 | Seite 17 |
| Schritt 7 - Türen öffnen in Konflikten            | Seite 19 |
| Schritt 8 - Nachdenken                            | Seite 22 |
| <b>Methodenblatt</b>                              | Seite 23 |
| <b>Kopiervorlagen:</b>                            |          |
| 4 Schlüssel der <i>Gewaltfreien Kommunikation</i> | Seite 24 |
| Körperreise mit dem Posi-Mem                      | Seite 26 |
| Gefühle-Kärtchen                                  | Seite 27 |
| Gefühls-Symbol-Kärtchen                           | Seite 30 |
| Bedürfnis-Lexikon                                 | Seite 31 |
| Bedürfnis-Kartenspiel – Vorderseite               | Seite 37 |
| Bedürfnis-Kartenspiel – Rückseite                 | Seite 43 |
| Situations-Karten                                 | Seite 44 |
| Innerer Wolf und Giraffen-Ohren                   | Seite 46 |



### Worum es geht – die Idee dahinter

Mit dem Giraffen-Koffer erhalten die Schüler\*innen einige Werkzeuge aus der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg in die Hand. Diese Werkzeuge helfen, andere zu verstehen und verstanden zu werden.

Sie lernen Schritt für Schritt **die eigenen Gefühle kennen und benennen**, sie finden heraus, welche **Bedürfnisse** dahinter versteckt sind, und erforschen **Wege** zur Erfüllung dieser Bedürfnisse.

In einer **Bedürfnis-Landkarte** machen sie sichtbar, welche Bedürfnisse ihnen häufig durch nahe Menschen erfüllt werden und wie sie selbst für die Erfüllung eigener Bedürfnisse Sorge tragen.

Mit sogenannten **Giraffen-Ohren** lernen sie, **Botschaften zu entschlüsseln** und versteckte Bitten hinter dem typischen Kommunikationsmuster „innerer Wölfe“ herauszuhören – denn der innere Wolf ist es, der sich lautstark meldet, wenn wir eines unserer Bedürfnisse übersehen haben.

In **Rollenspielen** trainieren sie, sich in fiktiven Situationen in andere hineinzuversetzen und Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erraten.

Sie lernen auch, ihre **Wertschätzung** und ihren **Dank** auszudrücken.

Die Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer unterstützen dabei, **Konflikte zu lösen oder gar nicht erst entstehen zu lassen**.

### Entrepreneurship-Kompetenzen laut Referenzrahmen

[www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen](http://www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen)

- Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse erkennen und sie benennen.
- Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken, ohne andere abzuwerten oder zu verurteilen.
- Ich kann Gefühle und Bedürfnisse anderer erkennen und achtsam und einfühlsam mit ihnen umgehen.
- Ich kann mich und meine Umgebung achtsam wahrnehmen und mein Handeln nach den wahrgenommenen Bedürfnissen ausrichten.
- Ich kann für einen guten Zusammenhalt im Team sorgen.
- Ich kann mich und meine Umwelt mit Zuversicht wahrnehmen und Fehler nutzen, um daraus zu lernen.
- Ich kann so lernen, wie es mir am leichtesten fällt.
- Ich kann mir Ziele setzen und Schritte zu ihrer Erreichung planen.

### Kompetenzcheck

Schritt 8: Selbsteinschätzung der erworbenen Kompetenzen (mithilfe von Fragebögen);

Reflexion über die eigene Arbeit und Definition persönlicher Lernziele



### Vorbereitung für alle Arbeitsschritte:

Alle Schüler\*innen erhalten das Arbeitsheft mit den Übungen zu den einzelnen Arbeitsschritten, die am besten in der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden.

Die Titel der Übungen sind mit einem „Ü“ markiert.

Große, feste Kartonscheiben für die Gefühle- und die Bedürfnis-Uhr; 4 große Schlüssel (z.B. von alten Kellertüren), Kopiervorlagen für die Werkzeuge für den Giraffen-Koffer (auf festen Karton kopieren oder kleben und ausschneiden):

- Schlüsselanhänger für 4 Schlüssel der *Gewaltfreien Kommunikation*
- Gefühle-Kärtchen und Gefühls-Symbol-Kärtchen
- Bedürfnis-Lexikon und Bedürfnis-Kartenspiel
- Bilder Giraffe mit Schlüsselbund (für den Giraffen-Koffer), Wolf und Giraffen-Ohren



### Schritt 1 - Türen öffnen mit dem Giraffen-Koffer

#### Ü 1.1: Mit Worten Türen schließen oder öffnen

#### Ü 1.2: Mit eigenen Worten Türen öffnen

Die Schüler\*innen reflektieren als Einstieg ihr Kommunikationsverhalten und ihre Kommunikationsmuster.

#### Ü 1.3: Werkzeuge zum Verstehen und Verstanden-Werden

#### Ü 1.4: Der Giraffen-Koffer – ein Werkzeugkoffer zum Verstehen und Verstanden-Werden



Das Projekt „Giraffen-Koffer“ wird vorgestellt, mit dem einige Werkzeuge der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg vermittelt werden. Ziel ist, der Klasse mit dem Giraffen-Koffer ein haptisches Hilfsmittel in die Hand zu geben, das sie beim gegenseitigen Verstehen und Verstanden-Werden unterstützt. Um die Werkzeuge besser „begreif“bar zu machen, empfiehlt es sich, den Koffer mit den Kindern zu basteln und nach und nach mit dem vorgeschlagenen Werkzeug zu füllen.

#### Ü 1.5: Wie wir lernen, einander besser zu verstehen: das Projekt „Giraffen-Koffer“

Bitten Sie die Schüler\*innen, diese zwei Seiten ihrer Familie vorzustellen.

### Schritt 2 - Sagen, was wir fühlen

Voraussetzung für Empathie ist, die eigenen Gefühle zu kennen und sie auch benennen zu können.

Daher wird in Schritt 2 der Gefühls-Wortschatz der Jugendlichen erweitert und mit vielen Übungen daran gearbeitet, dass sie ihre eigenen Gefühle wahrnehmen und ausdrücken lernen.



Als Vorbereitung dazu: Gefühle-Kärtchen und Gefühls-Symbol-Kärtchen aus den Kopiervorlagen kopieren und ausschneiden, sie kommen später in den Giraffen-Koffer.

#### Ü 2.1: Werkzeug für den Giraffen-Koffer – Gefühle-Schlüssel



Den Gefühle-Schlüssel mit der Klasse basteln: z.B. den Schlüsselanhänger mit dem Herz-Symbol von den Kopiervorlagen kopieren und an einem großen alten Schlüssel befestigen.

#### Ü 2.2: Wie fühlst du dich, wenn ...

Die Schüler\*innen stellen sich vor, wie sie sich in einer bestimmten Situation fühlen könnten und begründen, warum sie sich so fühlen.

Wie fühlst du dich, wenn heute dein Geburtstag ist?

z.B.: Fröhlich, weil ich mich auf mein Geburtstagsfest freue.

z.B.: Nervös, weil ich nicht weiß, ob alles bis zum Geburtstagsfest fertig ist.

z.B.: Traurig, weil meine Freundin nicht zu meinem Fest kommen kann. ...

#### Ü 2.3: Gefühle mit dem Körper ausdrücken

#### Ü 2.4: Wo und wie zeigen sich deine Gefühle?

In beiden Übungen geht es darum, ein Gefühl im Körper wahrzunehmen. **Ü 2.3.** fokussiert auf den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Gefühl.

Die Schüler\*innen werden durch diese Übungen aufgefordert, zu erforschen, wie sich Gefühle auf ihren Körper auswirken und umgekehrt.



Bei **Ü 2.4.** könnten die Schüler\*innen notieren:

- z.B. Wenn ich ärgerlich bin, runzle ich meine Stirn und balle meine Fäuste, meine Muskeln in den Armen werden ganz hart und angespannt.
- z.B. Wenn ich traurig bin, fühle ich das vor allem im Magen, der krampft sich zusammen und meine Wangen werden schwer und ziehen sich hinunter.
- z.B. Wenn ich fröhlich bin, fühlt sich mein Oberkörper ganz leicht an. Ich kann frei atmen.
- z.B. Wenn ich nervös bin, fühle ich meine Füße und Hände. Sie können kaum stillhalten und möchten herumzappeln.

### Ü 2.5: Körperreise mit dem Posi-Mem



Mit der angeleiteten meditativen Körperreise werden die Jugendlichen dazu hingeführt, sich achtsam auf ihren Körper zu konzentrieren. Das fokussiert die Gedanken und hilft bei der Konzentration. In „Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert“ (zum freien Download und bestellbar unter [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)) wird die Übung dafür empfohlen, die Lernbereitschaft zu erhöhen. Sie ist als Einstieg zum Unterrichtsbeginn besonders gut geeignet. Die gesamte Anleitung ist in den Kopier-vorlagen enthalten.

### Ü 2.6: Worte für deine Gefühle – Gefühle-Kärtchen

Um die Gefühle auch benennen zu können, wird eine umfangreiche Sammlung von Gefühls-Adjektiven eingeführt. Der Wortschatz kann Schritt für Schritt im Unterricht erarbeitet werden. Die Gefühle-Kärtchen aus den Kopiervorlagen kommen in den Giraffen-Koffer.

### Ü 2.7: Welche Gefühle siehst du?

Gefühle werden von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und auch unterschiedlich ausgedrückt. Für die Symbole auf den Gefühls-Symbol-Kärtchen gibt es daher keine richtige oder falsche Zuordnung.

### Ü 2.8: Werkzeug für den Giraffen-Koffer – Gefühle- und Gefühls-Symbol-Kärtchen



Die kopierten und ausgeschnittenen Gefühle- und Gefühls-Symbol-Kärtchen (von den Kopiervorlagen) in den Koffer legen. Es ist hilfreich, wenn der Koffer tatsächlich mit den vorgeschlagenen Inhalten gefüllt wird. Damit werden die Kärtchen und Schlüssel als Werkzeug begriffen, das in der Klasse eingesetzt werden kann, um einander zu verstehen.

### Ü 2.9: Wetterbericht vorlesen

Mit dieser Übung wird erfahrbar, dass Körperhaltung, Tonfall und Gesichtsausdruck die Interpretation der gesprochenen Wörter entscheidend beeinflussen. Das wird spielerisch vermittelt.

### Ü 2.10: Gefühle raten

Gefühle werden mit dem Körper dargestellt und sollen erraten werden. Damit werden die Jugendlichen dazu hingeführt, sich in andere einzufühlen. So können sie auch lernen, dass dasselbe Gefühl bei verschiedenen Menschen äußerlich ganz unterschiedlich aussehen kann.

### Ü 2.11: Gefühle-Uhr



Die Gefühle-Uhr kann man basteln und im Klassenzimmer gut sichtbar anbringen. **Damit werden auch die Gefühle der Schüler\*innen sichtbar.** Die Symbole auf der Uhr helfen, ein Gefühl auch ohne Worte „benennen“ zu können.

Dazu die Gefühls-Symbol-Kärtchen noch einmal kopieren und wie das Ziffernblatt einer Uhr auf einen großen runden Karton kleben.



### Ü 2.12: Sprichst du von dir selbst oder gibst du jemandem die Schuld?

In dieser Übung geht es um das Erkennen verdeckter Schuldzuweisungen.

Mit jenen Begriffen aus der Übung, vor die man den Satzanfang „**Du hast mich ...**“ stellen kann, wird anderen häufig die Schuld für das eigene Empfinden gegeben. Sie werden in der *Gewaltfreien Kommunikation* auch „**Pseudogefühle**“ genannt.

Nach dem Satzanfang „**Ich bin ...**“, den die Schüler\*innen für das Ausdrücken ihrer Gefühle in dieser Challenge üben, kann man kein Pseudogefühl einfügen.

Diese Wörter aus der Übung kann man nach dem Satzanfang „Du hast mich ...“ sagen:

nicht gesehen, angegriffen, nicht verstanden, provoziert, enttäuscht, übergangen, bedroht, betrogen, gezwungen, missverstanden, ignoriert, zurückgewiesen, ausgeschlossen, beschuldigt, gestört, nicht beachtet, geärgert, kritisiert, gekränkt

Welche Gefühle könnten sich hinter diesen Pseudogefühlen verstecken? Mit welchem Gefühlswort könnte man es ausdrücken?

| Du hast mich ... | Ich bin ... | Du hast mich ... | Ich bin ...   | Du hast mich ... | Ich bin ... |
|------------------|-------------|------------------|---------------|------------------|-------------|
| nicht gesehen    | einsam      | bedroht          | angespannt    | ausgeschlossen   | einsam      |
| angegriffen      | nervös      | betrogen         | unglücklich   | gestört          | irritiert   |
| nicht verstanden | mutlos      | gezwungen        | verzweifelt   | nicht beachtet   | hilflos     |
| provoziert       | empört      | missverstanden   | überrascht    | geärgert         | überfordert |
| enttäuscht       | zornig      | ignoriert        | verlegen      | kritisiert       | verwirrt    |
| übergangen       | frustriert  | zurückgewiesen   | durcheinander | gekränkt         | erschüttert |

Auf den Gefühle-Kärtchen sind einige Gefühls-Wörter enthalten, die auch nach dem Satzanfang „Du hast mich ...“ eingefügt werden können. Es sind alles Gefühls-Wörter, die aus einem Verb gebildet werden:

z.B.: *begeistert, beruhigt, entspannt ...*

Bei Begriffen, die unangenehme Gefühle ausdrücken, kann das zu Missverständnissen führen:

z.B.: *enttäuscht, irritiert, gelangweilt ...*

Wichtig ist folgende Unterscheidung:

**Wenn so ein Begriff verwendet wird, um damit ein eigenes Gefühl auszudrücken, spricht die Person von sich selbst und ihrem eigenen Gefühl.**

Ich bin enttäuscht, weil ich etwas anderes erwartet habe.

(Ich spreche von mir und nicht von dir.)

**Wird damit jedoch jemandem die Schuld zugewiesen, handelt es sich NICHT um den Ausdruck des eigenen Gefühls.**

Ich bin enttäuscht, weil ich von DIR etwas anderes erwartet habe.

(Ich spreche also momentan von dir und nicht von mir.)

### Ü 2.13: Wie fühlst du dich?

Die Jugendlichen stellen sich vor, wie sie sich in fiktiven Situationen fühlen. Dabei verwenden sie die Gefühls-Adjektive von den Gefühle-Kärtchen.

### Ü 2.14: Gefühle-„Torten“-Diagramm

Alle Gefühle der letzten Tage werden in entsprechender Größe in verschiedenen Farben wie Tortenstücke in einem Kreis-Diagramm eingezeichnet. Damit machen die Jugendlichen sichtbar, wie



sie sich aktuell meist fühlen. Das ist ein wichtiger Schritt, um sich selbst gut kennenzulernen und Voraussetzung für empathisches Empfinden.

### Schritt 3 - Sagen, was wir brauchen



Folgende Werkzeuge aus den Kopiervorlagen auf starkes Papier kopieren (oder auf Karton kleben) und ausschneiden:

Bedürfnis-Lexikon – 12 Karten mit Vorder- und Rückseite

Bedürfnis-Kartenspiel – 48 Karten mit Vorder- und Rückseite

20 Situationskarten

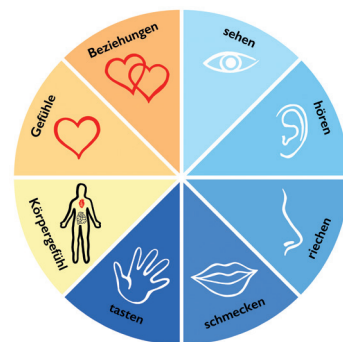
Für **Ü 3.4.** die Vorderseite des Bedürfnis-Lexikons vergrößert kopieren, damit die Symbole besser sichtbar sind.

#### Ü 3.1: Unser Gefühle-Armaturenbrett

Gefühle haben wie die Lämpchen auf einem Armaturenbrett eine Botschaft: Sie weisen darauf hin, ob ein momentanes Bedürfnis erfüllt oder unerfüllt ist. Diese Botschaften zu entschlüsseln wird in Schritt 3 geübt.

#### Ü 3.2: Finde heraus, was hinter deinen Gefühlen steckt

In dieser Übung erforschen die Schüler\*innen was hinter ihren Gefühlen steckt. Wenn sie das erfüllte Bedürfnis malen, wird die Situation nicht nur kognitiv, sondern auch emotional mit allen Sinnen erinnert. Sie können zum Aktivieren der 5 Sinne auch das Rad der Achtsamkeit aus dem „You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm“ einsetzen (Rubrik „Körper & Geist“ auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) oder als „Warum Achtsamkeit?“ unter [www.ifte.at/entrepreneur](http://www.ifte.at/entrepreneur) bestellbar).



#### Ü 3.3: Bedürfnis-Kärtchen: Finde Worte für das, was du brauchst

Wir haben 12 Kategorien gewählt, um eine Orientierung in der Vielzahl möglicher Bedürfnisse zu geben. Bei dieser Übung wird pro Kategorie nur 1 Symbol, 1 Bedürfnis-Begriff und 1 Satz, der diesen erklärt, eingeführt.

In **Ü 3.8.** (Bedürfnis-Schatz) lernen die Schüler\*innen dann pro Kategorie je 4 Begriffe kennen:

1. **Selbstbestimmung**, Freiheit, Unabhängigkeit, Wahlmöglichkeit
2. **Empathie**, Verständnis, Gehört werden, Trauern
3. **Sicherheit**, Ordnung & Struktur, Stabilität, Schutz
4. **Gemeinschaft**, Zugehörigkeit, Zusammenarbeit, Zusammenhalt
5. **Ruhe**, Frieden, Ausgewogenheit, Raum
6. **Unterstützung**, Füreinander da sein, Rückhalt, Hilfe
7. **Nähe**, Liebe, Willkommen sein, Geborgenheit
8. **Feiern**, Spiel & Spaß, Schönheit & Genuss, Abwechslung
9. **Wertschätzung**, Partnerschaftlichkeit, Anerkennung, Rücksicht
10. **Wirksamkeit**, Mitbestimmung, Kreativ sein & Gestalten, Fertigstellen
11. **Sinn**, Klarheit & Verstehen, Lernen & Wachsen, Beitragen
12. **Körperliches Wohlbefinden**, Essen & Trinken, Bewegung, Gesundheit & Erholung

Im Bedürfnis-Lexikon (siehe Kopiervorlagen) werden alle 48 Begriffe mit je einer Frage oder einem Aussagesatz erklärt. Das Bedürfnis-Kartenspiel enthält 48 Bedürfnis-Wortkarten, um die für die Schüler\*innen vielleicht ungewohnten Bedürfnis-Worte mit folgenden Übungen Schritt für Schritt spielerisch einzuführen.





### Ü 3.4: Bedürfnisse spielend kennenlernen

#### Was passt zusammen?

Die Bedürfnis-Worte dienen zum Verständnis zwischen Menschen.

Da für jeden Menschen Worte etwas anderes bedeuten, kann es passieren, dass Schüler\*innen die von uns gewählte Kategorisierung in Frage stellen und eine andere Zuordnung oder Kategorisierung stimmiger finden. Eine Diskussion darüber ist für das Erforschen und damit das Begreifen der Begriffe hilfreich. Die von uns vorgeschlagene Kategorisierung ist nicht mehr oder weniger richtig als eine Kategorisierung, die von den Schüler\*innen vorgeschlagen wird.

Für den weiteren Umgang mit den Materialien empfehlen wir dennoch der Übersicht halber die 12 vorgeschlagenen Kategorien beizubehalten.

#### Bedürfnis-Bingo

Auch dieses Spiel hat zum Ziel, dass die Schüler\*innen mit den Bedürfnis-Worten vertraut gemacht werden. Wir schlagen die Einteilung der Klasse in mehrere Gruppen vor, damit alle Schüler\*innen bis zuletzt aufmerksam bleiben, auch wenn sie ihr eigenes Kärtchen schon ausgespielt haben. Jedes Mitglied einer Gruppe soll darauf achten, dass am Ende „Bingo-Bingo“ gerufen wird, wenn die Gruppe alle Kärtchen ausgespielt hat.

### Ü 3.5: Bedürfnis-Uhr



Die Bedürfnis-Uhr kann man basteln und im Klassenzimmer gut sichtbar anbringen. **Damit können in der Klasse vorhandene Bedürfnisse sichtbar gemacht werden.**

Dazu die Vorderseiten der 12 Kärtchen aus dem Bedürfnis-Lexikon noch einmal in passender Größe kopieren und wie das Ziffernblatt einer Uhr auf einen großen runden Karton kleben.

### Ü 3.6: Werkzeuge für den Giraffen-Koffer – Bedürfnis-Schlüssel, Bedürfnis-Lexikon und Bedürfnis-Kartenspiel



Schlüssel-Anhänger mit dem Schatzkisten-Symbol (siehe Kopiervorlagen) kopieren und damit einen Bedürfnis-Schlüssel basteln, Bedürfnis-Lexikon und Bedürfnis-Kartenspiel vorbereiten und alles im Koffer bereitstellen.

Der Bedürfnis-Schlüssel sperrt die persönliche Schatzkiste mit dem verborgenen Bedürfnis-Schatz auf, aber auch Türen zu anderen Menschen.

### Ü 3.7: Bedürfnis-Schatz

Die 12 Kategorien für die 48 Bedürfnisse werden als 12 Goldmünzen eingeführt. Sie sind ein kostbarer Schatz. Wenn wir herausfinden, was wir brauchen, verstehen wir nicht nur uns selbst und unsere Gefühle besser, sondern öffnen damit auch Türen zu anderen.

### Ü 3.8: Meine Bedürfnis-Schatzkiste

Diese Übung ist sehr zu empfehlen. Die Jugendlichen setzen sich intensiv mit ihren Bedürfnissen auseinander und erkennen, welche Bedürfnisse sie immer wieder haben. Das Erkennen allein ist schon sehr hilfreich, denn nicht immer ist es notwendig, dass das Bedürfnis dann auch erfüllt wird.

Diskutieren Sie mit den Schüler\*innen über diese Erkenntnis und fragen Sie sie zu eigenen Erfahrungen dazu:

Je besser du deine Bedürfnisse kennst, desto besser weißt du, was du gerade brauchst.

Manchmal genügt es sogar, wenn du deine Bedürfnisse nur wahrnimmst oder jemand anderer sie hört und es ist gar nicht notwendig, sie zu erfüllen.

### Ü 3.9: Bedürfnis-Poker

Nachdem die Schüler\*innen Worte für ihre Bedürfnisse kennengelernt haben und ihre eigenen Bedürfnisse erforscht haben, gehen sie mit diesem Spiel einen Schritt weiter:



Sie versuchen sich in andere Menschen in verschiedenen Situationen einzufühlen, und spielen mit dem Bedürfnis-Kartenspiel „Bedürfnis-Poker“. Wer ein passendes Bedürfnis-Wort in seinem Blatt hat, begründet seine Entscheidung.

In den folgenden Lösungsvorschlägen geben wir **mögliche Antworten** vor. Es ist nicht Ziel, alle hier angeführten Begriffe zu finden. Die Schüler\*innen könnten auch andere Bedürfnisse vorschlagen, die hier nicht aufgelistet ist. Ziel der Übung ist es, ein Bedürfnisbewusstsein und Interesse für Beweggründe anderer Menschen zu wecken.

### Lösungsvorschläge:

1. *Frau Direktor Novak sagt: „Die 4C kann sich nie benehmen, ihr wisst doch, dass ihr nach dem Läuten der Schulglocke in eure Klasse gehen sollt!“*  
Was könnte Frau Direktor Novak gerade brauchen?  
mögliche Antworten: Ruhe, Rücksicht, Zusammenarbeit, Raum, Ordnung & Struktur, Zusammenhalt
2. *Alina bekommt ihre Deutsch-Schularbeit mit einem „Nicht Genügend“ zurück. Sie murmelt: „Das gibt Riesenkrach zu Hause.“*  
Was könnte Alina gerade brauchen?  
mögliche Antworten: Frieden, Rückhalt, Geborgenheit, Trauern, Empathie, Wertschätzung, Verständnis, Unterstützung
3. *Marija bekommt ihre Mathematik-Schularbeit mit einem „Sehr Gut“ zurück und hört wie jemand flüstert: „Streberin“*  
mögliche Bedürfnisse von Marija: Feiern, Gemeinschaft, Zusammenhalt, Rückhalt, Willkommen sein, Partnerschaftlichkeit
4. *Simon wird im Turnunterricht als letzter in eine der beiden Basketball-Mannschaften gewählt.*  
mögliche Bedürfnisse von Simon: Willkommen sein, Wertschätzung, Anerkennung, Beitragen, Gemeinschaft
5. *Sarah rutscht in der Englischstunde auf ihrem Sessel hin und her.*  
mögliche Bedürfnisse von Sarah: Bewegung, Sinn, Klarheit, Mitbestimmung, körperliches Wohlbefinden, Wahlmöglichkeit, Freiheit, Empathie
6. *Der Geographielehrer schreit: „Jetzt reicht's mir, ihr seid schon wieder unerträglich laut!“*  
mögliche Bedürfnisse des Lehrers: Gehört werden, Beitragen, Fertigstellen, Zusammenarbeit, Gemeinschaft, Wertschätzung, Sinn
7. *Leander sagt im Unterricht: „Das werde ich sowieso nie in meinem Leben brauchen.“*  
mögliche Bedürfnisse von Leander: Sinn, Mitbestimmung, Wahlmöglichkeit, Klarheit, Lernen, Partnerschaftlichkeit
8. *Anna sagt: „Ich will nicht schon wieder mit den beiden in einer Gruppe arbeiten!“*  
mögliche Bedürfnisse von Anna: Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Abwechslung, Wahlmöglichkeit, Freiheit, Zugehörigkeit.
9. *Die Mathematiklehrerin sagt: „Streng dich mehr an bei deinen Hausübungen. Hier fehlen schon wieder zwei Beispiele.“*  
mögliche Bedürfnisse der Lehrerin: Beitragen, Sinn, Unterstützung, Lernen & Wachsen
10. *Matteo ruft: „Nicht schon wieder so viel Hausübung! Wir haben diese Woche noch zwei Schularbeiten.“*  
mögliche Bedürfnisse von Matteo: Erholung, Ausgewogenheit, Spaß & Spiel, Freiheit, Gesundheit, Mitbestimmung, Partnerschaftlichkeit, Gehört werden, Rücksicht, Raum, Rückhalt, Empathie
11. *Lara sagt: „Ich räume das nicht weg, die zwei haben das da hingelegt und die räumen nie etwas weg!“*  
mögliche Bedürfnisse von Lara: Füreinander da sein, Ausgewogenheit, Rücksicht, Partnerschaftlichkeit, Zusammenhalt, Gemeinschaft, Zusammenarbeit
12. *Der Turnlehrer schreit: „Kommt sofort runter, ihr beiden! Da liegt keine Matte darunter!“*  
mögliche Bedürfnisse des Lehrers: Sicherheit, Schutz, Zusammenarbeit, Füreinander da sein, Partnerschaftlichkeit



13. *David sagt: „Seid leise, so kann ich mich überhaupt nicht konzentrieren.“*  
mögliche Bedürfnisse von David: Rücksicht, Fertigstellen, Lernen, Wirksamkeit
14. *Emma schlägt vor, in der Klasse eine Ruhe-Ecke mit Couch einzurichten.*  
mögliche Bedürfnisse von Emma: Gestalten, Erholung, Schönheit & Genuss, Raum, Partnerschaftlichkeit, körperliches Wohlbefinden, Mitbestimmung, Wirksamkeit
15. *Selma möchte jedes Jahr auf demselben Platz in der Klasse sitzen.*  
mögliche Bedürfnisse von Selma: Stabilität, Ordnung und Struktur, Raum
16. *Die Schüler\*innen der 2C haben gerade erfahren, dass die Wintersportwoche wegen Lawinengefahr abgesagt wird.*  
mögliche Bedürfnisse der Schüler\*innen: Trauern, Empathie, Spiel & Spaß, Abwechslung, Bewegung, Gesundheit
17. *Theo sagt: „Unsere Physiklehrerin ist furchtbar. Sie schreit herum, weil wir gefragt haben, ob wir noch 10 Minuten ihrer Stunde für den Abschluss des fächerübergreifenden Projekts verwenden dürfen.“*  
mögliche Bedürfnisse von Theo: Fertigstellen, Partnerschaftlichkeit, Wertschätzung, Wirksamkeit, Zusammenarbeit, Lernen & Wachsen, Sinn, Kreativ sein & Gestalten, Frieden, Geborgenheit, Ordnung & Struktur
18. *Muhammed sagt: „Ich verstehe nicht, warum uns immer eine Lehrerin in die Mensa begleiten muss. Wir sind 13 Jahre alt, wir finden unseren Weg schon alleine!“*  
mögliche Bedürfnisse von Muhammed: Unabhängigkeit, Freiheit, Partnerschaftlichkeit, Rückhalt, Selbstbestimmung, Gehört werden, Anerkennung
19. *Der Englischlehrer lädt Elifs Eltern zu einem Gespräch am Elternsprechtag vor.*  
mögliche Bedürfnisse des Lehrers: Zusammenarbeit, Füreinander da sein, Partnerschaftlichkeit, Wirksamkeit, Unterstützung, Beitragen, Klarheit
20. *Livia hat den Ball über den Zaun geworfen. Zur Lehrerin sagt sie: „Das war nicht ich.“*  
mögliche Bedürfnisse Livias: Empathie, Verständnis, Schutz, Frieden, Unterstützung, Rückhalt, Hilfe, Partnerschaftlichkeit

### Ü 3.10: Bedürfnis-Ratespiel

Die Schüler\*innen raten, was fiktive Personen in fiktiven Situationen brauchen könnten, und setzen sich so mit möglichen Bedürfnissen anderer Menschen auseinander.

Leichter wird die Übung, wenn man sich jemanden in einer bestimmten Situation vorstellt, z.B.: „Immer musst du alles bestimmen, das ist unfair!“

Das könnte mein Bruder zu meiner Mutter sagen, wenn sie sagt, er soll den Computer abdrehen. Oder: Das könnte Sebastian zu Alina sagen, wenn sie gemeinsam an einem Werkstück basteln.

#### Lösungsvorschläge:

Die Personen könnten zum Beispiel das brauchen:

- Selbstbestimmung, Zusammenarbeit, Gemeinschaft, Ausgewogenheit, Wahlmöglichkeit  
(„Immer musst du alles bestimmen, das ist unfair!“)
- Sinn, Mitbestimmung, Wahlmöglichkeit, Freiheit, Erholung  
(„Ich will diese Übung nicht machen! Die ist total sinnlos!“)
- Ruhe, Frieden, Raum, Gehört werden, Selbstbestimmung, Rücksicht, manchmal auch Nähe  
(und man sagt das Gegenteil) („Lass mich in Ruhe!“)
- Zugehörigkeit, Willkommen sein, Mitbestimmung, Gemeinschaft  
(„Die lassen sowieso niemanden mitmachen.“)
- Wertschätzung, Anerkennung, Wirksamkeit  
(„Das konnte ich schon voriges Schuljahr, das ist leicht!“)
- Verständnis, Mitgefühl, Gehört werden, Wertschätzung, Nähe  
(„Ich bin sowieso immer der Blöde, keiner versteht mich!“)
- Rücksicht, Raum, Frieden, Ruhe, Sicherheit  
(„Kannst du nicht aufpassen, wo du hingehst?!“)
- Spiel & Spaß, Genuss, Bewegung, Abwechslung, Mitbestimmung, Wahlmöglichkeit, Wirksamkeit, Sinn  
(„So macht das gar keinen Spaß, das ist langweilig!“)



## Schritt 4 - Klare Bitten aussprechen

### Ü 4.1: Bedürfnis-Gläser

Als Einstieg in Schritt 4 setzen sich die Jugendlichen weiter mit ihren Bedürfnissen auseinander und machen in den Gläsern sichtbar, wie sehr fünf ihrer Bedürfnisse gerade erfüllt sind. Diese Visualisierung unterstützt sie dabei, zu erkennen, was sie oft brauchen. Die Übung knüpft an die Schatzkisten-Übung von Schritt 3 an (Ü 3.8.), wo die Jugendlichen die Top 3 ihrer Bedürfnisse herausfinden.

### Ü 4.2: Bedürfnisse oder Wege zu einem erfüllten Bedürfnis

Bei dieser Übung geht es darum, unterscheiden zu lernen, was ein Bedürfnis ist und was ein Weg ist, wie das Bedürfnis erfüllt werden könnte.

Es ist hilfreich, möglichst viele Wege zu kennen, um ein Bedürfnis zu erfüllen.

Unter Bedürfnis versteht man in der *Gewaltfreien Kommunikation* das, was alle Menschen brauchen, unabhängig von Alter, Kultur, Religion usw. Im Unterschied dazu sind die Wege zu ihrer Erfüllung sehr individuell und auch situativ unterschiedlich.

Zum Beispiel: Menschen haben das Bedürfnis nach Erholung. Für manche bedeutet ein Urlaub am Meer Erholung, andere könnten sich am Meer nie erholen, sie sind lieber in den Bergen.

**Lösungen zur Übung:**

**Bedürfnisse (WAS?):** Freiheit, Selbstbestimmung, Gesundheit, Zugehörigkeit, Frieden, Ruhe, Spaß

**Wege zu erfüllten Bedürfnissen (WIE?):** ein Schnitzel, mit dir ins Kino gehen, Taschengeld, Urlaub am Meer, Eis essen, Fußball, Witze erzählen

### Ü 4.3: Meine Wege zu einem erfüllten Bedürfnis

Im Zentrum dieser Übung steht die Frage:

**Wie kannst du dir selbst ein Bedürfnis erfüllen?**

Die Erwartung, dass einem jemand anderer ein bestimmtes Bedürfnis auf eine ganz bestimmte Weise erfüllen soll, führt oft zu Konflikten zwischen Menschen.

Daher ist es wichtig, viele unterschiedliche Wege zu kennen, wie ein Bedürfnis erfüllt werden kann, und zu erforschen, was man selbst zur Erfüllung eines Bedürfnisses beitragen kann.

### Ü 4.4: Klare, genaue und machbare Bitten („Giraffen-Bitten“)

Mit „Giraffen-Bitten“ sind Bitten gemeint, die klar und genau beschreiben, worum man bittet, und die für das Gegenüber machbar sind:

- Beschreibe das, worum du bittest, ganz genau.
- Gib acht, dass das, worum du bittest, für die Person machbar ist.
- Sag, was du möchtest (und nicht, was du nicht möchtest).

**Lösungen:**

„Stört mich bitte nicht die ganze Zeit!“ -> Ich möchte das noch fertig schreiben. Setzt euch bitte mit eurem Pausenbrot an einen anderen Tisch.

„Klettere nicht so hoch hinauf!“ -> Klettere bitte nur bis zu der blauen Sprosse hinauf und dreh dort wieder um.

„Hör jetzt bitte gut zu!“ -> Bitte schau mich an, wenn ich mit dir rede.

„Bitte räum jetzt auf!“ -> Bitte leg deine Hefte auf den Schreibtisch und bring dein Gewand zur Waschmaschine.

„Hör auf, dich vorzudrängen!“ -> Stell dich bitte hinter mir an.

„Ich will nicht, dass du mitspielst, wir sind gerade mittendrin.“ -> Bitte setz dich hin und warte, bis wir die nächste Runde anfangen. Dann kannst du mitspielen, ok?

„Sei nicht immer gleich so aggressiv.“ -> Bitte setz dich mal hin und reden wir in 10 Minuten in Ruhe darüber, ok?



**Lösungsvorschläge** - mögliche „Giraffen-Bitten“ zu den vorgegebenen Sätzen:

„Bitte nicht schon wieder so viele Übungsbeispiele, das ist viel zu viel!“ -  
Können wir bitte drei dieser Übungsbeispiele gemeinsam in der Klasse machen?  
Morgen haben wir Schularbeit, können wir als Abgabetermin für die Hausübung nächsten Montag ausmachen?  
Morgen haben wir Schularbeit, bitte geben Sie uns nur zwei Übungsbeispiele auf.  
Das kann ich schon, reicht es, wenn ich von jedem Übungsbeispiel nur den Punkt a) mache?  
„Ich mag nicht, dass diese Diskussionen in der Klasse immer so lange dauern.“  
Ich würde gerne bitte zu dieser Frage fünf verschiedene Meinungen hören.  
Können wir bitte diesmal am Anfang der Diskussion Gesprächsregeln vereinbaren?  
Bitte melde dich jetzt nur, wenn du einen Punkt ansprechen willst, der noch nicht gesagt wurde.  
Ich würde gerne die Diskussionszeit auf 10 Minuten beschränken. Bitte versucht in höchstens drei Sätzen euren Standpunkt zu erklären.



### Ü 4.5: Werkzeug für den Giraffen-Koffer – „Giraffen-Bitten“-Schlüssel

Lassen Sie die Schüler\*innen auch einen „Giraffen-Bitten“-Schlüssel mit dem Schlüssel-Anhänger mit dem „Bitte-Symbol“ basteln und stellen Sie ihn im Giraffen-Koffer als Werkzeug zum Öffnen von Türen zu anderen zur Verfügung.

Besprechen Sie mit den Schüler\*innen als Wiederholung alle Werkzeuge, die sich mittlerweile im Giraffen-Koffer befinden:

- 3 Schlüssel (Gefühle-, Bedürfnis- und „Giraffen-Bitten“-Schlüssel)
- Gefühls-Symbol-Kärtchen
- Gefühle-Kärtchen
- Bedürfnis-Lexikon
- Bedürfnis-Kartenspiel

### Ü 4.6: „Giraffen-Bitten“ formulieren

Mithilfe des bisher Gelernten versuchen die Schüler\*innen eigene „Giraffen-Bitten“ zu formulieren. Wichtig ist dabei nicht, dass sie genau den Blickpunkten der *Gewaltfreien Kommunikation* entsprechen, sondern vielmehr, dass bei den Schüler\*innen ein Lernprozess einsetzt. Lassen Sie die Jugendlichen ihre Bitten selbst noch einmal durchlesen und auf Folgendes achten:

- Habe ich genau und ganz konkret beschrieben, worum ich bitte?
- Ist das, worum ich bitte, für die Person tatsächlich machbar?
- Habe ich gesagt, was ich möchte (oder habe ich versehentlich gesagt, was ich nicht möchte)?

## Schritt 5 - Sagen, was wir sehen oder hören

Bei diesem Schritt wird trainiert, das zu sagen, was man mit seinen 5 Sinnen wahrnehmen kann. Wenn man sich auf die Sinne konzentriert, fällt es leichter zu erkennen, ob man beobachtet oder ob das Gesagte auch eine eigene Meinung, eine Bewertung oder sogar ein Urteil oder Vorurteil enthält. Ziel ist, bewusst und achtsam zu trainieren, nur das zu sagen, was mit den Sinnen wahrnehmbar ist.



Im Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“ finden Sie auch zahlreiche Übungen zum Fokussieren auf achtsames Wahrnehmen (freier Download und Bestellungen unter [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)).



### Ü 5.1: Werkzeug für den Giraffen-Koffer – Beobachtungs-Schlüssel

Auch der letzte Schlüssel mit dem Schlüssel-Anhänger mit Auge und Ohr sollte für den Giraffen-Koffer gebastelt werden und immer dann zum Einsatz kommen, wenn trainiert wird, eine Beobachtung und keine Meinung oder Bewertung auszusprechen.



### Ü 5.2: Beobachtung oder Bewertung?

In dieser Übung werden Sätze vorgegeben, die genau beschreiben, was man beobachten kann. Folgende Sätze beschreiben eine Beobachtung:

Du hast auf die Englischschularbeit die Note 4 bekommen.  
Zum Mittagessen gab es Nudeln, die zum Teil hart waren.  
Du bist heute auf dem Sportplatz 4,20 m weit gesprungen.  
Ich bin 1,50 m groß und du 1,25.  
Heute bist du um halb 9 Uhr gekommen, ich habe seit 8 Uhr auf dich gewartet.  
Du warst als Erster in der Klasse mit der Übung fertig.  
Sie hat gesagt: „Lena, das werde ich mit deinen Eltern besprechen.“

### Ü 5.3: Beobachten statt bewerten

Bei dieser Übung suchen die Schüler\*innen selbst nach Beobachtungen und schreiben sie in die Lücken.

**Lösungsvorschläge:**

Du bist unordentlich! → Ich sehe, dass *eine Bananenschale* auf deinem Tisch liegt.  
Du bist aber müde! → Ich sehe, dass du *dreimal gegähnt* hast.  
Du isst ungesunde Sachen! → Ich habe gesehen, dass du *Chips gegessen* hast.  
Dauernd suchst du Streit! → Ich habe gehört, dass du gesagt hast: „*Du bist richtig blöd!*“  
Sie ist eine beliebte Schülerin. → Ich habe gesehen, dass sie in der Pause *mit fünf Mädchen geredet* hat.  
Du bist sportlich. → Ich habe gesehen, dass du in der letzten Turnstunde *einen Handstand gemacht* hast.

### Ü 5.4: Landkarte meiner erfüllten Bedürfnisse

Diese Landkarte soll in einem Bild sichtbar machen, welche Bedürfnisse den Schüler\*innen von wichtigen Personen immer wieder erfüllt werden. Die Bedürfnisse, die sie sich selbst erfüllen, werden ins Zentrum der Landkarte geschrieben.

Schritt 1 ist, diese erfüllten Bedürfnisse ins Bewusstsein zu rufen.

Schritt 2 ist, sich bewusst daran und darüber zu freuen.

Schritt 3 ist, sich für diese erfüllten Bedürfnisse zu bedanken.

Wie das geht, wird in der folgenden Übung trainiert:

### Ü 5.5: Erfüllte Bedürfnisse im Alltag erkennen und feiern

Es wird geübt, das, was jemand sagt oder tut, ganz genau zu beschreiben und konkret dafür zu danken:

*z.B.: Danke, dass du mir bei der Hausaufgabe geholfen hast.  
Ich habe mich gefreut, dass du zu mir gesagt hast, wie gern du mit mir zusammen bist.  
Ich mag es gern, wenn du dich in der Pause zu mir setzt.*

In dieser Übung können die Schüler\*innen auch überlegen, was sie an sich selbst gern mögen, und üben, sich darüber zu freuen und auch dafür dankbar zu sein.

### Ü 5.6: Danken und wertschätzen statt loben und schmeicheln

Mit dieser Übung werden Unterschiede zwischen Lob und Schmeichelei bzw. Dank und Wertschätzung erarbeitet. Wesentlich für Dank und Wertschätzung ist, dass sie ohne Hintergedanken und ohne Bewertungen über die Person ausgesprochen werden.

In der Übung werden beobachtende Sätze jenen mit Bewertungen gegenübergestellt.

**Lösungen:**

Du bist ein richtig guter Schüler, streng dich weiter so an. → Ich bin beeindruckt, dass du alle Vokabeln in diesem Lückentext ergänzt hast.  
Ihr seid eine vorbildliche Klasse. Wenn ihr so weitermacht, werden wir auf Lehrausgang gehen. → Danke, dass ihr allen Müll vom Boden aufgehoben und die Sessel auf die Tische gestellt habt.  
Du bist eben besser als die Burschen. → Juhuu, du hast beim Fußballspielen drei Tore geschossen!





Du bist der einzige Freund, auf den ich mich verlassen kann! → Danke, dass du mir letzte Woche den Schularbeitsstoff geschickt hast, als ich krank war.  
Du bist eben großzügig, nicht so wie dein Bruder! → Danke, dass du mir heute deinen Apfel geschenkt hast.  
Du bist meine beste Freundin! → Danke, dass du mich in die neue *WhatsApp*-Gruppe aufgenommen hast.  
Heute hast du richtig gut aufgepasst. → Ich bin froh, dass du heute bei der Wiederholung drei Fragen beantwortet hast.

**Wichtig: Lassen Sie sich bitte nicht durch die Beispiele verunsichern! Es gilt dasselbe, wie beim Aussprechen von Gefühlen, vor denen man auch „Du hast mich ...“ sagen könnte:**

Entscheidend ist, mit welcher Haltung etwas ausgesprochen wird. Es gibt Sätze, die nach Lob klingen, aber ehrlich die eigene Freude, Dank und eine echte Wertschätzung ausdrücken.  
Zum Verstehen und Verstanden-Werden ist es hilfreich, darauf zu achten, ob man seine Wertschätzung auf Augenhöhe ausdrückt oder ob dabei auch eine Bewertung mitschwingt.

### Ü 5.7: Wertschätzungs-Feier

Dankbarkeit und Wertschätzung zu zeigen, verschönert das Zusammenleben. Es ist für die Klassengemeinschaft förderlich, wenn im Schulalltag ausreichend Zeit für Wertschätzung gefunden wird. Die Übung gibt Anregungen dazu. Die Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer ermöglichen es auch, zu sagen, was man nicht mag: Ich sage, was ich sehe oder höre, ich sage, was ich fühle, und ich sage, was ich brauche.

**Solange Beobachtungen und keine Bewertungen ausgesprochen werden, können auch unangenehme Tatsachen vom Gegenüber gehört und angenommen werden!**

Verwenden Sie auch den Gefühls- und Bedürfnis-Schlüssel, um herauszufinden, warum etwas für die Person, die diese Beobachtung ausspricht, unangenehm war.

## Schritt 6 - Zuhören und Verstehen



### Ü 6.1: Werkzeug für den Giraffen-Koffer – der innere Wolf

Der innere Wolf spielt für unsere Bedürfnisse eine wesentliche Rolle. Er bewacht den Bedürfnis-Schatz in unserem Inneren und meldet sich, wenn wir eines unserer Bedürfnisse übersehen haben. Da gleicht er den Alarmlämpchen auf dem Armaturenbrett.

In der Klasse kann gemeinsam ein Wolf für den Giraffen-Koffer gebastelt werden, oder die Kopiervorlage wird kopiert. Es ist hilfreich, wenn der Wolf als Bild oder Figur im Koffer präsent ist als Symbol für eine wichtige Erkenntnis über uns selbst:

Der innere Wolf meldet sich immer dann mit unfreundlichen Worten, wenn wir übersehen haben, auf ein wichtiges Bedürfnis zu achten. Er gibt „Alarm“, wenn Bedürfnisse überhört oder übersehen wurden.

Die Schüler\*innen können auch ihre eigenen inneren Wölfe zeichnen. Egal, welcher Weg: wichtig ist, sich mit dem inneren Wolf auseinanderzusetzen.

Dazu dient auch die folgende Übung:

### Ü 6.2: Lerne deinen inneren Wolf kennen

Die Schüler\*innen erforschen, worüber sie sich immer wieder ärgern und schreiben diese Situationen auf. Sie schreiben sie neben einen Wolf, der eine Schatzkiste bewacht: der Wolf als Hüter des persönlichen Bedürfnis-Schatzes, der sich immer dann meldet, wenn eines der Bedürfnisse oder mehrere übersehen wurden.

Welche Bedürfnisse die Schüler\*innen in diesen immer wiederkehrenden Situationen haben, in denen sie sich regelmäßig ärgern, finden sie in der folgenden Übung heraus:



### Ü 6.3: Lerne auf deinen inneren Wolf zu hören

Hier wird wieder trainiert, was man selbst in solchen Situationen zur Erfüllung der Bedürfnisse beitragen kann: Anstatt in meinem Ärger über andere zu schimpfen, übe ich, den Ärger als Botschaft über mich selbst zu verstehen. Er sagt etwas darüber aus, was ich brauche, nicht über die andere Person. Um die Botschaft zu entschlüsseln, verwenden wir in der Übung die Bedürfnis-Uhr oder den Bedürfnis-Schatz.

Es ist nicht einfach, in Momenten hoher Emotionalität mit kühlem Kopf und Forschergeist herauszufinden, was man gerade braucht. Daher empfehlen wir, mit den Schüler\*innen zu üben, sich **Nachdenk-Pausen** zu verschaffen, wenn die Emotionen hochgehen.

Ein erprobtes Mittel dazu könnte ALI sein, eine Achtsamkeitsübung:

Atmen.  
Lächeln.

Innehalten und Nachdenken.



Die Nachdenk-Pause kann dann dafür genutzt werden, mit den Werkzeugen aus dem Giraffen-Koffer herauszufinden, was man gerade braucht und was man dafür tun kann.

Die Übung kann auch erweitert werden:

*„Zähle rückwärts von 30 bis 20. Wenn du dann noch immer nicht ruhig bist, zähle weiter bis 0. Überlege nach dieser Pause, was du brauchst und was du für die Erfüllung dieses Bedürfnisses tun kannst.“*

Sammeln sie mit den Schüler\*innen deren Tricks, wie sie sich Nachdenk-Pausen verschaffen, und trainieren Sie mit ihnen, sich diese Pausen anzugewöhnen. Das beugt vielen Konflikten vor!

### Ü 6.4: So spricht der innere Wolf

In dieser Übung werden typische Kommunikationsmuster der inneren Wölfe sichtbar gemacht. Ziel ist, damit das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren:

**Wann spricht mein innerer Wolf? Welche Kommunikationsmuster setzt er gerne ein?**

Lösungen:

| Typische Kommunikationsarten der inneren Wölfe                            | Nummer Beispiel-Satz   |
|---|--|
| Dein innerer Wolf will Recht haben: „Das ist ...“                         | 3. Das ist gemein! Man drängt sich nicht vor!                                    |
| Dein innerer Wolf beschuldigt andere: „Wegen dir ...“                     | 6. Wegen dir sind wir heute in der Früh zu spät gekommen!                        |
| Dein innerer Wolf erpresst andere mit einer Belohnung: „Wenn du / ihr...“ | 5. Wenn Ihr jetzt leise seid, gehen wir morgen auf den Sportplatz.               |
| Dein innerer Wolf droht anderen: „Wenn du / ihr...“                       | 1. Wenn ihr jetzt nicht leise seid, gehen wir morgen nicht auf den Sportplatz.   |
| Dein innerer Wolf beschimpft andere: „Du bist ...“                        | 2. Du bist asozial. Nie borgst du was her!                                       |
| Dein innerer Wolf schmeichelt anderen: „Du bist ...“                      | 7. Du bist viel lieber als dein Bruder. Du borgst deine Sachen her.              |
| Dein innerer Wolf lobt andere: „Du bist ...“                              | 4. Du bist die Klassenbeste. Die anderen können sich ein Beispiel an dir nehmen! |

### Ü 6.5: Werkzeug für den Giraffen-Koffer – Giraffen-Ohren

Unser Giraffen-Koffer ist fast voll, nur ein wichtiges Werkzeug fehlt noch: die Giraffen-Ohren. Denn:

Wenn man den inneren Wolf eines anderen Menschen knurren hört, meint man manchmal, man ist direkt angesprochen und ist verletzt.





Mit Giraffen-Ohren fällt es leichter, die versteckte Botschaft hinter den Wolfs-Sätzen zu entschlüsseln und zu erkennen: Hinter dem Knurren versteckt der innere Wolf seine eigenen Bedürfnisse. Die Giraffen-Ohren sind ein Symbol dafür, dass wir genau hinhören.

Fügen Sie auch die Giraffen-Ohren (aus den Kopiervorlagen) dem Giraffen-Koffer hinzu. Die Klasse kann bei Wunsch auch eigene Ohren basteln.

Um sich selbst bereit zu machen, genau hinzuhören und die Botschaft hinter den Wolfssätzen hören zu wollen, empfiehlt sich, ein kleines Ritual einzuführen, z.B. die Übung „Denkmütze“:



Ziehe die Ränder der beiden Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen, so als wolltest du sie ausbügeln. Beginne bei den Ohrspitzen und bügeln den Rand bis zum Ohrläppchen. Wiederhole das zehnmal.

Mit der Übung werden 400 Akupunkturpunkte aktiviert und damit das Zentrum des Nervengewebes stimuliert. Das fördert die Konzentration. Das Kurzvideo „Denkmütze“ und weitere Übungen zur Aktivierung & Konzentration findet man in der Rubrik „Körper & Geist“ auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu).

### Ü 6.6: Wolfs-Botschaften entschlüsseln

Bei dieser Übung wird trainiert, sich in andere einzufühlen und zu entschlüsseln, was hinter Wolfs-Botschaften stecken könnte.

Es ist wichtig, das zu üben, da es oft passiert, dass man sich durch die Wolfs-Botschaften direkt angesprochen glaubt und verletzt ist. Die Übung lenkt die Aufmerksamkeit auf die Person, die spricht. Was braucht sie gerade?

#### Lösungen:

- Wenn ihr jetzt nicht leise seid, gehen wir morgen nicht auf den Sportplatz. -> Bitte unterhaltet euch im Flüsterton, damit die anderen sich konzentrieren können.
- Du bist asozial. Nie borgst du was her! -> Ich habe meinen Taschenrechner vergessen. Borgst du mir deinen?
- Das ist gemein! Man drängt sich nicht vor! -> Ich möchte gerne in Ruhe in den Bus einsteigen. Bitte stell dich hinten an.
- Du bist die Klassen-Beste. Die anderen können sich ein Beispiel an dir nehmen. -> Ich freue mich, dass du bei deinem Referat frei gesprochen hast und ein Plakat dazu gestaltet hast.
- Wenn Ihr jetzt leise seid, gehen wir morgen auf den Sportplatz. -> Bitte unterhaltet euch im Flüsterton, damit die anderen sich konzentrieren können.
- Wegen dir sind wir heute in der Früh zu spät gekommen! -> Ich möchte gerne rechtzeitig in der Schule sein. Könntest du dich bitte morgen in der Früh beeilen?

## Schritt 7 - Türen öffnen in Konflikten

Wie kann das Gelernte in Konflikt-Situationen angewendet werden? Darum geht es in Schritt 7. Hier werden alle Werkzeuge eingesetzt. An fiktiven Beispielen wird veranschaulicht, wie man sich in bestimmten Situationen in andere einfühlen kann und ihre Bedürfnisse erraten lernt. In Rollenspielen lernen die Schüler\*innen, sich in andere einzufühlen.

### Ü 7.1: Andere verstehen lernen

Wir können nie wissen, wie sich andere fühlen oder was sie brauchen. Wir können es nur raten und sie danach fragen.

Das wird in dieser Übung anhand fiktiver Situationen trainiert.

Es sollen nur Gefühle von den Gefühle-Kärtchen (= im Arbeitsbuch der Schüler\*innen Schritt 2, Ü 2.6: Worte für meine Gefühle) verwendet werden. Damit wird sichergestellt, dass keine Pseudo-Gefühle aufgeschrieben werden, und zudem üben die Schüler\*innen damit den neuen Gefühls-Wortschatz.



**Lösungsvorschläge** zu den 3 Situationen (auch andere Gefühle oder Bedürfnisse können hier zugeordnet werden, es gibt nicht nur eine richtige Lösung):

|   |   |
|---|---|
| Emma redet mit ihrer Sitznachbarin.<br>Die Lehrerin sagt:<br>„Du störst schon wieder die ganze Klasse, kannst du nicht einmal aufpassen?“                                       | Wie könnte sich die Lehrerin fühlen?<br>z.B.: <b>müde, angespannt, nervös, ärgerlich</b><br>Welche Bedürfnisse könnten hinter den Worten der Lehrerin stecken?<br>z.B.: <b>Fertigstellen, Gehört werden, Unterstützung, Rücksicht</b> |
| Leander hat Marcos Handy fallen lassen, jetzt hat das Display einen Sprung. Leander schreit: „Selber schuld! Immer legst du ihn ganz an den Tischrand!“                         | Wie könnte sich Leander fühlen?<br>z.B.: <b>erschrocken, ängstlich, besorgt, bedrückt</b><br>Welche Bedürfnisse könnten hinter Leanders Worten stecken?<br>z.B.: <b>Frieden, Füreinander da sein, Schutz, Mitgefühl</b>               |
| Livia kommt in der Früh zu ihrem Spind. Constantin sitzt davor auf dem Boden und kramt in seiner Schultasche. Livia sagt: „Nie kann ich zu meinem Spind! Du bist immer im Weg!“ | Wie könnte sich Livia fühlen?<br>z.B.: <b>ungeduldig, irritiert, genervt, müde</b><br>Welche Bedürfnisse könnten hinter Livias Worten stecken?<br>z.B.: <b>Rücksicht, Raum, Freiheit, Selbstbestimmung, Ruhe</b>                      |

Nach dem Durchdenken der fiktiven Situationen werden die Schüler\*innen aufgefordert, sich an eigene reale Konfliktsituationen zu erinnern:

**Was hätte sich an der Situation geändert, wenn du über diese möglichen Gefühle und Bedürfnisse nachgedacht hättest?**

### Ü 7.2: Bitten hinter den Wolfs-Sätzen hören

Hier geht es darum, mit Giraffen-Ohren genau hinzuhören und Wolfs-Sätze zu entschlüsseln: Welches Bedürfnis steckt hinter dem Verhalten oder dem Gesagten der Person? Die Schüler\*innen formulieren für die Personen der fiktiven Situationen mögliche Bitten.

**Lösungsvorschläge:**

| Bsp. Nr. | vermutetes Bedürfnis | mögliche Bitte der Person  |
|----------|----------------------|--|
| 1        | Fertigstellen        | Die Lehrerin erklärt Emma, dass sie gerne das Thema abschließen möchte, und bittet Emma, das Beispiel zu Hause fertigzumachen. |
| 1        | Gehört werden        | Die Lehrerin bittet Emma, das Mathematikbeispiel fertigzurechnen und in der Pause weiterzureden.                               |
| 1        | Unterstützung        | Die Lehrerin fragt Emma, wie weit sie mit dem Beispiel ist und ob sie etwas braucht, um damit weiter zu kommen.                |
| 2        | Frieden              | Leander sagt: „Ich habe es nicht mit Absicht gemacht, es tut mir leid.“  |
| 2        | Füreinander da sein  | Leander bietet Marco an, sich den Preis für einen neuen Display zu teilen.   |
| 2        | Schutz               | Leander bittet die Lehrerin, mit seinen Eltern zu reden, damit er keine Schwierigkeiten bekommt.                               |
| 3        | Rücksicht            | Livia könnte Constantin bitten: „Rück ein Stück hinüber.“  |
| 3        | Raum, Freiheit       | Livia fragt, ob sie einen Spind am anderen Ende des Raums haben kann.  |
| 3        | Selbstbestimmung     | Livia macht ein buntes Schild „Hier ist Livias Platz.“ und klebt es auf den Spind.   |

Auch nach dieser Übung werden die Schüler\*innen aufgefordert, sich an eine eigene reale Konfliktsituation zu erinnern:

**Was hätte sich an der Situation geändert, wenn du damals schon mit Giraffen-Ohren das versteckte Bedürfnis hättest hören können?**



### Ü 7.3: Auf die eigenen Bedürfnisse hören

Anhand derselben drei fiktiven Situationen werden Gefühle und Bedürfnisse der jeweils zweiten involvierten Person erforscht und geraten.

#### Lösungsvorschläge:

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Situation 1:</b> | Emma redet mit ihrer Sitznachbarin.<br>Die Lehrerin sagt: „Du störst schon wieder die ganze Klasse, kannst du nicht einmal aufpassen?“<br>Wie könnte sich Emma fühlen? fröhlich, angeregt, unbeschwert, enttäuscht<br>Was könnte Emma brauchen? Austausch, Gemeinschaft, Spaß, Verständnis                 |
| <b>Situation 2:</b> | Leander hat Marcos Handy fallen lassen, jetzt hat das Display einen Sprung. Leander schreit: „Selber schuld! Immer legst du ihn ganz an den Tischrand!“<br>Wie könnte sich Marco fühlen? erschrocken, ärgerlich, traurig<br>Was könnte Marco brauchen? Schutz, Raum, Geborgenheit, Friede                  |
| <b>Situation 3:</b> | Livia kommt in der Früh zu ihrem Spind. Constantin sitzt davor auf dem Boden und kramt in seiner Schultasche. Livia sagt: „Nie kann ich zu meinem Spind! Du bist immer im Weg!“<br>Wie könnte sich Constantin fühlen? müde, erschrocken, gelangweilt<br>Was könnte Constantin brauchen? Raum, Ruhe, Friede |

### Ü 7.4: Beide Bedürfnisse wertschätzen

Nachdem die Gefühle und Bedürfnisse beider Personen in den fiktiven Situationen erforscht und geraten wurden, überlegen die Schüler\*innen Wege, wie die Bedürfnisse beider gesehen und wertgeschätzt werden könnten.

Die Schüler\*innen spielen die 3 Situationen nach. Zuerst so, wie sie beschrieben sind, und anschließend mit Giraffen-Ohren. Sie finden gemeinsam eine Lösung, mit der beide zufrieden sind, und schreiben Wege auf, die die Bedürfnisse beider berücksichtigen:

#### Lösungsvorschläge:

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Situation 1:</b> | Die Lehrerin braucht: Fertigstellen<br>Emma braucht: Austausch<br><b>Weg, der beide Bedürfnisse berücksichtigt:</b><br>Die Lehrerin sagt: „In 10 Minuten machen wir dann eine längere Pause, wo es Zeit gibt zum Reden und miteinander Spaß haben. Ok, Emma?“<br>Oder: Emma und ihre Sitznachbarin reden leise weiter, bis alle in der Klasse mit dem Mathematikbeispiel fertig sind.   |
| <b>Situation 2:</b> | Leander braucht: Frieden<br>Marco braucht: Schutz<br><b>Weg, der beide Bedürfnisse berücksichtigt:</b><br>Leander sagt, dass es ihm leidtut, dass Marcos Handy kaputt ist, und bittet seine Eltern, Marco das Handy zu ersetzen. Marco legt ab jetzt sein Handy in seine Schultasche.<br>Oder: Marco weiß, dass Leander zu Hause Schwierigkeiten bekommen würde, wenn seine Eltern davon erfahren. Er bietet an, die Kosten für das Display zu teilen.<br>Oder: Bevor Leander und Marco weiterreden, machen sie die ALI-Achtsamkeitsübung und gehen danach gemeinsam zur Bedürfnis-Uhr. |
| <b>Situation 3:</b> | Livia braucht: Rücksicht<br>Constantin braucht: Raum<br><b>Weg, der beide Bedürfnisse berücksichtigt:</b><br>Constantin setzt sich ab jetzt morgens auf einen anderen Platz, um sich in Ruhe umzuziehen.<br>Oder: Constantin tauscht den Spind mit einem anderen Kind.  |



Wichtig ist wieder der Transfer des Gelernten ins reale Leben der Schüler\*innen. Fordern Sie sie daher nach dieser Übung wieder auf, sich an eine eigene reale Konfliktsituation zu erinnern:

**Welcher Weg hätte damals die Bedürfnisse beider berücksichtigen können?**

Geben Sie ihnen Zeit, diese Frage zu zweit zu diskutieren, und reden Sie auch mit der ganzen Klasse darüber.

### Ü 7.5: Der Giraffen-Koffer – ein Werkzeugkoffer für Konflikte

Ziel ist, das, was in den fiktiven Situationen geübt wird, auch in persönlichen Konfliktsituationen anwenden zu können.

Dafür ist viel Übung notwendig. Der Giraffen-Koffer ist ein haptisches Hilfsmittel, die wertvollen Werkzeuge empathischer Kommunikation sichtbar zu machen und so leichter zu lernen, sich dieser Hilfsmittel im Umgang mit anderen zu bedienen.

Am Ende von Schritt 7 steht eine Inventur des Koffers:

Was sind die Inhalte unseres Giraffen-Koffers? Wann können wir sie einsetzen?

## Schritt 8 - Nachdenken

Wie bei jeder Challenge dient der letzte Schritt der Reflexion über das Gelernte.

### Ü 8.1: Aufschreiben, wofür du dankbar bist

Begonnen wird mit einer Reflexion darüber, worüber man dankbar ist. Dankbarkeit ist eine Charakterstärke, die nachweislich das persönliche Wohlbefinden steigert. Die Intervention aus der Positiven Psychologie, täglich am Abend 3 Dinge zu notieren, für die man dankbar ist (z.B. in einem Glückstagebuch), ist wissenschaftlich als „The 3 blessings“ gut beforscht und macht nachweislich zufriedener und glücklicher.



Die A2 Be A YES Challenge ([www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)) widmet sich zur Gänze den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie und enthält zahlreiche Übungen, die Menschen zum Aufblühen bringen.

In der Empathy Challenge liegt der Fokus beim Danken darauf, für etwas konkret Beobachtbares zu danken.

### Ü 8.2: Fragebogen zur Empathy Challenge

Wie immer am Ende einer Challenge werden die Schüler\*innen in einem Fragebogen mit offenen Fragen zu einer Selbstreflexion über das Gelernte aufgefordert. Der Fragebogen bietet auch eine gute Grundlage noch einmal gemeinsam in der Klasse über das Projekt Giraffen-Koffer zu diskutieren.

### Ü 8.3: Wie gut gelingt dir das schon?

Dieser Fragebogen dient zur Selbst-Einschätzung des Gelernten.

### Ü 8.4: In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel

Mit dieser Übung sollen die Schüler\*innen dazu ermutigt werden, sich eigene Lernziele zu suchen und gemeinsam das Durchhalten zu üben. Das stärkt sie in ihrer Eigenverantwortung und hat nachweislich einen sehr hohen Effekt auf den Lernerfolg (siehe u.a. Hattie-Studie „Visible Learning“).

Aufgrund der Selbst-Einschätzung mit dem Fragebogen „Wie gut gelingt dir das schon?“ wählen die Schüler\*innen etwas aus, wofür sie noch Übung brauchen und woran sie arbeiten wollen.

Ermutigen Sie die Schüler\*innen, sich mit allen Sinnen vorzustellen, wie es sein wird, wenn sie das Ziel erreicht haben.

Besprechen Sie mit den Schüler\*innen, wie hilfreich es ist, dass sie jemand anderem von ihrem Vorhaben erzählen, denn das unterstützt sie beim Durchhalten. Der Vorsatz täglich zu trainieren hilft, dass das Üben zur Gewohnheit wird – so wie Zähneputzen.

Auch das Nachdenken am Abend hilft beim Durchhalten. Die Jugendlichen lernen so, sich positiv zu motivieren. Erarbeiten Sie mit den Schüler\*innen, wer oder was sonst noch beim Durchhalten helfen kann, und feiern sie gemeinsam jeden Erfolg!





## TRIO-Modell für Entrepreneurship

Nach der ganzheitlichen Definition für Entrepreneurship, dem TRIO-Modell, ist die Empathy Challenge dem Bereich Entrepreneurial Culture zugeordnet. Dabei geht es um Persönlichkeitsentwicklung: eigen-initiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

## Dauer der Challenge

Die Einführung der Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer sollte sich über mehrere Wochen erstrecken und mindestens 10 Unterrichtseinheiten umfassen. Sie könnte auch in einer Projektwoche umgesetzt werden. Im Idealfall erstreckt sich die Challenge als ein Klassen- oder Schulprojekt über das ganze Schuljahr (fächerübergreifend im Sprachunterricht und in allen Fächern zur Persönlichkeitsbildung). Wenn Sie den Giraffen-Koffer dauerhaft zur Konfliktlösung in der Klasse, als Prävention für Mobbing oder zur gemeinsamen Festlegung von Regeln etablieren möchten, empfiehlt es sich, Kurse in *Gewaltfreier Kommunikation* bei zertifizierten GFK-Trainer\*innen zu besuchen. Dort können weitere praktische Anwendungsmöglichkeiten der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg erlernt werden (siehe „Fortbildungsmöglichkeiten“).

## Eingangsvoraussetzungen

Alle Schüler\*innen haben bereits Situationen erlebt, in denen Kommunikation gelungen bzw. gescheitert ist. Alle haben auch Vorerfahrung mit Konflikten. Daran knüpft die Challenge an.

## Kontext innerhalb des You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programms

Alle Challenges: [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Die „A2 Empathy Challenge“ baut auf die „A1 Empathy Challenge“ auf und ist eng mit der „A2 Be A YES Challenge“ und der „A2 Expert Challenge“ verbunden. Eine starke Querverbindung besteht auch zu den Trainingsprogrammen „Warum Achtsamkeit?“ und „Ganzheitlich Lernen lernen“. Da die Challenge im Idealfall als Ganzjahresprojekt durchgeführt wird, empfiehlt es sich, mit ihr zu Beginn des Schuljahres zu starten.

Sie dient als Einstieg für die Empathy Challenges höherer Niveaus.

## Geeignete Zusatzmaterialien

- Materialien zur *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg (vom Verein Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria)
- [www.gewaltfrei.at/content/youthstart](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)  
Plakate für das Klassen- und Lehrer\*innenzimmer, Bedürfnis-Kärtchen, Gefühls-Kärtchen, GFK-Übungshefte, Folder mit allen wichtigen GFK-Grundlagen und andere Materialien zum Erlernen und Üben der *Gewaltfreien Kommunikation*
- [www.visfera.com](http://www.visfera.com) (Materialien in Deutsch, Englisch und vielen anderen Sprachen)
- [www.echt.info](http://www.echt.info) (Bezugsquelle für visfera-GFK-Materialien in Österreich)

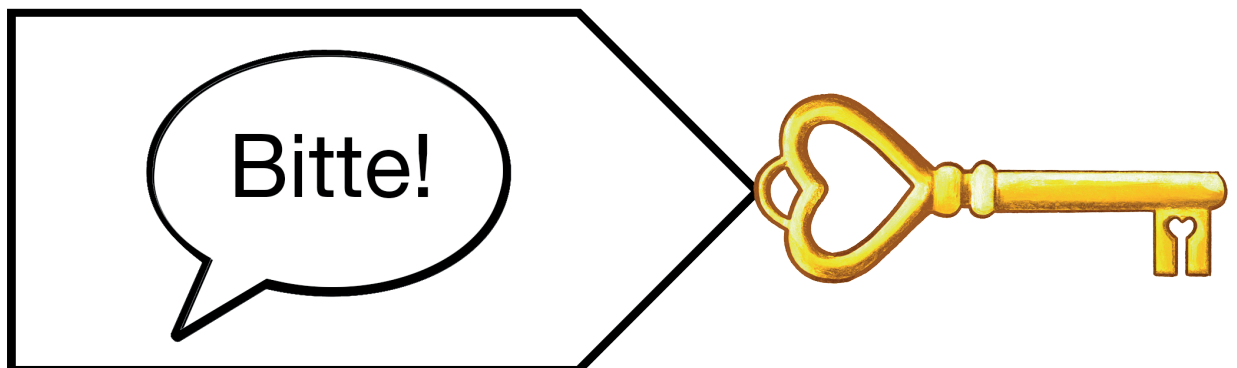
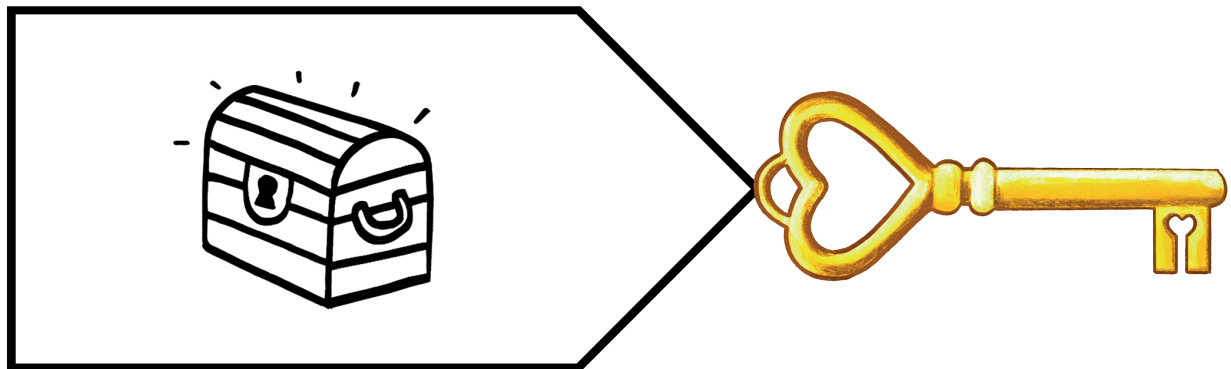
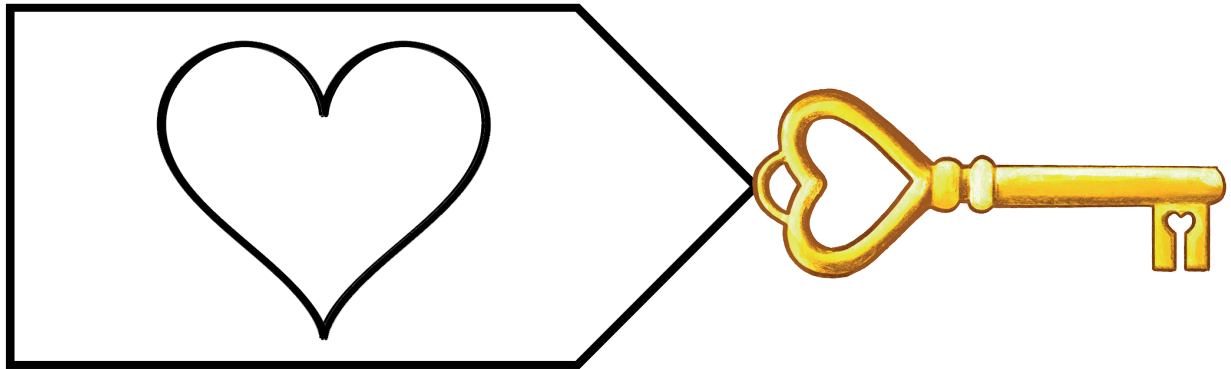
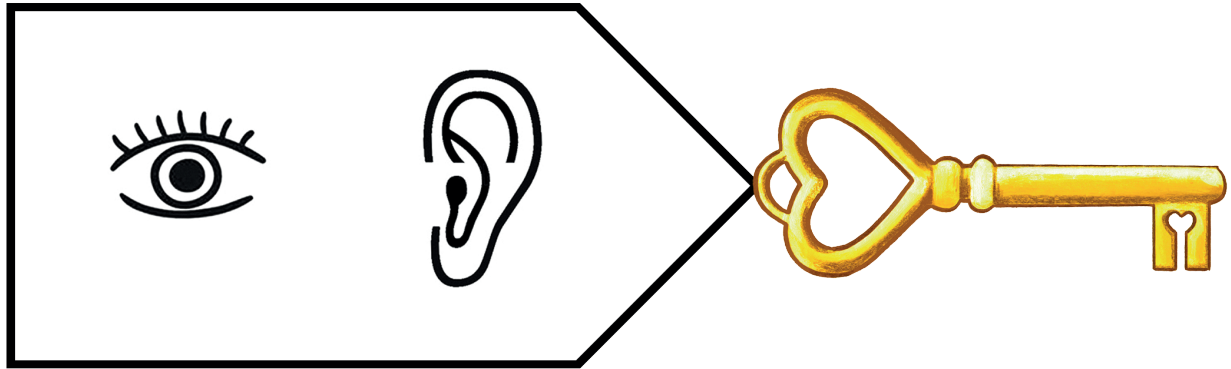
## Fortbildungsmöglichkeiten zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg

- In Österreich: [www.gewaltfrei.at/content/youthstart](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)
- Zertifizierte GFK-Trainer\*innen weltweit (Center of Nonviolent Communication): [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)
- Videos von Workshops mit M. B. Rosenberg (auf Englisch und z. T. auf Deutsch): [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

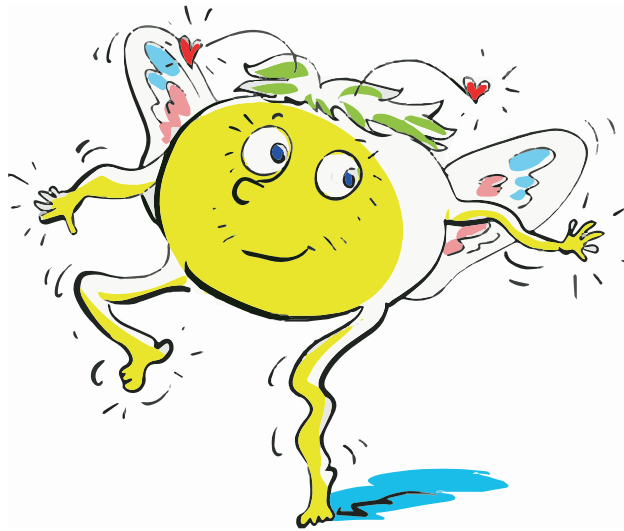


## 4 Schlüssel der *Gewaltfreien Kommunikation*

4 Schlüssel der *Gewaltfreien Kommunikation* nach M.B. Rosenberg







Posi ist ein winzig kleines Mem. Mems sind ansteckende Gedanken und Ideen: angenehme genauso wie unangenehme, verrückte, kreative, langweilige usw.

Posi verbreitet nur positive Gedanken und Ideen. Daher sieht er ein bisschen wie ein lächelnder Smiley aus.

Schließe die Augen, stelle dir Posi vor und lächle ihm zu. Schicke ihn nun auf eine Reise durch deinen Körper. Stelle dir vor, wie Posi in deinem Kopf hinter deiner Stirn ein warmes, weiches Lächel-Licht ausstrahlt.

Die unangenehmen Gedanken verschwinden. Du fühlst dich wohl und lächelst. Die Anspannungen auf und um Stirn, Augen, Wangen und Mund lösen sich auf, alles ist weich.

Nun wandert Posi durch deinen Hals zu deinen Schultern. Hals und Schulter fühlen sich jetzt ganz locker an. Posi's Licht wandert nun in deine rechte Schulter, den rechten Oberarm, Unterarm, die rechte Hand. Alle Finger werden von innen gewärmt. Bewege sanft deinen rechten Arm, deine rechte Hand, deine Finger und spüre Posi's Wärme.

Posi wandert nun in deine linke Schulter, den Oberarm, Unterarm, die Hand und Finger. Bewege sanft deinen linken Arm, deine linke Hand, deine Finger und spüre Posi's Wärme.

Nun wandert Posi in deine Brust. Spüre mit jedem Atemzug, wie sich Posi's sanftes, warmes Licht in dir ausbreitet.

Nun wandert Posi in deinen Bauch. Sein Licht breitet sich auch dort aus. Dein Atem wird ruhig und gleichmäßig und du spürst, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt und du dich dabei entspannst.

Nun wandert Posi's Licht über deinen rechten Oberschenkel ins Knie, den Unterschenkel, Fuß und in die Zehen. Dein Bein ist nun ganz locker und entspannt.

Lass Posi's Licht nun genauso durch dein linkes Bein wandern. Genieße das angenehme, entspannte Gefühl in deinem linken Bein.

Atme nun einige Male ganz tief durch, strecke und recke dich, öffne deine Augen, lächle und freue dich, Posi-Mem in deinem ganzen Körper zu spüren.



Aus „Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert“, Einstieg ins Lernen lernen, „Lernbereitschaft“, [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) (freier Download oder gedruckt bestellbar unter [www.jugendstärken.at](http://www.jugendstärken.at)).



**angeekelt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**angespannt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**ängstlich**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**ärgerlich**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**aufgeregt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**aufgewühlt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**ausgeglichen**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**bedrückt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**begeistert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**beruhigt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**besorgt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**betroffen**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**dankbar**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**deprimiert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**durcheinander**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**einsam**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**empört**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**energiegeladen**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**entsetzt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**entspannt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**enttäuscht**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**erfüllt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**erleichtert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**erschöpft**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**erschrocken**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**erschüttert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**erstaunt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**fasziniert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen



**frei**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**froh**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**fröhlich**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**frustriert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**gelangweilt**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**gelassen**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**glücklich**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**hellwach**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**hilflos**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**hoffnungsvoll**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**irritiert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**kraftvoll**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**leicht**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**lustlos**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**motiviert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**müde**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**mutig**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**mutlos**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**nervös**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**neugierig**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**offen**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**panisch**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**ruhig**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**schockiert**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**schuldig**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**sicher**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen

**stark**



A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen







**stolz**

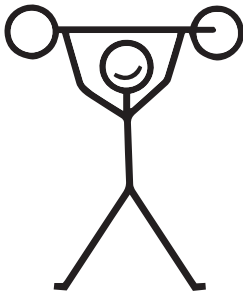


A2 Empathy Challenge  
Gefühle-Kärtchen





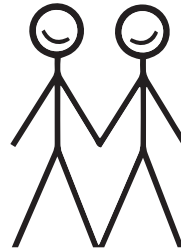
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>traurig</b>   | <b>überfordert</b>   | <b>übermütig</b>   | <b>überrascht</b>  |
|  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen   |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen   |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen   |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen   |
| <b>unbeschwert</b>   | <b>ungeduldig</b>  | <b>unglücklich</b>   | <b>unruhig</b>   |
|  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen   |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen   |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen   |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen   |
| <b>unsicher</b>  | <b>unzufrieden</b>   | <b>verblüfft</b>   | <b>vergnügt</b>  |
|  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen  |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen  |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen  |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen  |
| <b>verlegen</b>  | <b>verliebt</b>  | <b>verstört</b>  | <b>verwirrt</b>  |
|  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |
| <b>verzweifelt</b>   | <b>wütend</b>  | <b>zerrissen</b>   | <b>zornig</b>  |
|  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |
| <b>zufrieden</b>   | <b>zuversichtlich</b>  |  |  |
|  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |  A2 Empathy Challenge<br>Gefühle-Kärtchen |  |  |



♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



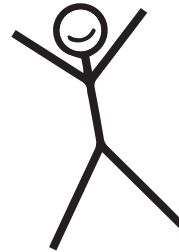
♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



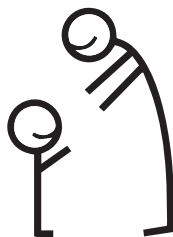
♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



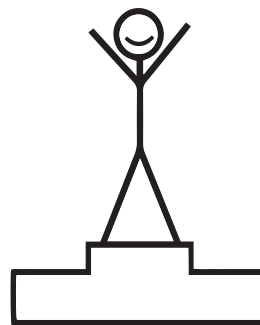
♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



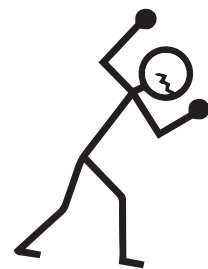
♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



♥ A2 Empathy Challenge  
Gefühls-Symbol-Kärtchen



1



**Selbstbestimmung**  
Freiheit  
Unabhängigkeit  
Wahlmöglichkeit

2



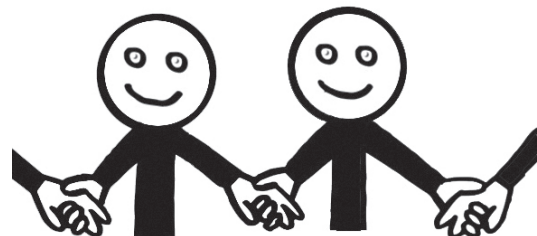
**Empathie**  
Verständnis  
Gehört werden  
Trauern

3



**Sicherheit**  
Ordnung & Struktur  
Stabilität  
Schutz

4



**Gemeinschaft**  
Zugehörigkeit  
Zusammenarbeit  
Zusammenhalt



2

**Ich möchte, dass jemand empathisch zuhört und versteht, wie ich mich fühle.**

**Empathie:** z.B. Möchtest du, dass deine gute Absicht gesehen wird?

**Verständnis:** z.B. Möchtest du, dass andere verstehen, wie du es gemeint hast?

**Gehört werden:** z.B. Möchtest du, dass gehört wird, was dir wichtig ist?

**Trauern:** z.B. Wünschst du dir, dass jemand bei dir ist, wenn es dir nicht gut geht/wenn du traurig bist?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

1

**Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.**

**Selbstbestimmung:** Möchtest du selbst bestimmen, was dein nächster Schritt ist?

**Freiheit:** z.B. Möchtest du frei entscheiden können?

**Unabhängigkeit:** Möchtest du deinen Weg gehen, unabhängig davon, was die anderen tun?

**Wahlmöglichkeit:** z.B. Möchtest du selbst auswählen können, was du tust, mit wem du etwas tust usw.?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

4

**Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.**

**Gemeinschaft:** z.B. Wünschst du dir, etwas gemeinsam mit anderen zu tun?

**Zugehörigkeit:** z.B. Möchtest du dazugehören?

**Zusammenarbeit:** z.B. Möchtest du, dass alle einen Beitrag leisten?

**Zusammenhalt:** z.B. Möchtest du, dass alle an einem Strang ziehen?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

3

**Ich möchte, dass für alle gut gesorgt ist und alle sicher sind.**

**Sicherheit:** z.B. Möchtest du, dass wir gemeinsam für die Sicherheit in der Klasse sorgen?

**Ordnung & Struktur:** z.B. Brauchst du Orientierung und dass Dinge einen Platz haben, den du kennst?

**Stabilität:** z.B. Möchtest du, dass das, was du gerne magst, bestehen bleibt?

**Schutz:** z.B. Möchtest du, dass du und andere gut geschützt sind?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon



5



**Ruhe**  
Frieden  
Ausgewogenheit  
Raum

6



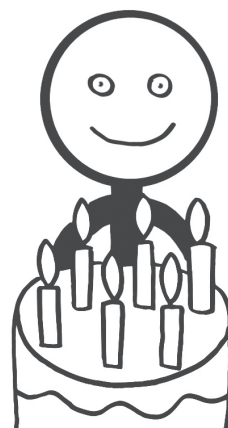
**Unterstützung**  
Für einander da sein  
Rückhalt  
Hilfe

7



**Nähe**  
Liebe  
Willkommen sein  
Geborgenheit

8



**Feiern**  
Spiel & Spaß  
Schönheit & Genuss  
Abwechslung



6

**Ich brauche Unterstützung.**

**Unterstützung:** z.B. Brauchst du jemanden, der dich unterstützt?

**Füreinander da sein:** z.B. Wünschst du dir, dass für alle gut gesorgt ist?

**Rückhalt:** z.B. Wünschst du dir, dass andere hinter dir und deinen Entscheidungen stehen?

**Hilfe:** z.B. Brauchst du, dass man dir zutraut, dass du es schaffst?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

5

**Ich brauche Ruhe.**

**Ruhe:** z.B. Möchtest du in Ruhe arbeiten/spielen/etwas tun können?

**Frieden:** z.B. Brauchst du einen Ort, wo es friedlich ist?

**Ausgewogenheit:** z.B. Möchtest du, dass die Bedürfnisse von allen (Beteiligten) berücksichtigt werden?

**Raum:** z.B. Wünschst du dir Platz für dich und deine Sachen?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

8

**Ich möchte feiern und mich gemeinsam mit anderen über etwas freuen.**

**Feiern:** z.B. Möchtest du dich gemeinsam mit anderen freuen/gemeinsam mit anderen feiern?

**Spiel & Spaß:** z.B. Möchtest du gerne Zeit, in der du einfach nur spielen kannst?

**Schönheit & Genuss:** z.B. Möchtest du es so haben, wie es dir gefällt/schmeckt?

**Abwechslung:** z.B. Brauchst du Abwechslung?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

7

**Ich möchte, dass jemand nahe bei mir ist und zu mir steht.**

**Nähe:** z.B. Möchtest du, dass andere sich freuen, dass du da bist?

**Liebe:** z.B. Möchtest du spüren, dass andere dich gernhaben?

**Willkommen sein:** z.B. Möchtest du, dass andere gern mit dir arbeiten?

**Geborgenheit:** z.B. Möchtest du einen Platz, wo du geborgen bist?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon



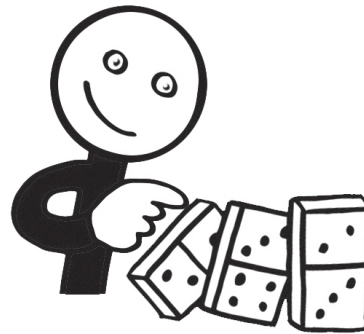


9



**Wertschätzung**  
Partnerschaftlichkeit  
Anerkennung  
Rücksicht

10



**Wirksamkeit**  
Mitbestimmung  
Kreativ sein & Gestalten  
Fertigstellen

11



**Sinn**  
Klarheit & Verstehen  
Lernen & Wachsen  
Beitragen

12



**Körperliches Wohlbefinden**  
Essen & Trinken  
Bewegung  
Gesundheit & Erholung



10

**Ich möchte, dass ich etwas bewirken kann.**

**Wirksamkeit:** Möchtest du sehen, dass deine Anstrengung etwas bewirkt?

**Mitbestimmung:** z.B. Ist dir wichtig, dass andere auf dich hören und wichtig nehmen, was du willst?

**Kreativ sein & Gestalten:** z.B. Möchtest du etwas (mit)gestalten?

**Fertigstellen:** z.B. Möchtest du ... abschließen können?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

9

**Ich möchte, dass ich für andere wertvoll bin.**

**Wertschätzung:** z.B. Möchtest du gemocht werden, genauso, wie du bist?

**Partnerschaftlichkeit:** z.B. Ist dir wichtig, dass alle Beteiligten gemeinsam entscheiden?

**Anerkennung:** z.B. Möchtest du, dass jede Meinung wertgeschätzt wird?

**Rücksicht:** z.B. Wünschst du dir, dass andere auf dich Rücksicht nehmen?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

12

**Ich möchte gut für meinen Körper und meine Gesundheit sorgen.**

**Körperliches Wohlbefinden:** z.B. Möchtest du gut auf die Bedürfnisse deines Körpers achten?

**Essen & Trinken:** z.B. Brauchst du etwas zu essen oder zu trinken?

**Bewegung:** z.B. Brauchst du Bewegung?

**Gesundheit & Erholung:** z.B. Brauchst du Zeit zum Ausruhen?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon

11

**Ich möchte verstehen, warum ich etwas tun soll.**

**Sinn:** z.B. Möchtest du etwas tun, was sinnvoll für dich ist?

**Klarheit & Verstehen:** z.B. Willst du verstehen, worum es genau geht?

**Lernen & Wachsen:** z.B. Möchtest du Neues erforschen und ausprobieren?

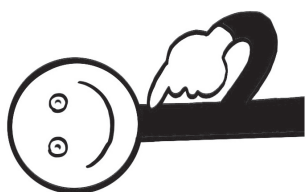
**Beitragen:** z.B. Möchtest du etwas tun, das jemand anderen freut?



A2 Empathy Challenge – Bedürfnis-Lexikon



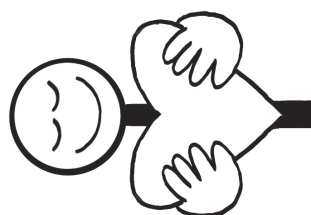
1



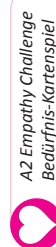
**Selbstbestimmung**



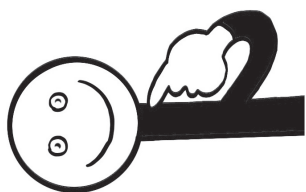
2



**Empathie**



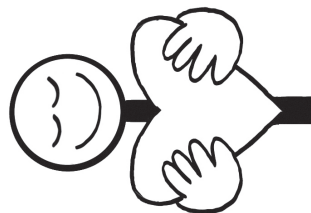
1



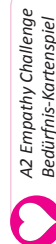
**Freiheit**



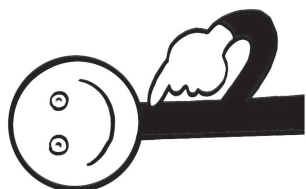
2



**Verständnis**



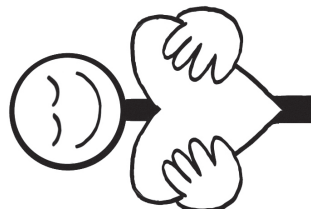
1



**Unabhängigkeit**



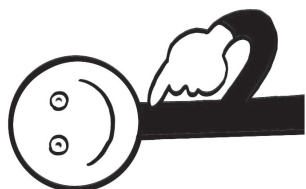
2



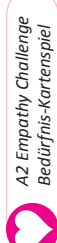
**Gehört werden**



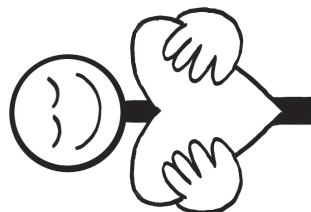
1



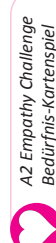
**Wahlmöglichkeit**











2



**Trauern**



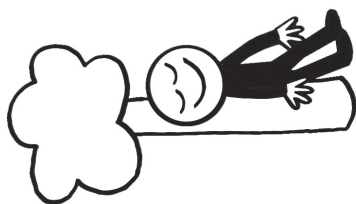


|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3  |  | 3  |  | 3  |  | 3  |  |
| Sicherheit   |  | Ordnung & Struktur   |  | Stabilität   |  | Schutz   |  |
| <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel   |  | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel   |  | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel   |  | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel   |  |
| 4  |  | 4  |  | 4  |  | 4  |  |
| Gemeinschaft   |  | Zugehörigkeit  |  | Zusammenarbeit   |  | Zusammenhalt   |  |
| <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel |  | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel |  | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel |  | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel |  |





5

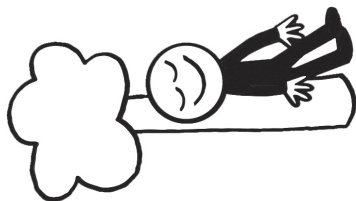


**Ruhe**



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel

5

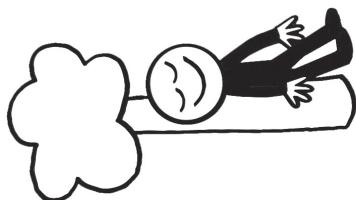


**Frieden**



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel

5

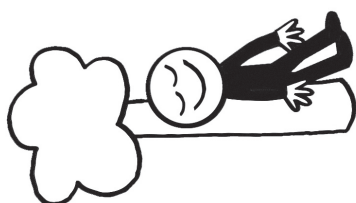


**Ausgewogenheit**



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel

5



**Raum**



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel

6



**Unterstützung**



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel

6



**Füreinander da sein**



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel

6



**Rückhalt**



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel

6



**Hilfe**



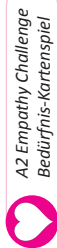
A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel



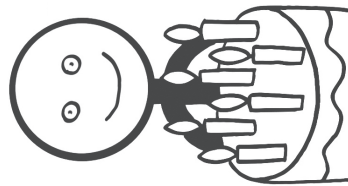
7



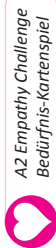
Nähe



8



Feiern



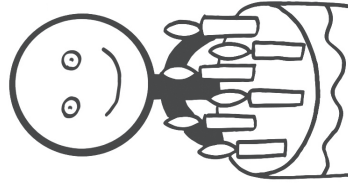
7



Liebe



8



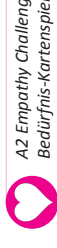
Spiel & Spaß



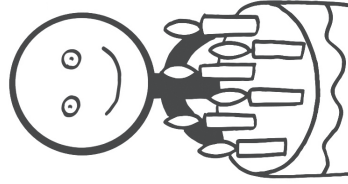
7



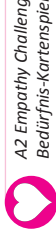
Willkommen sein



8



Schönheit & Genuss



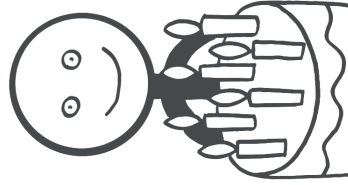
7



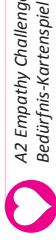
Geborgenheit



8



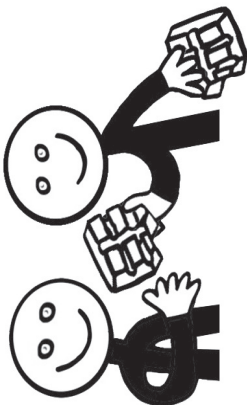
Abwechslung







9



**Wertschätzung**



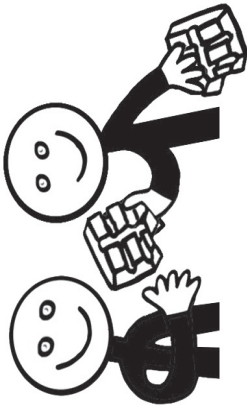
9



**Partnerschaftlichkeit**



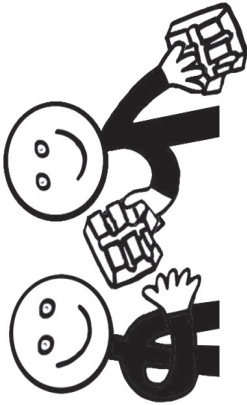
9



**Anerkennung**



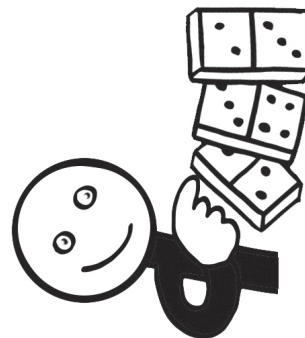
9



**Rücksicht**



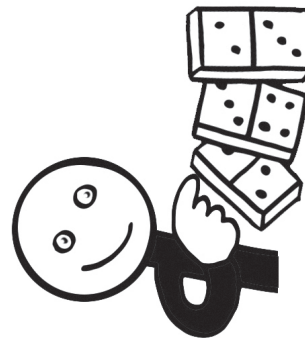
10



**Wirksamkeit**



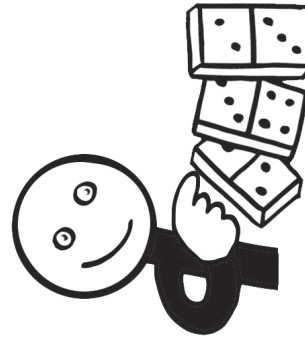
10



**Mitbestimmung**



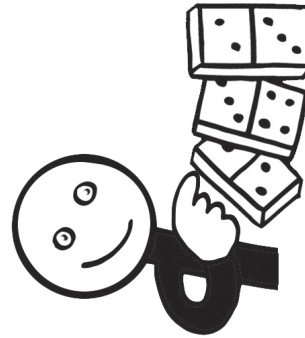
10



**Kreativ sein & Gestalten**



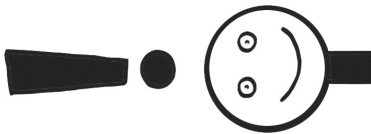

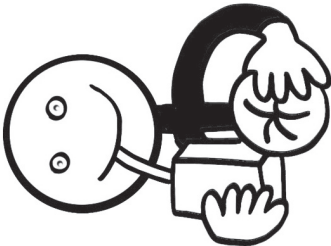

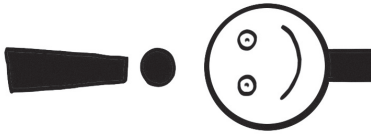

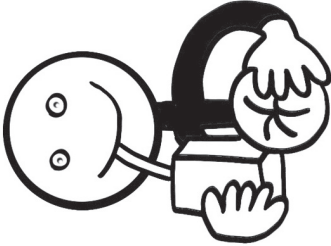

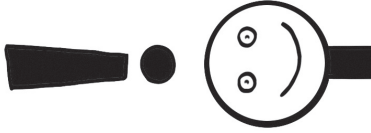

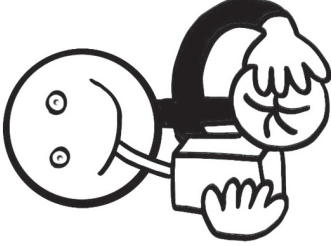

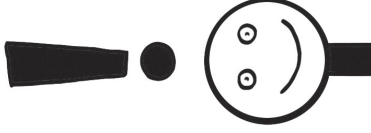

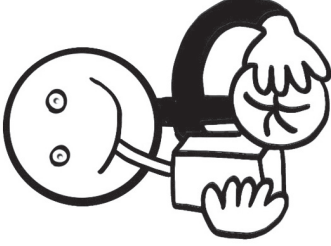

10



**Fertigstellen**



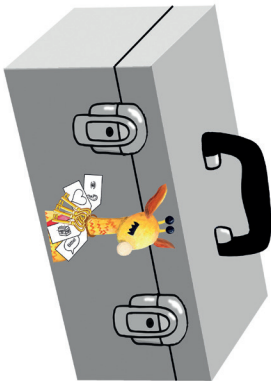


|    |   |                      |  |    |  |                              |  |
|----|---|----------------------|--|----|--|------------------------------|--|
| 11 |  | Sinn                 | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel | 12 |  | Körperliches<br>Wohlbefinden | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel |
| 11 |  | Klarheit & Verstehen | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel | 12 |  | Essen & Trinken              | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel |
| 11 |   | Lernen & Wachsen     | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel | 12 |   | Bewegung                     | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel |
| 11 |    | Beitragen            | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel   | 12 |    | Gesundheit & Erholung        | <br>A2 Empathy Challenge<br>Bedürfnis-Kartenspiel   |

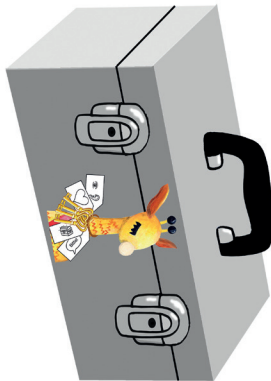




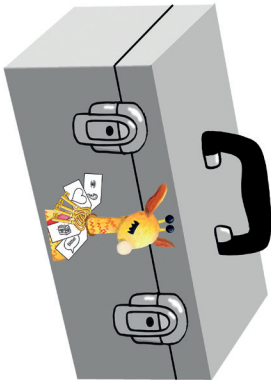
A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel



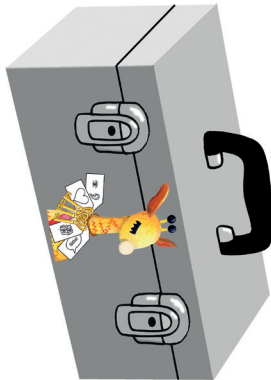
A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel



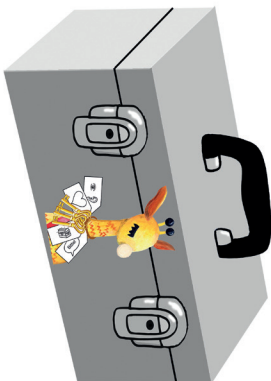
A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel



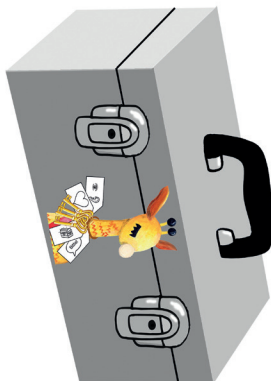
A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel



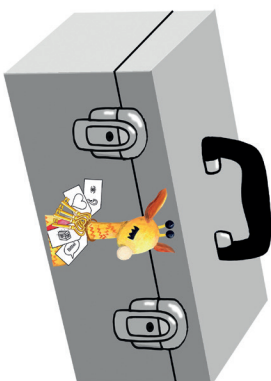
A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel



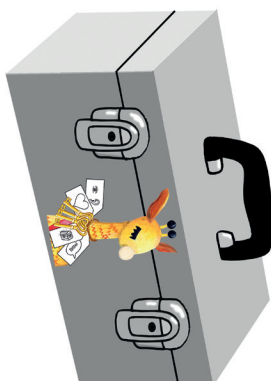
A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel



A2 Empathy Challenge  
Bedürfnis-Kartenspiel





Frau Direktor Müller sagt: „Die 4C kann sich nie benehmen, ihr wisst doch, dass ihr nach dem Läuten der Schulglocke in eure Klasse gehen sollt!“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Alina bekommt ihre Deutsch-Schularbeit mit einem „Nicht Genügend“ zurück. Sie murmelt: „Das gibt Riesenkrach zu Hause.“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Marija bekommt ihre Mathematik-Schularbeit mit einem „Sehr Gut“ zurück und hört wie jemand flüstert: „Streberin“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Simon wird im Turnunterricht als letzter in eine der beiden Basketball-Mannschaften gewählt.



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Sarah rutscht in der Englischstunde auf ihrem Sessel hin und her.



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Der Geographielehrer schreit: „Jetzt reicht's mir, ihr seid schon wieder unerträglich laut!“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Leander sagt im Unterricht: „Das werde ich sowieso nie in meinem Leben brauchen.“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Anna sagt: „Ich will nicht schon wieder mit den beiden in einer Gruppe arbeiten!“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Die Mathematiklehrerin sagt: „Streng dich mehr an bei deinen Hausübungen. Hier fehlen schon wieder zwei Beispiele.“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Matteo ruft: „Nicht schon wieder so viel Hausübung! Wir haben diese Woche noch zwei Schularbeiten.“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten



Lara sagt: „Ich räume das nicht weg, die zwei haben das da hingelegt und die räumen nie etwas weg!“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Der Turnlehrer schreit: „Kommt sofort runter, ihr beiden! Da liegt keine Matte darunter!“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

David sagt: „Seid leise, so kann ich mich überhaupt nicht konzentrieren.“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Emma schlägt vor, in der Klasse eine Ruhe-Ecke mit Couch einzurichten.



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Selma möchte jedes Jahr auf demselben Platz in der Klasse sitzen.



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Die Schüler\*innen der 2C haben gerade erfahren, dass die Wintersportwoche wegen Lawinengefahr abgesagt wird.



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Theo sagt: „Unsere Physiklehrerin ist furchtbar. Sie schreit herum, weil wir gefragt haben, ob wir noch 10 Minuten ihrer Stunde für den Abschluss des fächerübergreifenden Projekts verwenden dürfen.“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Muhammed sagt: „Ich verstehe nicht, warum uns immer eine Lehrerin in die Mensa begleiten muss. Wir sind 13 Jahre alt, wir finden unseren Weg schon alleine!“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

Der Englischlehrer lädt Elifs Eltern zu einem Gespräch am Elternsprechtag vor.



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten

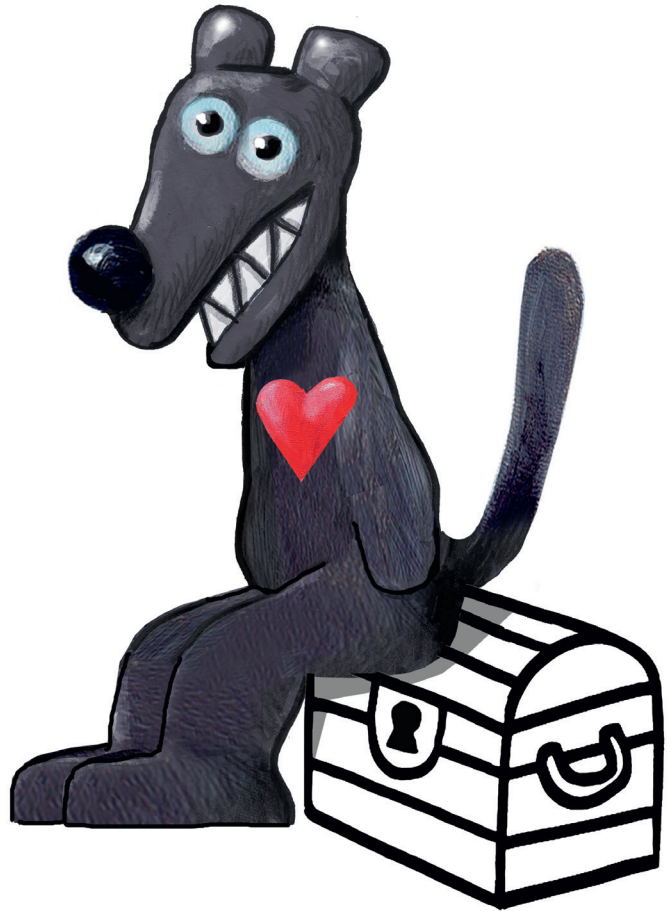
Livia hat den Ball über den Zaun geworfen. Zur Lehrerin sagt sie: „Das war nicht ich.“



A2 Empathy Challenge  
Situations-Karten



Innerer Wolf



Giraffen-Ohren



## Quellen:

- Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder 2009
- Marshall B. Rosenberg: Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. 5. Auflage, Junfermann 2013
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 11. Auflage, Junfermann 2013

## Weiterführende Literatur

- Catherine Cadden, Jesse Wiens: Gewaltfreie Kommunikation & Achtsamkeit – Das Onko-Buch. Arborverlag 2018
- Catherine Cadden: Peacable Revolution through education. Baba Tree 2009
- Marianne Göthlin, Towe Widstrand: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Inspiration für respektvollen Dialog in der Schule. Skolande 2012 (erhältlich als E-Book unter [www.skolande.se](http://www.skolande.se))
- Frank und Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. 8. Auflage, Verlag Kösel 2015 (für Kindergartenalter)
- Inbal Kashtan: Von Herzen Eltern sein. Junfermann 2005
- Alfie Kohn: No Contest. The Case against Competition. Mariner Books 1992
- Alfie Kohn: Punished by Rewards. Mariner Books 1999
- Justine Mol: Aufwachsen im Vertrauen. Junfermann 2008

## Geeignete Zusatzmaterialien zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg:

- [www.gewaltfrei.at/content/youthstart](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)
- [www.visfera.com](http://www.visfera.com) (Materialien in Deutsch, Englisch und vielen anderen Sprachen)
- [www.echt.info](http://www.echt.info) (Bezugsquelle für visfera-GFK-Materialien in Österreich)
- [www.kommherzaehlmirwas.at](http://www.kommherzaehlmirwas.at) (Schatzkiste für Kinder von Cornelia Schafrath)

## Fortbildungsmöglichkeiten zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg:

- In Österreich: [www.gewaltfrei.at/content/youthstart](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)
- Zertifizierte GFK-Trainer\*innen weltweit (Center of Nonviolent Communication): [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)
- Online-Kurse zum Erlernen der GFK für die Arbeit mit Kindern: [www.alltagsinspirationen.at](http://www.alltagsinspirationen.at)
- Videos von Workshops mit M. B. Rosenberg (auf Englisch und z. T. auf Deutsch): [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

## Lernmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

- Jedes Kind stärken, Band 1–4 (Primarstufe)
- Lesehefte (Primarstufe): Ideen ins Rollen bringen, Meine Gefühle, deine Gefühle, 20 Euro auf der Spur, Gemeinsam Probleme lösen, Wir schaffen Wert, Verkaufen macht Spaß
- Jugend stärken, Band 1–4 (Sekundarstufe I)
- Less risk – more fun (Brettspiel)
- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf
- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – der Debattierclub
- Changemaker (Kartenspiel)

Bestellung: [www.ifte.at/entrepreneur](http://www.ifte.at/entrepreneur)

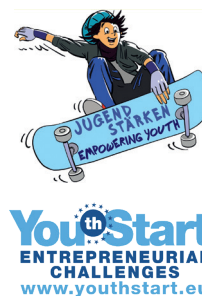


**Jugend stärken** ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Sekundarstufe I.

Es ist Teil des „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, das für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt wurde.

Alle **Kompetenzniveaus (von A1 = Primarstufe bis B2 = Sekundarstufe II)** stehen auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.

Unter der Rubrik „**Körper & Geist**“ findet man das *You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm* und kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration.



Für das Programm **Jugend stärken** gibt es auch eine eigene Website: [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)  
Dort sind alle Lernmaterialien inklusive Erklärvideos digital frei verfügbar und können gedruckt bestellt werden.

## Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer- und Schüler\*innen aus dem „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Details siehe: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

## Haftungsausschluss:

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser\*innen wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

## Impressum:

|                    |   |
|--------------------|---|
| Herausgeber*innen: | Eva Jambor, Johannes Lindner  |
| Autorinnen:        | Gabriele Grund, Eva Jambor  |
| Mitarbeit:         | Cornelia Schafrath  |
| Redaktion:         | Eva Jambor  |
| Lektorat:          | Julia Spengler  |
| Gestaltung:        | Helmut Pokornig (Illustrationen), Stefan Torreiter (Smileys, Piktogramme), Claudia Marschall – Grafik Design (Konzept und Layout, <a href="http://www.claudiamarschall.at">www.claudiamarschall.at</a> ), Peter Stromberger (Layout, Piktogramme You <sup>th</sup> Start), Peter Steinböck (Layout) |

**Diese didaktischen Begleitmaterialien sind gedruckt in Band 2 von Jugend stärken, Handbuch für Lehrer\*innen erschienen.**

|             |  |
|-------------|--|
| Titel:      | Jugend stärken. Handbuch für Lehrer*innen, Band 2  |
| 3. Auflage: | Wien 2022  |
| ISBN:       | 978-3-7063-0816-8  |
| Bestellung: | <a href="http://www.jugendstaerken.at">www.jugendstaerken.at</a> (Wiener Schulen kostenfrei) |



© 2021 Initiative for Teaching Entrepreneurship  
Konzept & Entwicklung – [www.ifte.at](http://www.ifte.at)



**Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems**  
Entwicklung & Fortbildung für Lehrer\*innen in Wien und Niederösterreich – [www.kphvie.ac.at/fortbildung](http://www.kphvie.ac.at/fortbildung)



**Arbeiterkammer Wien**  
Zusammenarbeit innerhalb des Programms „Arbeitswelt & Schule“ – [www.wien.arbeiterkammer.at/aws](http://www.wien.arbeiterkammer.at/aws)