

Die aufmerksame Zahlenleiter

Wahrnehmung, Achtsamkeit, Gruppendynamik

Vorbereitungszeit

Anspruch

Dauer

5 min

★★☆☆

30+ min

Kompetenzorientierte Lernziele:

Die Lernenden sind in der Lage ...

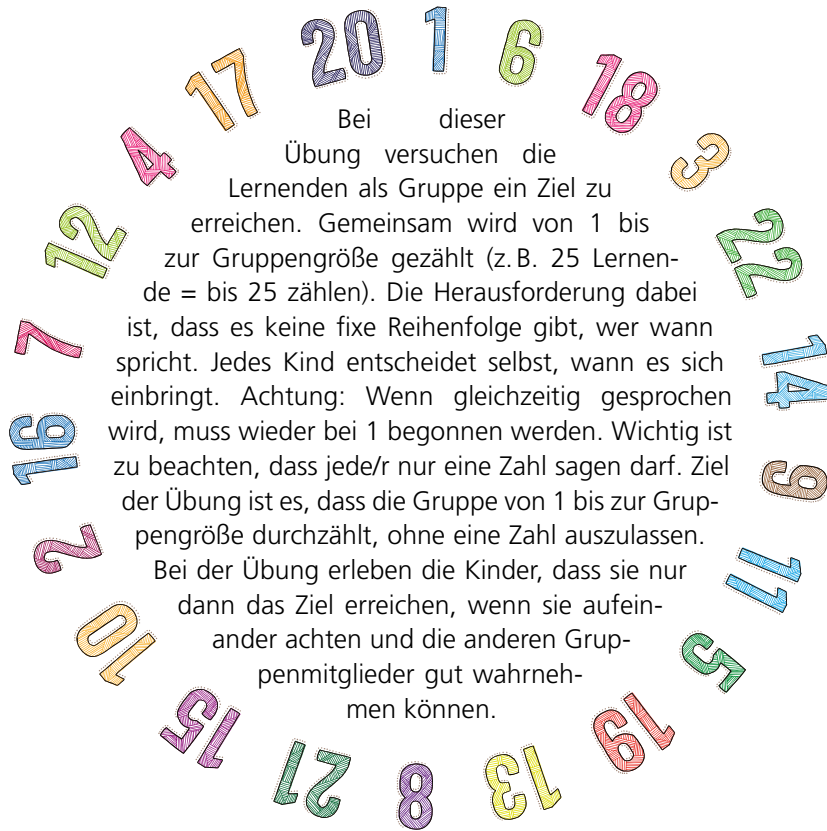
- bis zu einer gewissen Zahl aufsteigend zu zählen.
- aufeinander zu achten.
- ihre Frustrationstoleranz wahrzunehmen.
- als Gruppe ein gemeinsames Ziele zu verfolgen.

Benötigte Materialien/Medien:

Begleitmaterial „M...“ siehe DVD

Weitere Infos & Materialien unter:

praxismaterialien.umweltbildung.at



Bei dieser Übung versuchen die Lernenden als Gruppe ein Ziel zu erreichen. Gemeinsam wird von 1 bis zur Gruppengröße gezählt (z.B. 25 Lernende = bis 25 zählen). Die Herausforderung dabei ist, dass es keine fixe Reihenfolge gibt, wer wann spricht. Jedes Kind entscheidet selbst, wann es sich einbringt. Achtung: Wenn gleichzeitig gesprochen wird, muss wieder bei 1 begonnen werden. Wichtig ist zu beachten, dass jede/r nur eine Zahl sagen darf. Ziel der Übung ist es, dass die Gruppe von 1 bis zur Gruppengröße durchzählt, ohne eine Zahl auszulassen.

Bei der Übung erleben die Kinder, dass sie nur dann das Ziel erreichen, wenn sie aufeinander achten und die anderen Gruppenmitglieder gut wahrnehmen können.

Bildquelle: Melanie Salz

Die aufmerksame Zahlenleiter

Phase	Dauer in Min.	Sozialform	Material/ Medium	Methodisch-didaktische Hinweise/Umsetzung
Einstieg	5	PL		<p>Die LP fordert die Lernenden auf einen Sesselkreis/Sitzkreis zu bilden. Anschließend wird das Spiel erklärt: In der Gruppe soll bis zu einer gewissen Zahl (z.B. Gruppengröße) gezählt werden. Die LP erklärt die Regeln des Spiels:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jede Person darf nur einmal eine Zahl nennen. ▪ Wenn zwei gleichzeitig sprechen, muss wieder bei 1 begonnen werden. ▪ Es sind keine Absprachen erlaubt. ▪ Es gibt keine vorgegebene Reihenfolge. ▪ Es darf nicht im Kreis reihum gezählt werden.
Erarbeitung	20+	PL		<p>Die LP veranschaulicht an einer Proberunde das Prinzip dieser Übung. Nachdem eventuelle Unklarheiten besprochen wurden, geht es los. Je nach Gruppengröße kann die Spieldauer variieren.</p> <p>Hinweis: Je öfter diese Methode mit den Lernenden durchgeführt wird, desto einfacher fällt es ihnen, ihr Ziel zu erreichen. Grund dafür ist, dass durch die Übung die Wahrnehmung und Achtsamkeit innerhalb der Gruppe gestärkt wird. Es empfiehlt sich die Übung in regelmäßigen Abständen zu wiederholen um den Lerneffekt zu verdeutlichen (z. B. einmal pro Monat).</p> <p>Für besonders geübte Gruppen kann das Spiel noch kniffliger gemacht werden:</p> <p>Variante 1: Zählen mit geschlossenen Augen.</p> <p>Variante 2: Die Lernenden sitzen im Kreis, aber nach außen schauend (Rücken schaut in die Mitte).</p> <p>Variante 3: Jede Person darf mehrmals eine Zahl nennen.</p>
Abschluss	5	PL		<p>Nach der Übung besprechen die Lernenden im Kreis folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Habt ihr euer Ziel erreicht? ▪ Warum habt ihr euer Ziel (nicht) erreicht? ▪ Was war schwierig für euch? ▪ Was hat gut funktioniert bzw. war einfach für euch? ▪ Was könntet ihr beim nächsten Mal anders machen?