

B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken**„Spiegelbild“**

Absicht:	die eigene Wahrnehmung stärken
Altersgruppe:	ab 1.Klasse
Anzahl:	bis zu Klassenstärke
Zeitraumen:	5 Minuten pro Paar
Vorbereitung /Material:	Bleischnüre (Gardinenbeschwerer - empfohlene Länge 1,50m pro Schnur)
Voraussetzung:	vertrauensvoller Umgang in der Gruppe

Übungsablauf:

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen und erhalten pro Paar zwei Bleischnüre. Ein Kind „zeichnet“ mit Hilfe der Bleischnur eine Figur. Das andere Kind legt diese Figur spiegelbildlich nach. Danach wird gewechselt.

Fundort/Idee:

In Anlehnung an: H. Bergmann, Entspannung im Schulalltag, Berlin 1998