

# Fisch



**Ich bin gut, so wie ich bin.**

**Ich fühle mich sicher.**

**Angst**

## Wärme auf die Augen

Reibe die Handflächen aneinander, Du darfst selbst entscheiden, mit wieviel Kraft und wie schnell oder langsam, dann lege die Handballen auf die Augen.

Wechsle zwischen Händereiben und Hände-auf-die-Augen-Legen in Deinem eigenen Rhythmus. Das Händereiben soll am Ende genau so angenehm sein wie das Hände auf die Augen Legen.

# Amphibie



**Ich bin neugierig und schütze mich gut.  
Ängstlich sein / Angst in Proben**

## Amphibie

Setze Dich auf Deinen Platz und verschränke die Arme.  
Lege Deinen Kopf mit der Stirn auf die Arme mit dem  
Gesicht nach unten (Rückzug). Dann nimm den Kopf hoch  
und schaue Dich neugierig um.

Wechsle in Deinem eigenen Rhythmus zwischen beiden  
Positionen hin und her.

Am Ende sollen beide Positionen gleich gut sein.

# Reptil



**Ich habe Kraft und lege los.  
Ich warte ab und fixiere mein Ziel  
Wut / Konzentration /  
Hausaufgaben anfangen**

## Blattschnappen

Suche Dir einen Partner. Nimm Dir das Krokodilblatt. Stellt Euch gegenüber. Du musst das Blatt von oben festhalten, Dein Partner hält die rechte oder linke Hand (Rechts- oder Linkshänder) geöffnet neben das Blatt. Dann lässt du das Blatt fallen und er muss es fangen, indem er die Hand zuschnappt. Wenn er es gut kann, hältst Du das Blatt mal länger und mal kürzer. Dein Partner kann auch den Abstand seiner Hand zum Blatt größer machen. Dann wechselt die Rollen.

# Säugetier



**Ich steuere meine Gefühle  
Ich arbeite genau und habe  
den Überblick  
Konzentration / Schreiben  
Aufgeregt sein vor Proben**

## Liegende 8

Strecke deine Hände gerade nach vorne, schlinge die Finger ineinander und strecke beide Daumen nach oben. Mache nun mit den Händen eine große liegende 8 und schaue mit den Augen den Daumen nach, während der Kopf ganz ruhig bleibt. Nur die Arme und die Augen bewegen sich. Mache dies mehrmals in einer fließenden Bewegung.

Lege das Blatt mit der liegenden 8 quer vor dich hin. Male die liegende 8 auf dem laminierten Blatt mehrmals in einer fließenden Bewegung nach.

# Affe



**Ich fühle mich wohl in der Gruppe  
Ich kann mich anstrengen  
und auch mal chillen.**

**Mathe / Neues lernen / Auswendig lernen**

## Balancieren

Suche Dir einen Partner: Stellt Euch auf ein Bein und erzählt Euch gegenseitig 10 Gegenstände, die Ihr im Raum seht, während Ihr mit dem Kopf von links nach rechts und von rechts nach links wandert. Das Balancieren soll ganz einfach gehen, obwohl Eurer Blick in alle Richtungen schweift.

# Urmensch



## **Ich weiß, was ich kann und wer ich bin** **Sprachen lernen / Grammatik**

### Ich-Trommeln

Diese Übung kann auch mit allen gemeinsam gemacht werden. Es gibt vier Sätze:

**„Ich bin ich, ich bin groß, ich bin stark, ich bin gut.“**

Diese vier Sätze werden gesprochen und dazu der Rhythmus gestampft oder auf den Tisch getrommelt. Wenn alle die vier Sätze gut können, werden sie einmal leise und dann laut gesprochen und gestampft (geklopft).

### Labyrinth nachmalen

Nehme Dir das laminierte Blatt mit dem Labyrinth und male es nach, male zur Mitte und wieder heraus.

# Mensch



**Lernen macht Sinn.  
Schule macht Sinn.**

## Weiter Blick

Drehe Dich zum Fenster. Suche Dir einen Gegenstand, der ca. 40 cm vor Deinem Gesicht ist. Betrachte diesen Gegenstand und wechsle dann in die Ferne durch das Fenster in den Himmel oder auf weit entfernte Bäume. Wechsle immer wieder zwischen dem nahen Gegenstand und der Ferne hin und her. Beides soll gleich angenehm sein.

# **Zum Lernen braucht man Gleichgewicht !**



**Persön-  
lichkeit**

**Das Ich  
entdecken**

**Aufrichten**

**Krabbeln**

**Robben**

**In den  
Stütz gehen**

**Rollen**



# Die 7 Evolutionsstufen

