

MENTATHLON

Handout für Lehrpersonen

Dieses Handout bietet Erklärungen zu den verschiedenen Posten.

Willkommen beim Mentathlon!

Mentathlon bietet deinen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, ihre mentale Gesundheit besser kennenzulernen und zu pflegen. Gemeinsam mit deiner Klasse, bearbeitest Posten zu verschiedenen Themen. Mentathlon behandelt fünf verschiedene Bereiche:

- Achtsamkeit
- Umgang mit Stress
- Umgang mit Emotionen
- Umgang mit sich selbst
- Umgang mit anderen



Das Grundlagenbuch

Das separate Grundlagenbuch bietet dir weiterführende Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Bereichen. Wenn du mehr Theorie möchtest, wirst du dort fündig. Du musst es aber nicht zwingend gelesen haben, um die Posten mit deiner Klasse durchführen zu können.

Bei den verschiedenen Posten geht es meist darum, etwas zu verstehen oder eine Fertigkeit anzuwenden und zu üben.

Was jeweils zutrifft, zeigt dir das Bild oben links auf dem Blatt.



Verstehen



Anwenden

Achtsamkeit

Umgang mit Stress
Umgang mit Emotionen
Umgang mit sich selbst
Umgang mit anderen

Auf jedem Postenblatt zeigt dir die fettgeschriebene Schrift, um welches Thema es gerade geht.

EINBETTUNG IN DEN LEHRPLAN

Die Inhalte des Mentathlon eignen sich, um an den folgenden überfachlichen Kompetenzen zu arbeiten:

Beitrag zum Aufbau von persönlichen Kompetenzen:

- Selbstreflexion
 - eigene Gefühle wahrnehmen und situationsgerecht ausdrücken
 - Interessen wahrnehmen und Bedürfnisse ausdrücken
 - Stärken und Schwächen einschätzen und einsetzen
 - eigene Einschätzungen und Beurteilungen mit solchen von aussen vergleichen und Schlüsse ziehen
- Selbstständigkeit
 - sich Unterstützung und Hilfe holen
- Eigenständigkeit
 - sich eigener Meinungen und Überzeugungen bewusst werden, einen eigenen Standpunkt einnehmen

Beitrag zum Aufbau von sozialen Kompetenzen:

- Dialog- und Kooperationsfähigkeit
 - sich aktiv und im Dialog mit andern zusammenarbeiten
 - aufmerksam zuhören und Meinungen von anderen wahrnehmen und einbeziehen
- Konfliktfähigkeit
 - sachlich und zielorientiert kommunizieren
 - sich in die Lage anderer Personen versetzen
- Umgang mit Vielfalt
 - Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen
 - respektvoll mit Menschen umgehen

Aufbau fachlicher Kompetenzen gemäss Lehrplan 21:

Die Posten tragen zum Aufbau folgender fachlicher Kompetenzen aus den Fächern Ethik, Religionen, Gemeinschaft (ERG) sowie Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH) bei:

- Ethik, Religionen, Gemeinschaft (ERG):
 - 5.1: eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen
 - 5.5: verschiedene Lebenslagen und Lebenswelten erkunden und respektieren
 - 5.6: Konflikte wahrnehmen und eigene Lösungen suchen
- Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH):
 - 4.1: Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten

**Übung 001 - Lernziel:**

Deine Schüler:innen entwickeln ein Verständnis für das Achtsamkeitsprinzip «Im Hier und Jetzt sein».

Umgang mit Stress
Umgang mit Emotionen
Umgang mit sich selbst
Umgang mit anderen

Dauer	20 Minuten
Material	3–4 Bälle oder Gegenstände, die man werfen kann
Ablauf	• Bällespiel spielen • Übung im Handout ausfüllen • Im Plenum besprechen
Sinn der Übung	Das Bällespiel veranschaulicht ein wichtiges Prinzip der Achtsamkeit, nämlich, voll und ganz im Moment zu sein und seine Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu richten.

Ablauf:

Spielt dann das Bällespiel:

- Stellt euch im Kreis auf.
- Ball 1 - Wirft den ersten Ball reihum – jede Person einmal. Merkt euch, wer ihr ihn geworfen habt und von wem ihr ihn bekommen habt. Das ist euer Weg. Wiederholt ihn, immer wieder, in derselben Reihenfolge.
- Ball 2 - Sobald Ball 1 ruhig läuft: Ball 2 kommt ins Spiel. Er nimmt einen anderen Weg – eine andere Reihenfolge, die ihr euch wieder merkt. Auch er dreht Runde um Runde denselben Weg.
- Ball 3 kommt dazu. Wieder ein neuer Weg. Wieder immer dieselbe Reihenfolge.
- Wie viele Bälle könnt ihr gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer fällt?

Nach dem Bällespiel:

Stell deiner Klasse folgende Fragen:

- Wer hat zwischendurch an etwas anderes gedacht?
- Wie hat sich das auf das Spiel ausgewirkt?

Die Übung im Handout:

Lösung zur Übung im Handout: a, b, d, f sind richtig.

Weiterführende Informationen: Tiefergehende und wissenschaftliche Hintergründe zum Thema Achtsamkeit findest du in unserem Grundlagenbuch, Kapitel «Achtsamkeit».



Verstehen

Handout Schüler:innen
PO01-SUS

Achtsamkeit

Umgang mit Stress
Umgang mit Emotionen
Umgang mit sich selbst
Umgang mit anderen

Lernziel

Du entwickelst ein Verständnis
für das Achtsamkeitsprinzip «Im Hier und Jetzt sein».

Was bedeutet Achtsamkeit? Kennst du die Antwort?

Kreuze die vier Aussagen an, die du für richtig hältst. (Die Lösung befindet sich im Handout deiner Lehrperson.)

- a. Achtsamkeit heisst, im Moment zu sein.
- b. Achtsamkeit heisst, wahrzunehmen, was gerade geschieht, ohne es zu werten.
- c. Achtsamkeit heisst, nicht mit sich zu schimpfen.
- d. Achtsamkeit heisst, das Leben tatsächlich zu erleben, von Augenblick zu Augenblick.
- e. Achtsamkeit heisst, sich fest anzustrengen.
- f. Achtsamkeit heisst, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und alle anderen Wahrnehmungen zu erfahren und so anzunehmen, wie sie gerade sind.



Wozu dient Achtsamkeit?

Was Jogging oder sonstiger Sport für deinen Körper macht, machen Achtsamkeitsübungen für deinen Geist und dein mentales Wohlbefinden. Wenn du Achtsamkeit regelmässig trainierst, kann dir das helfen, dich geerdeter zu fühlen, besser mit Emotionen oder mit Stress umzugehen und besser auf Situationen im Alltag eingehen zu können.