



dankBAR

ANREGUNGEN FÜR
DANK UND ANERKENNUNG
IM SCHULALLTAG



dankBAR

INHALT

INTRO

dankBar - Was ist das und warum machen wir das?
Raum schaffen für eine Kultur der Dankbarkeit

13 ANREGUNGEN FÜR DANK UND ANERKENNUNG IM SCHULALLTAG

METHODEN FÜR DEN ANFANG / *

- 1) Gutes Tun
- 2) Mini-Urlaub
- 3) Der Umwelt etwas gutes tun
- 4) Glücksdose (befüllen)
- 5) Dank geht raus an... (Kärtchen)
- 6) Fragen-Würfel (Ressourceninterview)

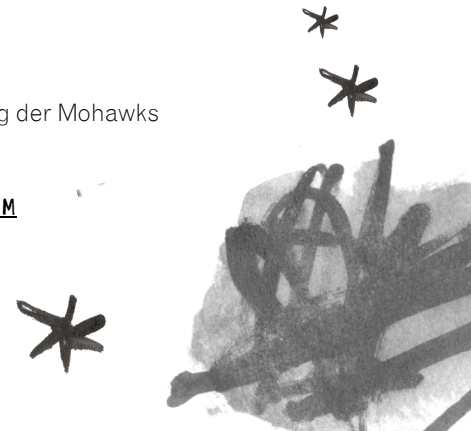
METHODEN ZUM WEITER EINTAUCHEN / **

- 7) Warme Dusche
- 8) Enjoy the Silence (Stille)
- 9) Glückstagebuch
- 10) Im Moment sein (Der Zeit danken)

METHODEN FÜR DANKBARKEITSPROFIS / ***

- 11) In Dankbarkeit essen
- 12) Lebensweg
- 13) Traditionelle Danksagung der Mohawks

QUELLEN, INSPIRATION & IMPRESSUM





dankBAR

INTRO

DANKBAR—WAS IST DAS UND WARUM MACHEN WIR DAS?

Dankbarkeit bedeutet Werte sichtbar zu machen: Wertschätzung. Wenn wir stärkenorientiert auf Kinder und Jugendliche blicken wollen, müssen wir den Stärken einen Wert geben und ihn durch offene Wertschätzung sichtbar machen. Diese Fähigkeit sollten wir zuerst in uns selbst kultivieren.

Vor langer Zeit habe ich irgendwo den Spruch gelesen „Was wir wertschätzen, vermehrt sich.“ Jetzt würde ich es so beschreiben: „Worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, das rücke ich mehr ins Bewusstsein.“

Es ist immer alles da: der Mangel genauso wie die Fülle. Ich kann in jeder Situation entscheiden, worauf ich mich fokussiere.



dankBAR

DANKBAR—WAS IST DAS UND WARUM MACHEN WIR DAS?

In der Resilienz- und Glücksforschung ist Dankbarkeit die bewusste Entscheidung für die Fülle und nachweislich gesundheitsfördernd.



Wir brauchen sie erst recht in einer Gesellschaft, die uns durch ein Mangelbewusstsein, was wir alles nicht haben und noch brauchen und dessen Kompensation durch Konsum, prägt.

DANKBARKEIT IST FOLGLICH NICHT NUR EINE NETTE GESTE UND PRÄVENTION FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT, SONDERN EIN STATEMENT.

Tanja Poul



RAUM SCHAFFEN FÜR EINE KULTUR DER DANKBARKEIT

- 1) **Zeit einräumen:** Dankbarkeit braucht Zeit! Plane je nach Methode mindestens 5 bis 20 Minuten Zeit ein.
- 2) **Atmosphäre schaffen:** Achte auf eine Wohlfühlatmosphäre. Benutze Positivformulierungen ohne „aber“ oder andere Einschränkungen des Gesagten. Achte darauf, dass jede:r der Anwesenden gewertschätzt wird.
- 3) **Den Leistungsraum verlassen:** Nicht wer am meisten macht oder die tollsten Noten hat, erhält am meisten Dank sondern es geht vielmehr darum, Besonderheiten oder Situationen wertzuschätzen.
- 4) **Hüter:in der Dankbarkeit:** Eine Person, die den Raum hält und darauf achtet, dass die Kultur der Dankbarkeit (siehe Punkt 1-3) eingehalten wird, kann sehr hilfreich sein.

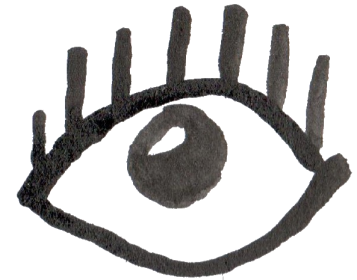
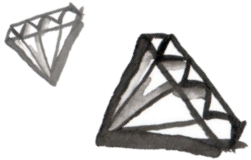




dankBAR



13 ANREGUNGEN FÜR
DANK UND ANERKENNUNG
IM SCHULALLTAG



dankBAR

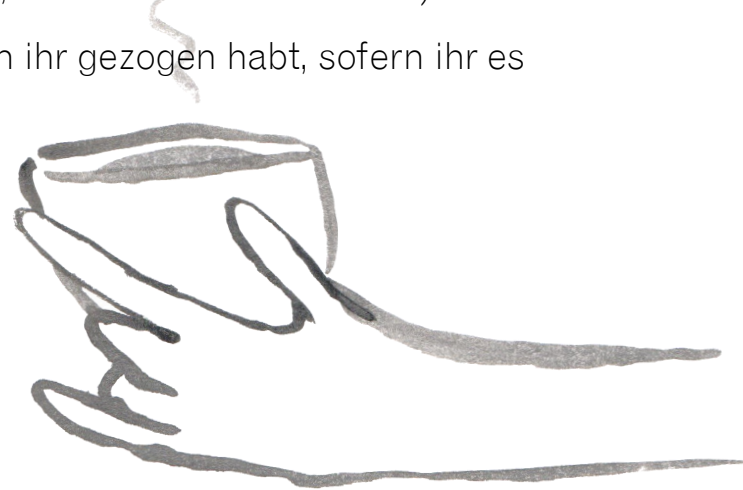
1) GUTES TUN / *

Bereitet für jedes Teammitglied ein Los mit Namen vor und packt alle in einen Topf. Jede:r zieht nun einen Namen (falls ihr euch selber zieht, dürft ihr nochmal). Die gezogene Person wird nicht verraten!!!!

Für die gesamte Woche tut jede:r der ausgelosten Person Gutes (Komplimente, Getränk spendieren, Fragen, wie es ihr geht, ob sie etwas braucht.....).

Am Ende der Woche könnt ihr auflösen, wen ihr gezogen habt, sofern ihr es nicht schon selbst herausgefunden habt.

Viel Freude dabei!





dankBAR

2) MINI-URLAUB / *

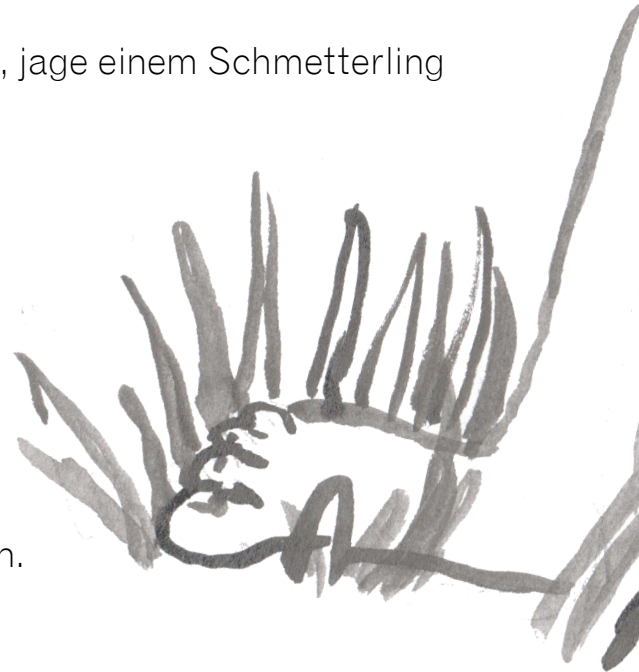
Heute schon einen Mini-Urlaub gemacht?

Laufe einen schönen Umweg, trinke eine Schorle, jage einem Schmetterling nach, errate Wolkenbilder, zähle Kleeblätter, laufe barfuß über die Wiese, koche dein Lieblingsessen oder hole die Muschelsammlung aus dem Schrank.



Gönne dir etwas Schönes!

Plane jeden Tag mindestens einen Mini-Urlaub ein.



3) DER UMWELT ETWAS GUTES TUN / *

Wie oft laufen wir im Park, auf der Straße oder im Wald an weggeworfenen Dingen vorbei und ärgern uns über den Müll. Tue dir und deiner Umwelt etwas Gutes, indem du eine Woche lang jeden Tag mindestens eine Sache aufhebst und entsorgst. Oder nimm einen Müllbeutel mit auf den nächsten Spaziergang in den Wald oder Park, um Weggeworfenes einzusammeln.

So kannst du einen kleinen Beitrag leisten, um die Erde zu einem lebenswerten Planeten zu machen und ihr für all die Schönheit zu danken.





dankBAR

4) GLÜCKSDOSE BEFÜLLEN / *

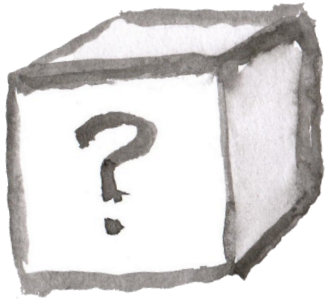
Leider liebt unser Gehirn Probleme. Aus evolutionsbiologischer Sicht macht das auch Sinn, da die Probleme der Steinzeit existenziell waren und es ums nackte Überleben ging. Das ist heute in der Regel nicht der Fall.

Dennoch ackert unser Gehirn immer noch lieber Schwierigkeiten durch, als die Schönheit des Lebens zu sehen. Ein einziger doofer Moment kann den ganzen Tag überlagern, auch wenn er eigentlich sehr schön war. Zum Glück haben wir ein Bewusstsein und können dem aktiv entgegenwirken, indem wir unsere Glücksmomente festhalten.

Schreibt eure Glücksmomente auf und steckt sie in eine Glücksdose. Teilt diese Momente nach ein oder zwei Wochen in der großen Runde.



6) FRAGEN-WÜRFEL 1 / *

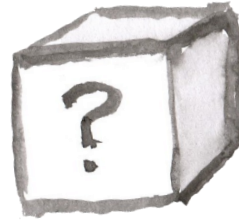


Studien zeigen, dass es eine Verbindung zwischen positiver Lebenseinstellung und unserer Gesundheit gibt. Mit dem Ressourceninterview in Form des Fragen-Würfels könnt ihr euch bewusst in eine positive Stimmung versetzen.

VORBEREITUNG

Besorgt euch einen großen Würfel oder bastelt euch einen Würfel aus Papier. Klebt oder schreibt auf die Würfelseiten verschiedene Fragen, welche die Wahrnehmung und Nennung von Positivem stärken. Beispiele dafür findet ihr auf der dritten Seite zu dieser Methode.





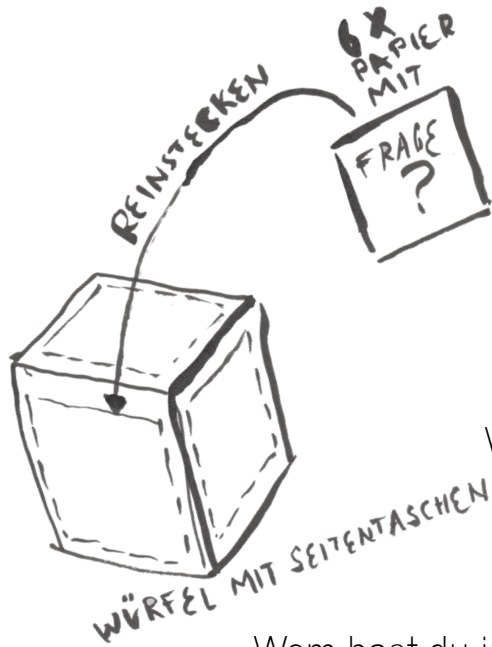
dankBAR

FRAGEN-WÜRFEL 2 / *

INTERVIEW-SPIEL MIT DEM FRAGEN-WÜRFEL

Stellt euch im Kreis auf! Konzentriert euch ganz auf euch selbst. Werft euch gegenseitig den Würfel zu. Der/ die Fänger:in liest die Frage vor, die sich auf der Würfelfläche befindet, auf der der rechte Daumen liegt und beantwortet sie kurz mit einem Satz. Dann werft ihr den Würfel zur nächsten Person. Bitte kommentiert die Antworten nicht und schafft eine Atmosphäre, die freies und unbeeinflusstes Sprechen ermöglicht. Achtet darauf, dass alle mal drankommen und jede:r interviewt wird.

Kehrt nach dem Fragen-Würfelspiel zu euren Plätzen zurück und besprecht euch mit euren Sitznachbar:innen, ob und wie sich eure Stimmung und Haltung durch diese Übung verändert hat.



dankBAR

FRAGEN-WÜRFEL 3 / *

BEISPIEL-FRAGEN FÜR DIE WÜRFELFLÄCHEN

Auf was freust du dich in der nächsten Zeit?

Wie tust du dir etwas Gutes? Was ist dir in den letzten

Tagen gelungen? Was hat dich heute positiv

überrascht? Wie sieht dein Traumtag aus?

Wem hast du in der letzten Zeit geholfen oder etwas Nettes gesagt?

Worauf möchte ich mich heute fokussieren? Was kann ich heute besser machen? Welche drei Dinge waren heute wichtig für mich? Was würde den heutigen Tag hilfreich machen? Worauf bin ich heute stolz? ...

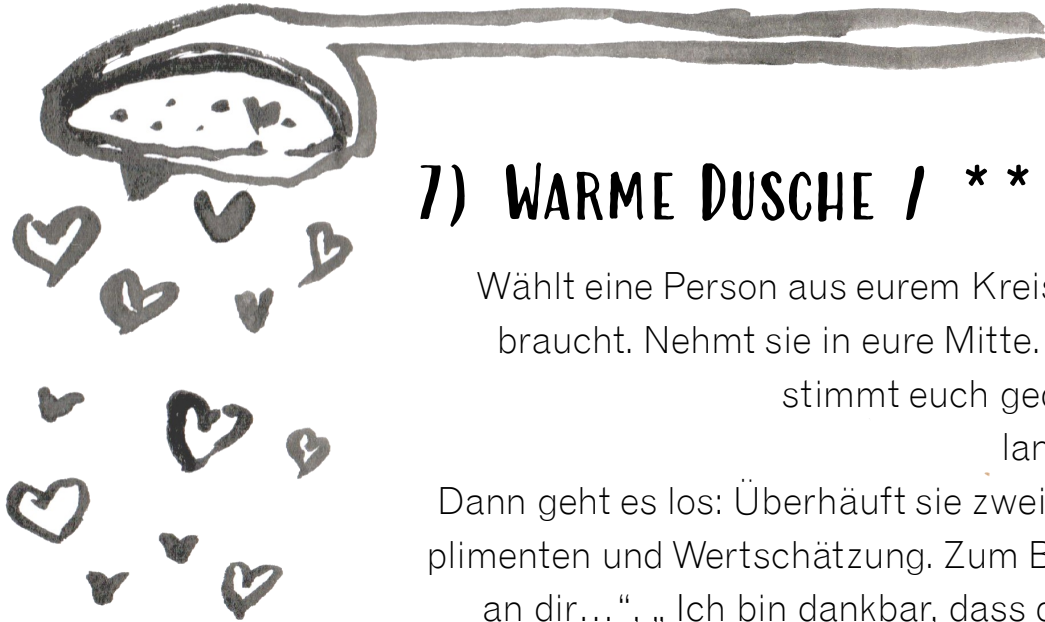
dankBAR

7) WARMER DUSCHE / **

Wählt eine Person aus eurem Kreis aus, die eine Stärkung braucht. Nehmt sie in eure Mitte. Schließt die Augen und stimmt euch gedanklich drei Atemzüge lang auf diese Person ein.

Dann geht es los: Überhäuft sie zwei Minuten lang mit Komplimenten und Wertschätzung. Zum Beispiel so: „Ich schätze an dir...“, „Ich bin dankbar, dass du in meinem Team bist, weil...“, „Ich nehme wahr, dass du ... besonders gut kannst“.

Ihr werdet staunen, um wie viele Zentimeter die Person wächst!



8) ENJOY THE SILENCE (STILLE) / * *



Dank und Anerkennung beginnt bei uns selbst. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns selbst wertschätzen. Das kannst du z.B. tun, indem du dir Zeit nimmst, in dich hineinzuhorchen. Schlage die Klangschale an. Gönn dir zwei Minuten Zeit

für Stille. Nimm deinen Atem wahr. Was ist gerade da? Welche Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle? Lausche.

Schon kurze, regelmäßige Momente der Stille bringen das Gehirn zur Ruhe, steigern Kreativität und Wohlbefinden und vermindern so stressbedingte Erkrankungen.



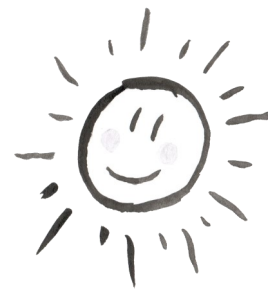


dankBAR

9) GLÜCKSTAGEBUCH 1 / * *

Was war heute schön? Schreib`s auf - jeden Abend, mindestens zehn Tage am Stück! Schau, was sich verändert.

<i>Was habe ich heute erlebt?</i>	<i>Wie habe ich mich dabei gefühlt?</i>	<i>Wie stark war mein Glückempfinden dabei? (Skala 1-10)</i>
<i>Mit dem Fahrrad zur Schule gefahren und dabei Freunde getroffen</i>	<i>fröhlich, gesellig, sportlich...</i>	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
...	...	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



dankBAR

GLÜCKSTAGEBUCH 2 / * *

**IT'S (ONLY) A FEELING – AUSWAHL AN GEFÜHLEN, DIE WIR HABEN,
WENN WIR GLÜCKLICH SIND:**

~ amüsiert ~ angetan ~ aufgedreht ~ aufmerksam ~ ausgeruht ~ befreit ~ begeistert ~ belustigt ~ berührt ~ dankbar ~ einbezogen ~ energievoll ~ engagiert ~ entspannt ~ erleichtert ~ erfüllt ~ erfreut ~ fasziniert ~ frei ~ friedlich ~ fröhlich ~ gespannt ~ gutgelaunt ~ hilfsbereit ~ hoffnungsvoll ~ interessiert ~ konzentriert ~ kreativ ~ lebendig ~ liebevoll ~ lustig ~ mutig ~ neugierig ~ offen ~ optimistisch ~ ruhig ~ satt ~ selbstsicher ~ stark ~ verliebt ~ vertrauensvoll ~ wohlwollend ~ zufrieden ~ zuversichtlich ...



dankBAR

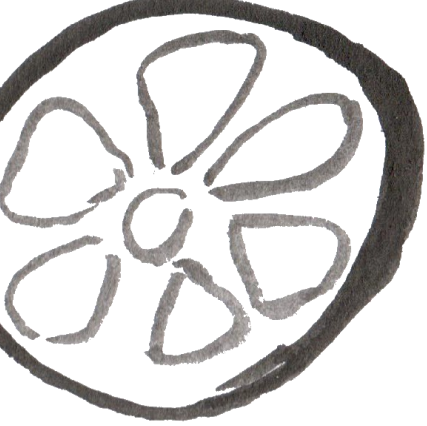
10) IM MOMENT SEIN (DER ZEIT DANKEN) / * *



Jeder Moment ist kostbar. Deshalb würdige die Zeit mit deiner uneingeschränkten Anwesenheit. Nimm deine Armbanduhr ab, mache das Handy aus. Tue es wie ein Kind. So als gäbe es nur diese eine Tätigkeit, die du gerade zu erledigen hast. Führe sie aus, ohne dabei an die Zeit zu denken.

Mache das, was du im Moment zu tun hast, ohne an all die anderen Erledigungen zu denken, die noch auf der To-do-Liste stehen. Halte anschließend inne und schaue, wie es dir damit ging.





dankBAR

11) IN DANKBARKEIT ESSEN 1 / * * *

Statt unser Essen hektisch in uns hineinzuschaufeln, können wir es bewusst genießen. Wir können so unsere Nahrung besser verwerten und merken schneller, wenn wir satt sind. Außerdem entwickeln wir ein Gespür dafür, welche Lebensmittel uns besonders guttun.

UND SO GEHT 'S:

- ♥ Betrachte dein Essen: Wo kommt es her? Wer und was (Menschen, Tiere, Naturphänomene, Maschinen...) war alles daran beteiligt, dass es jetzt für dich zum Verzehr bereitliegt?

dankBAR

IN DANKBARKEIT ESSEN 2 / * * *

- ♥ Nimm mit allen Sinnen Kontakt zu deinem Essen auf. Wie riecht es, wie fühlt es sich an?
- ♥ Beiße genüsslich hinein und kaue mindestens 32 mal. Wie ist der Geschmack?
- ♥ Iss genauso bewusst weiter und nimm wahr, wann du satt bist. Beende dann dankbar und bewusst das Essen.





dankBAR

12) LEBENSWEG / * * *

Nimm ein Din-A-4-Blatt und einen Stift zur Hand. Zeichne eine Linie von links unten nach rechts oben. Links unten ist der Tag deiner Geburt. Rechts oben ist der gegenwärtige Tag, also dein Alter in Jahren. Dazwischen kannst du zur Orientierung Fünferschritte deines Lebensalters einzeichnen.

Schreibe nun die Personen auf, die dir auf deinem Lebensweg begegnet sind und dir gut getan haben, die dir z.B. Stärken oder positive Eigenschaften vermittelt haben. Schreibe den Namen und die Stärke/ Eigenschaft an die Jahreszahl, wo diese Person dich positiv beeinflusst hat. Wenn du Schwierigkeiten hast, eine Person zu finden, kannst du auch Vorbilder aufschreiben, an denen du dich orientiert hast. Notiere, wem du wofür besonders dankbar bist.

13) DIE TRADITIONELLE DANKSAGUNG DER MOHAWKS 1 / * * *



Die traditionelle Danksagung der Mohawks (Kanien'kehá:ka bzw. Kanien'kehake), einem indigenen Volk der Irokesen in Nordamerika, ist vor allem eine Danksagung an die Natur. Sie beginnt mit den Menschen, die sich versammeln und richtet ihren Dank dann nacheinander von unten nach oben an jede Ebene der Umgebung.



Natürlich kannst du deine eigene Version bei jeder Gelegenheit aussprechen (beim Aufwachen, auf dem Weg zur Schule, zu Beginn einer Stunde...).



dankBAR

DIE TRADITIONELLE DANKSAGUNG

DER MOHAWKS 2 / * * *



*Geist

meint die Kraft, die alles Leben erschaffen hat. Egal ob du ihr einen Namen wie „Gott“ geben willst oder nicht, oder ob du deinen Dank einfach an „das Leben, an die Kraft des Lebens, an die Liebe“ richtest.



QUELLEN & INSPIRATION

Esch, T. (2014): Die Neurobiologie des Glücks - Wie die positive Psychologie die Medizin verändert, Georg Thieme Verlag, Stuttgart.

Fritz-Schubert, E. et al (2015): Praxisbuch Schulfach Glück - Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag, Weinheim.

Haller, Reinhard (2021): Das Wunder der Wertschätzung - Wie wir andere stark machen und dabei selber stärker werden. München.

Kaltwasser, V. (2008): Achtsamkeit in der Schule - Stilleinseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration, Beltz Verlag, Weinheim.

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (Hrsg.) (2021): Resilienzförderung in der Schule - Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft, München.

Young, J. et al (2017): Grundlagen der Wildnispädagogik - Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur, Buch 1 und 2, Biber Verlag, Extertal.

IMPRESSUM

Die dankBAR ist ein Format, das Tanja Poul entwickelt und in ihrem Unterricht und in Teamsitzungen an der Reinhold-Burger-Schule etabliert hat. Es kam bei dem vom Programm *Kulturagenten für kreative Schulen Berlin* und der *Serviceagentur Ganztage Berlin* organisierten „Fachtag re:ferenzen / re:sonanzen – Dem ganztägigen Lernen im Bereich Kultureller Bildung auf der Spur“ (23.03.2023, Reinhold-Burger-Schule) zum Einsatz und wurde für die Veröffentlichung auf der Materialbox (www.kp-materialbox.de) aufbereitet.

KONZEPT & REDAKTION

Tanja Poul (Lehrerin und Kulturbeauftragte), Stefanie Ippendorf (Kulturagenten für kreative Schulen)

GESTALTUNG

Stefanie Ippendorf (Kulturagenten für kreative Schulen)

HERAUSGEBER

Reinhold-Burger-Schule, Neue Schönholzer Str. 32, 13187 Berlin, Schulleitung: Dr. Sakine Yildiz

KULTURBEAUFTRAGE DER SCHULE & KULTURAGENTIN

Gabi Kreitel, Sabrina Tümpfner, Tanja Poul und Karin Schreibeis (Kulturagentin)

www.kulturagenten-berlin.de
www.reinhold-burger-schule.de

