

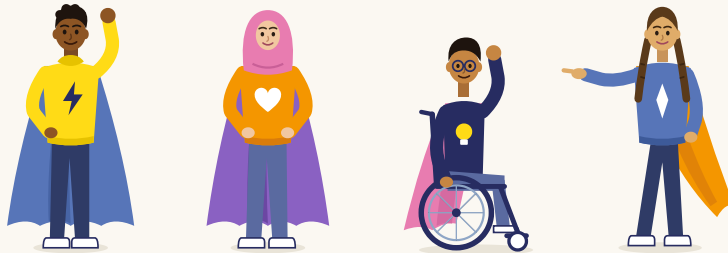
Mission Superkraft

Alle Menschen haben innere Superkräfte. Man sieht sie nicht, aber man merkt sie. Heute entdeckst du sie und entwickelst etwas Eigenes damit.

Inner Development Goals

Allein oder im Team

Am Ende des Tages abgeschlossen



WAS LERNE ICH HEUTE?

Die Kreise malst du erst am Ende des Tages aus.

noch nicht
geschafftfast
geschafft

geschafft

super

Rückmeldung
Lern-
begleitung

Ich kann die fünf inneren Superkräfte **nennen** und mit eigenen Worten **erklären**. Seite 2



Ich kann Situationen aus dem Alltag einer Kraft **zuordnen** und meine Wahl **begründen**. Seite 3



Ich kann ein Produkt **entwickeln**, das zeigt, wie eine Kraft in einer echten Situation wirkt. Seite 4



Am Ende des Tages ist deine Mission abgeschlossen. In der Lerngruppenzeit oder in SOL bekommst du von deiner Lernbegleitung eine Rückmeldung in den Geschafft-Farben.

DEIN WEG HEUTE

SCHRITT 1

Forscherwissen

Seite 2

SCHRITT 2

Superkraft-Alarm

Seite 3

SCHRITT 3

Dein Produkt

Seite 4

SCHRITT 4

Einschätzen

und zurückblicken, hier auf Seite 1

RÜCKBLICK AM ENDE DES TAGES

Das hat heute gut geklappt:

Mein nächster kleiner Schritt:

Name

Lerngruppe

Forscherwissen: die fünf inneren Superkräfte

Fachleute aus aller Welt haben 25 innere Fähigkeiten beschrieben und in fünf Bereiche geordnet: die **Inner Development Goals**, kurz IDGs. Man kann sie trainieren wie einen Muskel. **Lies** die fünf Karten und **unterstreiche** in jeder ein Wort, das dir wichtig ist.

1 ICH-KRAFT

Bereich: Sein

Ich spüre, was in mir los ist, und weiß, was mir wichtig ist.

Zum Beispiel: Emir merkt, dass er wütend wird, und atmet erst mal tief durch.

Dazu gehört: wissen, was mir wichtig ist • ehrlich sein • neugierig bleiben • ganz im Moment sein

2 DENK-KRAFT

Bereich: Denken

Ich denke genau nach, schaue von mehreren Seiten und habe neue Ideen.

Zum Beispiel: Lina liest ein Gerücht im Klassenchat und fragt erst nach, ob es stimmt.

Dazu gehört: prüfen, ob etwas stimmt • andere Sichtweisen • Zusammenhänge sehen • an morgen denken • kreativ sein

3 HERZ-KRAFT

Bereich: Beziehung

Ich fühle mit anderen Menschen und mit der Natur mit.

Zum Beispiel: Kofi sieht, dass Oleksandr allein steht, und fragt: „Spielst du mit?“

Dazu gehört: dankbar sein • Mitgefühl • verzeihen können • sich verbunden fühlen • bescheiden bleiben

4 TEAM-KRAFT

Bereich:
Zusammenarbeiten

Ich arbeite gut mit anderen zusammen und baue Vertrauen auf.

Zum Beispiel: Ayşe sorgt dafür, dass in der Gruppe alle ausreden dürfen.

Dazu gehört: gut zuhören • Streit fair lösen • alle mitmachen lassen • gemeinsam etwas erschaffen • andere begeistern

5 MUT-KRAFT

Bereich: Handeln

Ich traue mich, etwas zu verändern, und bleibe dran.

Zum Beispiel: Zainab sagt freundlich Stopp, als jemand ausgelacht wird.

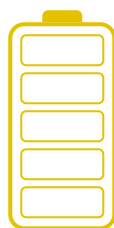
Dazu gehört: mutig handeln • zuversichtlich sein • nicht aufgeben • selbst anpacken • sorgsam mit Natur und Dingen umgehen

AUFWÄRMEN

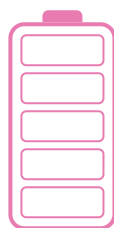
Schätze dich ein: Wie stark ist jede Kraft gerade bei dir? **Kreise** die Kraft **ein**, die du trainieren möchtest.



Ich



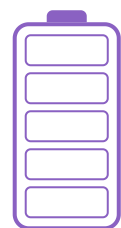
Denk



Herz



Team



Mut

Superkraft-Alarm

Im Training, im Netz, in der Familie, im Bus: Überall braucht man innere Kräfte. **Ordne** jede Person der Kraft **zu**, die ihr hilft. Zieh dazu eine Linie vom Punkt zur Kraft.



Yusuf: „Beim Fußballtraining klappt mein Trick seit Wochen nicht. Ich übe trotzdem weiter.“

☐ ICH



Dariya: „Meine Oma ist krank und viel allein. Ich rufe sie an und erzähle ihr von meinem Tag.“



☐ DENK



Mira: „Ein Video verspricht 1000 Gratis-Coins für mein Spiel. Klingt komisch. Ich prüfe das erst.“

☐ HERZ



Mateo: „Beim Online-Spiel will jeder bestimmen. Ich schlage vor: Wir entscheiden abwechselnd.“



☐ TEAM



Anh: „Meine Freundinnen lästern über ein Mädchen. Das passt nicht zu mir. Ich mache nicht mit.“

☐ MUT



Elif: „Im Bus wird ein Junge ausgelacht. Ich setze mich zu ihm und sage: Lasst das!“



SATZANFÄNGE „Die ...-Kraft hilft, weil ...“ • „Ich finde, Lukas hat (nicht) recht, weil ...“ • „Zum Beispiel ...“ • „Ich habe die ...-Kraft gebraucht, als ...“

STIMMT DAS?

Lukas behauptet: „**Mutig ist nur, wer keine Angst hat.**“

Beurteile die Aussage von Lukas. **Begründe** deine Meinung mit einem Beispiel.

UND DU?

Beschreibe eine Situation, in der du eine innere Kraft gebraucht hast: mit Freunden, in der Familie, im Verein, unterwegs. **Nenne** die Kraft. Du kannst auch zeichnen.

Dein Superkraft-Produkt

Wähle einen Weg und **entwickle** ein Produkt, das zeigt, wie eine innere Kraft in einer echten Situation wirkt. Allein oder im Team, gern auch zweisprachig. **Wir stellen alle Produkte aus und besprechen sie in Leben.**

SO IST DEIN PRODUKT GELUNGEN

Das gilt für jeden Weg, auch für eine eigene Idee.

- | | |
|--|--|
| ☐ Eine Kraft ist genannt und erklärt. | ☐ Eine echte Situation ist beschrieben. |
| ☐ Du begründest, warum die Kraft hilft. | ☐ Sorgfältig gestaltet, nicht hingeschmiert. |

IDG DER WOCHE

Gestalte wie beim Satz der Woche ein Plakat zu einer Fähigkeit: Bild, Satz (auch in zwei Sprachen), Mini-Challenge.

COMIC

Gestalte einen Comic mit 4 bis 6 Bildern: Eine Person löst ein Problem mit einer inneren Kraft.

CORNER OF KINDNESS

Entwickle 5 Karten mit freundlichen Taten für eure Ecke. **Notiere**, welche Kraft jede trainiert.

KARTENSPIEL

Entwickle 12 Karten mit Situationen und passenden Kräften. **Formuliere** die Spielregeln.

PAUSENHOF-SPIEL

Entwickle ein Bewegungsspiel, das eine Kraft trainiert. **Zeichne** den Spielplan, **notiere** die Regeln.

SUPERKRAFT-LANDKARTE

Zeichne eine Insel, auf der jede Kraft einen Ort hat. **Erkläre**, was man dort trainiert.

SUPERKRAFT-WESEN

Gestalte ein Fantasiewesen, das eine Kraft verkörpert. **Beschreibe** im Steckbrief seinen ersten Einsatz.

WENTZI-INSTAGRAM

Entwirf einen Post, ein Reel oder eine Story zu einer Kraft: Skizze, Text, Hashtags. Ohne Gesichter und Namen.

SUPERKRAFT-PODCAST

Anders nutzen • Tablet

Du bist Reporter bei **Wentzi FM**. **Entwickle** ein Radio-Interview (3–5 Min.): *Die Kraft, die mir geholfen hat.*

- Erfinde** einen Gast, z. B. eine Bergretterin, die von einem schwierigen Moment erzählt.
- Vergleiche** ihre Situation mit deinem Alltag.
- Begründe** am Schluss, welche Kraft du am wichtigsten findest.

Dazu gibt es die **Methodenkarte Podcast**.

SUPERKRAFT-ERKLÄRVIDEO

Anders nutzen • Tablet

Erkläre in 1 bis 2 Minuten eine Fähigkeit von Seite 2 so, dass Kinder aus Stufe 5 sie verstehen.

- Schreib** auf, was du sagen willst.
- Zeichne** Figuren und Stichworte und schneide sie aus.
- Filme** von oben und **sprich** dazu.

Dazu gibt es die **Methodenkarte Erklärvideo**.

FERTIG? **Prüfe** dein Produkt mit den vier Kästchen oben. Geh dann zurück zu Seite 1 und **schätze** dich bei jedem Ich-kann-Satz **ein**.



So entsteht dein Radio-Interview

- | | |
|--------------------|---|
| 1 Planen | Gast erfinden : Wer ist das, was hat er erlebt? Sendeplan ausfüllen . 15 Min. |
| 2 Fragen | Drei Fragen an den Gast und seine Antworten in Stichworten notieren . 15 Min. |
| 3 Proben | Einmal laut sprechen , die Zeit stoppen . 10 Min. |
| 4 Aufnehmen | Ruhiger Ort, Tablet eine Handbreit vor dem Mund. Für den Gast den Platz wechseln. 15 Min. |
| 5 Anhören | Mit dem Check prüfen , eine Stelle verbessern . 10 Min. |

SENDEPLAN

- | | |
|---------------------------|--|
| Intro • 30 Sek. | „Hier ist Wentzi FM“, Begrüßung, Gast vorstellen |
| Interview • 2 Min. | Der Gast erzählt seinen schwierigen Moment und welche Kraft half |
| Und ich? • 1 Min. | Wo brauchst du diese Kraft im Alltag? Vergleiche. |
| Schluss • 30 Sek. | Deine Meinung mit Begründung, eine Frage an die Hörenden |

SATZANFÄNGE

„Mein Gast heute ist ...“ • „Was ist in diesem Moment in dir passiert?“ • „Welche Kraft hat dir geholfen?“ • „Bei mir ist das so: ...“ • „Ich finde ... wichtiger, weil ...“ • „Meine Frage an euch: ...“

Gast-Ideen: Berggretterin, Schiedsrichter, Ärztin im Einsatz, Astronaut, Feuerwehrfrau, Tierpfleger. Du sprichst beide Rollen.

CHECK VOR DEM ABGEBEN

- | | |
|--|--|
| ☐ Man versteht jedes Wort. | ☐ Ich vergleiche mit meinem Alltag. |
| ☐ Ich begründe meine Meinung. | ☐ Am Ende steht meine Frage. |



So entsteht dein Erklärvideo

Du filmst in **Legetechnik**: Gezeichnete Figuren und Wörter liegen auf dem Tisch, du schiebst sie ins Bild und sprichst dazu. Material: Papier, Stifte, Schere, Tablet.

- | | |
|-----------------------|---|
| 1 Wählen | Eine Fähigkeit von Seite 2 aussuchen . 5 Min. |
| 2 Aufschreiben | In drei Teilen aufschreiben , was du sagen willst. 15 Min. |
| 3 Legematerial | Figuren, Symbole und Stichwort-Kärtchen zeichnen und ausschneiden . 25 Min. |
| 4 Proben | Teile ins Bild schieben und dazu sprechen . 10 Min. |
| 5 Filmen | Tablet über zwei Bücherstapel legen, Kamera nach unten. Ruhig schieben, langsam sprechen. 15 Min. |

DAS WILL ICH SAGEN

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Teil 1 • Was ist das? | Die Fähigkeit mit eigenen Worten erklären |
| Teil 2 • Zum Beispiel | Eine Situation aus dem Alltag zeigen, in der sie hilft |
| Teil 3 • So trainierst du sie | Einen Tipp für die Zuschauenden geben |

SATZANFÄNGE

„Kennst du das? ...“ · „Das nennt man ...“ · „Stell dir vor, ...“ · „Du kannst das trainieren, indem ...“

CHECK VOR DEM ABGEBEN

- | | |
|---|---|
| ☐ Man versteht jedes Wort. | ☐ Die Fähigkeit ist richtig erklärt. |
| ☐ Ein Alltagsbeispiel kommt vor. | ☐ Es gibt einen Trainings-Tipp. |