

Hanna Hardeland · Marianne Berger

# 120 Wohlfühlkarten für die Schule

Positive Gesprächsanlässe  
für Schülerinnen und Schüler



**BELTZ**

Liebe Nutzerin, lieber Nutzer,

mit diesem digitalen Kartenset sind Nutzungsrechte im Sinne des Urheberrechts verknüpft. Sie haben mit Vertragsschluss das nicht ausschließliche, nicht übertragbare, räumlich und zeitlich uneingeschränkte Nutzungsrecht an den Download-Inhalten zum ausschließlich privaten Gebrauch erworben. Eine Weitergabe dieser Inhalte an Dritte ist unzulässig und eine gewerbliche Benutzung bedarf unserer vorherigen Zustimmung bzw. gesonderter Lizenzierung.

Für digitale Karten räumen wir ein:

A) Sie möchten die Karten als Therapeutin oder Ausbilder\_in in der Therapie, als Trainer\_in, Coach, Berater\_in zur Ausübung Ihres Gewerbes nutzen z.B. in Onlineseminaren, -schulungen oder Webinaren. Sie gehören nicht einer öffentlichen Bildungseinrichtung an.

Der Einsatz der digitalen Karten in Online-Veranstaltungen mit **maximal acht Teilnehmer\_innen** ist mit dieser Nutzungslizenz abgedeckt. Sie dürfen während Ihrer Online-Veranstaltung beliebig viele Inhalte zeigen. Möchten Sie Ihren Teilnehmern eine Präsentation zur Verfügung stellen, dürfen Sie hier max. 15% der Karten einbinden. Sie dürfen die Karten weder einzeln noch insgesamt weitergeben.

Bei **mehr als acht Teilnehmer\_innen** bieten wir Ihnen eine individuelle Nutzungslizenz an.

Bitte wenden Sie sich an unseren Kundenservice:  
medienservice@beltz.de, 06201-6007-330

- B) Sie gehören einer öffentlichen Bildungseinrichtung an. Es gilt folgende Schrankenregelung:  
UrHG § 60 a Unterricht und Lehre
- (1) Zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken **bis zu 15 Prozent** eines veröffentlichten Werkes vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht und in sonstiger Weise öffentlich wiedergegeben werden
1. für Lehrende und Teilnehmer der jeweiligen Veranstaltung,
  2. für Lehrende und Prüfer an derselben Bildungseinrichtung sowie
  3. für Dritte, soweit dies der Präsentation des Unterrichts, von Unterrichts- oder Lernergebnissen an der Bildungseinrichtung dient.

Bei darüberhinausgehendem Bedarf wenden Sie sich bitte ebenfalls an unseren Kundenservice.

**BELTZ**

Lernen gelingt dann am besten, wenn sich alle wohlfühlen. Schüler/innen möchten sich in ihrer Klasse wahrgenommen und anerkannt fühlen. Wenn in einer Klasse eine Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung vorherrscht, fällt das Lernen leichter. Denn Lernen bedeutet auch, mutig zu sein und sich zu melden. Es bedeutet, Fehler machen zu dürfen, ohne Angst davor zu haben, ausgelacht zu werden.

Ein Klassenklima, in dem sich die Lernenden frei und wohlfühlen, entsteht jedoch nicht von selbst. Obwohl die Lernenden täglich viele Stunden gemeinsam in der Schule verbringen, kennen sie einige Mitschüler/innen besser, andere hingegen nur flüchtig.

Als Lehrkraft können Sie gezielt Anlässe ermöglichen, dass Lernende miteinander in Kontakt treten, sich dadurch (näher) kennen- und schätzen lernen. So kann es gelingen, dass Lernende sich – auch in ihrer Individualität – akzeptieren. Sie als Lehrkraft schaffen dadurch ein solides Fundament für ein gutes Klassenklima.

Mit den Wohlfühlkarten schaffen Sie überraschende, lockere Anlässe für Vieraugengespräche und bringen »frischen Wind« ins virtuelle und physische Klassenzimmer. Die 120 Karten inspirieren Lernende dazu, über sich selbst und ihr Schul(er)leben ins Erzählen zu kommen – durchaus auch mit einem Augenzwinkern. Fantasie und Humor werden angeregt. Die Schüler/innen lernen sich dabei von einer ganz anderen Seite kennen.

Die Lernenden tauschen sich hierbei direkt und persönlich aus. Dies ist umso bedeutsamer, als gerade in der heutigen Zeit das Smartphone eine immer wichtigere Rolle in der Kommunikation spielt: Jugendliche kommunizieren zunehmend weniger in Face-to-Face-Gesprächen als vielmehr in den sozialen Netzwerken digitaler Medien.

## Ressourcen entdecken und sich wohlfühlen

Die 120 ressourcenorientierten Impulse regen Lernende dazu an, über sich selbst nachzudenken und von sich zu erzählen. Die Gesprächsanlässe auf den Karten sind so gestaltet, dass sich Lernende bewusst mit positiven Erlebnissen sowie den eigenen Erfolgen und Stärken beschäftigen. Die/Der Zuhörende erfährt dadurch Überraschendes und Erstaunliches; die/der Erzählende entwickelt ein gutes, bestärkendes Selbstgefühl.

## Das Besondere an den Wohlfühlkarten: Fragen als Gesprächsimpulse

Sprachlich sind die Karten so konzipiert, dass die Schüler/innen nicht mit einfachen Informationen antworten, sondern vielmehr erst reflektieren und dann zum Erzählen kommen.

Die Schüler/innen

- erweitern spielend ihre Kreativität und werden zu Fantasie angeregt.
- entwickeln positive Gefühle: Hierbei wird auch gelacht!
- entspannen sich und gewinnen Abstand zum Schulalltag.

## Über die Karten

Die Wohlfühlkarten sind in sechs Kategorien unterteilt; jede Kategorie umfasst 20 Karten.

<b>Schulalltag</b>
<b>Erlebnisse</b>
<b>Träume</b>
<b>Vorlieben</b>
<b>Stärken</b>
<b>Gedankenspiele rund um die Schule</b>

- Die Karten **Schulalltag** thematisieren das Lernen, den Unterricht, die Klassengemeinschaft, aber auch Pausen oder den Schulweg.
- In der Kategorie **Erlebnisse** geht es um schöne Erinnerungen, aber auch ungewöhnliche und überraschende Erlebnisse.

- Man darf auch träumen ... Die Karten der Kategorie **Träume** regen mit originellen Impulsen die Fantasie und Vorstellungskraft der Lernenden an.
- Die Frageimpulse zu persönlichen **Vorlieben** laden die Schüler/innen dazu ein, über Dinge, die sie gern mögen, zu sprechen und dadurch eine ganz persönliche Seite von sich zu zeigen.
- Mit den Karten der Kategorie **Stärken** entdecken und thematisieren die Schüler/innen eigene Stärken, wie hilfreiche Eigenschaften.
- Mit den Karten **Gedankenspiele rund um die Schule** werden die Kreativität und Fantasie der Lernenden gefördert. Es sind Gedankenspiele jenseits des alltäglichen Schullebens.

## Zur Arbeit mit den Karten – Anleitung

### EINSTIEG: SINN UND ZWECK DES KARTENSETS

Die Lehrkraft erklärt zunächst, warum das Kartenset zum Einsatz kommt, etwa mit folgenden Worten:

*»Im Schulalltag redet man mit manchen Mitschüler/innen häufiger, man kennt sich gut. Mit anderen hat man hingegen kaum Kontakt, man kennt sie nur flüchtig. Es fehlt manchmal an Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen. Das möchte ich heute gern gemeinsam mit euch ändern.«*

## REGELN ZUM UMGANG MITEINANDER: DIE ETIKETTE

Zu Beginn stellt die Lehrkraft die Regeln zum Umgang miteinander vor. Diese stehen als »Etikette« im Download zur Verfügung (Download 1 ). Die Regeln können auf einem DIN-A3-Blatt ausgedruckt und im Klassenzimmer an gut sichtbarer Stelle ausgehängt werden.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass selbst Schüler/innen, die sonst selten miteinander sprechen und sich weniger gut kennen, mit den Karten ins Gespräch kommen. Gerade diese Gesprächssituationen schulen die kommunikative Kompetenz.

## SOZIALFORM: PARTNER/INNENARBEIT

Die Karten sind hauptsächlich für Gespräche zu zweit konzipiert und kommen bei der Partner/innenarbeit zum Einsatz. Bei einer ungeraden Zahl von Schüler/innen kann als Ausnahme auch eine Dreiergruppe gebildet werden.

Damit auch weniger vertraute Gesprächspaare entstehen, haben sich folgende drei Verfahren bewährt, um eben solche zu bilden:

- Die Lehrkraft fordert die Schüler/innen dazu auf, sich eine/n Partner/in zu suchen, mit der/dem sie sonst eher selten sprechen.
- Entsprechende Paare werden ausgelost.
- Die Lehrkraft bildet die Paare gezielt selbst.

## THEMEN: BUNTE MISCHUNG ODER GEZIELTE AUSWAHL

Sie können eine bunte Mischung von Karten oder gezielt eines der sechs Themen (Schulalltag, Erlebnisse, Träume, Vorlieben, Stärken oder Gedankenspiele rund um die Schule) einbringen. Die Karten sind je nach Thema farblich unterschiedlich gestaltet, zudem findet sich der Titel der jeweiligen Kategorie auf der Vorderseite. Dies ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden bzw. Sortieren der Karten.

Die Nummerierung auf der Rückseite dient Ihnen zugleich als Orientierung, sodass in verschiedenen Unterrichtssequenzen jeweils andere Karten zum Einsatz kommen können.



An welches schöne Erlebnis mit deinen Freundinnen/Freunden erinnerst du dich gern?

Berichte einmal, was ihr Schönes zusammen erlebt habt.

5

### **ZEITPLANUNG: WARM-UP ODER STUNDENTHEMA**

Jedes Paar erhält eine bestimmte Zahl von Karten – je nachdem, wie viel Zeit Sie für diese Übung einplanen.

Da die Fragekarten so formuliert sind, dass die Lernenden dadurch ins Erzählen kommen, mag folgender Erfahrungswert als grobe zeitliche Richtlinie dienen: Werden alle 120 Karten in einer Klasse von 30 Schüler/innen eingesetzt, füllt dies durchaus eine Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

In jedem Fall ist es ratsam, die Schüler/innen im Vorfeld darauf hinzuweisen, dass es hierbei um den intensiven Austausch miteinander geht. Denn die Karten sollen dazu anregen, einmal ganz in Ruhe miteinander ins Gespräch zu kommen. Dabei ist unerheblich, wie viele Karten »abgearbeitet« werden.

### **ABLAUF: FRAGEN UND ANTWORTEN IM WECHSEL**

Die Gesprächspartner/innen teilen die Karten untereinander auf. Partner/in A stellt die erste Frage und Partner/in B antwortet. Dann liest Partner/in B die nächste Frage vor und Partner/in A antwortet.

### **DIE ROLLE DER LEHRKRAFT**

Es wird immer einige Paare geben, die sich länger mit den Karten beschäftigen als andere. Dies ist auch davon abhängig, ob sie zufällig Frageimpulse mit einem sehr hohen Aufforderungscharakter in ihrem Stapel haben. Nun ist es Aufgabe der Lehrkraft, dies zu beobachten und den

Überblick zu behalten. Hat ein Paar keine Karten mehr, kann die Lehrkraft die abgelegten Karten anderer Paare übergeben.

Die Erfahrung zeigt, dass sich die Schüler/innen so gern mit den Karten beschäftigen, dass sie sich durchaus auch selbst auf die Suche begeben und andere Paare um deren abgelegte Karten bitten.

Während die Lehrperson den Lernenden bei Partner/innenarbeit ansonsten gern einmal über die Schulter schaut und dabei korrigierend oder unterstützend eingreift, hält sie sich im Rahmen dieses Austauschs vollkommen zurück. Hier steht die Kommunikation der Lernenden untereinander im Mittelpunkt. Lernende fühlen sich bei diesen Gesprächen besonders frei und äußern sich dann offen, wenn die Lehrkraft außer Hörweite ist. Und das ist hierbei so gewollt.

### **ERGEBNISSICHERUNG UND FEEDBACK – WER MÖCHTE ...**

Es besteht die Möglichkeit, dass Sie die Lernenden dazu auffordern, für ihr Gegenüber jeweils in zehn Minuten einen kleinen Steckbrief oder eine kleine Zusammenfassung über die Person zu erstellen und zu überreichen. Darüber freuen sich Lernende meist sehr. Hierfür können Sie einen kleinen Fragebogen mit einigen wenigen hilfreichen Impulsen ausdrucken, gern auf farbigem Papier, und den Schüler/innen zur Verfügung stellen (Download 2 .

Werden diese Fragebögen mit kleinen Zeichnungen illustriert, entstehen richtige Kunstwerke, welche die Lernenden einander gern übergeben und aufbewahren.

#### **EINE ANREGUNG ZUM SCHLUSS:**

#### **DIE KARTEN ALS SCHREIBANLÄSSE**

Während die üblicherweise in Klassen erstellten Steckbriefe immer wieder die gleichen gängigen Kategorien aufweisen, wie Hobbys, könnten Sie Ihren Schüler/innen wahlweise Karten als Impulse für themengebundene Steckbriefe oder kleine Aufsätze anbieten oder aushändigen. Auch diese können die Schüler/innen mit Zeichnungen oder Bildern illustrieren und in der Klasse aufhängen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesen Karten!

*Hanna Hardeland*

*Marianne Berger*

## Download 1



### **Regeln zum Umgang miteinander: die Etikette**

1. Zeige dich interessiert und halte möglichst oft Blickkontakt.
2. Sei geduldig und lasse deinem Gegenüber Zeit, um in Ruhe nachzudenken und seine/ihre Gedanken zu formulieren.
3. Ermutige dein Gegenüber zum Erzählen. Frage nach, wenn dich etwas besonders interessiert und du dazu gern Näheres erfahren möchtest.
4. Gib wertschätzende Rückmeldungen und sage auch einmal etwas Nettes dazu, was dein Gegenüber erzählt.



Die *Regeln zum Umgang miteinander* und *Mein Feedback für ...* stehen auch unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de) auf der Produktseite des Kartensets zum Download bereit.

## Download 2



### Mein Feedback für

Bitte ergänze diese Sätze:

1. Mich hat positiv überrascht, dass du ...

2. Ich finde es schön, dass du ...

Und zum Schluss:

Das Besondere an dir ist, dass du ...

Dies ist ein Feedback von

(Bitte trage hier deinen Namen ein.)

## Über die Autorinnen



**Hanna Hardeland** ist Lehrerin sowie Lerncoach und Lernberatungs-Expertin. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher und entwickelt stetig innovatives pädagogisches Material. An ihrem Hamburger Fortbildungsinstitut bildet sie mit großem Erfolg Lerncoaches sowie Lernbegleiter/innen aus und bietet Fortbildungen zum Thema »Lernentwicklungsgespräche führen« an. Hier gibt sie ihre Erfahrungen praxisnah weiter. Ihr Credo lautet: »Endlich wird in der Schule über das Lernen gesprochen.«



**Dr. Marianne Berger** ist Gymnasiallehrerin und Lerncoach. Als Expertin für Evaluationen hat sie mehr als zehntausend Kinder und Jugendliche in Grundschulen sowie weiterführenden Schulen mithilfe quantitativer und qualitativer Verfahren befragt. Sie war zuvor als Meinungsforscherin bei international bekannten Meinungsforschungsinstituten in Deutschland und Argentinien tätig.

## Ressourcensuche für die einzelne Schülerin und den einzelnen Schüler



Hanna Hardeland/Marianne Berger

### 42 Stärkekarten für Schule, Lerncoaching und Lernbegleitung

Lernressourcen entdecken und nutzen.  
Mit Online-Materialien.

2019. 42 Karten mit 12-seitigem Booklet.  
GTIN 4019172200121

Was kann ich gut? Was zeichnet mich aus? Was hilft mir beim Lernen? – Häufig kennen Lernende nur ihre Defizite. Ressourcen sind jedoch wichtige Katalysatoren für den Lernerfolg. Wenn man seine Stärken, gute Lernbedingungen und/oder hilfreiche Glaubenssätze kennt, kann man diese in herausfordernden Situationen bewusst nutzen, um die Situation zu meistern. Entscheidend ist, dass Lernende selbst diese Ressourcen als für sich passend erleben. Dieses Kartenset hilft dabei, verborgene Stärken von Schüler\_innen ans Tageslicht zu befördern.

Die Karten gliedern sich in vier lernrelevante Ressourcenbereiche:

- Gute Rahmenbedingungen schaffen
- Prüfungs- und Leistungssituationen meistern
- Hilfreiche persönliche Eigenschaften
- (Lern-)Strategien

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Motiviert zum Lernerfolg



Hanna Hardeland/Marianne Berger

### »Kein Bock auf Lernen?«

50 Karten zur Selbstmotivation

2021. 50 Karten mit 12-seitigem Booklet.  
GTIN 4019172200350

Kein Bock auf Lernen? – dieses Kartenset hilft Schüler\_innen der Sekundarstufe dabei, sich selbst für das Lernen zu motivieren, ein Schlüssel zum Lernerfolg. Denn erfolgreiche Lernende sind meist nicht intelligenter, sondern motivierter. Wer die Kompetenz zur Selbstmotivation stärkt, unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihren Lernprozess eigenverantwortlich planen, organisieren und steuern zu können. Die 50 Karten bieten eine Vielzahl an Anregungen, um für sich selbst passende Ideen auszuwählen.

Die Lernenden

- erhalten Impulse, um ihrem eigenen Motivationsgeschehen auf die Schliche zu kommen.
- entwickeln Vorgehensweisen, um sich selbst motivieren zu können.
- ermitteln selbstständig, welche Veränderungsschritte hilfreich sind, und können sich ungezwungen mit sich selbst und ihrer motivationalen Situation beschäftigen.

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172200244

1. Auflage 2021

© 2021 Beltz

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Miriam Frank

Umschlaggestaltung: Michael Matl

Umschlagabbildung: © gettyimages/max-kegfire

Herstellung und Satz: Michael Matl

Druck und Bindung: Pario Print, Kraków

Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

A black and white illustration of a paper airplane flying from right to left. The path is a dashed line that starts on the right, loops upwards and then downwards, and then continues horizontally to the left. The airplane is positioned at the end of the horizontal segment of the path.

**Schulalltag**

Viele Schüler/innen sagen: »Das Beste an der Schule sind die Ferien.« Und trotzdem freut man sich dann auch manchmal, wenn die Schule nach den Ferien wieder anfängt. Worauf freust du dich, wenn die Schule wieder beginnt?

1

A black and white illustration of a paper airplane flying from right to left. The path is a dashed line that starts on the right, loops upwards and then downwards, and then continues horizontally to the left. The airplane is positioned at the end of the horizontal segment of the path.

**Schulalltag**

Manchmal lernt man ganz gern  
und manchmal weniger gern.

In welchen Situationen lernst  
du gern?

A black and white illustration of a paper airplane flying from right to left. The path is a dashed line that starts on the right, loops upwards and then downwards, and then continues horizontally to the left. The airplane is positioned at the end of the horizontal segment of the path.

**Schulalltag**

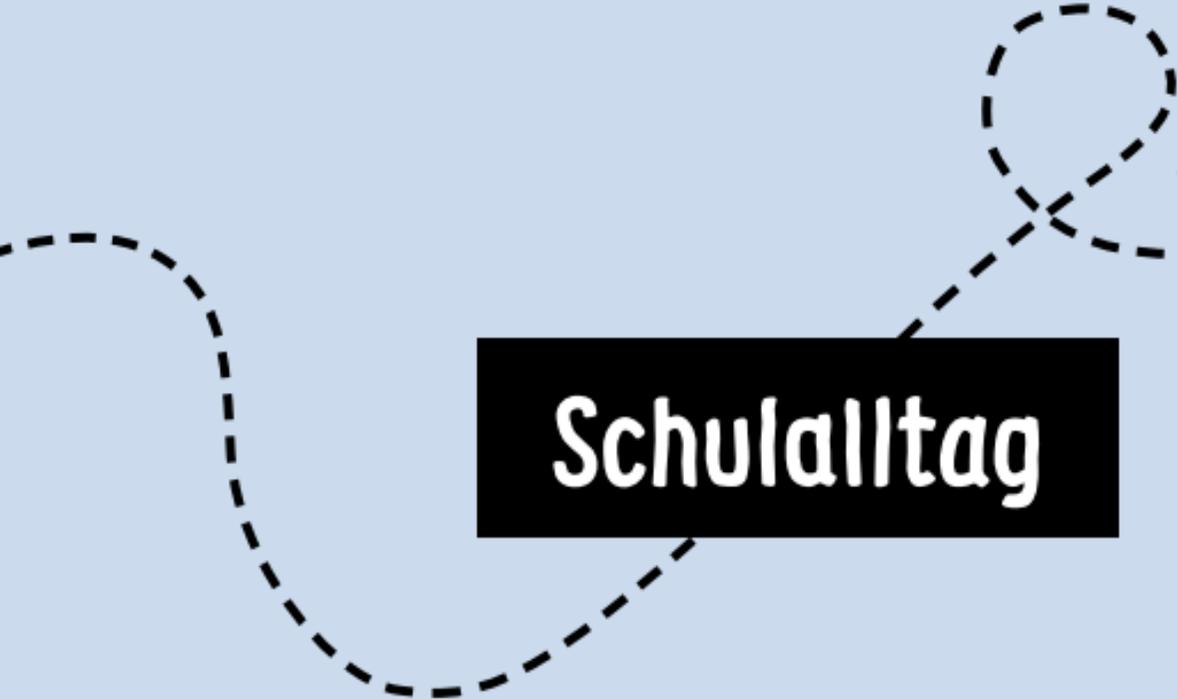
Stell dir vor, du kommst in die Schule und erfährst plötzlich, dass eine Klassenarbeit oder ein Test geschrieben wird. Vielleicht ist dir das sogar schon einmal passiert? Da du es nicht wusstest, hast du nicht dafür gelernt.

Was könntest du tun, um trotzdem noch gut damit zurechtzukommen?

3



Schulalltag

A dashed black line starts from the left edge of the frame, curves downwards, then upwards, and finally curves to the right, ending at a paper airplane icon. The airplane is white with black outlines and is pointing towards the right. The text 'Schulalltag' is centered within a solid black rectangular box that is positioned on the upward-curving part of the dashed line.

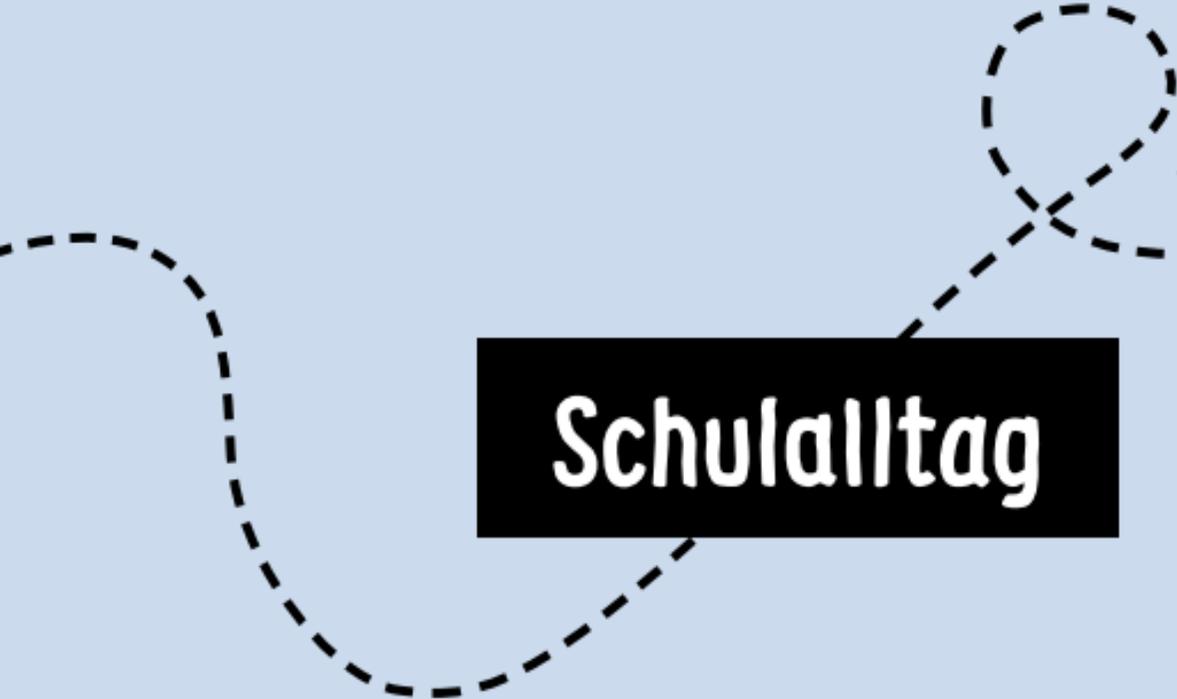
Im Unterricht läuft ja nicht immer alles glatt. Erinner dich einmal an verschiedene Situationen im Unterricht. Wann gab es mal eine lustige Panne?

Was war da los?

Und was war so komisch daran?



Schulalltag

A dashed black line starts from the left edge of the frame, curves downwards, then upwards, and finally curves to the right, ending at a paper airplane icon. The airplane is white with black outlines and is pointing towards the right.

Es gibt in der Schule auch spannende Dinge, Situationen und Themen. Wann hast du einmal etwas Spannendes in der Schule erlebt?  
Erzähl mal.

A black and white illustration of a paper airplane flying from right to left. The path is a dashed line that starts from the right, loops upwards and then downwards, and finally enters a black rectangular box from the right side. The word "Schulalltag" is written in white inside this box. The background is a light blue color.

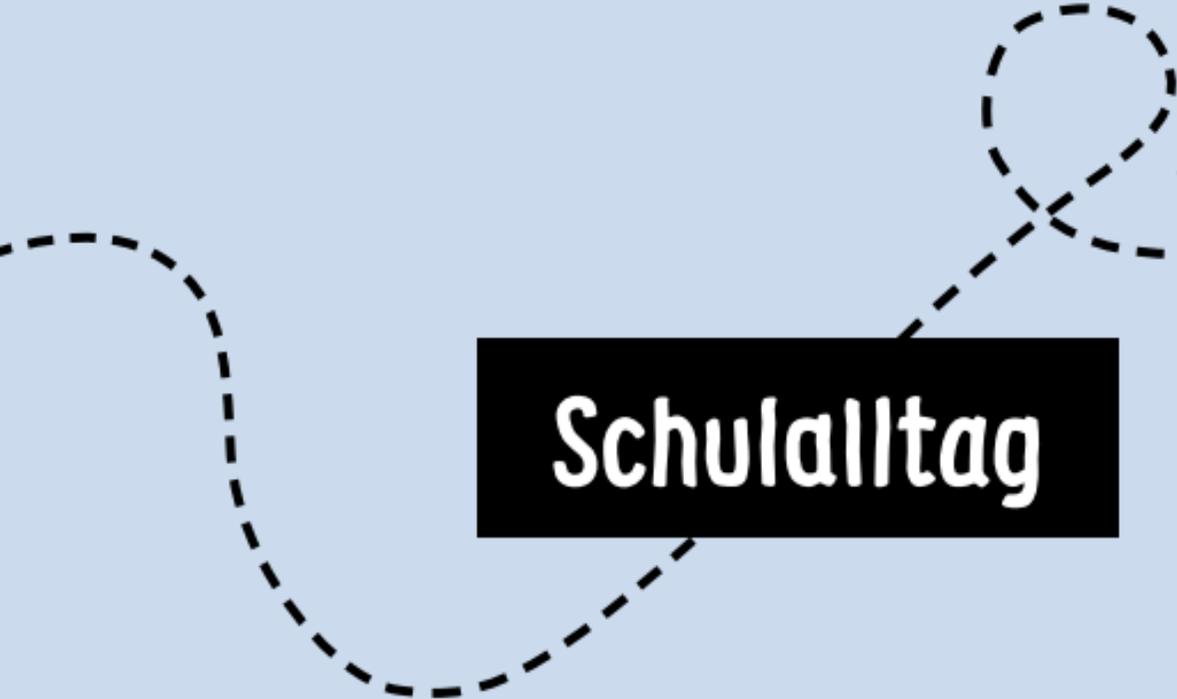
**Schulalltag**

Wie sieht für dich ein guter Start in den Schultag aus?

Beschreibe den Tag vom Aufstehen bis zum Beginn der ersten Schulstunde.



Schulalltag

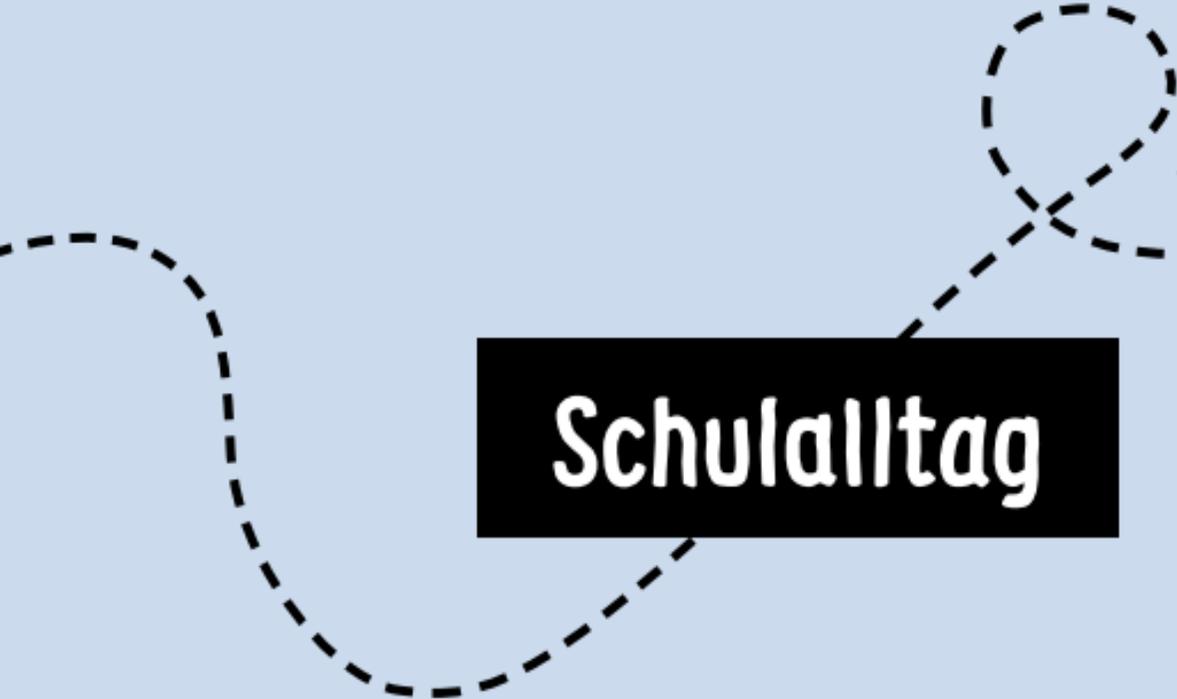
A dashed black line starts from the left edge of the frame, curves downwards, then upwards, and finally curves to the right, ending at a paper airplane icon. The airplane is white with black outlines and is pointing towards the right.

Stell dir vor, du darfst etwas an dem Alltag an deiner Schule verändern. Was würdest du verändern?

Was wäre dann anders?



Schulalltag

A dashed black line starts from the left edge of the frame, curves downwards, then upwards, and finally curves to the right, ending at a paper airplane icon. The paper airplane is white with black outlines and is positioned as if it is flying towards the right.