

Meckerfreie Zone in der 6b

20.08.2012 **1./2. Std.**

- L. schreibt die Begriffe *meckern*, *lästern* und *klagen* an die Tafel
- SuS legen eine Tabelle an, in der sie ihre Assoziationen zu diesen drei Begriffen festhalten
- Ergebnisse werden zusammen getragen
-
- L.: „Ich möchte mit Euch eine *Meckerfreie Zone* schaffen.“
- L. erklärt die Regeln:
 - o jeder bekommt ein lila Armband; lila als Farbe der Umkehr („Ich überdenke mich und mein Handeln“)
 - o man darf 21 Tage nicht meckern, lästern oder klagen
 - o wenn das nicht gelingt, wird das Armband auf das andere Handgelenk gewechselt
 - o damit ist einem eine Hilfestellung *an die Hand gegeben*
 - o nach 21 Tagen braucht das Hirn diese Hilfestellung nicht mehr
 - o Ziel: positiver und freundlicher zu werden
- L. und SuS überlegen gemeinsam, was daran schwer werden wird:
 - o Ich darf nicht mehr zurückärgern wenn meine Geschwister mich ärgern
 - o Ich darf nicht über Hausaufgaben klagen
 - o Ich darf mich nicht über den Fischreihler beschweren
 - o Ich muss mich beim Training/Spiel zusammenreißen
 - o Mein Bruder nervt, das wird schwer
 - o Lernen, einfache Aussagen zu formulieren
 - o Meinen Bruder nicht mehr mit Wasserbomben bewerfen
 - o Nicht mehr über mein Pferd klagen
- Bei den SuS kommen einige Fragen auf:
 - o „aber wenn man das alles nicht sagen darf, dann kann man es doch aufschreiben“
 - o L. -> „nein, keine Hintertürchen“
 - o „muss man neu anfangen wenn man gemeckert hat?“
 - o „Soll man das aufschreiben? Und was ist wenn man zwischendurch einen Minustag hat?“
 - o L. -> „21 Tage am Stück. Nach einem Minustag muss man neu anfangen“
 - o „Woher wollen Sie wissen was wir zu Hause machen?“
 - o L. -> „Das ist deine Verantwortung“
- L. fragt SuS wer mitmachen möchte.
- Alle machen mit.

20.08.2012 **5./6. Std.**

- L. erkundigt sich nach den ersten Erfahrungen mit der Meckerfreien Zone
- Fünf SuS erzählen, dass sie schon das Armband wechseln mussten

27.08.2012 **1./2. Std.**

- ein Schüler steigt aus
- neu: eine Liste, in die ab sofort jeder seine Plus- und Minustage eintragen kann/soll
- L. fragt SuS, wie es in der letzten Woche gelaufen ist

- „Ich kann mich erinnern, dass ich gestern einen Plustag hatte weil meine Brüder nicht da waren.“
 - „am Mittwoch musste ich wechseln“
 - „Ich hatte von Montag bis Donnerstag Minustage und von Freitag bis Gestern Plus.“
 - „am Mittwoch hatte ich auch Minus wegen Training und am Sonntag hatte ich ein Plus weil wir sind nach Hause gefahren und ich habe die ganze Zeit gepennt und Abends waren wir bei Mc Donalds.“
- Fazit: Am Wochenende läuft es für die meisten besser als unter der Woche.