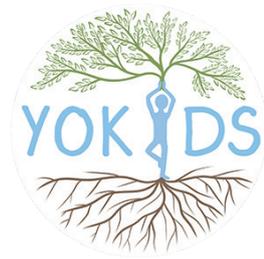


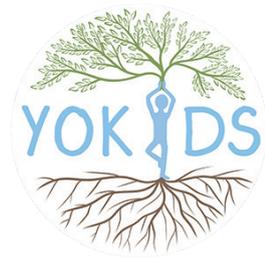
# Das bin ich



Name:

Das stärkt mich  
Das gibt mir Halt

## Mögliche Früchte



Ich bin gut, so wie ich bin.

Ich bin glücklich.

Ich kann gut \_\_\_\_\_

Ich weiß, was ich kann.

Ich bin wunderschön.

Ich bin zufrieden.

Ich helfe gerne.

Ich darf Fehler machen.

Ich lerne aus  
meinen Fehlern.

Ich kann alles schaffen, was  
ich mir vornehme.

Ich bin einzigartig.

Ich bin mutig.

Ich bin ehrgeizig.

Ich bin talentiert.

Ich bin freundlich.

Ich bin höflich.

Ich kann noch nicht so gut  
\_\_\_\_\_

Noch traue ich mir  
\_\_\_\_\_ nicht zu.

Ich bin noch faul.

Ich traue mich noch nicht  
\_\_\_\_\_

Ich bin noch stur.

Ich kann noch nicht  
\_\_\_\_\_

Ich habe noch Angst.

Ich vergleiche mich noch zu  
oft mit anderen.

Ich bin noch schüchtern.

Ich bin mir noch unsicher.

Ich bin noch oft  
unmotiviert.

Ich beleidige oft  
noch andere.

Ich bin noch sehr  
unordentlich.

Ich möchte noch  
freundlicher sein.

Ich ärger noch zu  
sehr andere.

Ich kann noch nicht so gut  
still arbeiten.

## Die Stärkung der Wurzeln und Schädlingsbekämpfer

Ich achte auf mich.

Ich entspanne mich.

Ich hole mir Hilfe.

Ich genieße den Moment.

Ich bewege mich jeden Tag.

Ich ernähre mich gesund.

Ich atme durch die Nase.

Ich vertraue mir.

Ich denke gut über mich.

Ich bin dankbar.

Ich bin zu anderen so, wie ich selbst behandelt werden möchte.

Ich freue mich auf jeden neuen Tag.

Ich gehe gut mit meinen Mitmenschen um.

Ich mache viel Sport.

Ich stelle Fragen.

Ich atme tief in den Bauch.

Ich lerne gerne.

Ich lasse meine Wut nicht an anderen aus.

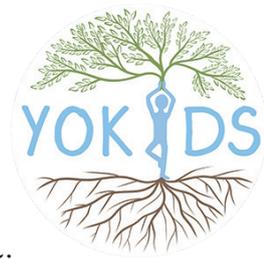
Ich habe eine tolle Familie.

Ich habe gute Freunde.

Ich möchte was Gutes tun.

Ich lasse mir helfen.

# Das bin ich



Wir Menschen können uns gut mit einem Baum vergleichen. Dieser Vergleich soll helfen, sich seiner Selbst bewusst zu werden. Demnach können wir uns genau verhalten, wie wir sind, was wir gut können und was wir noch lernen möchten und wie wir über uns denken. Das symbolisiert die gut gereiften Äpfel und die unreifen oder faulen Äpfel.

Die Wurzeln geben uns Halt. Sind die Wurzeln stark, schützen sie uns vor Wind und Sturm. Und die Nährstoffe gelangen besser bis zur Baumspitze. Was genau hilft uns, dass wir fest im Boden stehen, was stärkt uns, was kann ich selbst tun, um reife Früchte zu ernten?

Wie schützt sich der Baum vor Schädlingen? Er verprüht Giftstoffe oder benutzt Baumharz, hat Dornen oder feine Härchen, die Ungeziefer fernhalten. Wie können wir uns schützen vor Beleidigungen, vor Angriffen, vor Dingen, die uns nicht gut tun?

Die Auseinandersetzung kann schon bei Kindern beginnen. Kinder lernen so von klein auf, dass sie weder alles perfekt machen müssen, noch absolut schlecht über sich denken sollten. Außerdem lernen sie, dass es Dinge gibt, die sie richtig gut können. Andersherum gibt es Dinge, die sie noch gar nicht beherrschen und sie sehen, dass **JEDER** alle Früchte hat und es keinen Baum ohne verfaulte/unreife Äpfel gibt.

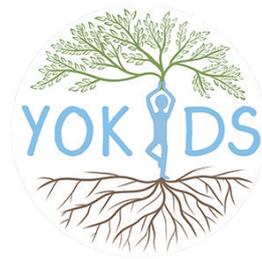
Du hast es jeden Tag aufs Neue in der Hand, wie du über dich denkst.

## **Eine mögliche Vorgehensweise.**

Zeige Baum 1 und Baum 2 (Du kannst die Bäume auch benennen) und fordere die Kinder dazu auf, sich die beiden Bäume genau anzuschauen. Auf den ersten Blick sind es zwei Bäume.

Beim genauen Hinsehen bemerken die Kinder recht schnell, dass Baum 1 viele unreife oder verfaulte Äpfel hat und die Wurzeln wesentlich kürzer sind.

Baum 2 hat viele gereifte Äpfel, nur wenige unreife oder verfaulte und wesentlich stärkere, längere Wurzeln.



Daraus kann eine großartige Diskussion werden mit folgenden Zielen:

- Jeder Baum hat reife und unreife Früchte.
- Ich kann mich mit dem Baum vergleichen.
- Ich bestimme, wie meine Früchte aussehen.
- Ich kann die unreifen Früchte nicht komplett ausschließen. Sie werden immer da sein und das ist okay so.
- Ich muss mir nur selbst bewusst werden, welche Früchte ich trage (= Selbstbewusstsein)
- Ich kann mich (meinen Baum) stärken, indem ich die Wurzeln stärke.
- Ich kann mich vor Schädlingen wehren (Beleidigungen, verbale/körperliche Angriffe, Ausgrenzung usw.)
- Ich akzeptiere mich so wie ich bin und arbeite an den Dingen, die ich besser machen möchte.

Die Bezeichnung > unreif < kann genommen werden, wenn etwas sehr schnell verbessert werden kann, sei es an Fähigkeiten oder an der Persönlichkeit.

> Faul < dagegen kann nicht so schnell verbessert werden. Da muss der Baum im Winter kahl werden und im Frühjahr fängt alles wieder neu an zu wachsen und bald bekommt er neue Früchte, die alle die Chance haben, reif zu werden.

Es kommt drauf an, wie man es interpretieren möchte.

### Quellenverzeichnis:

Schrift: Grundschrift von Christian Urff <https://fontlibrary.org/de/font/grundschrift> <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Texte und Grafiken: erstellt von Sabine Piecha von ©yokids.de 2021

Du darfst mein Material für deinen (Yoga - )Unterricht verwenden.

Eine Veränderung des Materials ist nicht gestattet.

Alle Text - und Bildrechte liegen bei Sabine Piecha.

Solltest du auf Urheberrechtsverletzungen aufmerksam werden, melde dies bitte weiter an

[info@yokids.de](mailto:info@yokids.de)

Ich freue mich, wenn du mein Material benutzt und es auf Instagram teilst und mich dabei verlinkst.

[@yoga.in.der.schule](https://www.instagram.com/yoga.in.der.schule)

Viel Spaß mit dem Material!

Sabine Piecha