

Herzwärts Begleitband

Arbeitsimpulse zum Buch
**„Entdecke mit Heli Herz
die magischen Herzensländer!“**

Arbeitsimpulse zur CD
„Herzwärts Lieder“

✦ 61 Spiele und Übungen
zur Förderung der Herzenskompetenzen

✦ Inklusive Noten und Liedertexte

✦ Bonusmaterial: Anregungen zum Buch
„Heli entdeckt sein Herz“



Sigrid Grünberger

© 2016 Sigrid Grünberger - SinnSicht Verlag

Pädagogische Begleitung: Elke Pum & Ingrid Grünberger
Illustration: Christian Buchegger, Sigrid Grünberger, Sabrina Jauk
Satz & Layout: Tanja Traussnigg

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

www.sinnsicht-herzensbildung.at

ISBN: 978-3-9504295-3-4

Herzwärts Begleitband
Arbeitsimpulse zum Buch

„Entdecke mit Heli Herz
die magischen Herzenländer!“

und zur CD

„Herzwärts Lieder“

Herzensbildung für Kinder
Sigrid Grünberger

Inhalt



<i>Einleitung</i>	6
<i>Anregungen</i>	9
zum Buch „Entdecke mit Heli Herz die magischen Herzensländer“ und zur CD „Herzwärts Lieder“	
<i>Dankeland</i>	10
Umfassende Dankbarkeit üben und entwickeln.	
<i>Herzland</i>	18
Mit dem eigenen Herzen in Berührung kommen. Das eigene Herz spüren.	
<i>Andersland</i>	28
Akzeptanz und Toleranz üben. Vielfalt als Bereicherung erkennen. Die Kraft von Gemeinschaft kennenlernen. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein fördern.	

<i>Aufmerksamland</i>	38
Achtsamkeit fördern. Bewusste Wahrnehmung und Fokuslenkung trainieren. Im Alltäglichen das Bereichernde und Wunderbare erkennen.	
<i>Lachland</i>	48
Kraft des Lächelns entdecken. Spaß haben und die Dinge nicht so ernst nehmen. Leichtigkeit spüren.	
<i>Freundschaftsland</i>	58
Bedeutung von sozialen Kontakten erkennen und schätzen lernen. Verbundenheit der Gruppe spüren.	
<i>Mutland</i>	66
Kennenlernen der verschiedenen Aspekte von Mut. Mut, zu sich selbst zu stehen. Mut, anders zu sein.	
<i>Zufriedenland</i>	74
Zufriedenheit und Genügsamkeit üben. Mit sich selbst zufrieden sein. Lob und Anerkennung schenken, erfahren und annehmen.	
<i>Phantasieland</i>	82
Die eigene Phantasie und Kreativität anregen. Grenzenloses Denken erfahren. Worte für die eigenen phantastischen Ideen finden und sie dadurch ins Leben bringen.	
<i>Ruheland</i>	92
Kraft der Stille entdecken. Sich selbst Ruhepausen gönnen. Entspannungstechniken kennenlernen.	
<i>Bonusmaterial</i>	100
Anregungen zum Buch „Heli entdeckt sein Herz“	
<i>Arbeitsblätter</i>	105
<i>Übungsübersicht</i>	116
<i>Quellenverzeichnis</i>	119

Einleitung –

Zur Verwendung des Begleitbands

Ich freue mich, Ihnen den Herzwärts Begleitband vorzustellen! Hier finden Sie zahlreiche Inspirationen für die Verwendung des Buches „Entdecke mit Heli Herz die magischen Herzensländer!“ und der dazugehörigen CD „Herzwärts Lieder – Musik der magischen Herzensländer“ aus der Serie der Herzwärts Geschichten.

Einleitend möchte ich gerne den Aufbau des Begleitbands kurz erläutern und Möglichkeiten zur Anwendung aufzeigen.

Zu jedem Lied bzw. jeder Geschichte finden Sie folgende Materialien:

- Noten und Liedertexte,
- Bewegungsimpulse,
- Übungen, Spiele und Inspirationen für die Arbeit mit Kindern zu den jeweiligen Herzenskompetenzen.

Beim „Ruheland“ wurde bewusst auf ein Lied bzw. Noten und Bewegungsimpulse verzichtet. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 93.

Die Bewegungsimpulse, Übungen und Spiele sind für den Einsatz in Grundschulen, also für Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren, ausgelegt. Alle vorgestellten Impulse sind auch leicht für die private Verwendung adaptierbar. Aus Gründen der einfachen Lesbarkeit wurde auf gendergerechte Schreibweise verzichtet. Die gewählte männliche Form des Textes bezieht sich selbstverständlich immer auf männliche und weibliche Personen gleichermaßen.

Noten und Liedertexte

Zunächst finden Sie für jedes Herzensland die entsprechenden Noten mit Liedertexten und Akkorden. Um ein einfaches und gut lesbares Notenbild zu schaffen, kommt es manchmal zu geringfügigen tonalen und rhythmischen Abweichungen in den Wiederholungsteilen der Lieder. Klammern Sie sich bei diesen Teilen deshalb bitte nicht allzu sehr an die Noten, sondern verlassen Sie sich auf Ihr Rhythmusgefühl und Ihr Gehör!

Bewegungsimpulse

Zu jedem Lied werden einfache Bewegungsimpulse vorgestellt. Diese sollen die Kinder dabei unterstützen die Inhalte und Botschaften der Lieder noch besser zu verinnerlichen. Sie eignen sich auch gut zur Vorführung vor Publikum, beispielsweise bei Schulfesten. Verstehen Sie die Bewegungsimpulse jedoch bitte lediglich als Anregung. Nichts ist hier in Stein gemeißelt. Fühlen Sie sich frei die Impulse nach Belieben zu verändern und so umzugestalten, dass Ihre Kinder größtmögliche Freude an der Bewegung zur Musik haben!




Inspirationen für die Arbeit mit Kindern

Sinn und Ziel der Herzwärts Geschichten und Lieder ist es, einen wertvollen Beitrag zum Thema Herzensbildung zu leisten, weshalb u.a. Themen wie Dankbarkeit, Akzeptanz oder Achtsamkeit aufgegriffen werden. Die Geschichten und Lieder sollen demnach Anstoß sein mit Kindern in diese Themen einzutauchen und diese zu erarbeiten.

Aus diesem Grund gibt es zu jedem magischen Herzensland – also zu jeder in Geschichtsform behandelten Herzenskompetenz – thematisch entsprechende Übungen und Spiele.

Bei all diesen Inspirationen finden Sie jeweils die bevorzugte Sozialform (Einzel, Paar, Kleingruppe, gesamte Gruppe) angegeben, die für die betreffende Übung am geeignetsten ist, sowie Hinweise über die Art bzw. den Bereich der Übung. Letztere Informationen finden Sie in Form von Symbolen neben den Übungen:

	Einzel
	Paar
	Kleingruppe
	Gesamte Gruppe

	Schreiben		Bewegung
	Mental		Gespräch
	Ruhe		Natur
	Kreatives Gestalten		

Übungsübersicht



Nr.	Seite	Alter°					ABC						
1. Dankeland													
Versteinern mit Bedanken	1.1	14	1, 2				♥					♥	♥
Dankstelle	1.2	14	1, 2				♥					♥	
Mein Dankbarkeitsbrief	1.3	15	2	♥			△	♥		♥		♥	
Unser Danke-Baum	1.4	15	2				♥				♥		
Meine magische Danke-Hand	1.5	16	1, 2	♥				♥	♥	♥	♥		
Mein Dankbarkeitstagebuch	1.6	17	2	♥				♥		♥		♥	
Mein Dankbarkeitsplakat	1.7	17	1, 2	♥			△				♥	♥	
2. Herzland													
Mein Herz spüren	2.1	23	1, 2	♥	♥		♥			♥		♥	
Mein Bild vom Herzland	2.2	23	1, 2	♥			△				♥	♥	
Mein liebevolles Herz	2.3	24	2	♥			△		♥	♥			
Mein Herz	2.4	26	1, 2	♥							♥		
Der weise Rat unserer Herzen	2.5	26	2		♥							♥	
Ich sehe dich mit meinem Herzen und wünsche dir ...	2.6	27	2		♥							♥	
3. Andersland													
Unser Gemeinschaftsmandala	3.1	33	1, 2				♥				♥	♥	
Das haben wir gemeinsam!	3.2	33	1, 2				♥					♥	♥
Der Klassenbaum: Wir sind WIR!	3.3	34	1, 2				♥				♥		
Die Welt der ICHs	3.4	34	2	♥		♥	♥	♥			♥	♥	
Ich bin einzigartig und besonders!	3.5	35	2	♥	♥	♥	♥	♥			♥	♥	
Schritte auf der Friedensbrücke	3.6	36	1, 2		♥							♥	
4. Aufmerksamland													
Spiegelbildpantomime	4.1	43	1, 2		♥							♥	♥
Mitbringsel aus der Natur	4.2	43	1, 2	♥			♥					♥	♥
Kameraspiel	4.3	44	2		♥		♥					♥	♥
Walderfahrung	4.4	44	1, 2	♥			△		♥		♥		♥
Naturmosaik	4.5	45	1, 2			♥	♥			♥			♥
Entdecke das Besondere!	4.6	46	1, 2	♥			△		♥	♥	♥	♥	♥
Achtsames Essen	4.7	46	1, 2	♥			△		♥			♥	

°Alter: 1 (geeignet für Grundstufe 1: 6 - 8 Jahre)
2 (geeignet für Grundstufe 2: 8 - 10 Jahre)

Sozialform: Einzel Paar Kleingruppe Gesamte Gruppe

	Nr.	Seite	Alter°						ABC							
5. Lachland																
Witz des Tages	5.1	53	1, 2	♥				♥							♥	
Lach-Hausaufgabe	5.2	53	1, 2	♥								♥			♥	♥
Mein Morgenlächeln	5.3	54	1, 2	♥							♥					
Schenkelsitzen	5.4	54	1, 2					♥						♥		♥
Wortsalat	5.5	54	1, 2			♥	△	♥				♥			♥	
Krabbenfußball	5.6	55	1, 2					♥						♥		
Eine Liebesgeschichte aus dem Fühltal	5.7	56	2					♥							♥	
6. Freundschaftsland																
Meine Freundschaftslandkarte	6.1	63	1, 2	♥							♥	♥				
Freundebrief	6.2	63	2	♥					♥		♥					
Unser Freundschaftsplakat	6.3	64	2					♥				♥				♥
Gemeinsamkeiten und Unterschiede	6.4	64	2		♥			△	♥			♥			♥	
Gordischer Knoten	6.5	65	1, 2					♥						♥		♥
Die Reifenreise	6.6	65	1, 2					♥						♥		♥
7. Mutland																
Die Mutrunde	7.1	71	1, 2					♥							♥	♥
Mein Geheimfach	7.2	71	2	♥				♥	♥			♥				
Jurtenkreis	7.3	72	2					♥						♥		♥
Nein! sagen über Augenkontakt	7.4	73	1, 2		♥			△						♥		♥
Die Mutmurmel	7.5	73	1, 2	♥						♥						
8. Zufriedenland																
Darf es etwas mehr sein?	8.1	79	1, 2					♥							♥	
Mein Zufriedenland-Bild	8.2	79	1, 2	♥				△				♥				
Gasse der Anerkennung	8.3	79	1, 2					♥						♥	♥	♥
Gute Reise	8.4	80	2					♥	♥			♥				♥
Ich mag mich! So sehen mich andere ...	8.5	80	2	♥				△	♥						♥	

Übung: Schreiben Mental Ruhe Kreatives Gestalten Bewegung Gespräch Natur

♥ Das Herz-Symbol definiert die Sparten der jeweiligen Übungen.

△ Das Triangel-Symbol zeigt die Präsentation oder Reflexion der vorangegangenen Einzel- oder Partnerarbeit in der Gruppe an.



www.sinnsicht-herzensbildung.at