

# Mut

Dies ist die dritte Woche unserer Courage-Einheit. Die Schüler konzentrieren sich auf Mut und darauf, wie man ihn nutzt, um Demut in Situationen zu zeigen, die oft Stolz und Arroganz hervorrufen.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

## Hauptlektion

**Ganze  
Klassenstunde**  
30 Minuten



### Klassendemut

Die Schüler werden gemeinsam 15 bescheidene Aussagen untersuchen und 3 auswählen, auf die sie sich als Klasse konzentrieren möchten. (*Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.*)

## Mini-Lektionen

**Für kleine Gruppen**  
15 Minuten



### Bescheidene Taten

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 6 bis 8 Personen auf und stellen Sie ihnen jeweils ein anderes Szenario vor (Handout siehe unten). Die Schüler müssen ein Rollenspiel erstellen, das eine bescheidene Reaktion auf eine herausfordernde Situation veranschaulicht. Lassen Sie jede Gruppe der Klasse ihr Rollenspiel vorstellen, sofern die Zeit es erlaubt.

**Für Partner**  
15 Minuten



### Demut-Bingo

Teilen Sie die Klasse in Paare auf. Geben Sie jedem Paar ein leeres Blatt Papier und lassen Sie es eine Bingokarte mit 9 Blöcken erstellen. Jedes Quadrat muss ein Beispiel für Demut enthalten. Der mittlere Platz ist ein freier Platz! Lassen Sie jedes Paar seine Karte laut vortragen. Wie viele Ähnlichkeiten gibt es unter anderen Paaren?

**Für Einzelpersonen**  
15 Minuten



### Bescheidene Beobachtungen

Schreiben Sie einen Absatz, in dem Sie mindestens ein Beispiel für Demut veranschaulichen, das Sie im letzten Monat in Ihrer Gemeinde beobachtet haben. Beispiele hierfür sind der Aufbau anderer, Hilfsarbeit und Freundlichkeit im Angesicht von Wut. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht nur erklären, was Sie beobachtet haben, sondern auch die Reaktionen der Menschen in Ihrer Umgebung.

**Technologieorientiert**  
15 Minuten



### Bescheidene Herausforderung

Erstellen Sie einen simulierten „Beitrag“, in dem Sie Ihren Freunden/Ihrer Familie eine Ihrer Errungenschaften mitteilen. Wie können Sie in Ihrem Beitrag bescheiden bleiben und gleichzeitig Ihre guten Nachrichten teilen?

# Klassendemut

Die Schüler werden gemeinsam 15 bescheidene Aussagen untersuchen und 3 auswählen, auf die sie sich als Klasse konzentrieren möchten.

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
30 Minuten

## Benötigtes Material

- ☐ Plakattafel
- ☐ Sharpies

## Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.

## Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für die Freundlichkeit und den Mut, die erforderlich sind, um in verschiedenen Situationen Demut anzunehmen.
- Üben Sie Mut und Demut in der Schule und zu Hause.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Manchmal besteht die falsche Vorstellung, dass Lehrer in allen Dingen Experten sein müssen. Verspüren Sie den Druck, niemals einen Fehler zu machen, immer die Antworten zu haben und jederzeit „die Kontrolle“ zu haben? Wenn ja, vergessen Sie das alles. Im Augenblick. Wirf es einfach weg. Sie müssen nicht für alle Menschen alles sein; Das kannst du nicht sein. Es erfordert tatsächlich mehr Mut, zuzugeben, wenn wir nicht alles wissen, wenn wir nicht die volle Kontrolle haben und wenn wir Hilfe brauchen. Denken Sie daran, dass Sie ein Mensch sind und dass Ihre Aufgabe als Lehrer eigentlich darin besteht, zu führen, zu inspirieren, zu erleichtern, anzuregen und zu dienen. Denken Sie heute darüber nach, wie Sie durch den Dienst an Ihren Schülern, an der Schule, an Ihren Kollegen und an sich selbst führen und das ganze Jahr über geführt haben. Es gibt kaum etwas Mutigeres als das.



## Aktie

3-4 Protokoll

Bisher haben wir das Konzept von Mut und seinen Zusammenhang mit Verletzlichkeit untersucht. Diese Woche werden wir das Konzept der Demut vorstellen und zeigen, wie es Mut erfordert, in unserem Leben demütig zu sein.

Was bedeutet das Wort bescheiden für Sie? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Woran denken Sie bei dem Begriff Demut? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)



## Inspirieren

4-6 Protokoll

Der Begriff Demut wird oft negativ bewertet und mit dem Wort „Demütigung“ in Verbindung gebracht. Ein Beispiel hierfür könnte sein: „Ich fühlte mich gedemütigt, als meine Eltern mich zwangen, dieses hässliche Outfit in der Öffentlichkeit zu tragen!“ Allerdings ist Demut in Bezug auf den Akt der Demut

tatsächlich eine äußerst positive und freundliche Charaktereigenschaft, deren Akzeptanz eine große Portion Mut erfordert.

Demut bedeutet, dass wir bescheiden mit unseren Fähigkeiten umgehen und bereit sind, das Wohl anderer über unsere eigenen Wünsche zu stellen.

Wie sieht das aus? Denken Sie an eine Zeit, als Sie bei einem Test sehr gut abgeschnitten oder eine Auszeichnung oder ein wichtiges Spiel gewonnen haben: Wie haben Sie reagiert? Wenn Sie mit Demut reagieren, konzentrieren Sie sich auf die Maßnahmen und die Arbeit, die nötig waren, um Ihr Ziel zu erreichen, und nicht darauf, wie Sie im Vergleich zu anderen abgeschnitten haben. Es kann sehr verlockend sein, stolz auf seine Leistungen zu sein: Schau mich an, sieh, wie gut ich bin! Es erfordert jedoch Mut, das Team als Ganzes in den Mittelpunkt zu rücken oder andere daran zu erinnern, dass Sie Ihr Ziel durch harte Arbeit und Ausdauer erreicht haben.



## Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse nun häufig verwendete Aussagen im Zusammenhang mit Demut durchgehen und eine klassenspezifische Liste mit drei Themen erstellen wird, auf die wir uns das ganze Jahr über konzentrieren werden, um unsere Demut zu stärken. Das Ziel dieser Aktivität besteht darin, einige schwierige Konzepte zu untersuchen und den Mut hervorzuheben, der erforderlich ist, um Demut anzunehmen, auch wenn dies nicht der Fall ist ein einfache Wahl.

Schritt 1: Lesen Sie die folgenden 10 Aussagen laut vor. Wenn möglich, verteilen Sie eine Kopie dieser Checkliste oder projizieren Sie sie an die Tafel, damit jeder sie mitverfolgen kann. Nehmen Sie sich Zeit, jedes einzelne zu erklären und es als Klasse zu erkunden.

1. Sprechen Sie so wenig wie möglich über sich selbst.
2. Beschäftigen Sie sich mit Ihren eigenen Angelegenheiten und nicht mit denen anderer.
3. Heben Sie Leistungen und nicht persönliche Eigenschaften hervor.
4. Mischen Sie sich nicht in die Angelegenheiten anderer ein.
5. Akzeptieren Sie kleine Irritationen mit guter Laune.
6. Denken Sie nicht über die Fehler anderer nach.
7. Seien Sie höflich und feinfühlig, auch wenn Sie von jemandem provoziert werden.
8. Versuchen Sie nicht, übermäßig bewundert und geliebt zu werden.
9. Geben Sie in Diskussionen manchmal nach, auch wenn Sie Recht haben.
10. Wählen Sie immer die schwierigere Aufgabe.

Schritt 2: Nachdem Sie jeden Punkt gelesen und besprochen haben, stimmen Sie darüber ab, auf welche drei Sie sich als Klasse für den Rest des Jahres konzentrieren möchten.

Schritt 3: Schreiben Sie die drei Aussagen mithilfe einer Plakatwand auf und hängen Sie sie an die Tür, damit jeder Schüler sie lesen kann, wenn er Ihr Klassenzimmer betritt!



## Reflektieren

5-7 Minuten

Leiten Sie die Klasse bei einer Diskussion über Demut an.

- Was macht dieses Konzept so schwierig?
- Wie braucht es den Mut, den Fokus von sich selbst auf andere zu lenken?
- Wie braucht man den Mut, anderen zu erlauben, zu glänzen, wenn man versucht ist, einzugreifen und die Macht zu übernehmen?

Wenn sich dieses Konzept äußerst schwierig anfühlt, haben Sie Recht! Viele, viele Erwachsene tun sich mit diesem Konzept schwer, und es kann sogar sein, dass Sie in Ihrem Leben auf andere stoßen, die dieser Eigenschaft wenig oder gar keinen positiven Wert beimessen. Wenn Sie jedoch bescheiden und freundlich statt stolz und arrogant sind, können Sie sich bei Ihren Mitmenschen besser fühlen und die allgemeine Stimmung in Ihrer Gruppe, Schule und sogar in der Gemeinschaft verbessern! Nehmen Sie diese Woche den Mut auf, sich in mindestens einer Situation in Demut zu üben. Am Anfang mag es schwierig sein, aber Übung macht den Meister.

# Humble Acts-Unterrichtsszenarien

Ihr Team hat die Landesmeisterschaft gewonnen. Du hast den Siegtreffer geschossen. Alle gratulieren dir.

Wie können Sie mit Demut reagieren?

Sie haben den Mathetest zum Jahresende mit 100 % bestanden. Der Großteil der Klasse hat die Prüfung nicht bestanden. Die Leute nennen dich ein Genie und wollen deine Hilfe bei ihren Mathe-Hausaufgaben.

Wie können Sie mit Demut reagieren?

Sie wurden ausgewählt, in diesem Jahr die Hauptrolle im Schulstück zu spielen. Mehrere deiner Freunde haben überhaupt keine Rolle bekommen.

Wie können Sie mit Demut reagieren?

Du gerätst vor dem gesamten Speisesaal in einen Streit mit deinem Freund. Sie merken, dass die Leute Sie dazu ermutigen, mehr zu streiten.

Wie können Sie mit Demut reagieren?