

MONIKA ENSENBERGER

AUF DAS  
BAUCH-  
GEFÜHL  
HÖREN

Grundschüler lernen, auf sich und andere zu hören

Wie es ist, auf das eigene Gefühl zu hören, lernten die Schüler der Hermann-Delp-Schule in diesem Schuljahr. In einem etwas anderen Unterricht ging es darum, Gefühle auszudrücken, auf sich und andere zu achten sowie respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen.



Für weitere Fragen und Informationen, schreiben Sie mir einfach - und ich werde Ihnen schnellst-möglichst antworten.  
[me@ensenberger.de](mailto:me@ensenberger.de)

Dankeschön  
Ihre Monika Ensenberger

Monika Ensenberger  
Fallmeisterweg 3  
91438 Bad Windsheim  
Tel.: 09841/65547  
Mobil: 0173/94 66 709

„Ich war begeistert, dass die Rektorin Silvia Dersch, Konrektorin Gisela Heintze und die Lehrerschaft neugierig waren und es mir ermöglichten, diesen Beitrag zum Schulalltag zu leisten“, sagte Monika Ensenberger, die als Gesundheitscoach die Stunden leitete. Die kindgerecht umgesetzten Inhalte sollen die Schüler befähigen, ihre Welt und ihre eigenen Gefühle mit allen Sinnen wahrzunehmen. Sie werden darin bestärkt, auf ihren Bauch zu hören und diese Wahrnehmung mitzuteilen.

Zusätzlich lag ein Schwerpunkt darauf, zu lernen, wie die eigenen Gedanken die Welt kreieren. Salopp nennt man das den Unterschied, ob man das Glas halb voll oder halb leer betrachtet. Auch das Trennen von Fakten und Bewertungen wurde spielerisch geübt. Zu erkennen, dass viele Dinge im Leben mit einem positiven inneren Dialog beeinflussbar sind, war ein weiterer wesentlicher Bestandteil dieses besonderen Fachs. Das heißt zum Beispiel, dass die Kinder geübt haben, liebevoll mit sich selbst zu sein. Wenn die innere Stimme zum Beispiel sagt: „Das kannst du nicht“, dann wird es wirklich schwierig, es dennoch zu tun. Wenn die innere Stimme aber sagt: „Ja, du schaffst das“, dann stehen die Chancen sehr gut, dass es wirklich klappt. Dinge wie diese haben die Kinder gelernt.

„Wir hatten sehr viel Freude, die verschiedenen Übungen zu machen und wir verstehen uns in der Klasse jetzt alle noch viel besser miteinander“, zeigten sich die Sieben- und Achtjährigen nach dem Jahr begeistert.

Auch das Leben von Erwachsenen lasse sich mit den genannten Denkweisen in Balance bringen, erklärt Ensenberger.



MONIKA E N S E N B E R G E R

Monika Ensenberger  
Fallmeisterweg 3  
91438 Bad Windsheim  
Tel.: 09841/65547  
Mobil: 0173/94 66 709  
me@ensenberger.de

[www.ensenberger.de/coaching](http://www.ensenberger.de/coaching)