



Body
Confidence
Workshop
für Kinder
4 – 6
Jahre

ICH LIEBE MICH

Leitfaden für Lehrkräfte



Mach mit beim Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl und unterstütze Kinder dabei, ein gesundes Körpervertrauen zu entwickeln.

Das **Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl** hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2030 über 250 Millionen junge Menschen dabei zu begleiten, ein positives Körperbild und starkes Selbstvertrauen zu entwickeln.

Schon ab einem Alter von **4 Jahren** beginnen manche Kinder, sich mit ihrem Körper unwohl zu fühlen – und dieses Gefühl verstärkt sich oft mit zunehmendem Alter. Deshalb hat das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl gemeinsam mit Expert*innen die erste Körperbild-Intervention speziell für Kinder ab **4 Jahren** entwickelt.

Der Leitfaden enthält liebevoll gestaltete Lernvideos, die vom **Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl** und **Blippi** gemeinsam mit Expert*innen des **Centre for Appearance Research** entwickelt wurden, um das Selbstwertgefühl und das Körpervertrauen der nächsten Generation zu stärken.

Die Inhalte richten sich speziell an Lehrkräfte und bieten Anregungen, wie Aktivitäten zur Förderung des Körpervertrauens bei Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren spielerisch in den (Vorschul-)Unterricht integriert werden können.



Überblick

Was ist das Ziel dieses Workshops?

Ziel dieses Workshops ist es, Kinder dabei zu unterstützen, die einzigartigen Fähigkeiten ihres Körpers zu schätzen und ein gesundes Körpervertrauen zu entwickeln - damit sie sich selbst wohlfühlen, Inklusion erleben und achtsam mit anderen umgehen.

Was ist der Inhalt dieses Workshops?

Der Workshop-Leitfaden enthält abwechslungsreiche Aktivitäten zur Förderung des Körpervertrauens bei Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren.

Er besteht aus einer 35-minütigen Haupteinheit sowie ergänzenden Übungen, die im Anschluss oder zu einem späteren Zeitpunkt durchgeführt werden können.

Wer sollte diesen Workshop leiten?

Für die Durchführung des Workshops sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Er richtet sich fächerübergreifend an alle Lehrkräfte, Erzieher*innen und pädagogischen Fachkräfte.

Wie sollte dieser Workshop durchgeführt werden?

Die Aktivitäten sollten möglichst in der vorgeschlagenen Reihenfolge durchgeführt werden – dabei ist es wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder und die Dynamik der Gruppe einzugehen.

Einige Aktivitäten eignen sich für alle Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, andere sind speziell auf jüngere (4–5 Jahre) oder ältere (5–6 Jahre) Kinder abgestimmt. So können Lehrkräfte je nach Altersgruppe die passenden Inhalte auswählen. Die Videoclips und Lieder lassen sich beliebig oft wiederholen, um die Lerninhalte zu vertiefen und das Körpervertrauen nachhaltig zu stärken.

Was ist zu beachten?

Jedes Kind ist einzigartig – mit einem Körper, der auf ganz eigene Weise funktioniert. Ermutige die Kinder, stolz auf die Vielfalt dessen zu sein, was ihre Körper alles können (siehe nächste Seite). Vermittle dabei: Kein Körper ist besser oder weniger wert als ein anderer – jeder ist auf seine Weise besonders und verdient es, geschätzt zu werden.



Fokussieren wir uns darauf, was der Körper kann!

Mach dich gerne mit dem Inhalt dieser Seite vertraut, bevor du mit dem Workshop beginnst.

Sich darauf zu konzentrieren, was der eigene Körper alles kann – und nicht nur darauf, wie er aussieht – ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, Kinder beim Aufbau eines gesunden Körperbilds zu unterstützen.

So entsteht ein Gefühl von Dankbarkeit und Wertschätzung für all die wunderbaren Dinge, die der Körper leistet – ganz unabhängig von Größe, Form oder Aussehen.



Wie wir über unseren Körper und seine Fähigkeiten denken, lässt sich in **7 verschiedene Kategorien einteilen:**

1

Selbstfürsorge & tägliche Routinen

z. B. kochen, essen, anziehen, duschen, schlafen, Gesicht waschen.

2

Denkprozesse

z. B. lernen, Entscheidungen treffen, lesen, schreiben, denken.

3

Innere Körperprozesse

z.B. atmen, verdauen, wachsen, Herzschlag.

4

Kommunikation & Beziehungen zu anderen

z. B. weinen, Händchenhalten, umarmen, lachen, teilen, sprechen.

5

Sinne & Empfindungen

z. B. fühlen, hören, sehen, riechen, schmecken, berühren.

6

Kreative Aktivitäten

z. B. schauspielern, bauen, basteln, fantasievoll spielen, singen.

7

Körperliche Bewegung

z. B. tanzen, turnen, sportlich aktiv sein, gehen, springen.

Craddock, N., Smith, H. G., Garbett, K. M., Alleva, J. M. (2024). Functionality appreciation in young children.

Aufwärmübung:

Mein Körper ist fantastisch



10 Min.

Material und Vorbereitung

- Bildschirm mit Ton zum Abspielen des Musikvideos „Mein Körper ist fantastisch“.
- Ausreichend Platz, damit sich die Kinder frei dazu bewegen und tanzen können.
- (Optional) Ausdruck des Liedtextes zum Aufhängen im Klassenzimmer oder Schreiben des Textes an die Klassentafel, damit die Kinder mitsingen können.



Aktivität

- 1 **Zeige den Kindern das Musikvideo „Mein Körper ist fantastisch“ [4 Minuten]** und ermutige sie, aufzustehen, sich zur Musik zu bewegen und mitzusingen. Ggf. das Video ein zweites Mal abspielen.
- 2 **Starte eine Diskussionsrunde in der Klasse [5-6 Minuten]** und orientiere dich dabei an den Stichpunkten für Lehrkräfte (rechts).

Stichpunkte für Lehrkräfte

Nachdem die Kinder das Video gesehen haben, kannst du ihnen folgende Fragen stellen:

- „Worum ging es in dem Video?“
- „Wie hast du dich beim Anschauen gefühlt?“
- „Wer von euch hat sich ähnlich gefühlt?“
- „Gab es jemanden, dem es dabei anders ging?“
- „Wie fühlt sich dein Körper an, nachdem du zu diesem Lied getanzt hast?“
- „Welche Körperteile kamen in dem Video vor?“
- „Fällt euch etwas Tolles ein, was eure Augen, Lungen, Hände, Beine oder euer Herz können?“



Hauptaktivität:

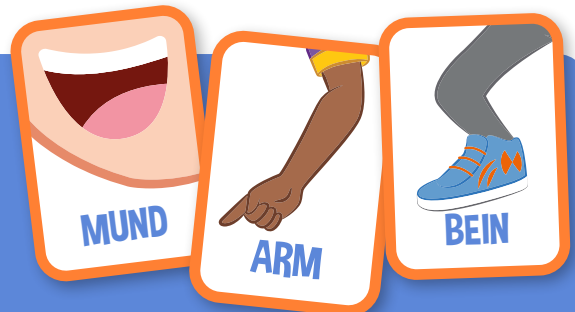
Schnitzeljagd



15 Min.

Material und Vorbereitung

- Drucke Bilder von verschiedenen Körperteilen, wie z.B. Bein, Gehirn, Lunge, Arm, Herz oder Mund aus. Die Bilder sollten visuell ansprechend gestaltet sein und können zur Unterstützung zusätzlich mit dem jeweiligen Wort beschriftet sein. Verstecke die Bilder im Klassenzimmer, auf dem Spielplatz oder in einem geeigneten Raum, damit die Kinder sie suchen und entdecken können.



- **(Optional)** Papier und Stifte, Marker oder Buntstifte zum anschließenden Malen.
- **(Optional)** Eine Checkliste mit den versteckten Körperteilen zum Abhaken für die Kinder.

Aktivität

- 1 **Teile die Klasse** in Gruppen ein und erkläre die Aufgabe: „Heute machen wir eine Schnitzeljagd und entdecken dabei, was unser Körper alles kann.“ **[5 Minuten]**.
- 2 Die Kinder machen sich **auf die Suche** nach den Körperteil-Bildern **[10 Minuten]**, die im Raum oder auf dem Spielplatz versteckt sind.
- 3 Wenn die Kinder ein Körperteil gefunden haben, erzählen sie in ihrer Gruppe, was dieses Körperteil kann und warum sie es mögen. Sie können auch eine passende Bewegung dazu machen, zum Beispiel mit dem Bein wackeln oder mit den Händen klatschen.

Optional - kann mehr Zeit in Anspruch nehmen:

- 1 Lade die Kinder ein, ein Bild von sich selbst zu malen, auf dem sie etwas tun, das sie mit dem gefundenen Körperteil gerne machen. Ältere Kinder können zusätzlich dazuschreiben, wie ihr Körper sie dabei unterstützt (z. B. „**Meine Arme helfen mir beim Werfen.**“ / „**Meine Augen helfen mir beim Lesen.**“)
- 2 Gestaltet gemeinsam eine Collage mit dem Titel „**Mein fantastischer Körper**“. So können die Kinder entdecken, wie viele tolle und wichtige Dinge ihre Körper leisten können – jeder auf seine eigene Art.

Stichpunkte für die Lehrkraft

Erkläre die Aufgabe: „Heute machen wir eine Schnitzeljagd und entdecken dabei, wie fantastisch unsere Körper sind! Ich habe im Raum Bilder von Körperteilen versteckt. Eure Aufgabe ist es, sie gemeinsam in eurer Gruppe zu finden. Wenn ihr eines gefunden habt, erzählt den anderen, was dieses Körperteil alles kann – und warum ihr es besonders mögt. Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch eine kleine Bewegung dazu machen!“

Gib gerne ein Beispiel: Halte ein Bild hoch und erkläre die Aufgabe anhand eines Beispiels: „Hände können winken, klatschen und zeichnen. Ich mag meine Hände, weil sie mir helfen, schöne Bilder zu malen.“
Oder: „Nasen können riechen. Ich mag meine Nase, weil ich so den Duft von Blumen genießen kann.“

Abschlussübung

„Ich liebe, wer ich bin“



10 Min.

Material und Vorbereitung

- Bildschirm mit Ton zum Abspielen des Musikvideos „Ich liebe, wer ich bin“.
- Stifte sowie drei ausgeschnittene Kreise oder andere Formen mit den Aufschriften „JA“, „NEIN“ und „NICHT SICHER“. (Tipp: Verwende Farben, um das Verständnis zu erleichtern, z. B. grün = JA, orange = NICHT SICHER, rot = NEIN.)
- Eine Wäscheleine oder Schnur.



Aktivität

- 1 **Spanne eine** Wäscheleine oder Schnur quer durch den Raum. Befestige mit Wäscheklammern die ausgeschnittenen Formen mit: „JA“, „NEIN“ und „NICHT SICHER“.
- 2 **Erkläre** den Kindern, dass du nun einige Aussagen vorlesen wirst und sie darauf antworten sollen, indem sie sich neben „JA“, „NEIN“ oder „NICHT SICHER“ stellen, je nachdem, wie sie sich fühlen. Alternativ kann das Spiel auch als „Aufstehen/Hinsetzen“- oder „Hände hoch/Hände runter“-Variante gespielt werden.
- 3 **Lies gerne** folgende Aussagen vor:
 - „Mein Körper ist fantastisch!“
 - „Mein Körper kann viele verschiedene Dinge.“
 - „Jeder Körper kann andere Dinge.“
- 4 **Zeige den Kindern das Video „Ich liebe, wer ich bin“ [3 Minuten]** und ermutige sie, sich zur Musik zu bewegen oder mitzutanzten.
- 5 **Bedanke dich** bei den Kindern fürs Mitmachen und das Teilen ihrer Gedanken und Gefühle. Verabschiede sie wertschätzend.

Stichpunkte für die Lehrkraft

Hinweis: Wenn ein Kind mit „NEIN“ oder „NICHT SICHER“ antwortet, frag behutsam nach, warum es sich so entschieden hat. Überprüfe, ob das Kind die Aussage richtig verstanden hat – lies sie bei Bedarf noch einmal vor oder erkläre sie in eigenen Worten. Vermittle klar: Alle Antworten sind in Ordnung – jedes Gefühl ist erlaubt.

Abschließende Reflexionsfragen an die Kinder:

- „Worum ging es in der heutigen Stunde?“
- „Was habt ihr heute über euch oder euren Körper gelernt?“
- „Gab es bei der Übung etwas, das ihr schwierig fandet?“

Wiederholen und festigen

Wiederholungen geben Kindern Sicherheit und helfen ihnen, wichtige Botschaften über ihren Körper nachhaltig zu verinnerlichen. Um dich dabei zu unterstützen, haben wir zusätzliche Aktivitäten entwickelt, die du flexibel zu einem späteren Zeitpunkt mit deiner Klasse umsetzen kannst. Diese Übungen greifen die zentralen Inhalte des Workshops erneut auf und machen gleichzeitig Spaß, stärken das Körpervertrauen und fördern die aktive Beteiligung der Kinder.

Tipp: Denk daran, die Aufwärm- (siehe Seite 4) und die Abschlussübung (siehe Seite 6) mit einzubeziehen - so wird die Einheit rund und stimmig abgeschlossen.



Wiederholen und festigen:

Talentshow



60 Min.

Material und Vorbereitung

- Bildschirm mit Ton zum Abspielen des Videos „**Blippi's wunderbare Talentshow**“.
- Genügend Platz, damit die Kinder ihre eigene Talentshow durchführen können.
- **(Optional)** Materialien oder Requisiten für die Talentshow – z. B. Kostüme, Puppen, Papier, Stifte, Bastelmaterial, Sitzmöglichkeiten, eine kleine Bühne, ein Vorhang oder selbstgebastelte Eintrittskarten.



Aktivität

- 1 Zeige den Kindern das Video [25 Minuten]. Falls nicht genügend Zeit zur Verfügung steht, kannst du das Video ab Minute 17 starten und nur die letzten 10 Minuten zeigen.
- 2 Anschließend gestalten die Kinder ihre eigene Talentshow [35 Minuten] – entweder in Gruppen oder als ganze Klasse. Die Talente können von den Kindern selbst oder mithilfe von Puppen oder Kuscheltieren präsentiert werden.
- 3 Ermutige die Kinder, zu entdecken und zu zeigen, was in ihnen steckt – und was ihr Körper alles kann. Jedes Talent zählt – egal, ob groß oder klein!

(Optional – kann mehr Zeit in Anspruch nehmen):

Die Talentshow kann auch im Rahmen einer kleinen Schulveranstaltung oder Elternaufführung gezeigt werden.

Stichpunkte für die Lehrkraft

Erinnere die Kinder **während der Aktivität** an Folgendes:

- Jeder darf etwas anderes zeigen – und es auf seine ganz eigene Weise tun.
- Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Wichtig ist, dass wir es ausprobieren und Spaß daran haben.

Nach dem Video kannst du den Kindern folgende Fragen stellen, um ihnen zu helfen, über ihre Talente nachzudenken:

- „Was kannst du richtig gut oder machst du besonders gern?“
- „Welcher Teil deines Körpers hilft dir dabei?“
- „Wenn dir gerade kein Talent einfällt – macht nichts: Wir können unser ganzes Leben lang Neues entdecken und lernen!“
- „Gibt es etwas, das du gern einmal lernen würdest?“

Wiederholen und festigen:

Körper-Superhelden



25 Min.

Material und Vorbereitung

Bildschirm mit Ton zum Abspielen des Musikvideos „**Mein Körper ist meine Superkraft**“.

- Ausreichend Platz, damit sich die Kinder zur Musik frei bewegen und tanzen können.
- Pfeifenreiniger, Papier, Schnur, Perlen, Nudeln, Faden, Zweige, Gras, Buntstifte oder andere Bastelmaterialien.
- **(Optional)** Ein Kuscheltier oder ähnlicher Gegenstand, der als Sprechhilfe oder „Klassen-Körpermaskottchen“ verwendet werden kann.



Aktivität

- 1 **Siehe das Musikvideo „Mein Körper ist meine Superkraft“ [3 Minuten]** ab und ermutige die Kinder, aufzustehen, sich dazu zu bewegen oder mitzutanzten und mitzusingen. Ggf. das Video ein zweites Mal abspielen.
- 2 **Starte eine Gesprächsrunde [5-7 Minuten]** in der die Kinder überlegen, was ihr Körper alles kann – und warum das toll ist. Das Gespräch kann im Sitzkreis oder in Zweiergruppen stattfinden.
- 3 Die Kinder **basteln ein Superhelden-Armband, -Abzeichen oder -Medaille [15 Minuten]**. Dafür können beliebige Bastelmaterialien verwendet werden, z. B. Pfeifenreiniger, Perlen, Nudeln, Schnur, Papier oder Stifte.

(Optional) [15 Minuten] Als alternative Aktivität für ältere Kinder kann auch ein Kuscheltier in einen Körper-Superhelden verwandelt werden. Dieser wird zum Klassenmaskottchen und kann als Sprechhilfe genutzt werden: Die Kinder geben ihm einen Namen und erzählen reihum, was sie an ihrem Körper besonders toll finden.

Stichpunkte für die Lehrkraft

- Greife während der Gesprächsrunde gerne Beispiele aus dem Video auf, um die Kinder in ihrem Denken zu unterstützen – z. B.: „Meine Ohren helfen mir zu hören“, „Meine Stimme kann singen“, „Meine Beine bringen mich schnell ans Ziel“, „Mit meinem ganzen Körper kann ich rutschen“.
- Ermutige die Kinder, das Armband, Abzeichen oder die Medaille stolz zu tragen – als Erinnerung daran, wie wunderbar ihr Körper ist und was er alles kann.

Aufgaben für Zuhause



Schnitzeljagd

Gib den Kindern ein Blatt mit nach Hause, auf dem groß „ICH LIEBE MICH“ steht – mit der Aufgabe, rings um die Wörter Dinge zu malen, die sie gerne tun oder gut können.



Talentshow

Ermutige die Kinder, ihren Auftritt zu Hause mit Freund*innen oder Familienmitgliedern nachzuspielen – oder vielleicht sogar gemeinsam neue Talente zu entdecken.



Körper-Superhelden

Bitte die Kinder, das Armband, Abzeichen oder die Medaille mit nach Hause zu nehmen – als Gesprächsanlass mit der Familie. Ein Merksatz kann helfen, das Erlebte zu verankern, z. B.: „Dieses Armband erinnert mich daran, dass mein Körper ...“.





Noch mehr Informationen und
Materialien findest du unter:
<https://www.dove.com/dach/dove-self-esteem-project.html>



