

MUTMACH-SPRUCH FÜR DEN MORGENKREIS

Ein stärkendes Ritual für die Grundschule



die Lernheldin

Was steckt hinter dem Mutmach - Spruch?

Der Mutmach-Spruch verbindet Sprache, Bewegung und stärkende Botschaften.

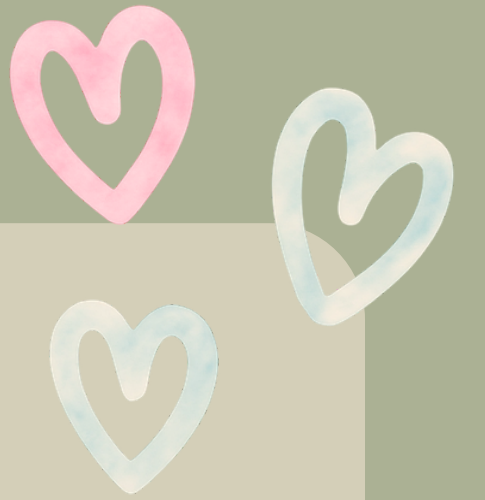
Die Kinder sprechen den Reim gemeinsam und begleiten einzelne Aussagen mit einfachen Bewegungen.

So entsteht ein wiederkehrendes Morgenritual, das Kindern vermittelt:

- Ich muss noch nicht alles können.
- Fehler gehören zum Lernen.
- Ich darf mir etwas zutrauen.
- Jeder lernt anders.
- Jeder ist wichtig.



so führst du den Spruch ein:



1

Sprich den Reim zunächst langsam vor.
Zeige die Bewegungen und lass die Kinder erst
einmal beobachten.

2

Führt den Spruch Stück für Stück ein.
Die Kinder sprechen und
bewegen sich zunehmend mit.

3

Nach einigen Wiederholungen können die Kinder
den Spruch selbstständig sprechen.
Einzelne Kinder können später sogar die Bewegungen
anleiten.



Was wird dabei gefördert?

Lernen & Denken



- Aufmerksamkeit
- Merkfähigkeit
- Lernhaltung

Sozial - Emotional



- Selbstvertrauen
- Selbstwirksamkeit
- Gemeinschaftsgefühl

Umgang mit Herausforderungen



- Frustrationstoleranz
- Fehlerfreundlichkeit
- Dranbleiben

Sprache und Bewegung



- Sprachrhythmus
- Körperwahrnehmung
- Bewegungskoordination

Unser Mutmach-Spruch

Mut im Kopf und Mut im Bauch,
Mut im Herzen brauch ich auch.
Schritt für Schritt trau ich mich ran –
weil ich es gut schaffen kann.

Kann ich etwas heute nicht,
heißt das nicht: Ich schaff es nicht.

Ich probier es, bleibe dran,
weil ich täglich lernen kann.

Mach ich Fehler, ist das gut,
denn zum Lernen braucht es Mut.

Jeder lernt auf seine Weise,
manchmal laut und manchmal leise.
Wir sind verschieden –
ob groß, ob klein,
jeder darf hier wichtig sein.

Wir sind mutig, wir sind stark –
heute wird ein guter Tag.

Unser Mutmach-Spruch

Mut im Kopf und Mut im Bauch,
Mut im Herzen brauch ich auch.
Schritt für Schritt trau ich mich ran,
weil ich es gut schaffen kann.

Kann ich etwas heute nicht,
heißt das nicht: Ich schaff es nicht.
Ich probier es, bleibe dran,
weil ich täglich lernen kann.

Mach ich Fehler, ist das gut,
denn zum Lernen braucht es Mut.

Jeder lernt auf seine Weise,
manchmal laut und manchmal leise.

Wir sind verschieden-
ob groß, ob klein,
jeder darf hier wichtig sein.

Wir sind mutig, wir sind stark-
heute wird ein guter Tag.



So kannst du das Ritual verändern



Ein Kind übernimmt

Ein Kind darf
die Bewegungen vormachen.



Nur Bewegungen

Die Lehrkraft spricht und die
Kinder dürfen nur
die Bewegungen machen.



Verschiedene Stimmen

Die Strophen werden in
verschiedenen Stimmen
gesprochen (leise,
wie ein Roboter etc.)



Mut-Satz des Tages

Am Ende wählt die
Klasse
gemeinsam eine Aussage
aus, die
sie für den Tag begleitet.

Quellen:

Konzept, Text und Gestaltung: die Lernheldin

Illustrationen: KI-generiert mit Canva Magic Media

Bildkarten (Schrift): Grundschrift vom Grundschulverband

