

Madame Tussauds

WIEN

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

**Eine Erkundung des psychischen Wohlbefindens
und die Kultur der Prominenten**

Unterricht vor und nach der Besichtigung



Die Bilder zeigen Wachfiguren aus der Herstellung und dem Besitz von Madame Tussauds.

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

UNTERRICHT VOR UND NACH DEM BESUCH

IHR BESUCH BEI MADAME TUSSAUDS WIEN ...



Die Schüler:innen werden ...

... ihre Fähigkeiten in den Bereichen Sozialkunde sowie Sprechen und Zuhören ausbauen, indem sie die Konzepte der „psychischen Gesundheit“ und des „psychischen Wohlbefindens“ in Bezug auf ihr eigenes Leben sowie eine Reihe von hochkarätigen Berühmtheiten von Madame Tussauds Wien erkunden!

In Anlehnung an Demi Lovato, Zendaya und Chris Hemsworth, die sich alle zum Thema psychische Gesundheit geäußert haben, werden die Schüler:innen in sich gehen, an Achtsamkeitsübungen teilnehmen und ihren Tagesablauf anpassen, um ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Diese drei Unterrichtsstunden und ein Besuch bei Madame Tussauds in Wien werden die Schüler:innen dazu ermutigen, offen über ihre Gefühle zu sprechen, und sie werden ein besseres Verständnis für positive und negative Einflüsse auf ihr psychisches Wohlbefinden entwickeln.

Die Ziele dieser Lektionen vor und nach dem Besuch sind unter anderem beschränkt auf:

- ★ **ERKUNDEN**, was wir mit den Begriffen „psychische Gesundheit“ und „psychisches Wohlbefinden“ meinen
- ★ **IDENTIFIZIERUNG** von Strategien zur Unterstützung und Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
- ★ **DISKUSSIONEN** über den Druck, dem Prominente in Bezug auf ihr eigenes psychisches Wohlbefinden ausgesetzt sind
- ★ **VERSTEHEN**, wie wichtig es ist, sich zu öffnen und über das psychische Wohlbefinden zu sprechen
- ★ **ENTWÜRFE** von „Ich bin super“-Medaillen, um zu feiern, was jemanden besonders macht
- ★ **PLANEN UND ERSTELLEN** einer „Wohlfühlroutine“, um das Wohlbefinden in der Zukunft zu verbessern

Diese Lektionen wurden für Schüler:innen im Alter von 7-13 Jahren geschrieben, können aber nach Ermessen der Lehrkraft auch für jüngere oder ältere Schüler:innen angepasst werden.



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

UNTERRICHT VOR UND NACH DEM BESUCH

ZIELE UND ERGEBNISSE

Dieses Paket enthält Material für mindestens drei einstündige Unterrichtsstunden; die ersten beiden sollten vor dem Besuch von Madame Tussauds Wien stattfinden, die dritte nach dem Besuch, um das Gelernte zu festigen.

Vor dem Besuch Lektion 1: Mein geistiges Wohlbefinden	Vor dem Besuch Lektion 2: Psychisches Wohlbefinden im Rampenlicht	Lektion 1 nach dem Besuch: Mein zukünftiges psychisches Wohlbefinden
<p>ZIELSETZUNGEN:</p> <ul style="list-style-type: none">★ Verstehen, was wir mit den Begriffen „psychische Gesundheit“ und „psychisches Wohlbefinden“ meinen und wie sie uns beeinflussen können★ Erforschung von Strategien zum Schutz unseres psychischen Wohlbefindens	<p>ZIELSETZUNGEN:</p> <ul style="list-style-type: none">★ Erörterung des Drucks, dem die Personen, die in der Öffentlichkeit stehen, ausgesetzt sind★ Überlegungen zur Bedeutung des „sich-öffnens“ und des „Aussprechens“ über psychisches Wohlbefinden	<p>ZIELSETZUNGEN:</p> <ul style="list-style-type: none">★ Über den Besuch bei Madame Tussauds Wien und das, was über die Berühmtheiten gelernt wurde, nachdenken★ Herausfinden, wie das psychische Wohlbefinden in Zukunft verbessert werden kann
<p>ERGEBNISSE:</p> <p>Eine Madame Tussauds Wien Achtsamkeitskarte; eine ausgefüllte Reihe von Gefühlboxen; ein Paar Gedankenwolken zum mentalen Wohlbefinden; ein Arbeitsblatt mit „Ich bin super“-Medaillen.</p> 	<p>ERGEBNISSE:</p> <p>Eine Liste des Drucks, dem Prominente ausgesetzt sind; Sprechblasen, die aus der Perspektive von Prominenten geschrieben wurden; ein Arbeitsblatt, das die Vorteile des „sich-öffnens“ und des „sich-äußerns“ aufzeigt; ein Social Media-Post zur Förderung und Unterstützung des psychischen Wohlbefindens.</p>	<p>ERGEBNISSE:</p> <p>Eine zweite Reihe von Gefühlboxen; eine Reflexion über den Besuch bei Madame Tussauds Wien; ein Set von Dankbarkeitskarten; eine geplante Wohlfühlroutine; ein „Top-Tipps“-Poster, das anderen Schüler:innen hilft, ihr psychisches Wohlbefinden zu schützen.</p>



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN GEISTIGES WOHLBEFINDEN

EINLEITENDE FRAGEN

- ★ Was bedeuten die Begriffe „psychische Gesundheit“, „psychisches Wohlbefinden“ und „Achtsamkeit“ für dich?
- ★ Wer und was kann einen Einfluss auf dein psychisches Wohlbefinden haben?

EINFÜHRUNGS-AUFGABE

Madame Tussauds Wien ist voll von Prominenten – viele von ihnen haben sich dazu geäußert, wie wichtig es ist, auf seine psychische Gesundheit zu achten. Von Zendaya bis hin zu Chris Hemsworth und Demi Lovato – Prominente haben gute und schlechte Tage, genau wie jeder andere auch!

Bevor wir uns eingehender mit dem Thema psychisches Wohlbefinden befassen, besprich mit deinem Partner, welchen Prominenten du bei deinem Besuch bei Madame Tussauds Wien am liebsten treffen würdest und warum. Male die Madame Tussauds Wien-Figuren auf der nächsten Seite aus, während ihr euch unterhaltet, und seht, ob ihr den beruhigenden Einfluss spürt, den solche Aktivitäten haben können!



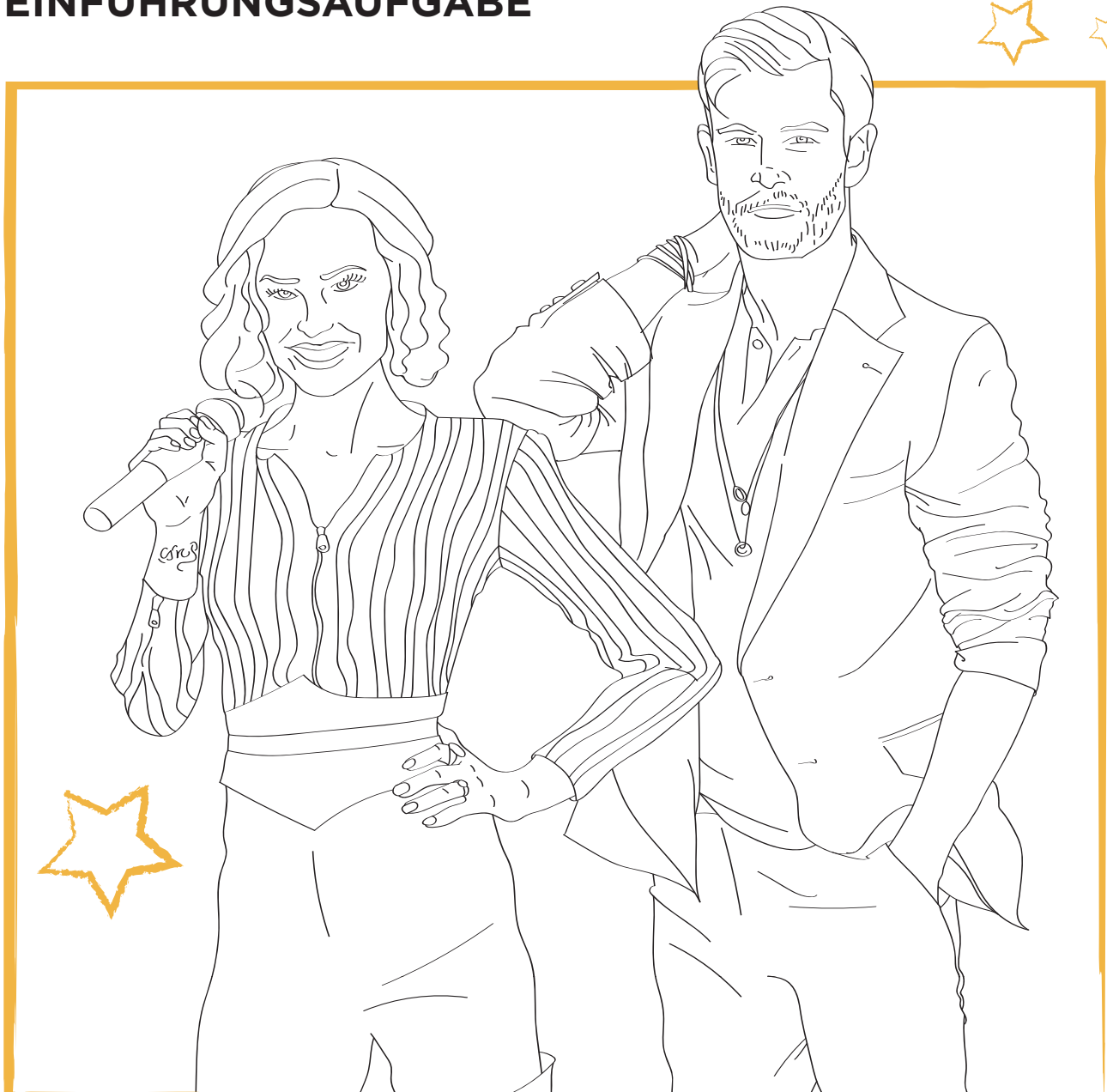
Eine Erkundung des psychischen Wohlbefindens und die Kultur der Prominenten (7-13 Jahre)

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN GEISTIGES WOHLBEFINDEN

EINFÜHRUNGS-AUFGABE



5



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN GEISTIGES WOHLBEFINDEN



AUFGABE 1

Um für dein psychisches Wohlbefinden zu sorgen, ist es wichtig, ab und zu in sich zu gehen. Auf diese Weise kannst du deine Gefühle besser erkennen und verstehen, was sie verursachen.

Beginne in den Gefühlsboxen darüber nachzudenken, wie du dich heute fühlst. Skizziere im Feld „HEUTE“ einen Gesichtsausdruck und schreibe ein oder zwei Gefühle auf, die ausdrücken, wie du dich heute fühlst. Male das Kästchen mit einer oder mehreren Farben oder Schattierungen aus, die deine Emotion(en) widerspiegeln. Mache dasselbe für gestern und dann für die Gefühle, die du morgen haben möchtest.

GESTERN	HEUTE	MORGEN
EMOTIONEN	EMOTIONEN	EMOTIONEN



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN GEISTIGES WOHLBEFINDEN

AUFGABE 2



Nutze Aufgabe 1, um die positiven und negativen Auswirkungen auf deine psychische Gesundheit zu ergründen. Kennst du schon die Dinge, die dir ein gutes oder schlechtes Gefühl geben? Fülle die Gedankenwolken auf deinem Arbeitsblatt aus, um darüber nachzudenken und Strategien zu finden, die du anwendest, um dich um dein psychisches Wohlbefinden zu kümmern.

Wenn du die ersten drei Gedankenwolken so gut wie möglich ausgefüllt hast, unterhalte dich mit deinem Partner/deiner Partnerin über die Ideen, auf die du gekommen bist. Überlege, ob du auf der Grundlage eurer Diskussion deine vierte Wolke „Strategien, die ich in Zukunft ausprobieren könnte“ ausfüllen kannst.

Dinge, die mir ein gutes Gefühl geben ...



Dinge, die mir kein gutes Gefühl geben ...

Strategien, die ich anwende, um mir zu helfen ...

Strategien, die ich in Zukunft versuchen könnte ...



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN GEISTIGES WOHLBEFINDEN

AUFGABE 3

Als Menschen haben wir alle manchmal negative Gedanken über uns selbst. Wenn wir jedoch nicht aufpassen, können diese negativen Gedanken überwältigend werden und sich negativ auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Ein nützliches Instrument zur Bekämpfung dieses Problems ist es, sich selbst an all die Dinge zu erinnern, die einen großartig und stolz auf sich selbst machen!

Notiere auf jeder der untenstehenden „Ich bin super“-Medaillen etwas, das DICH großartig macht. Das kann entweder eine Fähigkeit sein, die du besitzt oder eine Persönlichkeitseigenschaft von dir. Was du getan hast oder was dich einzigartig und besonders macht, kannst du ebenso reinschreiben.

Diskutiert diese Medaillen gemeinsam in der Klasse.

Auf welche Medaille bist du am meisten stolz und warum?

Wie fühlt es sich an, auf diese Weise über sich selbst zu denken und zu sprechen?



ERWEITERUNG

Entwirf eine „Du bist toll“-Medaille für einen Freund oder ein Familienmitglied und schenke sie ihm/ihr. Denk daran: Wenn du anderen ein gutes Gefühl gibst, ist das ein sicherer Weg, sich selbst auch gut zu fühlen!



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 2

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN IM RAMPENLICHT

EINLEITUNGSFRAGEN

- ★ Wie viele verschiedene Berühmtheiten bei Madame Tussauds Wien kannst du nennen?
- ★ Was weißt du über jede Person und die Herausforderungen, denen sie in ihrem Leben begegneten oder immer noch begegnen?



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 2

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN IM RAMPENLICHT

AUFGABE 1

Unabhängig davon, wie viel Geld sie haben oder wie berühmt sie sind, jeder hat von Zeit zu Zeit mit seiner psychischen Gesundheit zu kämpfen. Natürlich sehen Menschen, die im Rampenlicht stehen, auf den ersten Blick so aus, als wäre alles in Ordnung bei ihnen.

Notiere mit deinem Partner/deiner Partnerin einige erste Ideen zu den untenstehenden Fragen.

Welchem Druck könnten Prominente in Bezug auf ihre psychische Gesundheit ausgesetzt sein?	Kannst du Beispiele aus deinem Leben nennen?



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 1

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN IM RAMPENLICHT

AUFGABE 2

Schaut euch gemeinsam die einzelnen Bereiche von Madame Tussauds Wien und die Berühmtheiten in jeder Kategorie auf der nächsten Seite an. Wählt einen Namen aus zwei verschiedenen Bereichen aus und recherchiert ihr bisheriges Leben und ihren Werdegang. Haben sie zu irgendeinem Zeitpunkt über ihr psychisches Wohlbefinden gesprochen? Warum/warum nicht?

Schreibt für jeden der beiden von euch ausgewählten Prominenten ein paar Zeilen über den Druck, dem sie im Rampenlicht ausgesetzt waren oder immer noch ausgesetzt sind, und wie sich dies auf ihr psychisches Wohlbefinden auswirkt bzw. ausgewirkt hat.

Lest einen Teil eurer Arbeit vor und diskutiert, inwiefern es euch geholfen hat, den Prominenten auf eine andere Art zu sehen. Warum ist es wichtig, die Welt von Zeit zu Zeit aus der Perspektive anderer Menschen zu sehen?

ANMERKUNG
AN DIE LEHRKRAFT:

ACHTEN SIE DARAUF,
DASS DIE SCHÜLERINNEN
UND SCHÜLER
EINE BREITE PALETTE
AN PROMINENTEN
AUSWÄHLEN.
DIES WIRD DIE
DISKUSSION AM ENDE
DER AUFGABE
UNTERSTÜTZEN.



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 1

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN IM RAMPENLICHT

AUFGABE 2

MUSIK	HOLLYWOOD	ROYALS
Demi Lovato Katy Perry Freddie Mercury	Zendaya Chris Hemsworth Lady Gaga	Kaiserin Sisi Kaiser Franz Joseph

STAR 1



STAR 2



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

VOR DEM BESUCH - LEKTION 2

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN IM RAMPENLICHT

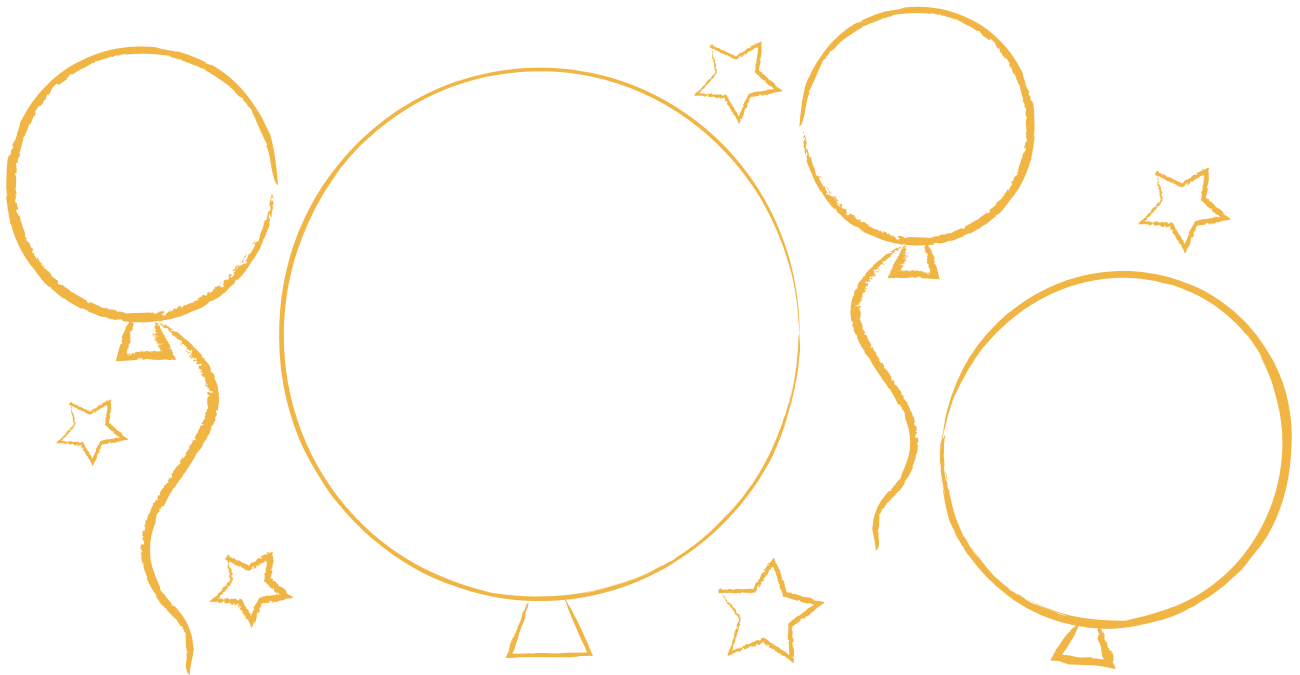
AUFGABE 3

Es ist an der Zeit, darüber nachzudenken, wie wichtig es ist, über psychisches Wohlbefinden zu sprechen und sich zu öffnen. Beginnt damit, gemeinsam zu diskutieren:

- ★ Warum trauen sich Menschen manchmal nicht, über ihre psychische Gesundheit zu sprechen?
- ★ Warum ist es so wichtig, dass wir darüber sprechen?
- ★ Welche positiven Auswirkungen kann dies für alle haben?

Nutze diese Ideen, um das folgende Arbeitsblatt auszufüllen.

Notiere in den Ballons die Vorteile, die sich ergeben, wenn Prominente und alle anderen Menschen über ihr psychisches Wohlbefinden sprechen.



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

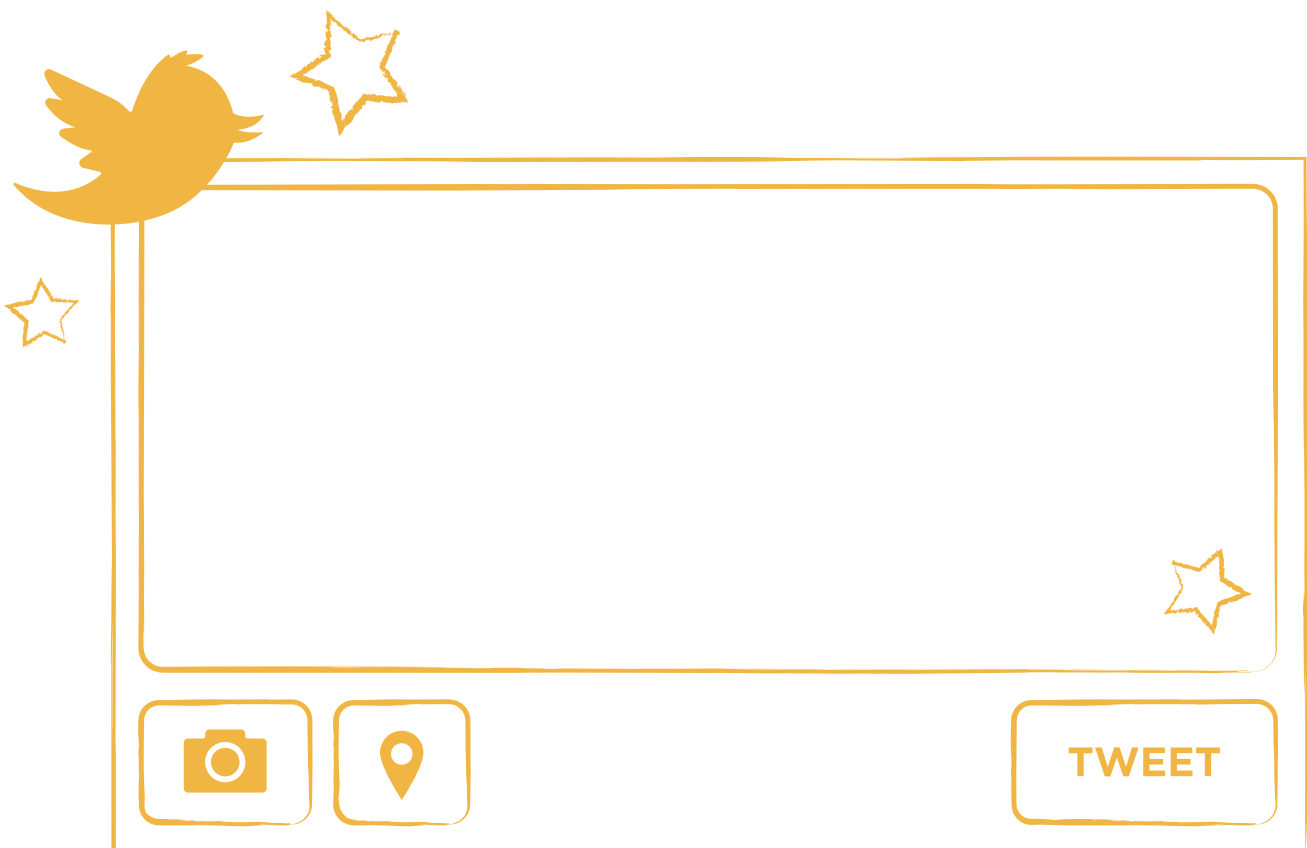
VOR DEM BESUCH - LEKTION 2

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN IM RAMPENLICHT

AUFGABE 4

Lass nun alle Aktivitäten und Diskussionen Revue passieren, an denen du bisher teilgenommen hast. Stell dir nun vor, dass du den Status einer Berühmtheit erreicht hast. Nutze diesen Ruhm, um einen Beitrag in den sozialen Medien zu verfassen, in dem du dich über die Bedeutung der Pflege deines psychischen Wohlbefindens äuserst.

Du kannst beliebige Hashtags oder Emojis verwenden, aber denk daran, eine positive und aussagekräftige Botschaft zu verfassen, die andere bei ihrer psychischen Gesundheit unterstützen wird.



The image shows a social media post template. It has a white background with a gold border. At the top left, there is a gold bird icon (Twitter) and a gold star. Below the bird is another gold star. The main content area is a large white rectangle with rounded corners and a gold border. At the bottom left of this area are two gold icons: a camera and a location pin. At the bottom right is a gold button with the word 'TWEET' in gold capital letters. A gold star is also located in the bottom right corner of the main content area.



Eine Erkundung des psychischen Wohlbefindens und die Kultur der Prominenten (7-13 Jahre)

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

INFORMATIONEN FÜR LEHRER

BEREIT FÜR DEN BESUCH VON MADAME TUSSAUDS WIEN

Liebe Lehrkräfte!
Falls Sie Ihren Besuch noch nicht gebucht haben,
entdecken Sie unsere Bildungsangebote:

Schulpreise
ab €8,55 pro Schüler:in

Pro 10 Schüler:innen
ist jeweils eine Lehrkraft frei

Geführte Schultour „Secrets Tour“
vor den offiziellen Öffnungszeiten

Flexible Bezahlungsmöglichkeiten ihrer Schulbuchung:
Entweder vorab via Onlineticket oder Schulformular
nutzen für Bezahlung vor Ort

12 interaktive und edukative Themenbereiche
für alle Altersklassen

Kostenlose unterstützende
Unterrichtsaktivitäten und Ideen



PLANEN SIE IHREN SCHULAUSSFLUG NOCH HEUTE ...

www.madametussauds.com/wien/tickets/weitere-optionen/schulklassenbesuch/



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

NACH DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN ZUKÜNFTIGES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

FRAGEN ZUR ZUSAMMENFASSUNG

- ★ Was hat dir bei deinem Besuch im Madame Tussauds Wien am besten gefallen?
- ★ Was hast du über psychisches Wohlbefinden und die Kultur der Prominenten gelernt?



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

NACH DEM BESUCH - LEKTION 1

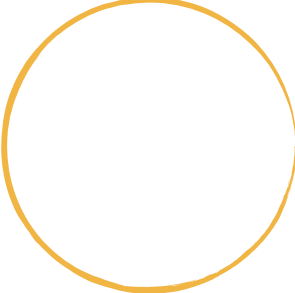
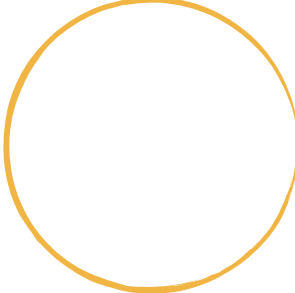
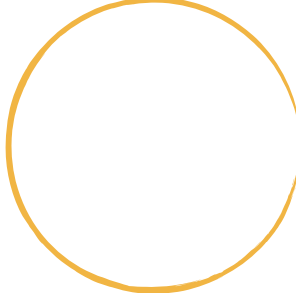
MEIN ZUKÜNFTIGES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

AUFGABE 1

Es ist an der Zeit, die Übung „Gefühlsboxen“ zu wiederholen, die du in „Vor dem Besuch Lektion 1“ gemacht hast. Beginne wie zuvor damit, darüber nachzudenken, wie du dich heute fühlst.

Skizziere im Feld „Heute“ einen Gesichtsausdruck und schreibe ein oder zwei Gefühle auf, die ausdrücken, wie du dich heute fühlst. Male das Kästchen mit einer oder mehreren Farben oder Schattierungen aus, die deine Emotion(en) widerspiegeln. Mache dasselbe mit dem gestrigen Tag und dann mit dem, was du morgen zu fühlen hoffst.

Überlege, ob es einfacher ist, diese Aktivität ein zweites Mal durchzuführen. Warum/warum nicht? Welche Veränderungen (wenn überhaupt) stellst du zwischen den Kästchen fest? Wie kannst du in Zukunft mit dir selbst in Kontakt bleiben?

GESTERN	HEUTE	MORGEN
 <p data-bbox="244 1563 437 1592">EMOTIONEN</p>	 <p data-bbox="699 1563 892 1592">EMOTIONEN</p>	 <p data-bbox="1153 1563 1347 1592">EMOTIONEN</p>



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

NACH DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN ZUKÜNFTIGES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

AUFGABE 2

Nutze die folgenden Fragen, um über deine Arbeit zum Thema psychisches Wohlbefinden sowie über deinen Besuch bei Madame Tussauds Wien nachzudenken. Diskutiere alle Fragen, die du zum Thema psychische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden hast.

Denke daran: Es ist gut, sich zu öffnen!



NAME: **DATUM DES BESUCHS VON MADAME TUSSAUDS WIEN:**

★ Welche Gefühle hattest du vor deinem Besuch bei Madame Tussauds Wien und warum?

★ Mit welchem Gefühl würdest du dein Erlebnis bei Madame Tussauds Wien zusammenfassen und warum?

★ Wie hast du dich auf deiner Reise mit deinen Klassenkamerad:innen verbunden gefühlt?

★ Wie haben sich deine Ansichten über psychisches Wohlbefinden im Laufe des Unterrichts und der Reise verändert?

★ Welche neuen Strategien wirst du in Zukunft ausprobieren, um dein psychisches Wohlbefinden zu verbessern?

★ Wie kannst du dazu beitragen, das psychische Wohlbefinden deiner Mitschülerinnen und Mitschülern zu fördern? Nenne Beispiele.

★ Letzte Fragen zum psychischen Wohlbefinden:



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

NACH DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN ZUKÜNFTIGES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

AUFGABE 3

Eine weitere nützliche Strategie zur Verbesserung deines psychischen Wohlbefindens besteht darin, dich an Dinge zu erinnern, für die du dankbar bist. Das können kleine Dinge sein, wie die Sonne, die scheint, oder dein Lieblingsessen, das dich zum Lächeln bringt.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über all die Dinge und Menschen nachzudenken, für die du dankbar bist. Fülle dann jede der untenstehenden Dankbarkeitskarten aus. Kannst du eine Karte für einen Freund oder ein Familienmitglied entwerfen und gestalten? Vielleicht sogar für deine Lehrkraft? Wenn ja, schreibe auf, warum du dankbar bist, sie in deinem Leben zu haben, schneide sie aus und schenke sie ihnen. Freundlichkeit und Positivität zu verbreiten ist eine weitere Möglichkeit, anderen bei ihrem psychischen Wohlbefinden zu helfen.

ICH BIN DANKBAR FÜR ...

ICH BIN DANKBAR FÜR ...



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

NACH DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN ZUKÜNFTIGES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

AUFGABE 4

Du wirst nun alles, was du im Unterricht gelernt hast, nutzen, um deine eigene Wohlfühl-Routine zu erstellen. Dazu gehört, dass du versuchst, jeden Tag mindestens eine Sache einzubauen, die dir hilft, dich gut zu fühlen und dein geistiges Wohlbefinden zu verbessern. Du kannst jede der bisher besprochenen Ideen verwenden. Hier sind ein paar weitere, die du ausprobieren könntest:

- ★ Atemübungen oder Meditation – langsames Ein- und Ausatmen an einem ruhigen, gemütlichen Ort
- ★ Ein entspannendes Bad mit viel Schaum
- ★ Tanzen oder singen, während du dich fertig machst
- ★ Nimm dir Zeit für Bewegung – Gehen und Dehnen zählt auch!
- ★ Draußen in der Natur sein
- ★ Eine neue Fähigkeit erlernen oder etwas Neues ausprobieren
- ★ Keine Bildschirme im Bett
- ★ Zeit zum Lesen finden – auch nur 5 oder 10 Minuten zählen!

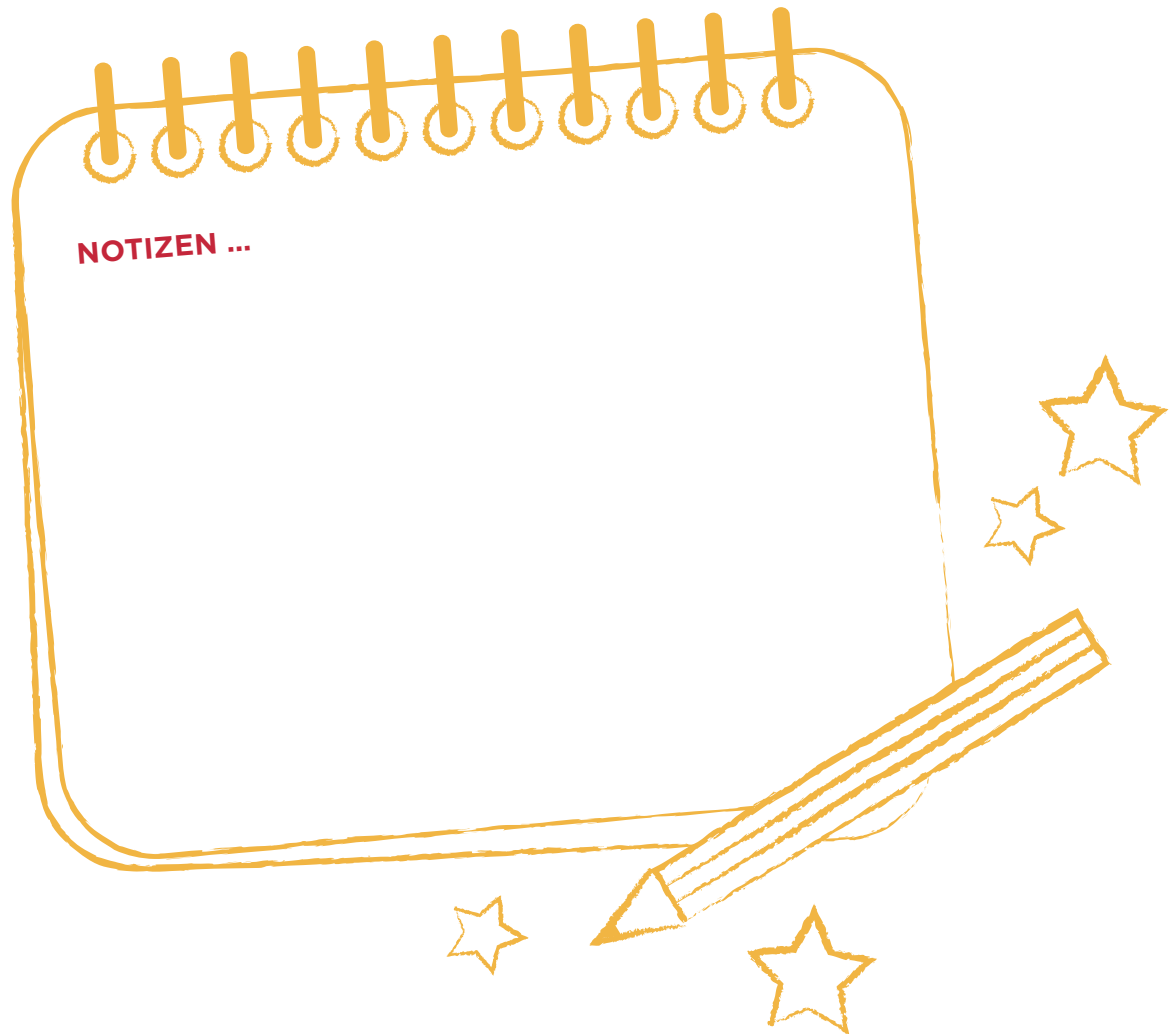


PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

NACH DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN ZUKÜNFTIGES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

Tauscht euch über die Auswirkungen eurer Wohlfühlroutinen aus. Vielleicht gefallen dir einige Dinge besonders gut, andere weniger; es geht darum, verschiedene Dinge auszuprobieren, um herauszufinden, was dir guttut! Versuche, diese guten Gewohnheiten beizubehalten.



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

NACH DEM BESUCH - LEKTION 1

MEIN ZUKÜNFTIGES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

MEINE WOHLFÜHLROUTINE

MONTAG	
DIENSTAG	
MITTWOCH	
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	
SONNTAG	

ERWEITERUNG

Erstellt ein Poster mit den „Top-Tipps für die Pflege eures psychischen Wohlbefindens“, um anderen in eurer Schule zu helfen, ihr psychisches Wohlbefinden zu schützen. Hängt eure Poster in der Schule auf, um andere Schüler:innen zu ermutigen, sich zu öffnen und Strategien zu finden, die helfen, sich gut zu fühlen!



