

Curriculum von Stark auch ohne Muckis

Inhaltsverzeichnis

Was ist Stark auch ohne Muckis (SaoM).....	3
Entstehungsgeschichte.....	3
Das wird in SaoM Kursen vermittelt	4
Unser Bild vom Kind	5
Unser Bild von Training.....	5
Trainingsmethoden.....	7
Plenum.....	8
Rollenspiel	8
Storytelling	8
Suggestopädie	8
Quest	8
Neuro-Linguistisches Programmieren.....	8
Meditation.....	9
Theater- und Spielpädagogik.....	9
Die Pädagogischen Grundgedanken von Stark auch ohne Muckis	10
Grundgedanke 1: Die TrainerInnen leben das vor, was sie fördern wollen.....	10
Grundgedanke 2: Die TrainerInnen fördern das Selbstbewusstsein der Kinder.....	10
Grundgedanke 3: Die TrainerInnen fördern den Respekt vor der eigenen Persönlichkeit sowie den Spaß an anderen Meinungen und den Respekt vor anderen Persönlichkeiten.	11
Grundgedanke 4: Die TrainerInnen fördern die Selbstbestimmung eines jeden Kinder, achten dabei jedoch auch auf die verschiedenen Lebenssysteme und deren Anforderungen.	12
Grundgedanke 5: Die TrainerInnen fördern und fordern die Einhaltung der Rahmenbedingungen, welche selbstbestimmtes handeln erst möglich machen.	12
Grundgedanke 6: TrainerInnen fördern die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und deren Einforderung.....	13
Grundgedanke 7: Die TrainerInnen setzen Grenzen, akzeptieren jedoch auch, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden.....	14
Grundgedanke 8: Die TrainerInnen fördern Empathie, sensibilisieren für die Grenzen und Bedürfnisse anderer Menschen und fördern die Einhaltung selbiger.	14
Grundgedanke 9: Die TrainerInnen vermitteln den Kindern einen konstruktiven Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten.	15
Grundgedanke 10: Die TrainerInnen machen die Kinder für die Auswirkungen ihrer Handlungen bewusst und spiegeln sie.	16
Grundgedanke 11: TrainerInnen wissen, dass Lernerfolge dann stattfinden, wenn alle an einem Strang ziehen. Daher binden sie Eltern und Pädagogen bestmöglich mit ein.	16

Was ist Stark auch ohne Muckis (SaoM)

SaoM ist ein Trainingskonzept, welches Kinder dazu befähigt mit Mobbing-situationen und Problemen resilient umzugehen. Es ist in seiner Rangehensweise ganzheitlich aufgebaut und schafft es Eltern, Pädagogen und Kinder gleichermaßen zu stärken. SaoM setzt auf Eigenverantwortung und Dialog. Es schafft Verbindung statt Spaltung und stellt weder Täter noch Opfer an den Pranger. Es stärkt die vermeintlichen Opfer dahingehend, sich mental und emotional vom Mobbing zu distanzieren, sodass Mobbing keinen Nährboden findet. Die Täter, Zuschauer und Mitläufer werden befähigt, die Bedürfnisse hinter ihren Handlungen zu erkennen und in andere Bahnen zu lenken, sodass sie keine Mobbingstrategien mehr nutzen müssen, um die zugrundeliegenden Bedürfnisse zu stillen. SaoM geht davon aus, dass Menschen immer aus guten Absichten sich selbst gegenüber handeln, dabei aber zeitweise verletzendes und sozial unverträgliches Verhalten nutzen, da sie selber noch keine anderen Strategien kennen. SaoM glaubt an das Gute im Menschen und daran, dass jeder Mensch lernen kann sich selber und andere zu respektieren. So gehen SaoM Trainer*innen das eigentlichen Probleme an und nicht die Symptome, welche daraus entstehen. Alle Kinder lernen in den Trainings lösungs- und nicht problemorientiert zu denken, sodass sie der sprichwörtliche Fels in der Brandung des Lebens werden können, der mehr Frieden und weniger Hass in die Welt trägt.

Warum SaoM?

Aktuell leidet jedes 3 Kind in Deutschland unter Mobbing, fast jedes 2 Kind unter Stress und 30 Prozent der Pädagogen und Lehrer sind Burnout gefährdet. Wir befinden uns in einer alarmierenden Abwärtsspirale, welche aufgehoben und gedreht werden muss. Laut dem Bundesverband für politische Bildung hat Mobbing im Kindesalter folgende Auswirkungen. Geringeres Selbstwertgefühl und Selbstbeschuldigungen, Isolation und Einsamkeitsgefühle, Angst und Traurigkeit, Depression, Schlafstörungen und Alpträume, Appetitlosigkeit, evtl. auch Ess-Störungen, Psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen etc., Leistungsrückgang in der Schule und in der Freizeit, Fernbleiben von der Schule, Selbstmordgedanken und Selbsttötung. „Stress in früher Kindheit steigert im Erwachsenenalter nicht nur das Risiko für psychische Erkrankungen, sondern auch für körperliche wie Typ-2-Diabetes oder Schlaganfall. Insgesamt kann starker frühkindlicher Stress die Lebenserwartung um 15 bis 20 Jahre reduzieren, wie eine aktuelle Übersichtsarbeit zeigt.“ Zu diesem Punkt kommt die Pharmazeutische Zeitung. Sind Kinder dauerhaftem Stress ausgesetzt, schadet das ihrer Gesundheit langfristig.

Entstehungsgeschichte

Daniel Duddek konzipierte im Jahr 2006 ein Selbstbehauptungssystem für seine damaligen Kampfkunstschüler, da diese sich auch kommunikative und mentale Strategien für Konfliktsituationen wünschten. Die damaligen Schüler probierten die gemeinsam erarbeiteten Ideen in ihrem Alltag aus und berichteten was davon funktionierte und was nicht. So wurden alle funktionalen Ideen beibehalten und der Rest rausgeschmissen. Daniel Duddek verfeinerte das System 13 Jahre in der Praxis, für die Praxis. Für ihn zählte und zählt immer nur ein Kriterium: Funktionieren die Methoden in der Praxis. Dieses schonungslose Rangehen an seine eigenen Ideen, machte aus Stark auch ohne Muckis ein funktionierendes System, um Kinder für Konflikte zu stärken und sie vor Mobbing zu schützen. Mittlerweile wurde das Konzept mit über 40.000 Kindern (Stand Sept. 2020) durchgeführt und in dieser Zeit stetig evaluiert. Seit 2019 bildet Stark auch ohne Muckis international Trainer*innen aus, die nach dem Konzept und der Philosophie arbeiten.

Das wird in SaoM Kursen vermittelt

Kinder lernen in unseren Kursen:

- mit den fünf Hauptkonflikten (Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme, ungewolltes Anpacken, Gewaltandrohung) umzugehen, damit sie für jede Alltags Herausforderung gewappnet sind und darüber hinaus auch die Erzieher/Lehrer mehr Zeit für andere Aufgaben haben und viel seltener eingreifen müssen.
- klare Kommunikation/klare Anweisungen, um Missverständnisse zu vermeiden und als Vorbild voranzugehen.
- die Kompetenz zu entwickeln selbst zu entscheiden, welche Meinungen (z. B. Beleidigungen oder abwertende Kommentare) sich zu Herzen genommen werden und welche einfach abprallen können. Dadurch bleibt die Kritikfähigkeit erhalten, aber Mobbing verletzt nicht mehr.
- was Cybermobbing ist und was sie dagegen tun können, um es zu beenden.
- die Gefahren und den Umgang mit digitalen Medien erlernen, um sicher damit umzugehen.
- stark und selbstsicher zu sein, ohne andere dafür klein machen zu müssen. Sie werden also zu Menschen, die andere „hochziehen“, anstatt sie „runterzudrücken.“
- auf die eigenen Gefühle vertrauen, sie annehmen und regulieren zu können, um dienlicher mit ihnen umzugehen und das Selbstvertrauen zu steigern.
- die Gefühle anderer Menschen erkennen und einordnen können. Durch mehr Empathie gehen die Kinder und Jugendlichen respektvoller miteinander um und akzeptieren verschiedene Standpunkte.
- eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen, für mehr Harmonie und einen guten Umgang in Gruppen.
- die eigene Wirkung auf andere zu erkennen und bei Bedarf zu verändern, um eine starke und selbstbewusste Außenwirkung zu haben.
- gefährliche Situationen früh zu erkennen, um bestmöglich zu reagieren, damit Eskalationen vermieden werden.
- aus der Opferrolle zu kommen.
- sich zu schützen und resilienter zu werden, um ein Schutzschild vor Mobbing zu entwickeln.
- richtig Hilfe zu holen, um Körperverletzungen zu unterbinden.
- Strategien zur Problemlösung zu entwickeln und auf ähnliche Situationen zu übertragen, um Probleme besser zu meistern und als Chance wahrzunehmen.
- es schaffen, von Stressern in Ruhe gelassen zu werden, um einen friedlichen und positiven Alltag zu haben.
- Entspannt zu bleiben, wenn es nicht lohnt, sich aufzuregen, wodurch mehr Harmonie und weniger Mobbing entsteht.
- eigene Stärken und Kompetenzen erkennen und weiter stärken, um ein starkes Selbstbewusstsein und -vertrauen aufzubauen, was essenziell für den weiteren Lebensweg ist.

Ganzheitlichkeit

Unser Anspruch ist es Kinder ganzheitlich und nachhaltig zu stärken. SaoM Trainer*innen probieren mit ihren Partnerkitas/ Schulen eine Zusammenarbeit zu pflegen, in welcher alle im System relevanten Personen in den Prozess integriert werden. So ist die optimale Zusammenarbeit eine Mischung aus einem Elternevent (on- oder offline), einer Pädagogenschulung und Kursen/Trainings für die Kinder. Es gibt für Schulen und Kitas auch die Möglichkeit einzelne Bausteine zu nutzen. Ziel sollte es jedoch immer sein, alle in den Prozess zu integrieren, sie für den nachhaltigen Veränderungsprozess relevant sind.

Unser Bild vom Kind

Wir sehen Kinder als Persönlichkeiten, die einen eigenen Willen, eigene Wünsche und Vorstellungen haben. Jedes Kind hat ein Recht sich so zu entwickeln, wie es für es am besten ist. Kinder sehen die Welt oft noch ungefiltert, sodass wir durch Rückmeldungen von ihnen eine Menge erfahren können. Ein Kind wächst und lernt ständig und saugt Informationen auf. Jedes Kind will lernen. Jedes auf seine Art und Weise. Dabei sind Kinder wie Pflanzen, die nicht schneller wachsen, wenn wir daran ziehen, sondern wenn wir sie gießen und pflegen. Kinder sind stark und widerstandsfähig. Sie können die Konsequenzen ihrer Entscheidungen tragen und wachsen daran, statt zu zerbrechen. Kinder sind stark zur Welt gekommen und von Geburt an Helden, manche haben nur vergessen, was das heißt, da die Umwelt ihre ureigene Stärke unbewusst „abgewürgt“ hat. Wir können die Heldenkraft aber jederzeit wieder ans Tageslicht bringen, wenn wir fest daran glauben, dass Kinder stark sind.

Unser Bild von Training

Unser pädagogischer Leitspruch ist: „Trainings geben heißt, den Kindern Lust auf das Entdecken zu machen!“ **Wir als Trainer*innen sind eine motivierende, unterstützende und regulierende Begleitung für Kinder.** Unsere Aufgabe ist es nicht ein Kind zu formen, sondern ihm die Möglichkeit zu geben, sich zu offenbaren, sodass wir es dann zielgerichtet fördern können. Dabei behalten wir immer die Selbstbestimmung eines Kindes/Menschen im Auge, denn wir haben Respekt vor den Wünschen, Bedürfnissen und Meinungen der Kinder. Die Aufgabe von uns Erwachsenen ist genau zu beobachten, was ein Kind braucht. Wir als Erwachsene müssen dabei teilweise unsere Bedürfnisse zurückstellen, wenn diese nicht im Einklang mit denen der Kinder sind. Gleichwohl müssen wir manchmal den Lern- und Wissensvorsprung, welchen Erwachsene bedingt durch bereits gemachte Erfahrungen haben, gezielt nutzen, um unsere Kinder vor Gefahren o. Ä. zu schützen. Daher arbeiten wir nicht rein situationsorientiert, sondern bedenken aufgrund unserer Erfahrung auch, welche Themen im weiteren Lebensweg der Kinder wichtig werden könnten, ohne dass die Kinder dies im Status Quo wissen können und gehen dann auf diese ein. Dies tun wir aus Respekt vor den Kindern, denn wir halten es für unsere Pflicht diese bestmöglich auf das Leben vorzubereiten. Wir Trainer*innen sind Vorbilder, wir können von unseren Kindern nur das verlangen, was wir vorleben.

„Was du in anderen entzünden willst, muss in dir selbst brennen.“ (Aurelius Augustinus)

Wir motivieren Kinder dazu, das Leben selbst zu entdecken und selbstbestimmt zu handeln. Dies erreichen wir, indem wir Lust am Leben und am Entdecken vorleben, uns selbst stetig entwickeln und mit Fragen und der Suche nach Antworten offen und ehrlich umgehen. Wir lernen gemeinsam mit den Kindern und gehen offen mit Unsicherheiten um. Dabei versuchen wir immer an den Unsicherheiten zu arbeiten und diese nicht als Mauer, sondern als Chance zu sehen und die Kinder dabei mit einzubeziehen. Machen wir Fehler, sehen wir diese als Chance, an uns zu arbeiten, so dass diese Fehler nicht wieder passieren. Nur wer Mut hat Fehler zu machen, der kann wachsen. Wir haben als Erwachsene in vielen Punkten einen Wissensvorsprung gegenüber den Kindern. Das

ist normal und sollte auch klar kommuniziert werden. Trainer*innen, die ehrlich mit sich und anderen umgehen, die Fehler sehen, eingestehen und daran arbeiten, jedoch auch konsequent und kompetent mit ihren Stärken umgehen, geben Kindern nicht nur Halt und Sicherheit, sondern sind ein Vorbild, nach dem sich Kinder richten. Was wir von Kindern verlangen, müssen wir selbst leben.

Wir verlangen von uns selbst, dass wir Situationen, unser Handeln und unsere Arbeit kontinuierlich hinterfragen. Dabei reicht es oft aus, sich selbst die Frage zu stellen, was für Auswirkungen meine Handlungen etc. haben, um dann entsprechende Schlüsse zu ziehen. Selbstreflektion passiert kontinuierlich, ohne dass wir dafür in lange Klausur mit uns gehen müssen. Wir hinterfragen uns mit einem Selbstverständnis, das uns so ermöglicht diese Reflektionen nicht als Anstrengung zu empfinden. Dieses Verhalten leben wir nicht nur vor, sondern lehren es auch den Kindern, denn so können diese ein starkes und ausgeprägtes Selbstbewusstsein aufbauen.

"30 Speichen führen zur Nabe, doch der Zwischenraum macht das Rad!" (frei nach Lao-Tse)

Wir setzen Grenzen um uns und Behaupten uns. Kinder lieben es wenn Erwachsene Klarheit besitzen, denn dies gibt ihnen Sicherheit und Halt. Wir setzen Grenzen jedoch nie willkürlich, sondern bewusst und wir verknüpfen diese mit Lernzielen oder Gefühlen, denn nur so können Kinder etwas aus den Grenzen lernen und verstehen, wozu sie dienen. Dabei ist wichtig, dass wir Grenzen um uns und nicht um die Kinder ziehen. Wir behaupten unsere Werte und Bedürfnisse. So wie wir als Erwachsene Grenzen setzen dürfen und müssen, dürfen das auch Kinder. Damit untergraben sie nicht unsere Kompetenz, sondern geben uns eine Rückmeldung über ihre Wünsche und Bedürfnisse. Unsere Aufgabe ist es nicht zu bewerten, sondern darauf einzugehen. Jedes Kind hat ein eigenes Lerntempo, eigene Grenzen und Bedürfnisse. Wir akzeptieren dies, fordern jedoch das gleiche Recht auch für uns ein. Wenn Kinder unsere Grenzen massiv überschreiten, dann sind wir konsequent. Dabei bedenken wir, dass Konsequenz nur dann funktioniert, wenn sie logisch ist. Kinder sollen früh erfahren, dass andere Meinungen und andere Vorstellungen normal und gut sind. Wir sollten dabei immer klar machen, dass man nicht alle Meinungen teilen muss, jedoch Respekt vor ihnen haben sollte. Trainer*innen müssen nicht alle Meinungen der Kinder teilen, genauso wenig wie andersherum. Wir wollen letztendlich kein Gehorsam oder Anpassung diktieren, sondern erreichen, dass Menschen unterschiedlich sind und lernen mit diesen Unterschieden respektvoll in einer Gemeinschaft zu leben. Wir fördern somit, dass Kinder selbstbestimmt handeln und eigene Entscheidungen treffen dürfen. Dabei bedeutet Selbstbestimmung auch, dass der Einzelne sich selbst zurücknehmen kann, wenn eine Situation oder ein Lebenssystem dies erfordert. Dabei sehen wir Konflikte als Chance für Verbesserungen.

„Wenn nur noch Gehorsam gefragt ist und nicht mehr Charakter, dann geht die Wahrheit, und die Lüge kommt.“ (Ödön von Horvath)

Zu den Kernkompetenzen, welche jeder Mensch im Leben braucht, gehören Selbstbewusstsein, Empathie, Kommunikationsfähigkeit, die Fähigkeit selbstbestimmt zu handeln, eigene Entscheidungen zu treffen, selbstbestimmt zu lernen und die Fähigkeit zur Selbstbehauptung. Wir fördern die Kinder ganzheitlich in diesen Punkten. Es ist unsere Aufgabe die Stärken der Kinder zu fördern, dabei jedoch die Schwächen nicht aus den Augen zu verlieren. Wir geben den Stärken mehr Bedeutung und fördern diese, wir lassen die Schwächen jedoch nicht außer Acht, sondern geben auch respektvoll Rückmeldungen über diese. Dieses Recht haben die Kinder ebenfalls. Rückmeldungen sehen wir als Chance zur Weiterentwicklung und nicht als Last. Wir sind in unseren Trainings liebevoll, jedoch konsequent und sehen uns nicht als Freunde der Kinder, sondern sehen Erziehung als eine liebevolle Beziehung, in der es hierarchische Beziehungen geben muss. Dabei ist es unsere Pflicht, den Kindern verständlich zu machen, warum es diese gibt, denn so kann eine partnerschaftliche Beziehung funktionieren, obwohl beide Seiten andere Pflichten, Rechte und Erfahrungen haben. Das heißt auch, dass wir manchmal probieren müssen persönliche Grenzen von Kindern zu erweitern, wenn wir glauben, dass deren „enge“ Grenzen Einschränkungen für ihren Lebensweg zur Folge haben. Dabei müssen wir jedoch sehr feinfühlig hinschauen, was die Grenzen der Kinder bedingt.

Wenn wir Grenzen erweitern, tun wir das nie mit Zwang, sondern immer in einer rückenstärkenden motivierenden Art, welche die Möglichkeit zur Selbstbestimmung immer im Blick hat.

"Die Grenzen des Möglichen lassen sich nur dadurch bestimmen, dass man sich ein wenig über sie hinaus ins Unmögliche wagt." (Arthur C. Clarke)

Gefühle sind für uns der Schlüssel im Miteinander. Wir gehen mit unseren Gefühlen offen um und fördern die Eigen- und Fremdempathie bei den Kindern. Wir glauben, dass Empathie eine der Kernkompetenzen eines Menschen ist. Wir wissen, dass Grenzen sich aus Gefühlen bedingen, daher achten wir die Grenzen anderer Menschen. Das hat für uns etwas mit Respekt zu tun. Konflikte gehören für uns zum Leben dazu. Daher dürfen und müssen auch Kinder Konflikte austragen. Dabei sehen wir uns als beobachtendes und regulierendes, sowie spiegelndes Organ. Wir unterstützen die Kinder immer darin den Kern von Konflikten zu verstehen, damit umzugehen und so einen vernünftigen Umgang mit Konflikten zu erreichen. Empathie ist auch hier ein Kernthema. Zu Empathie gehört der bewusste Umgang mit meinen und den Gefühlen anderer, daher dürfen Kinder alle Gefühle ausleben. Wir achten jedoch stets darauf, diese bei Bedarf in Bahnen zu lenken, die für ein soziales Miteinander wichtig sind. Wir leben nicht aneinander vorbei, sondern sind in einer sozialen Gruppe, in einem sozialen System miteinander vernetzt. Auch dies beachten wir in unserem erzieherischen Handeln. Die Selbstbestimmung des Einzelnen ist für uns oberstes Gebot, wenn die Selbstbestimmung und das selbstbestimmte Handeln eines einzelnen jedoch das gleiche Recht bei anderen unterdrückt, einschränkt oder komplett unterbindet, dann denken wir systemisch und greifen regulierend ein. Freiheit kann nur dann entstehen, wenn sie für alle gilt. *„Die Freiheit eines jeden hat als logische Grenzen die Freiheit der anderen.“* (Alphonse Karr)

Letzten Endes begleiten wir Kinder in ihrer Entwicklung hin zu selbstbestimmten, respektvollen und empathischen Menschen, welche wissen, dass Veränderung nur möglich ist, wenn man selbst daran arbeitet. Veränderung kommt nicht von anderen, sondern durch selbstbestimmtes Handeln. Dabei sind wir Vorbild und Unterstützer zugleich und fördern die Kinder ebenfalls darin, andere dabei zu unterstützen so leben zu können. In einer Gruppe ist jeder für den anderen verantwortlich. Verantwortung darf nicht an andere abgegeben werden, sondern muss aus Respekt vor dem anderen Individuum übernommen werden. Wir wissen, dass nur dann Entwicklung möglich ist, wenn wir uns gegenseitig unterstützen.

„Gibst du einem Mann einen Fisch, nährt er sich einmal. Lehrst du ihn das Fischen, nährt er sich sein ganzes Leben.“ (Lao Tse)

Trainingsmethoden

SaoM Trainer*innen haben ein breitgefächerten Methodenkoffer um Kindern, Eltern und Pädagogen neue Methoden und Strategien zu vermitteln. Laut dem Neurowissenschaftler Gerhardt Roth von der Universität Bremen, laufen 99 % im Gehirn unbewusst ab. Das bedeutet, dass nur ein ganz geringer Teil des menschlichen Verhaltens bewusst und rational gesteuert sind. Unsere Handlungsoptionen basieren auf unbewussten Prozessen, unserem Selbstbild und unbewussten Überzeugungen, welche sich dann in unseren Fähigkeiten und Verhalten zeigen und so auf die Umwelt auswirken. SaoM Trainer*innen bleiben daher nicht auf der bewussten Handlungsebene, sondern helfen den Teilnehmern ein anderes Selbstbild und neue Überzeugungen zu erlangen, da diese sich auf die darunter liegenden Ebenen (Fähigkeiten, Verhalten und Umwelt) auswirken. SaoM funktioniert, da es akzeptiert, dass sich Überzeugungen und Glaubenssätze ändern müssen, um neues Verhalten zu erlernen. Es kämpft nicht gegen die Realität an, sondern basiert auf Neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. SaoM verankert neue Handlungsstrategie durch eine Verkettung verschiedener Methoden im Unterbewusstsein der Teilnehmer und gibt ihnen darüber hinaus auch konkrete (bewusste) Handlungsoptionen für ihre Probleme mit, welche im Training direkt auf allen Ebenen gefestigt werden. Ein SaoM Training unterscheidet sich maßgeblich von normalen Unterrichts- oder Gruppenformaten. Jede Einheit eines Kurses, Vortrages oder Seminars ist in der tiefe durchdacht und verkettet Lernimpulse für jeden Lerntyp. Folgende Trainingsmethoden werden genutzt:

Plenum

Das Plenum ist eine Methode der Gruppenarbeit. Dabei treffen sich alle Teilnehmer gemeinsam in einem Raum, zum Beginn und zum Ende der Veranstaltung, und bei wichtigen Ereignissen auch zwischendurch als Großgruppe bzw. „im Plenum“. Im Plenum werden Ziele vereinbart, Regeln geklärt, Informationen geteilt, Fragen gestellt, Wünsche und Bedürfnisse ausgedrückt, Konflikte geklärt, Ergebnisse der Kleingruppen vorgestellt und diskutiert. Ein wesentlicher Inhalt ist auch die regelmäßige Standortbestimmung und ein gemeinsamer Blick auf den Gesamtprozess, insbesondere der Beziehungen, Rollen, Regeln und Gruppenprozess

Partnerarbeit/Übungen

Partnerarbeit ist eine Sozialform, die im Training eingesetzt wird, um Handlungsstrategien direkt zu festigen und zu vertiefen. Partnerarbeit ist positiv für die Entwicklung eines Kindes, indem es hierbei im sozialen Umgang u. a. lernt, seine Interessen und Meinungen zu vertreten und andere Auffassungen kennenzulernen.

Rollenspiel

In der Sozialpädagogik, in der Schulpädagogik, in der Verkehrspädagogik, in der Verhaltenstherapie, der Pädagogischen Psychologie sowie in der Ausbildung im Militär-, Polizei- oder Managementbereich hat sich das Rollenspiel als unverzichtbare Methode der professionellen Arbeit etabliert.

Storytelling

Storytelling ist ein Ansatz, um z.B. Werte und Handlungsmöglichkeiten im Training aufzuzeigen und zu bearbeiten. Mittels Geschichten können wir Themen aufspüren, die in uns stecken, die uns beschäftigen und die bedeutsam für uns sind. Scheinbar begrenzte Handlungsspielräume können überschritten werden, indem in ganz anderen Kontexten neue Lösungen möglich werden. Mit Storytelling und Methaperarbeit können Gruppen neue Strategien und Überzeugungen verankern.

Suggestopädie

Hierbei handelt es sich um eine Lehr-Methode, die oft auch "Superlearning" bezeichnet wird. Es soll durch die Verbindung von bewusstem, konzentriertem Lernen und beiläufigem Lernen, eine Lernmethode entstehen, die möglichst stressfrei, anregend und angenehm gestaltet ist. Grundlage bildet das wachsende Verständnis für das menschliche Gehirn, wie das Gedächtnis und wie Lernen optimal funktioniert. Kognitive Ressourcen werden bestmöglich genutzt, um einen guten Lernerfolg zu erzielen.

Quest

Die Quest ist eine Coachingmethode, die Trainer*innen ermöglicht eingefahrene Überzeugungen, die zu Stressgefühlen führen bei Kindern, Jugendlichen, Eltern oder Pädagogen zu lösen, um den Stress und die innere Anspannung zu lösen. Die Quest wurde von Daniel Duddek, dem Gründer von Stark auch ohne Muckis entwickelt. Sie vereint die effektivsten Fragen anderer Coachingphilosophien und vereint sie in einem System aus 9 Schritten.

Neuro-Linguistisches Programmieren

Neuro-Linguistisches Programmieren beschäftigt sich mit der subjektiven Wahrnehmung von Menschen. Menschen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie bestimmte Situationen, sich selbst, andere Menschen, ihre Beziehungen, ihre berufliche Tätigkeit und den Alltag erleben. Je nachdem, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder als schwierig und belastend erlebt werden. In diesem Sinne erschafft jeder einzelne Mensch seine eigene und einzigartige Realität.

Neuro-Linguistisches Programmieren, kurz: NLP, beschäftigt sich mit der Frage, welche Faktoren unser Erleben steuern und wie wir unsere Erfahrungen selbst hervorbringen. Mit anderen Worten: NLP widmet sich dem Studium der menschlichen Subjektivität.

NLP handelt von Sprache und Kommunikation

Unser Alltag besteht zu einem großen Teil aus Kommunikation – ganz gleich, womit wir beruflich oder privat unsere Zeit verbringen. Neben der Sprache gehören auch Mimik, Gestik, Tonfall und sogar Schweigen zu unseren Kommunikationsformen. Das bedeutet: Wir können nicht nicht kommunizieren. Was auch immer wir sagen oder tun, wie auch immer wir uns verhalten – wir senden permanent Botschaften an unsere Mitmenschen. Neuro-Linguistisches Programmieren geht der Frage nach, wie Sprache und Kommunikation unser Denken und Handeln beeinflussen. Was sagen unsere Kommunikationsmuster über uns selbst aus und wie werden wir damit von anderen wahrgenommen? Neuro-Linguistisches Programmieren hilft, Kommunikationsprozesse besser zu verstehen, und trägt dazu bei, dass Kommunikation gelingt.

NLP eröffnet Zugänge zu außergewöhnlichen Fähigkeiten und Leistungen

„Alles, was ein Mensch kann, ist erlernbar“, so lautet eine der Vorannahmen des NLP. Die Vermittlung bzw. Aneignung von Strategien, wie Menschen mit besonderen Begabungen oder Fähigkeiten ihre Leistungen erreichen, nennen wir im NLP „Modellieren“. Die Fähigkeit zum Modellieren ist der Schlüssel zur Kompetenz. Sie ermöglicht effizienteres Lernen und lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden: Psychotherapie, Pädagogik, Wirtschaft, Gesundheit, Sport oder in kreativen Prozessen.

Meditation

Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken und wird des Öfteren in bestimmten Formen auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert. Richard Davidson belegte 2004 bei tibetischen Mönchen größere Aktivitäten im linken Stirnhirnlappen und die Gammawellen waren mehr als 30-mal stärker ausgeprägt als bei der Kontrollgruppe. Auch morphologische Veränderungen konnten durch Ulrich Ott und Sara Lazar belegt werden; die Dichte der Nervenzellen im orbitofrontalen Cortex war höher und jene Bereiche der Großhirnrinde, die „für kognitive und emotionale Prozesse und Wohlbefinden wichtig sind“ waren verglichen mit der Vergleichsgruppe um bis zu fünf Prozent dicker.

Theater- und Spielpädagogik

Im theaterpädagogischen Prozess können zahlreiche Lernfelder gestaltet werden, die es dem Theaterpädagogen ermöglichen, die Teilnehmer in ihrer persönlichen und eine Gruppe in ihrer strukturellen Entwicklung zu fordern und zu fördern. Dabei kommt es zu ganz unterschiedlichen Gewichtungen der ästhetischen, gruppenspezifischen, inhaltlichen und pädagogischen Anteile.

Die Pädagogischen Grundgedanken von Stark auch ohne Muckis

Grundgedanke 1: Die Trainer*innen leben das vor, was sie fördern wollen.

Annahme:

Wenn Trainer*innen anderen Menschen etwas beibringen möchten, sollten sie es selbst können und leben. Als Trainer bist du nur dann glaubhaft, wenn du das, was du lehren möchtest, selbst kannst und lebst. Dabei musst du nicht in allem perfekt sein, sondern zeigen, dass du ebenfalls bereit bist zum Lernen. Wer Kinder in ihrer Persönlichkeit stärken will, sollte selber in seiner Persönlichkeit gestärkt sein.

Die Konsequenz:

- 1.1. Die Trainer*innen befassen sich mit den Themen, welche sie schulen wollen, ebenfalls bewusst und setzen sich mit diesen intensiv auseinander. Auch hier darf ruhig deutlich gemacht werden, dass man nicht alles wissen muss, aber bereit sein sollte, es zu lernen, denn so schulen wir selbstbestimmtes Lernen.
- 1.2. Die Trainer*innen verlangen von anderen Menschen nichts, was sie nicht selbst leben oder umsetzen. Wie bereits in der Annahme beschrieben, bedeutet "es zu leben" nicht, dass die Trainer alles bereits perfekt können müssen, sondern die Bereitschaft haben es zu verinnerlichen und selbst umzusetzen. Dabei sind Tempo und der Lernerfolg zweitrangig. Im Vordergrund steht der Wille zu lernen.
- 1.3. Die Trainer*innen sind sich zu jeder Zeit ihrer Vorbildfunktion bewusst, reflektieren sich in dieser und handeln somit vorbildlich.

Grundgedanke 2: Die Trainer*innen fördern das Selbstbewusstsein der Kinder.

Annahme:

Selbstbewusstsein ist die Fähigkeit, sich mit seinem eigenen ICH zu verbinden und die dadurch erhaltenen Erkenntnisse und Informationen zu reflektieren und zu nutzen, um die eigene wahrgenommene Persönlichkeit, bei Bedarf, vor sich selbst und anderen zu behaupten. Durch das bewusste Verbinden mit dem eigenen Ich, entwickelt sich dieses stetig.

Die Konsequenz:

- 2.1 Die Trainer*innen fördern die Wahrnehmung der Kinder ganzheitlich und bieten ihnen verschiedene Möglichkeiten, um ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung zu entwickeln.
- 2.2 Die Trainer*innen achten darauf, dass die Grundbedürfnisse der Kinder gestillt werden und greifen bei Bedarf regulierend ein, wenn sie erkennen, dass Kindern diese Möglichkeit genommen wird.
- 2.3 Die Trainer*innen fördern durch Reflexion, dass die Kinder sich mit sich selbst verbinden, um so ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen.
- 2.4 Die Trainer*innen leben Selbstbewusstsein und Selbstreflexion vor.
- 2.5 Die Trainer*innen helfen den Kindern, sich ihrer Gefühle und Bedürfnisse bewusster zu werden und diese zu benennen.

- 2.6 Die Trainer*innen schenken positiven Situationen und Eigenschaften mehr Bedeutung als negativen, ohne diese komplett außer Acht zu lassen.
- 2.7 Die Trainer*innen geben den Kindern das Gefühl „Du bist du und das ist gut so“, sodass bei den Kindern das Gefühl „Ich bin ich und das ist gut so“ entsteht.
- 2.8 Die Trainer*innen geben den Kindern Möglichkeiten, sich auszuprobieren und sich dabei bewusst wahrzunehmen. Die Kinder dürfen alleine Situationen bewältigen oder auch dabei scheitern, um aus beiden Möglichkeiten zu lernen und daran zu wachsen.
- 2.9 Die Trainer*innen geben den Kindern die Möglichkeit, sich selbst zu behaupten.

Grundgedanke 3: Die Trainer*innen fördern den Respekt vor der eigenen Persönlichkeit sowie den Spaß an anderen Meinungen und den Respekt vor anderen Persönlichkeiten.

Die Annahme: Gemeinsames Leben ist nur möglich, wenn Menschen Respekt vor sich selbst sowie vor anderen Meinungen, Kulturen, Ansätzen etc., sprich vor anderen Persönlichkeiten haben. Dabei hat Respekt nichts mit Unterwürfigkeit zu tun. Trainer sollten aus Respekt vor anderen Menschen deren Meinungen oder Grenzen achten, jedoch niemals unreflektiert übernehmen. Respekt heißt, dass ich erkenne, dass verschiedene Meinungen normal und gut sind, da jeder Mensch seine Persönlichkeit aus seinen individuellen Wünschen, Erfahrungen und Bedürfnissen entwickelt. Respekt vor der eigenen oder einer fremden Persönlichkeit oder Meinung bedeutet Spaß an anderen Meinungen zu haben. Dabei sind fremde Meinungen oder Persönlichkeiten niemals eine Bedrohung, sondern eine Chance zu lernen, zu wachsen oder bestätigt zu werden.

Die Konsequenz:

- 3.1. Die Trainer*innen leben ihre Meinung und benennen diese, ohne dabei andere Meinungen zu missachten oder nicht gelten zu lassen. Sie fördern somit den Spaß an der eigenen Meinung, indem sie selbst ihre Meinung leben
- 3.2. Die Trainer*innen akzeptieren verschiedene Meinungen und Standpunkte, egal ob von Erwachsenen oder Kindern. Dabei teilen sie nicht alle Meinungen anderer, gehen jedoch respektvoll damit um.
- 3.3. Die Trainer*innen hinterfragen andere Meinungen, benennen ihre Bedürfnisse und Ansichten offen und ehrlich und räumen den Kindern jederzeit dasselbe Recht ein.
- 3.4. Sie fördern das Benennen der eigenen Meinung und das Hinhören, wenn andere Meinungen und Wünsche äußern.
- 3.5. Die Trainer*innen fördern respektvolles Denken bei den Kindern, indem sie selbst stetig reflektieren, dass das Leben aus verschiedenen Meinungen, Wünschen und Vorstellungen besteht. Andere Meinungen oder Persönlichkeiten werden von den Trainern niemals als Bedrohung, sondern immer als Chance zu lernen, zu verändern oder zum Diskurs gesehen. Dies vermitteln sie auch den Kindern.
- 3.6. Die Trainer*innen gehen mit Meinungsverschiedenheiten mit Lehrern, mit Eltern, Kinder etc. offen und konstruktiv um und machen diese nicht zu Problemen, sondern sehen darin Chancen.
- 3.7. Die Trainer*innen bestärken es, wenn Kinder ihre Meinungen äußern, müssen dabei jedoch nicht alle Meinungen übernehmen und haben immer im Kopf, dass sie teilweise auch Grenzen setzen müssen, wenn Meinungen von einzelnen Kindern oder einer Gruppe negative Konsequenzen für sie selbst oder andere haben.
- 3.8. Die Trainer*innen fordern keine Unterordnung, sondern das Benennen von Bedürfnissen und Meinungen.

Grundgedanke 4: Die Trainer*innen fördern die Selbstbestimmung eines jeden Kinder, achten dabei jedoch auch auf die verschiedenen Lebenssysteme und deren Anforderungen.

Die Annahme:

Nur wer selbstbestimmt leben kann, kann sich bestmöglich entwickeln, ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen und sich zum Wohle der Gemeinschaft einsetzen. Jedes Mitglied einer Gruppe hat das Recht zur Selbstbestimmung. Da die Gesellschaft jedoch aus Regeln und Normen besteht, ist es die Aufgabe der Trainer, die Kinder auch darauf vorzubereiten. Wenn eine Situation eine Unterordnung erfordert, ist es wichtig, dass Menschen (Kinder sowie Erwachsene) sich selbstbestimmt unterordnen, da sie erkennen, dass die Situation dies erfordert. Wer sich aus Angst vor Autorität unterordnet, handelt nicht selbstbestimmt, wer sich jedoch aus Respekt und Verständnis zurücknehmen kann, kann selbstbestimmt in einem sozialen System leben.

Die Konsequenzen:

- 4.1. Die Trainer*innen fördern das einzelne Kind darin, eigene Entscheidungen zu treffen und selbstbestimmt zu handeln.
- 4.2. Die Trainer*innen fördern selbstbestimmtes Handeln innerhalb einer sozialen Gruppe, indem sie den Kindern Freiraum für eigene Ideen, Meinungen, Bedürfnisse etc. einräumen.
- 4.3. Im Kurs haben die Kinder den Freiraum, sich so zu entfalten, wie sie es in diesem Moment möchten.
- 4.4. Die Trainer*innen nehmen den Kindern niemals Aufgaben, Lösungssuchen, Konflikte oder Probleme ab, sondern begleiten die Kinder dabei, selbst Lösungen, Wege und Strategien zu entwickeln. Dabei geben sie stets Sicherheit und Halt und motivieren und verstärken eigenes Denken und Handeln dadurch, dass sie die Kinder zum Analysieren und Umsetzen bringen. Das schaffen sie, indem sie gezielt Fragen stellen, die den Kindern helfen, Lösungen zu finden. Je nach Entwicklungsstand des Kindes nehmen sich die Trainer nach und nach immer mehr zurück und etablieren so Handlungs- und Entscheidungsfähigkeiten.
- 4.5. Wenn Kinder nicht in der Lage sind, eigene Lösungen zu finden, dann unterstützen die Trainer diese selbstverständlich. Dies tun sie jedoch nie dadurch, dass sie den Kindern alles abnehmen. Es ist Aufgabe der Trainer, Kinder liebevoll und zielführend zum selbstständigen Handeln zu begleiten. Begleitung in Problemen, statt Abnahme von Problemen ist gefragt.
- 4.6. Die Trainer*innen achten darauf, dass den Kindern bewusst wird und sie auch verinnerlichen, dass das Leben aus verschiedenen Situationen und Systemen besteht. Die Kinder müssen lernen, dass sie sich in gewissen Situationen (Morgenkreis, Ruhemomenten, Schule, Übungen) selbst zurücknehmen müssen, da dies der Gemeinschaft dient. Denn zur Selbstbestimmung gehört, wie bereits erwähnt, auch die Selbstzurücknahme. Hier sollten die Trainer konsequent sein und auf die Wichtigkeit der Selbstzurücknahme hinweisen. Diese Konsequenz dient nie der Unterordnung, sondern den Lernerfolgen. Somit muss den Kindern bei der Durchsetzung von Konsequenzen immer klar gemacht werden, welchem Zweck sie dienen, denn nur so können Kinder lernen selbstbestimmt zu leben.
- 4.7. Autorität fördert weder selbstbestimmtes Handeln noch die selbstbestimmte Zurücknahme eigener Bedürfnisse.

Grundgedanke 5: Die Trainer*innen fördern und fordern die Einhaltung der Rahmenbedingungen, welche selbstbestimmtes Handeln erst möglich machen.

Die Annahme:

Selbstbestimmtes Handeln ist nur dann möglich, wenn jedes Mitglied einer Gemeinschaft die Selbstbestimmtheit anderer achtet.

Die Konsequenzen:

- 5.1. Schränken Kinder mit ihrem Handeln, ihren Taten oder ihrem Verhalten die Möglichkeit anderer zur Selbstbestimmung ein, ist es Aufgabe des Trainers, regulierend einzugreifen und die Rahmenbedingungen wiederherzustellen. Dabei sind sie nie diktierend autoritär, sondern reflektieren die Situationen so, dass die Kinder verstehen und lernen, dass ihr Verhalten anderen die Möglichkeit zur freien Entfaltung versagt hat.
- 5.2. In solchen Reflexionen gehen die Trainer auf die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder ein.
- 5.3. Schränken Kinder andere in ihrer freien Entfaltung ein, ist es Aufgabe des Trainers, Konsequenzen durchzusetzen. Diese sind stets logisch angemessen und werden den Kindern so dargestellt, dass diese einen Lernprozess durch die Konsequenzen erleben.
- 5.4. In der Aufrechterhaltung der Rahmenbedingungen sehen sich die Trainer nicht als übergestellte Macht, sondern als Medium, welches den Kindern Rückmeldungen und Feedback für Lernprozesse gibt, sodass die Kinder selbst auf die Einhaltung der Rahmenbedingungen achten.

Grundgedanke 6: Trainer*innen fördern die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und deren Einforderung.

Die Annahme:

Grenzen entstehen aus den Gefühlen, welche eine Situation, ein Mensch etc. bei einem anderen Menschen auslöst. Grenzen sind die Trennungspunkte zwischen Situationen, welche eine Person als normal definiert und Situationen, welche ein schlechtes Gefühl in ihr auslösen. Werden diese Grenzen überschritten, darf die Grenze zum Selbstschutz behauptet werden. Dies darf in aller Deutlichkeit passieren.

Die Konsequenz:

- 6.1. Die Trainer*innen fördern die Selbst- und Fremdwahrnehmung des Kindes.
- 6.2. Die Trainer*innen machen den Kindern die eigenen Gefühle und die anderer bewusst, indem in Reflexionen nach Aktionen, Freispielsituationen, Streitereien, Konflikten oder Unstimmigkeiten die Gefühle, die in der Situation und in den beteiligten Personen vorherrschten, sichtbar und erlebbar gemacht werden.
- 6.3. Die Trainer*innen pflegen einen offenen Umgang mit den eigenen Gefühlen und benennen diese im sprachlichen Umgang.
- 6.4. Die Trainer*innen benennen bei jüngeren Kindern die Gefühle, welche sie bei den Kindern erkennen, mit Namen, damit die Kinder schon früh erfahren, welches Gefühl wie heißt und so eine Verknüpfung zwischen dem „Namen“ der Gefühle und den „Wirkungen“ selbiger entsteht.
- 6.5. Die Trainer*innen bestärken die Kinder darin, auf die eigenen Gefühle zu hören und deutlich Grenzen zu setzen, wenn jemand schlechte oder unangenehme Gefühle in ihnen auslöst. Die Kinder sollen erfahren und lernen, dass sie auf sich selbst hören und vertrauen sollten.

6.6. Die Trainer*innen arbeiten Selbstbehauptungsstrategien zielgerichtet auf und geben den Kindern Methoden zur Behauptung ihrer Grenzen an die Hand und zeigen ihnen, wie sie eine Grenze vernünftig setzen können.

6.7. Die Trainer*innen fördern die Einhaltung und Behauptung der Grenzen der Kinder, indem sie ihnen Möglichkeiten zur Äußerung ihrer Grenzen, Bedürfnisse und Wünsche vermitteln.

Grundgedanke 7: Die TrainerInnen setzen Grenzen, akzeptieren jedoch auch, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden.

Die Annahme:

Trainer*innen dürfen klare Grenzen um sich selber herum setzen, denn diese geben Kindern Sicherheit und Halt. Dabei werden Grenzen von Kindern nur akzeptiert, wenn diese verständlich und logisch und vor allem aus den Bedürfnissen der Trainer*innen entstehen und auch so kommuniziert werden. Nur Kinder, die das Recht haben, ebenfalls Grenzen zu setzen, erfahren, dass sie in ihren Grenzsetzungen und somit als vollwertige Menschen ernst genommen werden.

Die Konsequenzen:

7.1 Die Trainer*innen setzen Grenzen niemals willkürlich oder um es sich einfach zu machen.

7.2 Jede Grenze ist wohlüberlegt und wird den Kindern so erklärt, dass diesen der wirkliche Kern der Aussage klar ist.

7.3 Die Trainer*innen leben einen ehrlichen und aufrichtigen Umgang mit eigenen und fremden Grenzen.

7.4 Die Trainer*innen geben den Kindern stets das Recht, Grenzen zu setzen. Dabei achtet sie darauf, dass die Kinder lernen, Grenzen in einer angemessenen Art zu setzen.

7.5 Die Trainer*innen akzeptieren Grenzen der Kinder aufrichtig, es sei denn, die Konsequenz der vom Kind gesetzten Grenze hat Auswirkungen auf seine oder die Gesundheit anderer oder Folgen, welche das Kind aufgrund seines Wissensstands nicht überschauen kann. Dann müssen die Erziehenden wiederum eine Grenze setzen, dabei jedoch klar auf den Grund dafür eingehen.

Grundgedanke 8: Die Trainer*innen fördern Empathie, sensibilisieren für die Grenzen und Bedürfnisse anderer Menschen und fördern die Einhaltung selbiger.

Annahme:

Jede Grenze entwickelt sich aus einem Gefühl. Ein Mensch, der Grenzen anderer überschreitet, löst ein schlechtes Gefühl in diesem aus. Menschen, die empathisch für die eigenen und die Gefühle anderer sind, werden Grenzen intuitiv einhalten und respektieren.

Die Konsequenz:

8.1. Die Trainer*innen fördern die Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse sowie die Wahrnehmung dieser bei anderen Menschen.

8.2. Die Trainer*innen leben Empathie.

- 8.3. Die Trainer*innen fördern die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und gehen in Reflexionen gezielt darauf ein, dass jede Handlung eines Menschen, etwas in anderen auslöst (Gefühle, Gedanken, Wünsche etc.).
- 8.4. Die Trainer*innen machen den Kindern kontinuierlich deutlich, dass sie beim Überschreiten persönlicher Grenzen anderer etwas in denen auslösen, was diese als unangenehm bezeichnen könnten. Dabei nehmen sie sich die Zeit, die nötig ist, um den Kindern dies wirklich und nicht nur oberflächlich bewusst zu machen.
- 8.5. Die Trainer*innen machen immer wieder deutlich, dass Grenzen anderer zu respektieren sind. Dabei sollten die Trainer*innen darauf eingehen, dass sich Grenzen aus Gefühlen entwickeln. Wenn Kinder persönliche Grenzen anderer Kinder oder Erwachsener überschreiten, dann löst dies ein „schlechtes“ Gefühl bei diesen aus. Hier müssen die Erziehenden eine Verbindung zwischen den Gefühlen des Opfers und denen des Täters herstellen, sodass die „Täter“ einen Abgleich mit ihren eigenen Bedürfnissen erleben, um so für die Einhaltung von Grenzen sensibilisiert zu werden. Das Ziel ist es, den Kindern verständlich zu machen, dass sie etwas, was sie selbst nicht spüren wollen, nicht durch ihre Taten in anderen auslösen sollten.

Grundgedanke 9: Die Trainer*innen vermitteln den Kindern einen konstruktiven Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten.

Die Annahme:

Meinungsverschiedenheiten oder auch zwischenmenschliche Konflikte zu lösen ist eine Kompetenz, welche Menschen ein Leben lang brauchen. Grundvoraussetzung für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten, ist selbige nicht als Angriff, sondern als Chance zu betrachten. In Konflikten sollte man angemessen reagieren und probieren, die Motivation des anderen zu erkennen. Wichtig ist, dass ein zwischenmenschlicher Konflikt kein Problem, sondern eine Chance ist. In Konflikten sollte ich meine Beobachtungen objektiv schildern, erläutern was ich fühle und welches Bedürfnis habe. In einem Konflikt kann ich die Sichtweisen anderer übernehmen, darf jedoch auch auf meinen Standpunkt beharren. Dabei bin ich stets respektvoll. Im Konflikt sollten Wertungen anderer tabu sein. Anders verhält es sich in Konflikten mit Gewaltbereitschaft, hier gelten andere Regeln.

Die Konsequenz:

- 9.1. Die Trainer*innen verstecken zwischenmenschliche Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten nicht, sondern gehen konstruktiv und offen damit um. Sie leben, dass Konflikte Chancen für Veränderungen sind.
- 9.2. Die Trainer*innen reagieren in zwischenmenschlichen Konflikten angemessen und der Situation entsprechend. Dabei darf auch mal deutlich die eigene Meinung vertreten werden, jedoch immer mit dem nötigen Respekt.
- 9.3. Die Trainer*innen wissen, dass ein Konflikt nicht als Problem, sondern als Chance wahrzunehmen ist, selbst wenn hitzig diskutiert wird. Aus jedem Konflikt kann etwas Neues erwachsen.
- 9.4. Die Trainer*innen gehen in Konflikten von ihren Beobachtungen, ihren Gefühlen und somit ihren daraus entstehenden Bedürfnissen aus. Diese benennen sie.
- 9.5. Die Trainer*innen vermitteln den Kindern im Alltag, in Selbstbehauptungsprojekten und Aktionen einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und helfen den Kindern bei folgenden Punkten:
 - a. Wenn die Grenzen der Kinder überschritten werden, sollten diese dem „Täter“ deutlich eine Grenze aufzeigen.
 - b. Nach dem Aufrütteln sollten die Kinder klar benennen, was sie wünschen bzw. was ihr Bedürfnis ist. Deutliche und klare Worte sind hier wichtig, Beleidigungen falsch.
 - c. Die Kinder sollten erfahren, dass sie auf ihre Gefühle hören sollten und diese in Abgrenzsituationen auch benennen dürfen.

- 9.6. Zum konstruktiven Umgang gehört auch, dass Kinder erfahren, dass sie Grenzen anderer zu deren Schutz einhalten müssen. Eine gesetzte Grenze ist zu akzeptieren, man kann zwar über sie verhandeln, dabei sollte jedoch stets respektvoll agiert werden.

Grundgedanke 10: Die Trainer*innen machen die Kinder für die Auswirkungen ihrer Handlungen bewusst und spiegeln sie.

Die Annahme:

Paul Watzlawick sagte: „Der Mensch kann nicht nichtkommunizieren!“ Wir glauben zudem, dass der Mensch nichts tun kann, ohne dadurch etwas auszulösen. Der Mensch kann somit nicht nicht wirken. Jedes Handeln hat Konsequenzen, für die eigene Person genauso wie für andere Menschen. Diese Konsequenzen können positiv, neutral oder negativ sein.

Die Konsequenzen:

- 10.1. Die Trainer*innen wissen, dass ihre Handlungen und Taten immer etwas auslösen. Dadurch handeln sie reflektiert und bewusst.
- 10.2. Die Trainer*innen spiegeln den Kindern deren Verhalten und die Konsequenzen des Verhaltens wider und zeigen, welche Auswirkung das Verhalten auf einzelne Menschen, sie selbst oder eine Gruppe hat. Dabei gehen sie nicht oberflächlich vor, sondern legen auch die Auswirkung auf Gefühle anderer dar.
- 10.3. Die Trainer*innen zeigen den Kindern deutlich, wenn deren Handlungen positive Konsequenzen für andere haben, und bestärken dieses Verhalten dadurch.
- 10.4. Die Trainer*innen bestärken umsichtiges Handeln.
- 10.5. Die Trainer*innen machen Kinder dafür bewusst, dass diese auf andere eine Wirkung haben und probieren regulierend einzugreifen, wenn diese Wirkung gegebenenfalls negative Folgen für das Kind hat.

Grundgedanke 11:

Trainer*innen wissen, dass Lernerfolge dann stattfinden, wenn alle an einem Strang ziehen. Daher binden sie Eltern und Pädagogen bestmöglich mit ein.

Die Annahme:

Langfristige Lernerfolge sind nur dann möglich, wenn Trainer*innen, Eltern und PädagogInnen ein Team bilden.

Die Konsequenz:

- 11.1. Die Trainer*innen binden die Eltern und Pädagogen mit ein und geben ihnen Feedback.
- 11.2. Die Erziehenden klären bereits am ersten Elternabend für neue Eltern, dass die Kita nicht über den Eltern steht, jedoch äußerst kompetent auf dem Gebiet Erziehung ist. Erzieher/-innen sind Fachkräfte. Dabei zeigen die Erziehenden, dass sie andere Meinungen als wichtig empfinden, um Entwicklung zu realisieren.
- 11.3. Die Trainer*innen wissen, dass ein Dialog mit Eltern und Pädagogen nur dann möglich ist, wenn auch die Trainer*innen offen mit Rückmeldungen aus der Elternschaft und den Teams umgehen. Die

Trainer*innen wissen, dass sie von anderen nur das verlangen oder erwarten können, was sie selbst konsequent leben.

- 11.4. Wenn Eltern Fragen an die Erziehenden haben, dann beantworten die Erziehenden diese bestmöglich und eignen sich bei Bedarf neues Wissen an.
- 11.5. In Elternabenden und Schulungen verfolgen Trainer*innen den Ansatz, dass jeder Mensch eine eigene Meinung haben darf, und probieren nicht, die Eltern von der eigenen Meinung zu überzeugen, sondern geben diesen Ideen für eigene Gedanken und Überlegungen mit auf den Weg. Die Erziehenden wissen, dass diktierte Ideen niemals so gut sind wie Ideen, auf welche Menschen selbst kommen. Die Trainer*innen helfen Eltern/Pädagogen selbst auf Lösungen zu kommen und sehen sich als „Gärtner“, welche Ideen und Ratschläge einpflanzen und gießen.

Eigene Fachbücher von Daniel Duddek:

- Stark wie ein Löwe. Wie Eltern Kinder vor Mobbing wappnen. (Rowohlt Verlag)
- Mehr Respekt bitte. Wie Kinder Starke Persönlichkeiten werden. (SelBeA Verlag)
- Manifest der Potentialentfaltung (SelBeA Verlag)

Nachweise und Quellenangaben

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/childrens-worlds/>
<https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/mobbing-jedes-dritte-kind-fuehlt-sich-in-der-schule-unsicher-a-1253965.html>
 Ballstaedt, S.-P. (2005). Kognition und Wahrnehmung in der Informations- und Wissensgesellschaft In: Kübler, H.-D. & Ellring, E. (2005). Wissensgesellschaft: Neue Medien und ihre Konsequenzen. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung. (Memento vom 5. Oktober 2011 im Internet Archive) Zeitschrift für Pädagogische Psychologie Nr. 2+3/2000
 Lukesch, H. (2000): Lernen ohne Anstrengung? Der Sirenengesang der geheimen Verführer. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie. 14 (2/3). 59-62
 Horst Küppers, Hermann Schulz, Peter Thiesen: Irrweg Lernfeldkonzeption in der Erzieherausbildung. In klein&groß Bd. 12/2014, Verlag Oldenbourg, München 2014
 Arthur Thömmes: Unterrichtseinheiten erfolgreich abschließen. 100 ergebnisorientierte Methoden für die Sek. Verlag an der Ruhr, Mülheim 2006.
 Arthur Thömmes: Produktive Arbeitsphasen. 100 Methoden für die Sekundarstufe Verlag an der Ruhr, Mülheim 2007.
 Peter Baumgartner: Taxonomie von Unterrichtsmethoden. Waxmann, Münster 2011, ISBN 978-3-8309-2546-0.
 Sibylle Reinhardt, Dagmar Richter (Hrsg.): Politikmethodik. Cornelsen 2007.
 Sibylle Reinhardt: Politikdidaktik. 2. Auflage, Cornelsen 2007.
 Siegfried Frech, Hans-Werner Kuhn, Peter Massing (Hrsg.): Methodentraining für den Politikunterricht I. 4. Auflage. Wochenschau Verlag 2010.
 Thomas Unruh, Susanne Petersen: Guter Unterricht – Handwerkszeug für Lehrer und Referendare. 8. Auflage. AOL-Verlag, 2007.
 Ulrich Gutenberg: Die digitale Schulbank. Computer als Denk- und Lernhilfe nutzen. In: Computer+Unterricht Friedrich-Verlag. Themenheft: Nr. 50, S. 56/57, 2. Quartal 2003.
 H.-E. Tenorth, R. Tippelt (Hrsg.): Lexikon Pädagogik. Weinheim 2007.
https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation#Wirkungen_der_Meditation
<https://www.dvnlp.de/was-ist-nlp/methode/>
[https://de.wikipedia.org/wiki/Rollenspiel_\(Pädagogik\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rollenspiel_(Pädagogik))
<https://de.wikipedia.org/wiki/Partnerarbeit>
https://de.wikipedia.org/wiki/Plenum#In_sozialen_Projekten
<https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coachingmethoden/suggestopaedie.html>