



Cool lernen, stark wachsen.

# Trainingsplan Grundschule



# Vorwort – Haltung & Arbeitsweise



Dieser Trainingsplan basiert auf psychologischen und pädagogischen Konzepten, die sich seit vielen Jahren in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bewährt haben. Dazu zählen unter anderem Ansätze aus der Resilienzforschung, der humanistischen und positiven Psychologie, der systemischen Pädagogik, der Gewaltfreien Kommunikation sowie bewegungs- und erlebnispädagogische Zugänge.

Aus diesen Konzepten haben wir gezielt jene Inhalte ausgewählt, die mit unserer Haltung und unserem zentralen Ziel im Einklang stehen: Kinder und Jugendliche dabei zu begleiten, zu glücklichen, selbstwirksamen und handlungsfähigen Menschen heranzuwachsen.

Unsere Arbeitsweise ist bewusst konzentriert, bedürfnis- und ressourcenorientiert. Im Mittelpunkt stehen nicht Defizite oder Probleme, sondern die Stärken, Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten jedes einzelnen Kindes. Die Trainingseinheiten schaffen sichere Räume, in denen Gefühle wahrgenommen und benannt werden dürfen, Grenzen respektiert werden und soziale Kompetenzen im Miteinander wachsen können.

Dabei verbinden wir klare Strukturen mit Flexibilität: Die Inhalte folgen einem durchdachten Trainingsplan, lassen aber gleichzeitig Raum für die individuellen Bedürfnisse der Gruppe. Lernen geschieht nicht nur über Sprache, sondern über Bewegung, Erleben, Reflexion und Beziehung – denn nachhaltige Entwicklung entsteht dort, wo Kopf, Herz und Körper zusammenspielen.

Alle Methoden sind praxisnah, altersgerecht und so gestaltet, dass sie im Alltag von Schule, Familie und Freizeit wirksam bleiben. Unser Ziel ist es nicht, Kinder und Jugendliche zu formen oder zu bewerten, sondern sie in ihrer Entwicklung nachhaltig zu begleiten und zu stärken – in ihrer Selbstwahrnehmung, ihrer Konfliktfähigkeit, ihrer emotionalen Kompetenz und ihrem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Dieser Trainingsplan versteht sich als Einladung, Entwicklung nicht zu beschleunigen, sondern bewusst zu begleiten – wertschätzend, klar und mit dem Vertrauen darauf, dass jedes Kind bereits alles in sich trägt, was es für seinen Weg braucht.

# Inhalt

Aufgeteilt nach Klassenstufen. Jeder Baustein ist auch für höhere Klassenstufen sinnvoll.

## Für Schülerinnen und Schüler



### Wurzeln & Flügel

In diesem Themenkomplex geht es darum, Kinder innerlich zu stärken: ihre Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln und mit Herausforderungen umzugehen. Sie lernen, ihre eigenen Stärken zu erkennen, handlungsfähig zu bleiben und sich selbst als wirksam zu erleben. So entstehen Wurzeln für Sicherheit – und Flügel, um mutig ihren eigenen Weg zu gehen.



### Brücken & Wege

In diesem Baustein lernen Kinder, wie gelingendes Miteinander funktioniert: zuhören, sich ausdrücken, Konflikte lösen und im Team handeln. Sie üben, Unterschiede auszuhalten, gemeinsame Lösungen zu finden und Beziehungen aktiv mitzugestalten. So entstehen Brücken zueinander und Möglichkeiten, auch schwierige Wege gemeinsam zu gehen.



### Körper & Geist

Hier nutzen wir Bewegung als Schlüssel für mentale Stärke, Selbstregulation und innere Balance. Kinder erleben, wie Koordination, Körperwahrnehmung, Ausdruck und Entspannung ihre Konzentration, ihr Selbstvertrauen und ihr soziales Verhalten positiv beeinflussen. So wird Bewegung zum Erfahrungsraum, in dem Körper und Geist gleichermaßen gestärkt werden.

## Für Lehrkräfte



### Begleitung & Stärkung

Soziale Kompetenzen und emotionale Stärke entwickeln sich nicht nur im Klassenraum – sie brauchen Menschen, die diese Werte täglich vorleben und begleiten. Deshalb biete ich nicht nur Trainings für Kinder an, sondern auch maßgeschneiderte Angebote für Lehrkräfte: individuell, im Team oder für das gesamte Kollegium.

# Begleitung & Stärkung



## Fokusgespräch

Im Fokusgespräch finden wir gemeinsam heraus, was in deiner Klasse gerade wirklich ansteht – sei es Konflikte zu klären, Regeln zu stärken oder einfach die Resilienz und Motivation zu fördern. Und keine Sorge, das heißt nicht, dass immer zwingend etwas im Argen liegt. Es geht eher darum, dir auch als Lehrkraft den Rücken zu stärken, damit du mit einem guten, selbstfürsorglichen Fundament durchstarten kannst. Wenn mal ein bisschen Humor und ein skeptischer Blick auf alte Muster hilft, umso besser – Hauptsache, wir machen dich und deine Klasse fit für alles, was kommt.

## Workshops & Fortbildungen

In unseren Workshops und Fortbildungen geht es darum, Schule ganzheitlich zu stärken – erlebbar, praxisnah und nah am echten Alltag. Wir bringen das Kollegium gemeinsam in Bewegung, zum Beispiel durch kurze Bewegungspausen, Teambuilding-Impulse sowie kleine Achtsamkeits- und Entspannungseinheiten. Alles wird direkt ausprobiert, damit es nicht bei guten Ideen bleibt, sondern nachhaltig Wirkung zeigt.

Darüber hinaus unterstützen wir euch dabei, die Inhalte aus unseren Projekttagen langfristig in den Schulalltag zu integrieren. Wir arbeiten praxisnah an den Themen des Trainingsplans und übersetzen Impulse in machbare, realistische Routinen – ohne zusätzlichen Druck, dafür mit Klarheit und Struktur.

Alle aktuellen Workshops, Fortbildungen und Onlineangebote findet ihr gesammelt auf unserer Homepage.

## Elternabende

Gerne stellen wir die Themen unserer Arbeit auch im Rahmen von Elternabenden vor. Dabei geht es nicht um perfekte Erziehung oder neue „To-do-Listen“, sondern um Orientierung, Verständnis und alltagstaugliche Impulse. Wir geben Einblicke in die Themen, die Kinder im Schulalltag bewegen, und zeigen auf, wie Eltern ihre Kinder zu Hause stärken, begleiten und unterstützen können.

Im Mittelpunkt stehen Austausch, Entlastung und konkrete Anregungen, die sich realistisch in den Familienalltag integrieren lassen – ehrlich, empathisch und ohne Druck. So entsteht ein gemeinsames Verständnis zwischen Schule und Elternhaus, das Kindern spürbar Sicherheit gibt.





# Resilienz & Ich-Kompetenz

Gefühlewerkstatt - Emotionen erkennen und steuern  
Selbstreflexion & Emotionsregulation

## Wie heißt das nochmal?

Emotionales Vokabular ergründen, erweitern, festigen

Viele Kinder verwenden häufig nur die Begriffe „gut“ oder „schlecht“, weil ihnen die passenden Bezeichnungen fehlen – oft auch bedingt durch Mehrsprachigkeit und geringe Sprachmodelle im Alltag. In diesem Modul ordnen die Kinder Emotionen gezielt passenden Wörtern zu und erweitern so ihr aktives Gefühlsvokabular, damit sie klarer ausdrücken können, was in ihnen vorgeht.

## Ich fühle mich

Gefühle erkennen, benennen, einordnen, begründen

Die Kinder lernen, ihre Gefühle nicht nur zu benennen, sondern auch deren Intensität und Ursache zu verstehen. Sie setzen sich damit auseinander, warum sie sich so fühlen, und entwickeln ein klareres Bewusstsein für innere Zustände und Auslöser.

## Gewitter im Bauch

Strategien zum Umgang mit starken Gefühlen  
(Frust, Wut)

Die Kinder entdecken konkrete Möglichkeiten, wie sie mit intensiven Emotionen umgehen können, ohne sich oder anderen Schaden zuzufügen. Sie üben einfache Selbstregulationstechniken, um in herausfordernden Momenten handlungsfähig zu bleiben.

Mein Schutzkreis - Grenzen setzen und achten  
Selbst- und Fremdschutz

## Stopp, ich will das nicht!

Körperliche & emotionale Grenzen erkennen

Die Kinder setzen sich damit auseinander, was sie wollen und was sie nicht wollen – und dass sie das selbst entscheiden dürfen. Sie lernen, eigene Grenzen wahrzunehmen, zu benennen und sich in unangenehmen Situationen klar abzugrenzen.

Ich bin genug  
Selbstwert und innere Stärke

## Ich bin wichtig

Übungen für mehr Selbstwertgefühl

Die Kinder entdecken ihre individuellen Stärken und erleben, dass sie wertvoll sind, so wie sie sind. Durch praktische Übungen stärken sie ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und entwickeln ein stabileres Selbstbild.

## **Ich bin stark!**

Übungen für mehr Selbstbewusstsein und sicheres Auftreten

Die Kinder üben, mutiger aufzutreten, ihre Meinung klar zu äußern und für sich einzustehen. Durch kleine Erfolgserlebnisse spüren sie, dass sie sich auf ihre eigenen Fähigkeiten verlassen können – und gewinnen Schritt für Schritt mehr innere Stärke.

### Ruheinsel

Für innere Ruhe, Stressbewältigung und bewusste Pausen

## **Anker setzen**

Rituale für die Klasse zum Tages- & Stundenbeginn, bzw. zum Ausklang

Die Kinder erleben wiederkehrende Rituale, die Orientierung, Ruhe und Struktur geben. Solche „Anker“ stärken das Gemeinschaftsgefühl, erleichtern den Start in Lernphasen und helfen, den Unterricht emotional ausgeglichen zu beenden.

## **Auftanken**

Kleine Konzentrationsbooster für zwischendurch

Die Kinder lernen kurze, effektive Übungen kennen, mit denen sie ihre Aufmerksamkeit schnell wieder bündeln können. Diese kleinen „Energie-Stopps“ helfen, Müdigkeit abzubauen und Lernphasen fokussierter zu gestalten.

## **Neue Energie**

Der kluge Start in die Hausaufgabenphase

Die Kinder üben Strategien, um nach der Schule innerlich umzuschalten und Stress abzubauen. So starten sie entspannter, strukturierter und mit einem klareren Kopf in ihre Hausaufgaben.



# Konfliktlösekompetenz

### Fit im Konflikt

Die Grundausbildung

In diesem Basisprogramm lernen die Kinder, Konflikte frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Gemeinsam erkunden wir, wie Streit entsteht, wie man Gefühle im Konflikt ausdrückt, Ich-Botschaften sinnvoll einsetzt und wie aufrichtige Entschuldigung sowie echte Versöhnung gelingen.



# Teamfähigkeit & andere soziale Kompetenzen



MitGefühl  
verstehen und verbinden

## Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl vs. Mitleid

Die Kinder lernen, den Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid zu verstehen. Mitgefühl bedeutet: Ich sehe, wie es dir geht, und ich bin für dich da. Mitleid dagegen fühlt sich oft so an, als würde jemand „von oben herab“ traurig für jemanden sein. Die Kinder entdecken, wie echtes Mitgefühl Verbindung schafft – ohne jemanden klein zu machen.

## Ich sehe, dass du Hilfe brauchst

Hilfsbedürftigkeit erkennen, Hilfe anbieten

Die Kinder lernen, sensibel wahrzunehmen, wann jemand Unterstützung benötigt, und wie sie respektvoll Hilfe anbieten können. Sie entdecken verschiedene Handlungsmöglichkeiten, um andere zu stärken, ohne aufdringlich zu sein – und erleben, wie gutes Miteinander im Alltag entsteht.

Gemeinsam starten  
Kennenzlernen, Stärken finden

## Hello, ich bin...

Miteinander bekannt werden

Die Kinder lernen sich spielerisch besser kennen und entdecken Gemeinsamkeiten in der Gruppe. Durch einfache Vorstellungs- und Begegnungsübungen entsteht schnell ein vertrautes, offenes Klassenklima, in dem sich alle willkommen fühlen.

## Mein Weg zu neuen Freunden

Freunde finden, Freundschaften pflegen

Die Kinder setzen sich damit auseinander, wie Freundschaften entstehen und was sie braucht, um stabil zu bleiben. Sie üben, auf andere zuzugehen und Vertrauen aufzubauen – damit aus Begegnungen echte Verbundenheit wachsen kann.

Zusammen arbeiten  
Ziele erreichen, helfen, Erfolge feiern

## Teamspiele

Ein Team macht stark

Die Kinder erleben durch kooperative Spiele, wie wichtig Zusammenarbeit, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung sind. Sie entdecken, dass eine Gruppe mehr erreichen kann als jede\*r allein – und dass unterschiedliche Stärken in einem Team wertvoll sind. Spielerisch wächst so ein echtes Wir-Gefühl, das die Klassengemeinschaft stärkt.



# Wachsen durch Bewegung

## Bewegung mit Gefühl

Tanzen als emotionales Ventil im Kindertraining

Tanzen ist kein „Mädchenkram“ – sondern ein uraltes Mittel, um Gefühle zu regulieren, Gemeinschaft zu erleben und Selbstvertrauen zu entwickeln. Gerade Kinder, die mit Worten noch nicht viel sagen können, drücken im Tanz oft aus, was sie innerlich bewegt.

Ich bringe Tanzelemente ins Training – ohne Leistungsdruck, aber mit viel Ausdruck. Musik, Rhythmus und Bewegung nutze ich, um die Kinder emotional zu stärken, Gruppendynamik zu fördern und Raum für Kreativität zu schaffen.

## Entspannt statt ausgepowert

Regeneration & Ruhe im Kindertraining

Kinder sind keine Duracell-Hasen – auch wenn sie manchmal so wirken. Gerade nach Schule, Reizflut und Dauereindruck brauchen sie im Sport nicht noch mehr Druck, sondern auch mal echte Entspannung.

Ich bau ruhige Phasen sinnvoll ins Training ein – mit Fantasiereisen, Atemspielen, Körperreisen und einfachen Ritualen. So unterstützt Regeneration den Spielfluss und sorgt dafür, dass die Kinder langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.

## Power statt Druck

Fitness als Mutmacher

Kinder brauchen Bewegung, die ihnen zeigt: „Ich kann das!“ – ganz ohne Leistungsdruck oder Vergleiche. Denn Fitness ist nicht nur ein körperliches, sondern auch ein mentales Training: Jede gemeisteerte Übung stärkt Selbstvertrauen, Körpergefühl und innere Haltung. Ich gestalte Fitnessübungen so, dass sie Kindern Spaß machen und für alle machbar sind – egal, ob sportlich, unsicher oder gerade erst in Bewegung gekommen. Mit spielerischen Challenges, Team-Workouts und kleinen Erfolgserlebnissen entfachen wir Motivation, sodass die Kinder stolz auf ihre Fortschritte sind. So wird Training zum Mutmacher – und Fitness zu etwas, das bleibt.

## Rollen, Raufen, Regeln

Bewegungsspiele für Selbstkontrolle & Sozialverhalten

Rauen muss erlaubt sein – wenn die Regeln klar sind. Kinder lernen durch Bewegung, wie man fair streitet, aufeinander achtet und eigene Grenzen behauptet.

Ich gestalte Spiele, in denen es mal laut, wild oder unordentlich werden darf – ohne dass die Kontrolle verloren geht. Durch Rollenwechsel, Regelspiele und kontrollierte Action trainieren die Kids Selbstregulation und Sozialverhalten – ganz nebenbei und mit viel Spaß.

## Fit im Kopf

Bewegung, die schlau macht: Koordination & Konzentration verbinden

Wenn Bewegung das Gehirn aktiviert, geht im Kopf plötzlich das Licht an. Denn koordinative Reize fördern Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und geistige Flexibilität – gerade bei Kindern. Ich kombiniere Bewegungsübungen mit Denkaufgaben, ohne die Kinder zu überfordern. Kognitive und motorische Impulse werden zu einem ganzheitlichen Training verknüpft, das nicht nur körperlich, sondern auch geistig in Schwung bringt.

## Starke Mitte - Starke Kinder

Core, Körperspannung & Körperwahrnehmung im Kindertraining

Kinder müssen nicht stillsitzen, um innere Stabilität zu entwickeln – sie brauchen Bewegung, die sie spüren lässt, wo ihre Mitte ist. Denn eine gute Körperwahrnehmung stärkt nicht nur Haltung und Gleichgewicht, sondern auch Selbstvertrauen.

Ich gestalte das Training so, dass die Kids ihre Körpermitte kindgerecht und spielerisch trainieren – mit Geschichten, Alltagsmaterialien und gezielten Übungen. Spannung, Balance und Haltung werden in Bewegungsspiele integriert, die nicht nur physisch, sondern auch mental aufrichten.



# Resilienz & Ich-Kompetenz



## Gefühlewerkstatt - Emotionen erkennen und steuern Selbstreflexion & Emotionsregulation

### Mein inneres Ampelsystem

Der Unterschied zwischen Gefühlen, Gedanken und Verhalten,  
Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen

Die Kinder verstehen, wie Gedanken Gefühle formen und wie daraus Verhalten entsteht. Sie erleben, dass sie diesen Prozess aktiv beeinflussen können – und stärken damit ihre Selbstwirksamkeit im Umgang mit herausfordernden Situationen.

## Mein Schutzkreis - Grenzen setzen und achten Selbst- und Fremdschutz

### Mein Raum - dein Raum

Respekt vor den Grenzen anderer

Die Kinder erfahren, dass jeder Mensch andere Grenzen hat – und dass das völlig in Ordnung ist. Sie lernen, diese Unterschiede wahrzunehmen, zu respektieren und ihre eigenen Grenzen klar auszudrücken, damit ein achtsames und sicheres Miteinander entstehen kann.

### Wer gehört wohin?

Unterschiede von Verwandten, Freunden, Bekannten, Fremden – unterschiedliche Vertrauengrenzen

Die Kinder erleben wiederkehrende Rituale, die Orientierung, Ruhe und Struktur geben. Solche „Anker“ stärken das Gemeinschaftsgefühl, erleichtern den Start in Lernphasen und helfen, den Unterricht emotional ausgeglichen zu beenden.

## Ich bin genug Selbstwert und innere Stärke

### Mein Werkzeugkasten

Eigene Ressourcen entdecken

Die Kinder finden heraus, welche Stärken, Fähigkeiten und inneren „Werkzeuge“ sie schon besitzen. Sie lernen, diese bewusst einzusetzen, um Herausforderungen besser zu meistern und selbstbewusster mit schwierigen Situationen umzugehen.

### Mut tut gut

Tun, was ich mich bisher nicht getraut habe

Die Kinder erleben, wie es sich anfühlt, kleine Mut-Schritte zu gehen und über sich selbst hinauszuwachsen. Sie üben, Unsicherheiten auszuhalten, neue Dinge auszuprobieren und spüren dabei, dass Mut trainierbar ist – und richtig gut tut.

### **Pausenknopf**

Übungen für Entspannung & Achtsamkeit

Die Kinder entdecken einfache Wege, um Stress abzubauen und gut für sich zu sorgen. Sie lernen, wie kleine Pausen, bewusstes Atmen und Achtsamkeit im Alltag helfen können, sich ausgeglichener zu fühlen – Fähigkeiten, die ihnen auch später im Leben Halt und Ruhe geben.



## Konfliktlösekompetenz

Fit im Konflikt

Der Aufbaukurs

Dieser Aufbaukurs vertieft die Grundlagen der Konfliktlösung und erweitert das Repertoire der Kinder für schwierige Situationen im Schulalltag. Sie lernen, dass Gewalt viele Formen haben kann – nicht nur körperliche –, und üben, diese zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Außerdem erfahren sie, welche Wirkung Worte haben und wie Streit auch ohne Beleidigungen ablaufen kann. Im letzten Modul entdecken die Kinder kooperative Lösungswege, bei denen niemand „verliert“ und alle gehört werden. So wächst ihre Konfliktkompetenz Schritt für Schritt weiter.



## Teamfähigkeit & andere soziale Kompetenzen

MitGefühl

verstehen und verbinden

### **Wie sehe ich mich - wie siehst du mich?**

Erkennen, wie unterschiedlich Wahrnehmung sein kann

Die Kinder erfahren, dass Verhalten und Eigenschaften je nach Person ganz unterschiedlich verstanden und eingeordnet werden können. Vermeintliche Schwächen können von anderen sogar als Stärke gesehen werden. So lernen die Kinder, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und ihre Selbstwahrnehmung mit Fremdwahrnehmung abzugleichen, ohne sich bewertet zu fühlen.

## Gemeinsam starten Kennenlernen, Stärken finden

### Rollen im Team erkennen

Meine Stärken im Team einbringen

Die Kinder finden heraus, welche unterschiedlichen Rollen es in einem Team gibt und welche Aufgaben zu ihnen passen. Sie lernen, ihre eigenen Stärken gezielt einzusetzen und zu verstehen, wie wertvoll jede Rolle für ein gutes Miteinander und gemeinsame Erfolge ist.

### Miteinander wackeln

Unterschiede feiern, Meinungsverschiedenheiten  
überwinden

### Bitte, Danke, Gern geschehen

Der Zauber fürs Miteinander

Die Kinder erleben, wie kleine Worte große Wirkung haben können und wie Höflichkeit das Zusammenleben leichter und freundlicher macht. Sie entdecken, dass Wertschätzung und freundliche Kommunikation wie ein „Zauber“ funktionieren, der Beziehungen stärkt und den Alltag angenehmer macht.

### Unser Rahmen

Gemeinsam gestalten, gemeinsam einhalten

Die Kinder entwickeln gemeinsam einen (Regel-)Rahmen, der ihnen Orientierung und Sicherheit gibt, ohne einzuengen. Sie erfahren, dass klare Absprachen Freiraum schaffen und helfen, sich innerhalb dieses Rahmens frei, respektvoll und verlässlich zu bewegen.

### Zusammen arbeiten

Ziele erreichen, helfen, Erfolge feiern

### Ich verstehe was du sagst

Aktives Zuhören üben

Die Kinder lernen, aufmerksam zuzuhören und wirklich zu verstehen, was ihr Gegenüber meint. Sie üben, nachzufragen, zusammenzufassen und auf Körpersprache zu achten – Fähigkeiten, die Missverständnisse verringern und Gespräche deutlich leichter machen.



# Resilienz & Ich-Kompetenz

Zukunftsmut - Lösungen finden, Chancen sehen  
Optimismus/Motivation/Selbstwirksamkeit

## Fehler sind Helfer

Lernerfolge feiern, lösungsorientiertes Denken fördern

Die Kinder lernen, Fehler nicht als Scheitern zu sehen, sondern als hilfreiche Hinweise auf dem Weg zur Lösung. Sie erleben, wie man aus Fehlversuchen lernt, Erfolge bewusst wahrnimmt und Schritt für Schritt lösungsorientiert denkt – eine Haltung, die Mut macht und Entwicklung ermöglicht.

## Auf den Kopf gestellt

Probleme mit positiver Sichtweise betrachten,  
Problemlösungsstrategien entwickeln

Die Kinder lernen, Schwierigkeiten aus einer neuen Perspektive zu betrachten und Chancen in Herausforderungen zu entdecken. Sie üben, kreative Lösungsstrategien zu entwickeln und erfahren, dass ein Perspektivwechsel helfen kann, Probleme mutiger und zuversichtlicher anzugehen.

## Ich will das!

Wie ich mir etwas vornehme und schaffe, Ziele setzen und Schritt für Schritt erreichen

Die Kinder lernen, sich realistische Ziele zu setzen und diese in kleine, machbare Schritte zu unterteilen. Sie erfahren, dass Ausdauer, Planung und dranzubleiben ihnen helfen, Vorhaben umzusetzen – und erleben dabei, wie gut es sich anfühlt, selbst gesteckte Ziele zu erreichen.

**Alles im Griff - für Ordnung, Überblick & Prioritäten**  
**Selbstorganisation**

## Ordnung im Kopf und im Ranzen

Ordnungs- und Organisationssysteme kennenlernen

Die Kinder erleben, dass Ordnung im Außen hilft, im Inneren klarer und ruhiger zu werden. Sie erkennen, dass Unordnung Zeit und Energie kostet, und lernen, wie feste Routinen und einfache Ordnungssysteme ihren Alltag strukturieren, Stress reduzieren und mehr Leichtigkeit ins Leben bringen.

## Ich pack das an!

Aufgaben selbst in die Hand nehmen

Die Kinder lernen, Handlungsbedarf zu erkennen und Aufgaben aktiv zu beginnen und zu Ende zu führen. Sie entdecken, wie Mut, eigene Ressourcen und einfache Selbsthilfestrategien dabei unterstützen, Verantwortung zu übernehmen und ins Tun zu kommen – auch wenn etwas zunächst schwierig erscheint.

## Ich bin genug Selbstwert und innere Stärke

### Wenn das Herz schwer ist

Starken Gefühlen begegnen (Angst, Trauer), Bewältigungsstrategien erlernen

Die Kinder lernen, schweren Gefühlen wie Angst oder Trauer Raum zu geben und sie als Teil des Lebens anzunehmen. Sie entdecken altersgerechte Strategien, um mit diesen Emotionen umzugehen, sich selbst zu trösten und in belastenden Momenten wieder Halt zu finden.

### Ruheinsel

Für innere Ruhe, Stressbewältigung und bewusste Pausen

### Komm mal runter

Soforthilfen bei Aufregung, Nervosität und innerer Unruhe

Die Kinder lernen bewährte, nervensystemregulierende Übungen kennen, die helfen, Stressreaktionen abzubauen. Diese Methoden unterstützen sie dabei, sich schnell zu beruhigen, wieder innere Ruhe zu finden und auch in herausfordernden Momenten handlungsfähig zu bleiben.



## Konfliktlösekompetenz

Fit im Konflikt

Die Fortbildung

In diesem Paket lernen die Kinder, warum Streit so unterschiedlich aussehen kann und was wirklich dahintersteckt. Sie entdecken, welche Botschaften Gefühle enthalten und wie sie eigene Bedürfnisse besser erkennen können. Anschließend üben wir, verschiedene Bedürfnisse so zusammenzubringen, dass Lösungen entstehen, mit denen sich alle wohlfühlen. So entwickeln die Kinder ein feines Gespür für sich selbst und für andere – eine wichtige Grundlage für ein friedliches Miteinander.)



## Teamfähigkeit & andere soziale Kompetenzen



**In deinen Schuhen gehen**  
Die Sicht des anderen einnehmen

Die Kinder lernen, Situationen aus der Perspektive anderer zu betrachten und zu verstehen, dass Menschen aus unterschiedlichen Gründen handeln und entscheiden. Sie setzen sich mit Vorurteilen auseinander und erfahren, dass Lebensweisen oder Entscheidungen, die nicht zu ihnen passen, für andere stimmig und sinnvoll sein können. So entwickeln sie mehr Toleranz, Empathie und Verständnis für Vielfalt.

**Miteinander wackeln**  
Unterschiede feiern, Meinungsverschiedenheiten  
überwinden

**So ähnlich, so einzigartig - Vielfalt, die Stark macht**  
Gemeinsamkeiten und Unterschiede sichtbar machen

Die Kinder lernen, dass Menschen unterschiedlich sind – in Aussehen, Kultur, Fähigkeiten, Interessen und vielem mehr – und dass genau diese Vielfalt wertvoll ist. Sie üben, Unterschiede respektvoll zu sehen, tolerant miteinander umzugehen und früh zu erkennen, wo Ausgrenzung oder diskriminierendes Verhalten beginnen kann. So entsteht ein achtsames Miteinander, in dem sich jede\*r sicher und willkommen fühlt.

**Zusammen arbeiten**  
Ziele erreichen, helfen, Erfolge feiern

**Wir ziehen an einem Strang**  
Gemeinsam Ziele entwickeln

Die Kinder lernen, zuerst ein gemeinsames Ziel zu finden, das für alle wichtig ist und dem sich jede\*r anschließen kann. Danach überlegen sie, wie sie dieses Ziel als Team erreichen können, welche Schritte nötig sind und welche Aufgaben verteilt werden müssen. Zum Beispiel entscheidet eine Klasse, dass sie morgens entspannter starten möchte – und entwickelt gemeinsam das Ziel „Wir beginnen den Tag leise und friedlich“, woraus die Kinder dann eigene Ideen und kleine Morgenrituale ableiten.

**Viele Köpfe, eine Lösung**  
Gemeinsam Auswege finden

Die Kinder erleben, wie hilfreich es ist, verschiedene Ideen zusammenzutragen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Sie bekommen eine Denk-, Bewegungs- oder Teamaufgabe gestellt, die sie nur miteinander lösen können – jeder Beitrag zählt. So erfahren sie, dass Kooperation, Zuhören und Mut zum Ausprobieren der Schlüssel sind, um als Gruppe kreative Auswege zu finden.

# Resilienz & Ich-Kompetenz



Zukunftsmut - Lösungen finden, Chancen sehen  
Optimismus/Motivation/Selbstwirksamkeit

## Welche Brille trägst du heute?

Perspektivwechsel verstehen und erlernen

Die Kinder entdecken, dass jeder Mensch Situationen, Ereignisse und das Leben durch seine eigenen Erfahrungen und Werte betrachtet. Sie lernen, diese „innere Brille“ wahrzunehmen, zu hinterfragen und bewusst auch einmal eine andere Sichtweise einzunehmen. So erfahren sie, dass sie Einfluss darauf haben, wie sie Dinge bewerten – und gewinnen mehr Offenheit, Verständnis und innere Flexibilität.

## Mein Zukunfts-Ich

Träume, Ideen, Ziele und Pläne sichtbar machen

Die Kinder setzen sich mit ihren Wünschen, Träumen und Zielen auseinander und halten diese kreativ auf einem Vision-Board fest. So entwickeln sie eine positive Zukunftssicht und erleben, dass ihre Gedanken und Ideen eine Richtung geben können.

**Alles im Griff - für Ordnung, Überblick & Prioritäten**  
Selbstorganisation

## Ordnung im Kopf und im Ranzen - Teil 2

Strukturierte Ablaufpläne entwickeln, Prioritäten setzen

Die Kinder lernen verschiedene Selbstorganisationssysteme kennen und probieren aus, welche davon zu ihnen passen. Sie üben, Aufgaben zu ordnen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und ihren Alltag mithilfe einfacher Ablaufpläne selbstständig zu strukturieren.

**Ich bin genug**  
Selbstwert und innere Stärke

## Mein Schutzschild - Sich abgrenzen

Unterschied zwischen Beobachtungen und Bewertungen verstehen

Die Kinder lernen, zwischen dem zu unterscheiden, was sie tatsächlich beobachten, und den Bewertungen, die daraus entstehen. Sie erfahren, wie dieses „innere Schutzschild“ hilft, Aussagen nicht sofort persönlich zu nehmen – und werden gleichzeitig achtsamer mit den eigenen Worten und Zuschreibungen gegenüber anderen.

### **Mein Gelassenheits-Zauber**

Dinge annehmen, Dinge loslassen

Die Kinder lernen zu unterscheiden, was sie beeinflussen können und was sie annehmen dürfen. Sie entdecken einfache Wege, Belastendes loszulassen und gelassener mit Situationen umzugehen, die sich nicht sofort verändern lassen.

### **Dankbarkeit macht glücklich**

Freude in den kleinen Momenten finden

Die Kinder entdecken, wie Dankbarkeit den Blick auf das Positive lenkt und das Wohlbefinden stärkt. Sie lernen, kleine schöne Momente im Alltag bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen – und erfahren, wie das langfristig zufriedener und glücklicher machen kann.



## Konfliktlösekompetenz

### Fit im Konflikt

Expertenlevel: Mobbing verstehen und verhindern

In diesem Modul lernen die Kinder, was Mobbing wirklich bedeutet, wie es entsteht und woran man es erkennt. Sie setzen sich mit den Rollen im Mobbingprozess auseinander und erfahren, warum Schweigen oder Wegschauen das Problem verstärken. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, wie sie sich selbst schützen, andere unterstützen und als Gruppe aktiv dazu beitragen können, Mobbing frühzeitig zu verhindern. Ziel ist eine starke, aufmerksame Klassengemeinschaft, in der niemand alleine gelassen wird.



## Teamfähigkeit & andere soziale Kompetenzen

### Zusammen arbeiten

Ziele erreichen, helfen, Erfolge feiern

### **Projekthelden**

Gemeinsam ein Projekt planen und umsetzen

Die Kinder wenden ihre Kenntnisse aus den Bausteinen „Alles im Griff“ und „Zusammen arbeiten“ praktisch an, indem sie ein eigenes Projekt gemeinsam planen und durchführen. Dabei erleben sie, wie Organisation, Teamarbeit und Verantwortung zusammenspielen – und wie aus Ideen durch gemeinsames Handeln echte Erfolge entstehen.