

**Ganzheitliches
Präventions- und Förderprojekt
für Grundschulen**

VORWORT	3
PROJEKTUMFANG.....	3
PÄDAGOGISCHE ZIELE.....	4
<i>Förderung von:</i>	4
<i>Methodik</i>	4
GROBER ABLAUF DER PROJEKTWOCHE.....	5
TAG 1 – GEMEINSCHAFT & SICHERHEIT	5
Inhalte.....	5
Übungen	5
Ziel	5
TAG 2 – GEFÜHLE WAHRNEHMEN & REGULIEREN	5
Inhalte.....	5
Übungen	5
Ziel	5
TAG 3 – SELBSTBEHAUPTUNG & GRENZEN SETZEN.....	6
Inhalte.....	6
Übungen	6
Ziel	6
TAG 4 – RESILIENZ & SELBSTVERTRAUEN	6
Inhalte.....	6
Übungen	6
Ziel	6
TAG 5 – TEAMGEIST & ABSCHLUSS	7
Inhalte.....	7
Übungen	7
Ziel	7
NUTZEN FÜR DIE SCHULE.....	8
ORGANISATORISCHE VORAUSSETZUNGEN.....	8
OPTIONAL ERGÄNZBAR.....	8
ABSCHLUSS	8

Vorwort

Dieses Projekt verbindet Bewegung, Reflexintegration, Resilienzförderung und Selbstbehauptung zu einem modernen und kindgerechten Schulkonzept.

Die Schülerinnen und Schüler werden dabei unterstützt:

- ihre Konzentration und Körperkoordination zu verbessern
- emotional stabiler und selbstsicherer zu werden
- Konflikte friedlich und klar zu lösen
- eigene Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren
- ihre sozialen Kompetenzen zu stärken
- Stress und Überforderung besser zu bewältigen
- mehr Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu entwickeln

Das Training basiert auf Elementen aus:

- der RIT® Reflexintegration
- dem Spiel- und Bewegungstraining nach Daniel Dudek („Stark auch ohne Muckis“)
- Resilienz- und Selbstbehauptungstraining
- Methoden aus dem IPE Kinder- und Jugendcoaching

Die Inhalte werden spielerisch, bewegungsorientiert und altersgerecht vermittelt.

Besonders wichtig sind dabei Freude, aktives Erleben und nachhaltige Alltagstransfers. ()

Projektumfang

- **Dauer:** 1 Woche pro Klassenstufe
- **Umfang:** täglich 2 Unterrichtsstunden pro Klasse
- **Zielgruppe:** 1.–4. Klasse
- **Format:** Klassenprojekt während der Unterrichtszeit

Die Schule kann das Projekt beispielsweise buchen für:

- eine Woche für alle 1. Klassen
- eine Woche für alle 2. Klassen
- eine Woche für alle 3. Klassen
- eine Woche für alle 4. Klassen

Pädagogische Ziele

Förderung von:

- Konzentration & Aufmerksamkeit
- emotionaler Regulation
- Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen
- Konfliktfähigkeit
- Respektvollem Miteinander
- Körperwahrnehmung
- Sozialkompetenz
- Lernbereitschaft & innerer Stabilität

Methodik

Das Projekt arbeitet mit:

- Bewegungs- und Koordinationsübungen
- RIT® Reflexintegrationsübungen
- Rollenspielen
- Wahrnehmungs- und Gruppenspielen
- Übungen zur Selbstbehauptung
- Atem- und Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Partner- und Teamaufgaben
- Fantasiereisen und Reflexionsrunden

Grober Ablauf der Projektwoche

Tag 1 – Gemeinschaft & Sicherheit

Inhalte

- Kennenlernen
- Gruppenregeln
- Sicherheit und Vertrauen schaffen
- Erste RIT® Übungen
- Wahrnehmung von Körpersprache

Übungen

- Bewegungs- & Kooperationsspiele
- Überkreuzbewegungen und Koordinationsübungen
- „Starker Stand“
- Teamspiele zur Gruppenstärkung

Ziel

Die Kinder erleben Sicherheit, Zugehörigkeit und erste Erfolgserlebnisse.

Tag 2 – Gefühle wahrnehmen & regulieren

Inhalte

- Gefühle erkennen und benennen
- Umgang mit Wut, Angst und Frustration
- Impulskontrolle stärken

Übungen

- Gefühlsspiele
- Bewegungsübungen zur Regulation
- Atemtechniken
- „Stopp – Denk – Handeln“-Strategie
- Rollenspiele zu Alltagssituationen

Ziel

Die Kinder lernen, Gefühle besser wahrzunehmen und angemessen auszudrücken.

Tag 3 – Selbstbehauptung & Grenzen setzen

Inhalte

- Eigene Grenzen wahrnehmen
- Klar kommunizieren
- Selbstsicher auftreten
- Konflikte lösen ohne Gewalt

Übungen

- Körpersprachetraining
- Nein-Sagen üben
- Rollenspiele zu Konfliktsituationen
- Selbstbehauptungstechniken nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“
- Partnerübungen

Ziel

Die Kinder stärken ihre innere Sicherheit und lernen souveränes Verhalten in Konfliktsituationen.

Tag 4 – Resilienz & Selbstvertrauen

Inhalte

- Eigene Stärken erkennen
- Umgang mit Fehlern und Herausforderungen
- Selbstwirksamkeit fördern

Übungen

- Bewegungsparcours
- Mut- und Vertrauensspiele
- „Das kann ich gut“-Übungen
- Positive Selbstgespräche
- Ressourcenarbeit

Ziel

Die Kinder erleben sich als kompetent, mutig und handlungsfähig.

Tag 5 – Teamgeist & Abschluss

Inhalte

- Gemeinschaft stärken
- Rücksichtnahme & Empathie
- Wiederholung wichtiger Inhalte
- Nachhaltiger Transfer in den Schulalltag

Übungen

- Teamchallenges
- Gruppenaufgaben
- Lieblingsübungen der Woche
- Abschlusskreis
- Reflexion & positives Feedback

Ziel

Die Kinder verlassen das Projekt gestärkt, motiviert und mit konkreten Strategien für ihren Alltag.

Nutzen für die Schule

Das Projekt unterstützt Schulen dabei:

- Sozialkompetenzen nachhaltig zu fördern
- Konflikte und Mobbingprävention aktiv anzugehen
- Konzentration und Lernfähigkeit zu stärken
- das Klassenklima positiv zu verbessern
- Kinder emotional zu stabilisieren
- präventive Gesundheitsförderung umzusetzen

Organisatorische Voraussetzungen

Die Schule stellt:

- einen Klassenraum oder Bewegungsraum
- ggf. Turnhalle nach Absprache
- freie Bewegungsfläche

Materialien werden überwiegend von der Kursleitung mitgebracht.

Optional ergänzbar

- Elternabend zum Thema Resilienz & Selbstbehauptung
- Pädagogen-Workshop
- Handouts für Lehrkräfte & Eltern
- Teilnahmebestätigungen für Kinder
- Aufbaukurse oder Halbjahresprogramme

Abschluss

Das Projekt verbindet Bewegung, emotionale Bildung und Persönlichkeitsentwicklung auf kindgerechte Weise. Ziel ist es, Kinder nachhaltig zu stärken — für einen sicheren, selbstbewussten und resilienten Schulalltag.