

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	5	4. Einheit: Ich und meine Gefühle – Der Seelenvogel.....	40
<b>Teil I: Grundlagen</b>		5. Einheit: Meine und andere Gefühle – Die Gefühlsuhr.....	42
<b>1 Einführung</b> .....	7	6. Einheit: Ich und die anderen – Instrumente im Zauberwald .....	44
<b>2 Resilienz, Schutzfaktoren und Resilienz- faktoren – begriffliche Klärungen</b> .....	8	7. Einheit: Ich und die anderen – Auf andere zugehen.....	45
2.1 Definition von Resilienz .....	8	8. Einheit: Ich und die anderen – Ich in der Gruppe .....	46
2.2 Schutzfaktorenperspektive .....	9	9. Einheit: Ich und die anderen – Das Ampelprinzip I. ....	47
2.3 Resilienzfaktoren .....	10	10. Einheit: Ich und die anderen – Das Ampelprinzip II .....	49
<b>3 Resilienz und Schule</b> .....	13	<b>4 Einheiten für die zweite Klasse</b> .....	51
3.1 Einfluss der Lehrkräfte.....	13	1. Einheit: Was ich schon kann – Mein Stärkenbuch.....	51
3.2 Einfluss der Qualität der Institution Schule .....	13	2. Einheit: Was ich schon kann – Ich kann dirigieren .....	53
3.3 Zusammenfassung.....	14	3. Einheit: Was ich schon kann – „Komplimente“.....	54
<b>4 Rahmenkonzept zur Resilienzförderung in der Grundschule</b> .....	15	4. Einheit: Was ich schon kann – Mutig sein.....	56
<b>Teil II: Die Programmeinheiten</b>		5. Einheit: Was ich schon kann – Mutstein .....	59
<b>1 Allgemeines zur Durchführung des Programms</b> .....	17	6. Einheit: Was ich schon kann – Meine Wünsche .....	61
1.1 Nutzen und Grenzen des Manuals....	17	7. Einheit: Was ich schon kann – Entspannen.....	62
1.2 Die Person der Programmleiterin....	18	8. Einheit: Was ich schon kann – „Wo die wilden Kerle wohnen“ .....	64
1.3 Praktische Hinweise zur Durchführung	18	9. Einheit: Ich und meine Klasse – Die Wandzeitung I .....	66
1.3.1 Einsatz von Medien .....	18	10. Einheit: Ich und meine Klasse – Die Wandzeitung II.....	67
1.3.2 Rituale.....	19	<b>5 Einheiten für die dritte Klasse</b> .....	69
1.3.3 Pausenspiele.....	21	Struktur und Aufbau der Hüttentage .....	69
1.3.4 Regeln .....	21	1. Einheit: Ankommen, Gruppenvereinbarung.....	71
1.3.5 Reflexion .....	21	2. Einheit: Kooperative Spiele – Wir sind eine Gruppe .....	72
1.3.6 Kinder mit besonderen Bedürfnissen ..	23	3. Einheit: Darstellung, Theater, Improvisationen .....	75
1.3.7 „Quereinstieg“ in das Förderprogramm	24	4. Einheit: Hörcollagen.....	76
1.3.8 Transfer in den pädagogischen Alltag..	24	5. Einheit: Kochgruppe.....	77
<b>2 Übersicht über den Ablauf der Programmeinheiten</b> .....	26	6. Einheit: Naturwahrnehmungsübungen ...	78
Erste Klasse.....	26	7. Einheit: Nachtwanderung mit Lichterpfad (Abendeinheit A).....	80
Zweite Klasse .....	27		
Dritte Klasse .....	29		
Vierte Klasse .....	30		
Übersicht für Quereinsteiger.....	32		
<b>3 Einheiten für die erste Klasse</b> .....	34		
1. Einheit: Einführung in das Programm....	34		
2. Einheit: Ich und mein Körper – Selbstbildnis .....	36		
3. Einheit: Ich und meine Sinne – Kim-Olympiade .....	37		

8. Einheit: Lagerfeuer mit Stockbrot (Abendeinheit B) . . . . .	81
9. Einheit: Reflexion und weiterführende Aktivitäten für den Schulalltag . . . . .	82
<b>6 Einheiten für die vierte Klasse . . . . .</b>	<b>84</b>
1. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – der Nachdenkstuhl . . . . .	84
2. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Probleme lösen . . . . .	86
3. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Der Moorpfad. . . . .	87
4. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Ich erzähl dir was! . . . . .	89
5. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Ich hör dir zu! . . . . .	90
6. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Minichaos . . . . .	91
7. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Experimente . . . . .	92
8. Einheit: Welch ein Stress – Stressabbau durch Bewegung. . . . .	94
9. Einheit: Welch ein Stress – Entspannung durch Fantasie . . . . .	96
10. Einheit: Abschlussstunde. . . . .	98

### **Teil III: Evaluation des Programms**

<b>1 Fragestellungen . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>2 Untersuchungsdesign . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>3 Instrumente . . . . .</b>	<b>102</b>
<b>4 Umsetzung . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>5 Stichprobe . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>6 Ergebnisse. . . . .</b>	<b>103</b>
<b>7 Zusammenfassende Diskussion . . . . .</b>	<b>105</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>Quellennachweise . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>Anhang</b>	
<b>I Empfehlungen von Kinderbüchern zum Thema Resilienz . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>II Spiele . . . . .</b>	<b>111</b>
Bewegungsspiele . . . . .	111
Konzentrationsspiele . . . . .	113
<b>III Kopiervorlagen . . . . .</b>	<b>115</b>