

Inhalt

| | | | |
|---|----|--|----|
| Vorwort | 5 | 4. Einheit: Ich und meine Gefühle – Der Seelenvogel..... | 40 |
| Teil I: Grundlagen | | 5. Einheit: Meine und andere Gefühle – Die Gefühlsuhr..... | 42 |
| 1 Einführung | 7 | 6. Einheit: Ich und die anderen – Instrumente im Zauberwald | 44 |
| 2 Resilienz, Schutzfaktoren und Resilienz- faktoren – begriffliche Klärungen | 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 |
| 3 Resilienz und Schule | 13 | 4 Einheiten für die zweite Klasse | 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 |
| 4 Rahmenkonzept zur Resilienzförderung in der Grundschule | 15 | 4. Einheit: Was ich schon kann – Mutig sein..... | 56 |
| Teil II: Die Programmeinheiten | | 5. Einheit: Was ich schon kann – Mutstein | 59 |
| 1 Allgemeines zur Durchführung des Programms | 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 | 5 Einheiten für die dritte Klasse | 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 |
| 2 Übersicht über den Ablauf der Programmeinheiten | 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 | | |
| 3 Einheiten für die erste Klasse | 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 |
| 6 Einheiten für die vierte Klasse | 84 |
| 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

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