

UKN-Information 1006



Berufliche Weiterbildung für Lehrkräfte

# Aufrecht in die Welt gehen

Klasse-TEAM-TRAINing zur Selbstbehauptung  
für Jungen und Mädchen der Sekundarstufe

in Kooperation mit

## Impressum



### Standort Kiel

Seekoppelweg 5 a  
24113 Kiel

Telefon: 0431 6407-0

Fax: 040 27153 1239

E-Mail: [seminare.kiel@uk-nord.de](mailto:seminare.kiel@uk-nord.de)

Web: [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)

### KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer

Josef Riederle

Am Hagen 32

24247 Mielkendorf

Telefon: 04347 908584

E-Mail: [info@kraftpotz.net](mailto:info@kraftpotz.net)

Web: [www.kraftpotz.net](http://www.kraftpotz.net)



Redaktion:

Michael Taupitz

Bildnachweis: ehrenberg-bilder – Fotolia.com (Titel); Waldorfschule Kiel (S. 4, 5 und 9), Michael Taupitz (S. 13)

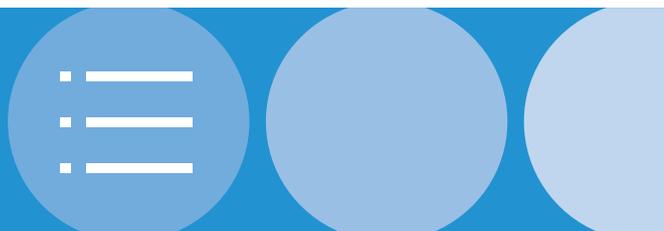
Gestaltung: schmidtundweber, Kiel

Alle Rechte:

Unfallkasse Nord, Kiel 2015

3. überarbeitete Auflage 2016

Download: [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de), Web-Code Do2211



## Aufrecht in die Welt gehen

<b>1. Warum dieses Programm zur Selbstbehauptung?</b> .....	<b>4</b>
1.1. Beitrag zum Fachkonzept „Mit Gesundheit gute Schulen entwickeln“	
1.2. Qualität und Finanzierung	
1.3. Zielgruppe	
1.4. Entwicklung	
<b>2. Die Weiterbildung</b> .....	<b>6</b>
2.1. Inhalte	
2.2. Arbeitsweisen	
2.3. Schwerpunkte der Module	
<b>Modul A:</b> Aus fremd wird vertraut!	
<b>Modul B:</b> Bedeutung von Gender	
<b>Modul C:</b> Vor dem Startschuss	
<b>Modul D:</b> Es läuft!	
<b>Modul E:</b> Ernte	
<b>3. Konzept des Selbstbehauptungstrainings</b> .....	<b>7</b>
3.1. Grundlagen und Ziele	
3.2. Schulung von fünf Kernkompetenzen: die Hand der Selbstbehauptung	
3.3. Training mit den Mädchen und Jungen einer Klasse	
3.4. Geschlechtsbewusstsein	
3.5. Elternarbeit	
3.6. Kollegium	
<b>4. Evaluation</b> .....	<b>10</b>
4.1. Evaluation der Weiterbildung	
4.2. Merkmale wirksamer Fortbildungen am Beispiel von „Aufrecht in die Welt gehen“	
<b>5. Mitarbeitende im Aufrecht-Kompetenz-Team von KRAFTPROTZ®</b> .....	<b>13</b>
<b>6. Anhang</b> .....	<b>14</b>

# 1. Warum dieses Programm zur Selbstbehauptung?

Selbstbehauptung, Selbstbewusstsein, Deeskalation, Schutz oder Zivilcourage sind Begriffe, mit denen in der Öffentlichkeit die Stärkung von Schülerinnen und Schülern für das Leben möglichst durch die Schule und im Unterricht verbunden werden.

Allerdings – darüber zu reden reicht nicht aus, nur das Ausprobieren hilft, sicher und ggf. anders handeln zu können. Die Unfallkasse Nord hat gemeinsam mit einem Team von Trainerinnen und Trainern ein Programm entwickelt, das Lehrkräfte und andere im schulischen Pädagogikbereich tätige Berufsgruppen darin ausbildet, Selbstbehauptungstrainings nach dem erlernten Konzept fundiert durchzuführen.

„Aufrecht in die Welt gehen“ ist gleichzeitig Ziel und Titel. Aufrechtes Gehen beschreibt zum einen eine körperliche Grundhaltung, die der Gesundheitsprävention dient. Zum anderen drückt sich darin eine Geisteshaltung aus, die sich auf die Übereinstimmung von Einstellung und Handeln bezieht: Was als Recht empfunden wird, soll auch gelebt werden. Gewalt hat hier keine Chance! Sich selbst behaupten zu können, stellt die Grundlage von langfristiger Gewaltprävention dar. Der Untertitel „Klasse-TEAM-TRAINing“ verdeutlicht, dass sich das Selbstbehauptungstraining an Schulklassen richtet, und zwar mit dem Ziel, deren Gemeinschaft weiterzuentwickeln. „TEAM-TRAIN“ verweist auf die klare Energie einer Lokomotive, die beharrlich auch die mitnimmt, die alleine nicht die Kraft haben, sich für das einzusetzen, was ihnen wichtig ist.

Eine gute Klassengemeinschaft lebt von prosozialen Schülerinnen und Schülern, die den Mut haben, sich zu äußern und respektvoll miteinander umzugehen. Das Verhalten und die Werte in einer Klasse werden dann nicht durch störende oder destruktive Gedanken geprägt, sondern durch Klassenmitglieder, die bereit sind, sich für ein respektvolles, freundliches Klassenklima einzusetzen. Damit bekommt die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler eine Stimme.

Das beschriebene Vorgehen hat den Vorteil, dass die in der Weiterbildung vermittelte ressourcenorientierte, wertschätzende, auf Vielfalt achtende Haltung und Arbeitsweise auch die persönlichen und sozialen Kompetenzen der teilnehmenden Lehrkräfte fördert. Hiervon profitieren nicht nur unmittelbar die ausgebildete Lehrkraft sowie ihre Schülerinnen und Schüler, sondern mittelbar auch das gesamte Kollegium.

## 1.1. Beitrag zum Fachkonzept „Mit Gesundheit gute Schulen entwickeln“

Das 2013 erschienene Fachkonzept „Mit Gesundheit gute Schulen entwickeln“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) legt einerseits den Gesundheitsstatus von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften dar, andererseits werden Ansätze für eine gute gesunde Schule dargestellt. „Kindern und Jugendlichen gelingt es heute immer häufiger nicht, die Balance zwischen den inneren und äußeren Anforderungen und den inneren und äußeren Ressourcen herzustellen, d. h. ihre Gesundheit zu erhalten. Dabei hat sich in den letzten Jahren eine Verschiebung von den akuten hin zu den chronischen Erkrankungen und von den somatischen hin zu den psychischen Störungen vollzogen.“<sup>1</sup> Mit der Gesundheit der Lehrkräfte „sieht es nicht besser aus, eher noch schlechter. Ein großer Teil der Lehrerinnen und Lehrer leidet unter körperlichen und vor allem seelischen Belastungen und ist gesundheitlich beeinträchtigt.“<sup>2</sup> „Gute Bildung und gute Schulabschlüsse sind nur realistisch mit Schülerinnen und Schülern, die sich in ihrer Haut und in der Schule wohl, sicher und gesund fühlen und mit Lehrkräften, die nicht ausgebrannt und überlastet sind.“<sup>3</sup> Es gilt also, die Ressourcen und Kompetenzen aller an Schule Beteiligten zu stärken.

In der Weiterbildung zum Selbstbehauptungstraining „Aufrecht in die Welt gehen“ entwickeln alle Beteiligten die eigene Sozialkompetenz weiter. Die Ergebnisse lassen sich dann von den Lehrenden nachhaltig in eigenen Trainingsangeboten für den Unterricht umsetzen. Vor allem aber profitiert die Klasse selbst von den gesammelten Erfahrungen: Die Folgen sind nicht nur eine gestärkte Klassengemeinschaft, sondern auch ein deutlich verbessertes Lernklima.

1 Fachkonzept „Mit Gesundheit gute Schulen entwickeln“ BG/GUV-SI 8097, Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mai 2013, S. 8  
2 ebd., S. 10  
3 ebd., S. 12





## 1.2. Qualität und Finanzierung

Sich selbst behaupten zu können ist wichtig. Immer mehr Schulen erkennen diesen Bedarf bei ihren Schülerinnen und Schülern. Kampfsportschulen, ehemalige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Sicherheitsfirmen oder staatlichen Sicherheitsorganen bieten Schulen ihre Dienste an. Ihr Angebot nennen sie oft nicht mehr ‚Selbstverteidigung‘, sondern ‚Selbstbehauptung‘, weil dieses mehr Zuspruch findet. Obwohl inzwischen einige Qualitätskriterien und Elterninformationen<sup>4</sup> vorliegen, bleibt es schwierig, die Trainingsqualität einzuschätzen. „Aufrecht in die Welt gehen“ ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, ihr Selbstbehauptungstraining von qualifiziert ausgebildeten, vertrauten Lehrkräften zu erhalten.

Vor dem Hintergrund knapper finanzieller Ressourcen der Schulen erweist es sich als sinnvoll, vorhandene Mittel eher für eine nachhaltige Prävention zu verwenden als für eine kurzfristige Krisenintervention. Die Unfallkasse Nord finanziert diese Weiterbildung und leistet damit einen Beitrag zum Fachkonzept „Mit Gesundheit gute Schulen entwickeln“.

## 1.3. Zielgruppe

Die seit 2009 durch die Unfallkasse Nord angebotene Weiterbildung zur Selbstbehauptungstrainerin bzw. zum -trainer richtet sich an Lehrkräfte und Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter. Schulen dürfen ausschließlich gemischtgeschlechtliche Teams anmelden. Eine Teilnahme von Einzelpersonen ist nicht vorgesehen, da die Umsetzung mit den Jugendlichen in geschlechtshomogenen Gruppen erfolgt, wofür jeweils eine weibliche und eine männliche Trainingsleitung benötigt wird.



## 1.4. Entwicklung

Der bestehenden Weiterbildung liegt das Selbstbehauptungstraining „Aufrecht in die Welt gehen – Selbstbehauptung erlernen – Mut wachsen lassen“ zu Grunde. Mechthild Keller von „MUT Bildung und Training, Westensee“ und Josef Riederle von „KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer, Mielkendorf“ haben es für Mädchen und Jungen entwickelt und seit 2003 angewandt.

Nach erfolgreicher Durchführung an zahlreichen Schulen in Kooperation mit der Unfallkasse Nord konnte die steigende Nachfrage nicht mehr bedient werden. Es wurde ein Weiterbildungskonzept mit dem Ziel entwickelt, Lehrkräfte selbst zu befähigen, diese Trainings im Unterricht an Schulen anzubieten. Diese Weiterbildung für Lehrkräfte als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren löste das bisherige Trainingsangebot ab. Für ausgebildete Trainerinnen- und Trainerteams bietet die Unfallkasse jedes Jahr ein mehrtägiges Aufbau- bzw. Professionalisierungsmodul zur weiteren Praxisbegleitung an.

Das hier dargestellte Konzept ist zudem eine passende und aufbauende Ergänzung des Grundschulkonzeptes „PRiMA KLIMA!“, der Unfallkasse Nord.

<sup>4</sup> Siehe am Ende der Seite <http://www.kraftprotz.net/index.php/angebote/mit-jungen-direkt/selbstbehauptung>

## 2. Die Weiterbildung

Der Umfang der Weiterbildung beträgt 14 Tage, die in fünf Module (A bis E) aufgeteilt sind. Bereits nach dem Modul C können die Teilnehmenden ihre ersten Trainings mit Jugendlichen abhalten, sodass ein zügiger Einsatz in der Praxis gegeben ist. Zum Modul D kommen dann alle Weiterbildungsteams (jeweils bestehend aus einer Frau und einem Mann) mit Erfahrungen aus ihrem ersten Training und profitieren von Praxisberatung und kollegialem Austausch. In der Weiterbildung werden alle Methoden und Herausforderungen der Umsetzung selbst erlebt und reflektiert.

Die Weiterbildung bewirkt eine Erweiterung der personalen und sozialen Kompetenzen der Lehrkräfte. Die Grundhaltung umfasst Respekt, Wertschätzung und Fehlerfreundlichkeit. Die neue Sicht auf Störungen sowie das Erleben, dass aktive Beziehungsarbeit die Grundlage eines guten Lernklimas ist, beeinflussen die Lehrkräfte oft nachhaltig.

Der aktuelle Flyer ist im Anhang, Anlage 4, angefügt.

### 2.1. Inhalte

- Grundsätze der gewaltpräventiven und geschlechtersensiblen Arbeit
- Methoden für Selbstbehauptungstrainings mit Mädchen bzw. Jungen
- Vertiefung der Anleitungs- und Reflexionskompetenz
- Teamtraining
- Umgang mit Grenzen und deren pädagogische Vermittlung
- Sensibilisierung für:
  - die unterschiedlichen Selbstbehauptungsbedürfnisse von Mädchen bzw. Jungen
  - das Verhältnis der Mädchen und Jungen untereinander und zueinander
- Gestaltung von attraktiven und motivierenden Trainings für Mädchen und Jungen
- Sinnvolle Begegnungen von Mädchen und Jungen im Training gestalten
- Praxisreflexion

### 2.2. Arbeitsweisen

- Überwiegend ressourcenorientiertes Handlungslernen (Erleben – Reflektieren – Unterstützen – Transfer)
- Bewegungsintensives Arbeiten, bei dem alle später angewandten Methoden selbst erlebt werden
- Plenum
- Geschlechtergruppen
- Kleingruppen

### 2.3. Schwerpunkte der Module

#### Modul A: Aus fremd wird vertraut!

In Modul A kommt die Gruppe erstmals zusammen und lernt sich kennen. Für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist dies ein erstes oder anderes Kennenlernen im Team. Auch das Arbeiten in geschlechtshomogenen Gruppen ist oft ungewohnt. Hinzu kommen die neuen Inhalte des Selbstbehauptungstrainings, mit denen auch in der Weiterbildungsgruppe gearbeitet wird.

#### Modul B: Bedeutung von Gender

In Modul B wird sehr viel in geschlechtshomogenen Gruppen gearbeitet, um die Methoden in dem Setting zu erleben, in dem sie später auch mit den Jugendlichen umgesetzt werden. Das Cross-Training vermittelt zusätzlich einen Eindruck vom gegengeschlechtlichen Training.

#### Modul C: Vor dem Startschuss

Die gemeinsame Startphase an der Schule wird ebenso erarbeitet wie die ersten Trainingsstunden. Die Einbeziehung von Eltern und Klassenlehrkräften ist Thema. Nach Modul C beginnen die Teilnehmenden selbst mit der Umsetzung des Trainings an den Schulen.

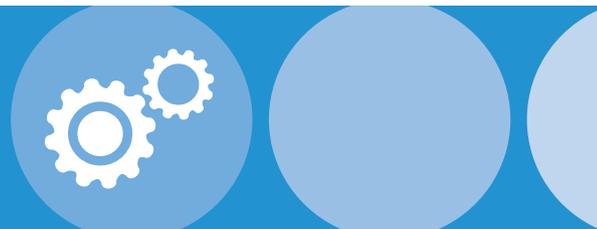
#### Modul D: Es läuft!

Modul D ist von den ersten Praxiserfahrungen mit dem Training geprägt. Die Vorbereitung der Zusammenführung in geschlechtshomogenen Gruppen und die Zusammenführung selbst sind weitere Schwerpunkte.

#### Modul E: Ernte

Im Modul E geht es darum, abschließend zu erkennen, was alles gelernt wurde, und die Praxiserfahrungen auszuwerten.

# 3. Konzept des Selbstbehauptungstrainings



## 3.1. Grundlagen und Ziele

Das Konzept des Selbstbehauptungstrainings ist abgestimmt auf die Sekundarstufe, die in Schleswig-Holstein mit der 5. Klasse beginnt und für die Schülerinnen und Schüler einen Schulwechsel mit sich bringt. Zeitgleich fangen auch die mit der Pubertät verbundenen Entwicklungsaufgaben an.

Das Training erfolgt mit einer gesamten Schulklasse. Seine Umsetzung hat das Ziel, soziale Kompetenzen der teilnehmenden Mädchen und Jungen als psychosoziale Schutzfaktoren zu stärken.

Das Training vermittelt ein Menschenbild, das davon ausgeht, dass jeder Mensch, unabhängig von allen Voraussetzungen, zu respektieren ist: Jeder Mensch hat jederzeit das Recht, von jedem Menschen respektvoll behandelt zu werden. Das spiegelt sich in den stärkenden Botschaften „Du bist ok“ und „Du gehörst dazu“ wider und führt im Training dazu, dass über den Konflikt zwischen den Bedürfnissen, zu einer Gruppe dazuzugehören und sich gleichzeitig abzugrenzen, reflektiert werden kann. Gleichzeitig ermöglicht das Training, sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden und sich über Werte zu einigen. Zudem findet das Training überwiegend in geschlechtshomogenen Gruppen statt (vgl. dazu 3.3. und 3.4.).

Lernen findet intensiver statt, wenn es emotional berührend und dennoch mit einem Gefühl der Sicherheit stattfindet. Von daher sind die Lebenswirklichkeiten von Mädchen und Jungen ebenso Grundlage des Konzeptes wie das aktive Erleben und Wirken der Jugendlichen im Training.

Lehrkräfte werden zu Trainerinnen und Trainern – die Leitsätze hier heißen „Ich sehe dich“ und „Ich bleibe“. Damit eröffnen sich oft neue Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern. Die Jugendlichen wünschen sich Lehrkräfte, mit denen sie reden können und die Verständnis für sie haben. Lehrkräfte wünschen sich Jugendliche, die einem Gespräch gegenüber aufgeschlossen sind.

Im Selbstbehauptungstraining steht Zeit zur Verfügung, solche Gespräche zu führen, um z. B. in der Auswertung der Übungen immer wieder den Alltagsbezug herzustellen.

## 3.2. Schulung von fünf Kernkompetenzen: die Hand der Selbstbehauptung

Mit dem Modell der menschlichen Hand, die mit ihren fünf Fingern eines der effektivsten Werkzeuge des Menschen ist, werden die fünf Kernkompetenzen, die in Selbstbehauptungstrainings trainiert werden, symbolisch dargestellt. Das Bild drückt aus, dass man durch das Üben der „fünf Finger“ sein Leben auch selbst in die Hand nehmen kann.



**Daumen:** WA – sich und andere wahrnehmen  
Wahrnehmung ist die Grundlage jedes Handelns und jeder Selbstbehauptung. Es geht darum, die Wahrnehmung von sich selbst (Selbstwahrnehmung) und von anderen (Fremdwahrnehmung) zu schulen.

**Zeigefinger:** WI – wirksam sein  
Wer daran glaubt, wichtig zu sein und etwas bewirken zu können, hat das Ziel schon fast erreicht. Ich habe die Möglichkeit, etwas zu bewirken, und was ich denke und tue, hat Auswirkungen. Ich habe Macht und bin präsent.

**Mittelfinger:** VE – Verantwortung übernehmen  
Verantwortung übernehmen bedeutet, dass ich meine Selbstwirksamkeit umsetze und aktiv werde. Dabei geht es auch darum, mich nicht fernsteuern zu lassen oder allen Erwartungen gerecht zu werden, sondern meine Impulse zu kontrollieren und eigene Entscheidungen zu treffen.

**Ringfinger:** ZU – zusammen vertrauen  
Zusammen mit anderen zu sein und sich in eine Gemeinschaft einzufügen, bedeutet, sich zugehörig zu fühlen, ohne etwas Besonderes darstellen zu müssen oder unterzugehen. Es geht darum, wie eine gute Gemeinschaft entsteht und was jede Person dazu beitragen kann.

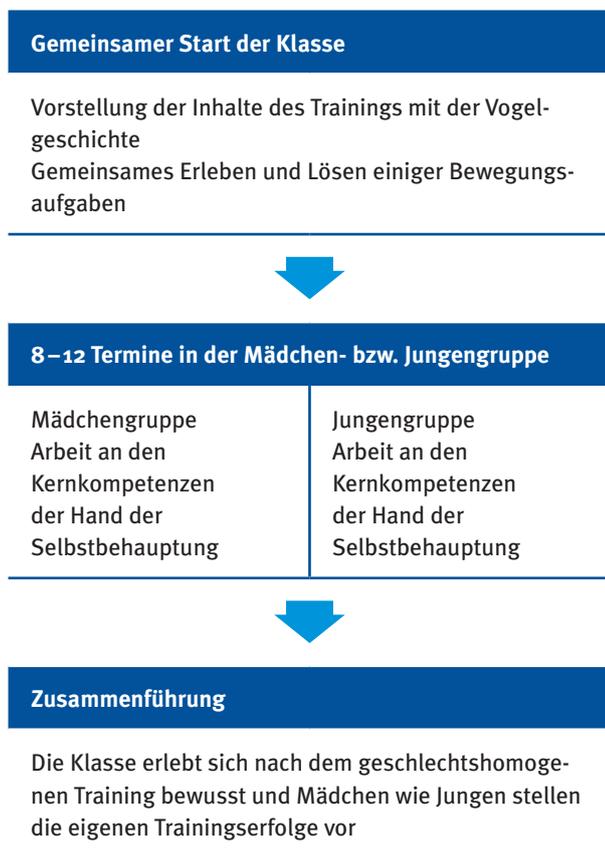
**Kleiner Finger:** HI – Hilfe holen und geben  
Die eigenen Grenzen anzuerkennen und sich für sich selbst und andere einzusetzen, heißt, Hilfe holen zu können und Hilfe zu geben. Die stärksten Waffen dafür sind Worte und die eigene Stimme.

Alle Kernkompetenzen gelten für Mädchen und für Jungen. In der konkreten Durchführung des Trainings werden die Methoden so eingesetzt, dass die Lernfreude hoch ist und schnell Fähigkeiten und Erfolge sichtbar werden. Die eigenen Schwächen werden nicht in den Vordergrund gestellt, sondern durch die Aufgabenstellung automatisch mittrainiert.

Die übergeordneten Ziele des Selbstbehauptungstrainings bestehen darin, die sozialen und persönlichkeitsstärkenden Kompetenzen der Mädchen und Jungen zu fördern und zu entwickeln. Sie sollen im Laufe des Trainings befähigt werden, sich für ihre Anliegen einzusetzen, zugleich die Anliegen anderer zu respektieren und Kooperationsfähigkeit zu entwickeln. Und es geht darum zu lernen, deutlich Grenzen setzen zu können und in bedrohlichen, einengenden und gefährlichen Situationen handlungsfähig zu sein, ohne der Illusion zu erliegen, alles allein schaffen zu können.

### 3.3. Training mit den Mädchen und Jungen einer Klasse

Aufbauschema des Trainings



### 3.4. Geschlechtsbewusstsein

Mädchen und Jungen sind in der Pubertät zahlreichen Entwicklungsaufgaben ausgesetzt, die zeitlich und von der Bedeutung her unterschiedlich ausfallen und daher Mädchen wie Jungen unterschiedlich fordern. Um ihnen einen Schon- oder Entwicklungsraum zu bieten, wo sie den Mut entwickeln können, sich ungeschminkt, unverstellt und nicht „zwangscool“ zu geben, wird in geschlechtshomogenen Gruppen trainiert. Es geht eben nicht nur darum, dass die Gruppe funktioniert, sondern darum, zusätzliche Kompetenzen zu trainieren und zu erarbeiten. Das bedeutet für Mädchen wie für Jungen, die Komfortzone des gewohnten Verhaltens zu verlassen.

Im Jungentraining werden neben der Methode der Kampfspiele® viele weitere Methoden eingesetzt, die auf die Bedürfnisse und die Lebenssituationen von Jungen abgestimmt sind und ihnen ein leichteres Lernen ermöglichen. Jungen wollen als Jungen ernst genommen werden und haben das Bedürfnis, sich das Attribut „männlich“ zu erwerben. Wie es dabei noch möglich ist, sich z. B. ohne Gesichtsverlust Hilfe zu holen oder sich durch prosoziales Verhalten einen Platz in der Peergroup zu sichern, sind wichtige Jungenthemen. Die Akzeptanz für die Vielfalt von Junge-Sein wird gestärkt.

Im Mädchentraining wird mit Methoden aus der Bewegungs- und der Theaterpädagogik gearbeitet. Die Mädchen spüren sich und ihren Körper und werden ermutigt, kraftvoll, laut-stark, raumgreifend und mutig zu sein. Das ermöglicht ein freudvolles, motivierendes Training. Mädchen wollen wild, selbstsicher, konfliktstark und empathisch, empfindsam und hilfsbereit sein. Sie lernen, Aufgaben im Team und allein zu lösen. Dabei rücken ihre Fähigkeiten ins Licht und werden deutlich wertgeschätzt. Die Akzeptanz für die Vielfalt von Mädchen-Sein wird gestärkt.

Mädchen und Jungen empfinden sich als Teil einer Gruppe, was das Lernklima in der Klassengemeinschaft erheblich stärkt und verbessert.

### 3.5. Elternarbeit

Um eine möglichst hohe Nachhaltigkeit des Trainings zu erreichen, ist die Unterstützung der Eltern wichtig. Sie stellt neben dem Training mit den Jugendlichen einen wichtigen Baustein dieses Angebotes dar. Deshalb wird ein Elternabend veranstaltet.

Die Ziele des Elternabends sind:

- die Vorstellung des Selbstbehauptungskonzepts
- die Inhalte, den Sinn und die Effektivität von geschlechtsgetrennten Trainings zu verdeutlichen
- einen Einblick in den Ablauf und die Ziele (Stärkung des Selbstbewusstseins und respektvoller Umgang miteinander) zu geben
- den Erwachsenen viele Anregungen für ihren Kontakt mit den Jugendlichen zu geben und zu erarbeiten, was Eltern dazu beitragen können, um die Jungen und Mädchen gut zu unterstützen
- die Arbeitsweise der Trainerin und des Trainers vorzustellen, damit Ideen für den eigenen Alltag daraus abgeleitet werden können

### 3.6. Kollegium

Selbstbehauptungstrainings sind an Schulen in der Regel kein fester Bestandteil des Lehrplans. Allerdings ist der Auftrag, die Klassengemeinschaft zu stärken, ein zentrales Anliegen der Schule. Das Lernklima zu verbessern und das soziale Miteinander zu fördern, erhöht auf Dauer die Zeit für die eigentliche Stoffvermittlung, weil weniger Störungen auftreten und diese produktiver bearbeitet werden können. Alle Lehrkräfte der Klasse profitieren davon.

Das Kollegium wird zumeist im Rahmen einer Dienstversammlung über das Training und die Schlüsselbegriffe (Vogelgeschichte, Hand der Selbstbehauptung, innerer Schiedsrichter, Respekt) informiert. Klassenlehrkräfte und andere interessierte Lehrkräfte bekommen eine Informationsmappe ausgehändigt. Neben den Grundinformationen über das Training und die Kernkompetenzen werden hierin auch die wichtigsten Übungen und Spiele erklärt.

Da Lehrkräfte sowie Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter selbst die Trainerinnen und Trainer sind, sind weiterführende Gespräche und Hospitationen meist unkompliziert möglich.



# 4. Evaluation

## 4.1. Evaluation der Weiterbildung

Wenn eine Weiterbildung seit acht Jahren intensiv nachgefragt wird und ihre Inhalte umgesetzt werden, dann spricht das für sich. Darüber hinaus sind auch die Rückmeldungen, z. B. zu den Professionalisierungsmodulen, überzeugend (siehe Anlage).

Lehrkräfte, die neu in die Weiterbildung einsteigen, entscheiden sich oft deshalb dafür, weil sie an der Schule erlebt haben, wie positiv sich das Training auf eine Klasse ausgewirkt hat und wie gerne die ausgebildeten Lehrkräfte mit dem Konzept arbeiten. Jede Weiterbildung wird durch Evaluationsbögen ausgewertet. Die Auswertung in den **Jahren 2009, 2010, 2013, 2014 und 2015** ergab folgende Werte bei 105 ausgefüllten Bögen:

2009  
2010  
2013  
2014  
2015

Weiterbildungsauswertung 2009, 2010, 2013, 2014, 2015 105 Bögen				
Wie schätzen Sie den <b>Nutzen</b> der Weiterbildung ein?				
	😊	☹️	😞	
sehr gut	gut	ausreichend	schlecht	
77	27	1	0	a) für Ihre Arbeit an der Schule
78	24	2	0	b) für die Schülerinnen und Schüler
Wie bewerten Sie die Weiterbildung in ihrer <b>Gesamtheit</b> ?				
	😊	☹️	😞	
sehr gut	gut	ausreichend	schlecht	
80	24	1	0	
Insgesamt bewerte ich die <b>Themenwahl</b> in dieser Weiterbildung mit:				
sehr gut	gut	durchschnittlich	ausreichend	unzureichend
73	30	1	0	0
Insgesamt bewerte ich die <b>methodische Gestaltung</b> dieser Weiterbildung mit:				
sehr gut	gut	durchschnittlich	ausreichend	unzureichend
57	40	3	1	0



In den Jahren 2011 und 2012 waren die Evaluationsbögen zur Weiterbildung verändert. Das Ergebnis von 41 Auswertungsbögen stellt sich so dar:

2011

2012

**Weiterbildungsauswertung 2011 und 2012**  
**41 Bögen**

	trifft voll zu	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nur im Ansatz zu	trifft nicht zu	kann ich nicht beantworten
Die Inhalte entsprachen meinen Erwartungen.	31	8	2			
Die Methoden waren für mich ansprechend.	34	6	1			
Ich habe für meine Praxis gute Anregungen bekommen.	38	3				
Die ausgegebenen Materialien sind für mich nützlich.	31	10				
Die Leitung hat das Seminar klar und gut strukturiert.	31	10				
Die Leitung war fachlich kompetent.	40	1				
Die Leitung ist auf die Beiträge und Erwartungen der Teilnehmer/-innen gut eingegangen.	34	7				
Die Referenten waren fachlich kompetent.	39	2				
Das Arbeitsklima beim Seminar war gut.	35	7	1			

#### 4.2. Die Weiterbildung auf dem Prüfstand!

##### Merkmale wirksamer Fortbildungen am Beispiel von „Aufrecht in die Welt gehen“

von Dr. Silke Günzel, Gemeinschaftsschule Nortorf

Fortbildungen sind Teil eines jeden lehrenden oder erzieherischen Berufes. Sie sollen das Fachwissen auf dem aktuellen Stand der Forschung halten, die Methodenkompetenz stetig erweitern und darüber hinaus Hilfe leisten bei den alltäglichen Problemen, die uns im Klassenraum oder Lehrerzimmer begegnen. Trotzdem gibt es ausreichend Gründe, an Fortbildungen nicht teilnehmen zu wollen. Entweder liegt die Fortbildung am Wochenende und nimmt uns die Zeit, die wir dringend zur Erholung der letzten Woche oder zur Vorbereitung auf die kommende Woche benötigen. Oder sie liegt in der Woche, so dass die KollegInnen uns vertreten müssen, wenn denn die Vorgesetzten bereit sind, die Fortbildung zu genehmigen. Die Inhalte sind selten auf die speziellen Probleme zugeschnitten, die unseren Berufsalltag ausmachen. Fast die Hälfte aller Fortbildungswilligen beklagt, dass sie auf Fortbildungen nichts Neues lernen, die Kurse inhaltlich enttäuschen und der Nutzen für die Praxis marginal ist. Das härteste Urteil jedoch lautet, dass viele Fortbildungen schlichtweg schlecht sind, d. h. dass man professionell lehrenden Menschen einen Dozenten oder eine Dozentin vor die Nase setzt, der/die schlichtweg inkompetent ist. Die folgende Tabelle „Angabe von Hinderungsgründen für die Teilnahme an Fortbildungen“<sup>5</sup> ist dem IQB Ländervergleich 2012 entnommen. Betrachtet man diese Ergebnisse, verwundert es, dass in einem Flächenstaat wie Schleswig Holstein, in dem regelmäßige Fortbildungen nicht vorgeschrieben sind und in dem fast jede Fortbildung mit einem langen Anfahrtsweg verbunden ist, trotzdem noch 70 % der Lehrkräfte regelmäßig Fortbildungen besuchen.<sup>6</sup>

Hinderungsgründe Die Nichtteilnahme lag daran, dass ...	Anteil von Lehrkräften
... es schwierig ist, ausfallenden Unterricht durch eine andere Lehrkraft abzudecken.	53.0
... sich die verfügbaren Angebote nicht mit meinen Arbeitszeiten vereinbaren lassen.	49.2
... ich aus den Fortbildungen in der Regel wenig praktischen Nutzen ziehe.	47.3
... ich in bisherigen Fortbildungen wenig Neues gelernt habe.	47.0
... meine Erfahrungen mit Fortbildungen bislang eher enttäuschend waren.	43.6
... die Teilnahme nicht zur Bewältigung meiner beruflichen Aufgaben beiträgt.	41.0
... Fortbildungen in der Regel von schlechter Qualität sind.	39.0

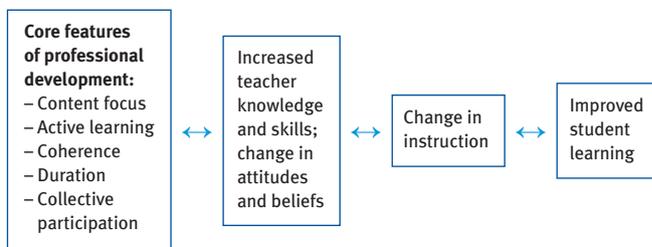
5 IQB Ländervergleich 2012, p. 380, Tabelle 12.6: Angaben der Lehrkräfte zu Hinderungsgründen für die Teilnahme an Fortbildungen

6 IQB Ländervergleich 2012, p. 376, Tabelle 12.4: Teilnahmequoten in der Lehrerfortbildung für die Schuljahre 2010/2011 und 2011/2012 nach Ländern, Schularten und Unterrichtsfächern

Die Diskussion um Sinn und Nutzen einiger Fortbildungen ist nicht neu und so überrascht es nicht, dass es verschiedene Untersuchungen darüber gibt, wann denn eine Fortbildung wirksam ist, also eine positive Kosten-Nutzen-Bilanz vorweist.

Nach Garett et al.<sup>7</sup> gibt es zwei Bereiche, die einen Einfluss besitzen: Die Art des Lernens und die Struktur. Das Lernen sollte das Wissen um den Inhalt im Fokus haben, Gelegenheit zu aktivem Lernen bieten und mit anderen Lernaktivitäten kohärent sein. Strukturell ist die Form der Aktivität entscheidend (ohne, dass Garett bestimmten Formen den Vorzug gibt), ebenso wie die Dauer der Maßnahme (langfristiges Lernen) und die Teilnahme mehrerer KollegInnen aus einer Schule oder von einer Fachrichtung.

Desimone<sup>8</sup> fokussiert die gleichen Basispunkte und beschreibt davon ausgehend, wie diese das Lehren verändern und somit Einfluss auf das Lernen der Schülerinnen und Schüler nehmen:



Context such as teacher and student characteristics, curriculum, school leadership, policy environment

7 Garett et al., 2001, What makes professional development effective?

8 Desimone, 2009, Improving Studies of Teachers' professional Development

Auch Timberley et al.<sup>9</sup> finden verschiedene Basispunkte für effektive Fortbildungen: Sie beschreiben ebenfalls, dass Fortbildungen über einen längeren Zeitraum effektiver sind. Des Weiteren ist es ein Qualitätsmerkmal, wenn die Fortbildungen anhand externer Expertise (z. B. WissenschaftlerInnen) entwickelt wurden. Leicht nachvollziehbar ist der Punkt, dass die Fortbildung den Lehrkräften die Konsequenzen ihres Handelns sichtbar machen soll. Letztendlich beschreibt Timberley die Wichtigkeit der Vielfalt der Aktivitäten. Eine Reihe weiterer ErziehungswissenschaftlerInnen (Yoon 2007, Kennedy 1998, Lipowsky 2011, u. a.) kommen zu ähnlichen Ergebnissen.

Alle Punkte wird kaum eine Fortbildung erfüllen, trotzdem lohnt es, sich nach dem Besuch einer Fortbildung zu fragen, „Wie zufrieden war ich mit der Fortbildung? Und woran mache ich das fest? Stimmen diese wissenschaftlich erarbeiteten Basispunkte?“

Im Folgenden soll die Fortbildung ‚Aufrecht in die Welt gehen‘ auf diese Punkte hin getestet werden.

**Dauer:** Wir wissen, dass SchülerInnen durch Wiederholungen lernen und gehen doch auf eintägige Seminare und Fortbildungen, in denen wir das Gelernte weder testen noch rekapitulieren können. ‚Aufrecht in die Welt gehen‘ begleitet Lehrkräfte, ErzieherInnen und SozialpädagogInnen über ein Jahr an fünf Wochenenden, von denen zwei der Vorbereitung dienen und drei begleitend zur eigenen Umsetzung sind. Darüber hinaus gibt es eine jährliche Auffrischung. Nachhaltiges Lernen in angewandter Form.

**Externe Expertise und schulisches Wissen vereint:** Entwickelt von externen Fachkräften mit langjähriger Erfahrung (MUT und KRAFTPROTZ<sup>®</sup>), weiterentwickelt und vermittelt durch Lehrkräfte und ErzieherInnen, die selbst kontinuierlich ‚Aufrecht in die Welt gehen‘ in Schulen und Jugendstätten anbieten. Das Training wird unterfüttert mit Hintergrundwissen, aktueller Forschung, Statistiken und dem Feedback teilnehmender Einrichtungen. Grundlage ist ein umfassender Ordner, der durch eine Vielfalt an verschiedenen Materialien ergänzt wird.

**Aktives Lernen:** Das Training bietet einen ständigen Wechsel zwischen dem eigenen Erleben und dem Wechsel in die Metaebene. Eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Aktivitäten in Praxis, Theorie, Reflektieren und Entspannen folgt stetig aufeinander. Ergebnisse werden in Protokollen gesichert. Die kontinuierliche Zusammensetzung der Gruppe führt zu einem vertrauensvollen Erfahrungsaustausch.

**Kollegiale Teams:** Grundsätzlich nimmt aus jeder Einrichtung ein Team aus einem Kollegen und einer Kollegin teil, die mit- und voneinander lernen und gemeinsam in ihrer Einrichtung eine Gruppe betreuen. Dazu gehören wöchentliche Auswertungen ebenso wie gemeinsame Elternabende und der Austausch mit weiteren Lehrkräften etc. Darüber hinaus findet eine Ausbildung im Teamteaching und der kollegialen Fallberatung statt.

**Eigene Erfahrungen sichtbar machen:** Der Wechsel vom Erfahren über das Reflektieren zur Metaebene führt dazu, sich selbst stärker zu beobachten und das eigenen Handeln zu hinterfragen. Der Austausch im Mann-Frau-Team erhöht die Sensibilität für Verhaltensweisen des Gegenübers.

**Kohärenz mit anderen Lernfeldern:** Ein Zusammenhang mit anderen Lernfeldern zeigt sich in jedem Kontakt zwischen Lehrkraft und SchülerIn. Die Lehrkraft erhält ein Verständnis davon, warum Jugendliche so reagieren, wie sie es tun und welche Art der Kommunikation hilfreich sein könnte. Als Präventionstraining berührt es alle Bereiche der Jugendarbeit.

**Zehn Merkmale guten Unterrichts<sup>10</sup>:** Eine Fortbildung ist nichts anderes als die Lehre selbst, nur das wir Lehrkräfte und ErzieherInnen diesmal die Lernenden sind. So können als Gütekriterien für eine Fortbildung auch die zehn Merkmale von Hilbert Meyer angeführt werden. Methodenvielfalt, vorbereitete Lernumgebung, klare Strukturierung, inhaltliche Klarheit etc., die Punkte sind hinreichend bekannt und alle in ‚Aufrecht in die Welt gehen‘ wiederzufinden.

Zusammenfassend zeigt sich, dass ‚Aufrecht in die Welt gehen‘ die wissenschaftlich erarbeiteten Kriterien erfüllt. Es besitzt keinen fachlichen oder fachdidaktischen Anspruch, darüber hinaus legt es jedoch den Fokus auf den Inhalt, bietet vielfältige Anlässe zum aktiven Lernen, ist kohärent mit anderen Lernfeldern, setzt eine gemeinsame Teilnahme eines Schulteams voraus, besitzt eine Dauer, die auf nachhaltiges Lernen ausgerichtet ist, ist aus externer Expertise entstanden, macht die Konsequenzen eigenen Handelns erfahrbar und beherzigt sogar Hilberts zehn Merkmale guten Unterrichts.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist ‚Aufrecht in die Welt gehen‘ damit eine effektive Fortbildung. Jemand, der die Fortbildung besucht hat, kann dieses jedoch auch ganz ohne die wissenschaftliche Theorie bestätigen.

9 Timberley et al., 2007, Teacher Professional Learning and Development

10 Meyer, 2004, Was ist guter Unterricht?

## 5. Mitarbeitende im Aufrecht-Kompetenz-Team von KRAFTPROTZ®



von links: Susanne Münchbach, Martin Kürle, Annika Arens, Birte Utech, Boris Bölckow, Josef Riederle

**Annika Arens**, Dipl. Sozialpädagogin, Sexualpädagogin (isp Dortmund), Traumapädagogin/Traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT), Selbstbehauptungstrainerin

**Boris Bölckow**, Gymnasiallehrer mit den Fächern Geographie, Wirtschaft-Politik und Informatik, Abenteuerpädagoge, Selbstbehauptungstrainer, Kampfessspiele®-Anleiter

**Martin Kürle**, Dipl.-Sozialpädagoge, Stand-up-Trainer für Mobbing, Fachkraft für Kindeswohlgefährdung, Kampfessspiele®-Anleiter, Gewaltpräventions- und Selbstbehauptungstrainer

**Anett Mandelkow**, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.) mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung, Selbstbehauptungstrainerin, mehrjährige Berufserfahrung in der stationären Kinder- und Jugendhilfe

**Susanne Münchbach**, Gymnasiallehrerin mit den Fächern Deutsch und Latein, Ausbildungslehrkraft, Fortbildung TZI, Gesprächsführung und gewaltfreie Kommunikation, Selbstbehauptungstrainerin, Kampfessspiele®-Anleiterin

**Birte Utech**, Dipl.-Sozialpädagogin, Mädchenpädagogin, Selbstbehauptungstrainerin, Kampfessspiele®-Anleiterin, Leiterin der pädagogischen Insel und des Ganztagsangebots an einem Förderzentrum

**Josef Riederle**, Dipl.-Verwaltungswirt, Dipl.-Sozialpädagoge, Jungenarbeiter, Gendertrainer, Leiter von KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer

## Anlage 1: Selbstbehauptungstrainings in der Klassenstufe 6 der Stadtteilschule am Hafen, Standort St. Pauli. Je 20 Trainingseinheiten, in denen die Mädchen und Jungen an ihre Grenzen gegangen sind.

Die Stadtteilschule St. Pauli liegt mitten auf dem Hamburger Kiez zwischen Reeperbahn und Hafen in St. Pauli Süd. Der Stadtteil ist dicht besiedelt und geprägt von Armut. Von den Schülerinnen und Schülern haben 75 % einen Migrationshintergrund, und viele leben in prekären Lebensverhältnissen. Diese Umstände stellen besondere Herausforderungen an die pädagogische Arbeit. Das soziale Lernen zur Verbesserung der Klassengemeinschaft nimmt einen wichtigen Stellenwert im Unterricht ein. Seit September 2014 arbeitet das Trainerteam Anett Mandelkow und Richard Osterhage nach diesem Konzept präventiv an der Schule und berichten hier von Ihren Erfahrungen.

In enger Zusammenarbeit mit den beiden Klassenlehrerinnen, führten wir das erste Training in einer 6. Klasse gemeinsam durch. Das Trainerteam präsentierte die Vogelgeschichte. In der Geschichte präsentiert sich ein Vogel, dargestellt von der Trainerin, mit einer Menge unerwünschter Verhaltensweisen, und er versucht so zur Gruppe dazuzugehören. Die Präsentation der Geschichte dauerte eine Viertelstunde und die Klasse zeigte sich beeindruckt. In der anschließenden Reflexion arbeiteten wir mit den Schülerinnen und Schülern die für das SB-Training wichtigen Punkte heraus.

Dieser gelungene Start war eine gute Voraussetzung für die weiteren Treffen, die von jetzt an getrenntgeschlechtlich stattfanden. Als erstes galt es, eine Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern aufzubauen und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.

Mit Bewegungsspielen, Kämpfen und Problemlöseaufgaben konnten sie lernen, sich ernst zu nehmen, sich zu spüren, Gefühle zu zeigen und die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Die Mädchen und Jungen hatten die Möglichkeit sich, ihre Kraft und ihre Stimmen zu spüren, sich selbst besser kennen zu lernen und an den neuen Erfahrungen gemeinsam zu wachsen.

Als besonders schwierig stellte sich in der gemeinsamen Arbeit die niedrige Aufmerksamkeitspanne heraus. Selbst einfache Spielerklärungen wurden häufig schon früh unterbrochen. Dieser Umstand in Verbindung mit einer geringen Frustrationstoleranz wurde regelmäßig zur Geduldsprobe

für alle Beteiligten. Je vertrauter das Training wurde, desto offener traten Konflikte an die Oberfläche. Nach einiger Überwindung brachten sich alle bei der gemeinsamen Lösungsfindung ein, und die Gruppe wuchs enger zusammen.

Die erste natürliche und auch vertraute Reaktion der Mädchen und Jungen ist der Impuls, sich dem Konflikt zu entziehen – durch Flucht oder auch durch Gewalt und Gegenangriff. Im Training wurde spielerisch eingeübt solche Situationen auszuhalten, zu deeskalieren, die Dinge beim Namen zu nennen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Schon nach den ersten Trainings in den getrennten Gruppen bemerkten die Klassenlehrerinnen bei einzelnen Schülern Veränderungen. Sie berichteten, dass die Auseinandersetzungen in den Klassen zum einen weniger geworden waren und zum anderen weniger heftig ausgetragen wurden. Die Kinder hatten als gelernt Eskalation besser aus dem Weg zu gehen und Konflikte lösungsorientierter zu betrachten.

Nachdem wir mehrere Monate in getrennten Gruppen trainiert hatten, haben wir dann zum Abschlusstraining eine Zusammenführung der Mädchen und Jungen durchgeführt. Eine vertraute Übung aus den Mädchen- und Jungentrainings sollte hier zusammen ausprobiert werden. Die Herausforderung bestand darin, dass die Mädchen dieses Spiel völlig anders spielen als die Jungs. Nun galt es aber so zu spielen, dass es allen Spaß macht.

Die Klasse war sehr aufgeregt, die Jungen wollten fast aufgeben, doch am Ende haben sich alle Mühe gegeben und wollten den Erwachsenen beweisen, dass sie es schaffen. Im Rückblick auf die gemeinsame Zeit sagen sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch die Klassenlehrerinnen und das Trainerteam, dass durch das Training nicht nur individuelle Lernziele erreicht wurden, sondern sich auch das Klassenklima insgesamt verbessert und die Klassengemeinschaft gestärkt wurde.

Hier einige Äußerungen der Schüler: „Ich traue mich jetzt, mich zu melden und habe keine Angst mehr vor Fehlern.“ „Wir sind selbstbewusster geworden.“ „Neue Freundschaften sind entstanden.“ Wir verstehen uns alle als Gemeinschaft

jetzt viel besser.“ „Wir haben viel weniger Streit.“ „Wir schaffen es jetzt, Streits zu klären, ohne gleich zu schubsen.“

Nach dem ersten Durchgang Selbstbehauptungstraining ging es dann im Februar mit der Parallelklasse weiter. Unsere Erfahrungen aus der ersten Runde kamen uns hier sehr zugute. So konnte Richard bei den Jungs die zum Teil sehr anspruchsvollen Programminhalte an die Konzentrationsfähigkeit anpassen. Wenn er zuvor eine Trainingseinheit von 90 min. mit 6 – 8 Programmpunkten geplant hatte, war jetzt klar, dass 2 – 3 Punkte reichen, denn es kommt natürlich auf die Qualität des Trainings und nicht auf die Menge der Inhalte an.

So passierte es, dass wir in einem Training am Ende nur ein Spiel geschafft hatten. Die Jungen beklagten sich darüber, dass es keinen Spaß macht. Also galt es rauszufinden, warum. Der Grund schien zunächst schnell gefunden – das Spiel ist doof. Aber nach mühsamer Diskussion kamen immer neue Aspekte ans Licht, und es wurde deutlicher, dass es so einfach wohl doch nicht ist. Mit den Regeln haben sie es nicht so genau genommen, häufig wurde gepöbelt und anderen die Schuld für Fehler in die Schuhe geschoben. Am Ende kam heraus, es kommt nicht so sehr auf das Spiel an, sondern darauf, wie wir als Gruppe mit dem Spiel umgehen. Egal welches Spiel wir spielen, wenn wir uns nicht an die Regeln halten und rumpöbeln, wird es keinen Spaß machen. Und andersrum, jedes Spiel kann uns Spaß machen, wenn wir respektvoll miteinander umgehen und uns fair verhalten. Eine wünschenswerte Erkenntnis, die sehr viel Geduld erfordert hat und das Aushalten von nötigen Gruppenprozessen. Und dafür braucht es manchmal eben nur einen Programmpunkt, um das zu beleuchten.

Danach konnte man spüren, wie der Zusammenhalt von Training zu Training stärker wurde. Als beim Bretterzerschlagen ein Junge als Einziger es nicht schaffte, stellten sich alle anderen demonstrativ hinter ihn und versuchten ihn wieder aufzumuntern. Mit Aussagen wie: „Ist doch nicht so schlimm.“, „Wir schwören, dass wir es nicht weitererzählen!“ oder „Ich zerschlag das Brett für Dich.“ war der Junge am Ende doch noch zu trösten.

Auch beim Mädchenttraining konnte Anett die Erfahrungen aus der ersten Runde nutzen und die Anforderungen noch enger auf die Ansprüche der Mädchen abstimmen. Anders als die Jungen wünschen sich die Mädchen viel Abwechslung zwischen Bewegung, am liebsten auf leichte, spielerische Art, und kreativen Aufgaben, bei denen jede Einzelne, aber auch die Gemeinschaft und die Zusammenarbeit gefordert wird. Mit Hilfe dieser Erfahrungen konnte der Einstieg in das Training für die Mädchen erleichtert und die Startphase verkürzt werden.

Die Mädchen der Klasse 6a waren bereits eine gute und starke Gemeinschaft, die aber einer großen Herausforderung durch einen von ihnen gegenüberstand: Ein Mädchen der Klasse hadert mit ihrem Geschlecht und möchte gern ein Junge sein. Dies musste sie natürlich auch immer wieder eindrucksvoll beweisen. Dieses Thema war immer wieder Mittelpunkt und ließ die verschiedenen Standpunkte aufeinanderprallen. Doch das SB-Training gab den Raum und die Vertrautheit, hinter die Fassaden zu blicken und ganz offen und wertfrei alle Neugier zu stillen. Das Ergebnis war Verständnis, Fürsorge, Zusammenhalt und das Wiederaufleben verloren geglaubter Freundschaften.

## Anlage 2: Erfahrungsbericht eines Klassenlehrers der Sekundarstufe der Schülerschule im Kreis Pinneberg

Pinneberg Waldenau, im September 2010

### **Nützt so was denn überhaupt? – Ja, es nützt ...!**

Im letzten Schuljahr gab es in unserer damaligen siebten Klasse Situationen, die man bei aller Vorsicht nicht anders als Mobbing nennen konnte. Ein Junge wurde über einen längeren Zeitraum ausgegrenzt und von mehreren anderen verbal „fertig gemacht“. Es kam auch zu körperlichen Übergriffen.

Nachdem der Junge sich seinen Eltern anvertraut hatte und die Eltern uns Klassenlehrer/innen informiert hatten, kam es zu verschiedenen Gesprächen mit der Schulleitung, den Elternvertreter/innen und zu mehreren Elternabenden, auf denen es zum Teil „hoch herging“. Da sich gerade zwei Kollegen/Kolleginnen in einer Fortbildung zum Thema Selbstbehauptung befanden, boten sie ein Klassenprojekt an und arbeiteten ein Halbjahr lang mit der betreffenden Klasse.

Schon nach wenigen Wochen verbesserte sich das Klassenklima spürbar. Es wurde wieder mehr gemeinsam gespielt und unternommen und es war zu beobachten, dass auch wieder mehr gelacht wurde.

Sehr verblüfft waren wir Lehrer/innen, als wir beobachteten, wie das vormalige Mobbing-Opfer mit einem der damaligen „Täter“ Arm in Arm auf dem Schulhof stand. Ähnliche Situationen kamen in der nächsten Zeit häufiger vor. Im regelmäßig stattfindenden Klassenrat äußerte die Klasse, der das Fehlverhalten durchaus bewusst war, dass sich die Situation nachhaltig gebessert habe. Auch der Betreffende bestätigte das, und zwar nicht nur im Klassenrat, sondern auch im vertraulichen Gespräch mit den Lehrer/innen. Inzwischen kann man konstatieren, dass der betroffene Junge wieder gut in die Klassengemeinschaft integriert ist. Es gibt einzelne Schüler/innen, die ihn nach eigenen Worten „nicht besonders mögen“, aber damit wird offen umgegangen und das darf in einer Klasse ja auch so sein. Er hat Freunde gewonnen.

Besonders schön war für uns, dass er im neuen Schuljahr einigermaßen unerwartet zum stellvertretenden Klassensprecher gewählt wurde. Das stattgefundene Training „Aufrecht in die Welt gehen“ der Unfallkasse Nord können wir nur in den höchsten Tönen loben und jeder Klasse – gleichgültig, ob es dort explizite Mobbing-Thematiken gibt oder nicht – wärmstens empfehlen!

Schülerschule  
Waldenauer Marktplatz 14  
25421 Pinneberg  
www.schuelerschule.de

### Anlage 3: Erfahrungsbericht – Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer 2014

Als ich zum ersten Mal den Flyer zur Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer sah, war ich von den Inhalten und der qualitativ hochwertigen Ausbildung begeistert. Da ich allerdings als Schulsozialarbeiter an einer auslaufenden Regionalschule tätig bin, rechnete ich mir wenige Chancen aus, eine geeignete Teampartnerin zu finden. Ich sollte recht behalten, eine Lehrerin als Teampartnerin zu finden war aussichtslos, allerdings tat sich während einer Dienstbesprechung der Schulsozialarbeiter/-innen aus unserer Stadt eine Möglichkeit auf, mit einer Kollegin einer anderen Schule ein Team zu bilden. Da wir uns beide eine Zusammenarbeit sofort vorstellen konnten, rief ich kurzerhand Josef Riederle an und fragte ihn, ob die angedachte Kombination denkbar wäre. Er hatte keine Bedenken und nach einer weiteren Absprache mit unserem Vorgesetzten meldeten wir uns an. Dann folgte noch ein Infotermin zur Fortbildung vor Ort. Leider konnte ich den Termin aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen, aber meine Teampartnerin war dabei. Als ich nach dem Infotermin mit ihr telefonierte, zerplatzte meine bisherige Euphorie für die Fortbildung. Während des Termins wurde noch einmal sehr deutlich gemacht, dass sehr viel in geschlechterhomogenen Gruppen gearbeitet wird, sowohl in der Fortbildung als auch in den Klassentrainings. Aber ich wollte doch ein Training für die gesamte Klasse kennen lernen und zukünftig anwenden. Noch schwieriger war für mich dann folgende Aussage: „Die Fortbildung würde jeden von uns verändern!“ Ich bekam echte Zweifel, ob diese Fortbildung immer noch etwas für mich ist. Weniger Training mit der Gesamtklasse wie gedacht und dann auch noch eine persönliche Veränderung.

Nach einigen Überlegungen konnte ich mich schließlich doch auf die Fortbildung einlassen. Ich hatte nach wie vor Lust auf die Fortbildung und ich dachte mir, wenn mir das zu viel wird mit der Jungs- und der Mädchengruppe, dann kann ich das ja in meinem Training verändern. Außerdem konnte ich meine Teampartnerin jetzt auch nicht mehr enttäuschen und einfach absagen und aus der Vergangenheit wusste ich, dass Fortbildungen von und mit Josef Riederle immer positive Rückmeldungen bekamen – also würde es schon „passen“ und ich ließ mich auf die Fortbildung ein.

Auch während des ersten Moduls war ich immer noch skeptisch, die Inhalte und Methoden gefielen mir sehr gut, aber wieso sollten sie nicht auch in der großen Gruppe funktionieren? Zu Beginn gab es immer wieder den Austausch mit meiner Teampartnerin und wir verständigten uns darauf, dass wir häufigere Zusammenführungen der Mädchen und Jungen in unseren Klassentrainings gut fänden. Ich war ein wenig erleichtert. Ab dem zweiten Modul merkte ich schon, dass die anfängliche Skepsis immer weiter zurückwich. Es begann richtig Spaß zu machen, nur unter Männern zu „kämpfen“ und die Dynamik veränderte sich zunehmend. Während der Module und auch im Alltag in der Schule erwischte ich mich immer häufiger dabei, zu beobachten. Männer und Frauen und Jungen und Mädchen verhalten sich anders, wenn das andere Geschlecht dabei ist. Das allein ist noch nichts Bahnbrechendes und ich gebe zu meiner Ehrenrettung zu, dass ich das auch schon vorher gewusst habe. Neu war allerdings der direkte Vergleich. Die gleiche Methode oder das komplett identische Spiel läuft völlig anders in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe im Vergleich zu einer homogen-geschlechtlichen Gruppe. Dies hatte ich in der Vergangenheit nicht für so deutlich gehalten und auch nicht in dieser Vielfalt und Intensität erlebt.

Inzwischen ist die Ausbildung abgeschlossen und wir befinden uns im zweiten Trainingsdurchlauf. Was ich zum Anfang nicht wollte, ist tatsächlich eingetreten. Ich schaue anders und ich finde, ich schaue ganzheitlicher auf meine „Gruppen-trainings“. Ich kann sicherer unterscheiden, was gut funktioniert, was eine Herausforderungen darstellt und was auch in einer großen Gruppe nicht funktionieren kann. Ich merke für mich, dass ich immer noch gern in der ganzen Gruppe arbeite, aber ich es auch zunehmend schätze, nur mit Jungen zu arbeiten. In der Gesamtgruppe bin ich sensibler geworden bei der Auswahl meiner Methoden.

Abschließend muss ich sagen, das Training hat mich verändert, aber ich musste mich dafür nicht verbiegen – wie zunächst befürchtet, sondern bin reicher geworden in meiner Methodenvielfalt und noch sicherer im Umgang mit Gruppen.

*Marco Henner*  
(Schulsozialarbeit/Neumünster)

# Schüler stark machen – Aus für Klassen-Machos

*Gewalt ist in unserer Gesellschaft ein Dauerthema. Jugendliche sind gewalttätig gegenüber Gleichaltrigen. Mal mit der Faust, andere verbal. Was kann gegen die zunehmende Gewaltbereitschaft getan werden? Die Struensee-Realschule in Satrup setzt auf Prävention.*

Jungen keine Angst haben, „ihr Gesicht“ zu verlieren. Spielerisch wurden Handlungsmöglichkeiten erprobt, gelernt sich zu schützen, sich durchzusetzen und deeskalierend einzuwirken und einen Standpunkt einzunehmen und konsequent zu vertreten. In der Jungengruppe vermittelte der Sozialpädagoge Josef Riederle sich zu behaupten, ohne zu provozieren und gewalttätig zu sein.

Satrup/ami – Weglaufen ist für den 15-Jährigen Leve kein Zeichen von Feigheit mehr. Man muss abwägen, ob man damit einer Gewaltsituation aus dem Wege gehen könne. „Meine Selbstwertgefühl gibt mir nun die Kraft stark zu sein“, lautet das Restimee von Amelie. Zwei Meinungen von Satruper Realschülern, die sich zwei Tage mit dem Thema „Gewalt“ auseinandergesetzt haben und vor allem gelernt haben der Gewalt zu begegnen.

„Gewaltfreie Oasen gibt es schon lange nicht mehr“, charakterisiert Mechthild Keller die Situation. Daher kann auch der friedfertigste Schüler in eine Gewaltsituation hinein geraten. Das wichtigste Ziel des zweitägigen Seminars bestand darin, das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler zu stärken, denn nur wer konsequent auftritt, wird respektiert.

Damit es jedoch gar nicht erst zu Gewaltproblemen kommt, hat Betty Wiedermann, Klassenlehrerin der 9. Klasse der Struensee-Realschule in Satrup, Mechthild Keller und Josef Riederle vom Bildungsinsti-

tut Kraftprotz eingeladen, um die zehn Mädchen und 15 Jungen fit zu machen, mit schwierigen Konflikten souverän fertig zu werden. Um dies zu erreichen, wurde die Klasse in Mädchen und Jungen aufgeteilt. In der Altersgruppe besonders wichtig, damit Mädchen sich mehr trauen und

Das zweitägige Seminar war nicht nur für den Einzelnen eine besondere Erfahrung, sondern für die gesamte Klasse. Die Stillen haben erfahren, sich zu behaupten, den Kopf nicht immer einzuziehen und sich von den Stärkeren manipulieren zu lassen, sondern sich selber zu artikulieren. Mit Interesse und Freude hat Klassenlehrerin Betty Wiedermann bereits jetzt ein neues „Klassengefühl“ gespürt. Plötzlich mussten die bisherigen Starken in der Klasse ins zweite Glied zurück treten. Schlechte

Zeiten für Machos.

Für Mechthild Keller und Josef Riederle ist das Thema mit dem Seminar noch nicht abgeschlossen. Sie motivierten, das Thema weiter zu behandeln und auch Schule und Eltern stärker mit einzubeziehen.



Gewalt nicht hinnehmen, sondern selbstbewusst Grenzen aufzeigen, wollen die Schüler und Schülerinnen der Struensee-Realschule. Foto: Hamisch

## Anlage 4: Stimmen zum Projekt „Aufrecht in die Welt gehen“

### „Aufrecht in die Welt gehen – Selbstbehauptung erlernen, Mut wachsen lassen“

„Das ist der gefährlichste Teil des Trainings“, sagt Harald Neumann, Klassen- und Musiklehrer, als er aufsteht, seine Brille absetzt und die Geschichte des Vogels mit einem starken und einen schwachen Flügel inszeniert. Zusammen mit Ines Schuchhardt, Handarbeitslehrerin und Klassenbetreuerin, stellte er im Oktober-Forum eindrücklich Inhalt und Ziele des geschlechtsspezifischen Trainings zur Gewaltprävention vor (Klassentraining ist die verkürzte umgangssprachliche Bezeichnung). Anhand der darstellerischen Einführung, wie sie auch in den Klassen erfolgt, gewannen die Anwesenden schnell Einblick in die übergeordneten Ziele des Selbstbehauptungstrainings. Hier geht es um die Förderung und Entwicklung der sozialen und persönlichkeitsstärkenden Kompetenzen der Mädchen und Jungen. Ziel ist, dass die teilnehmenden SchülerInnen im

Laufe des Trainings befähigt werden, sich für ihre Anliegen einzusetzen, zugleich die Anliegen anderer zu respektieren und Kooperationsfähigkeit zu entwickeln. Ebenso haben sie hier die Möglichkeit, für sich zu lernen, deutlich ihre Grenzen setzen zu können und in bedrohlichen, einengenden und gefährlichen Situationen handlungsfähig zu sein.

Um sich selbst behaupten zu können, brauche ich ein Selbstbewusstsein. Und hier setzt das Training zu Beginn an. Um aufrechter in die Welt gehen zu können, gilt es sowohl bei den Mädchen und Jungen die verschiedenen Ressourcen zu stärken, als auch mit ihnen gemeinsam Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die ihr Handlungsrepertoire erweitern und das Selbstwertgefühl als Mädchen / als Junge stärken.

aus dem Elternbrief der Waldorfschule Kiel e.V. Dezember 2010

aus den Flensburger Nachrichten März 2007

## Gewalt an Schulen aktiv vorbeugen

*Den Zusammenhalt in der Klasse stärken und Gewalt vorbeugen: Das ist das Ziel eines Selbstbehauptungskurses der Unfallkasse Schleswig-Holstein. Die Fritz-Reuter-Schule ist eine von 15 Schulen im Land, die das kostenlose Angebot kürzlich in Anspruch genommen hat.*

**Eckernförde** – Eine Linie auf dem Boden. An beiden Enden eine Gruppe von Mädchen. „Stellt euch vor, unter euch ist ein Fluss“, erklärt Mechthild Keller den Schülerinnen der 7b. „Eure Aufgabe ist es, diesen Fluss gemeinsam zu überqueren.“ Zwei Mädchen betreten die Linie, gehen kichernd aufeinander zu. In der Mitte bleiben sie stehen. Wie aneinander vorbei kommen? Die Schülerinnen diskutieren, halten sich aneinander fest, schieben sich Zentimeter für Zentimeter aneinander vorbei, die Füße immer auf der Linie.

**„Es macht Spaß, bei den Schülern positive Veränderungen zu sehen.“**

Josef Riederle

in denen die Schüler reflektieren, was sie gerade erfahren haben. Vertrauen, Teamgeist, Stärkung des Selbstwertgefühls, Kommunikation: Dar-

auf setzten Keller und Riederle. Sie möchten erreichen, dass die Kinder in Problemsituationen selbstsicher auftreten und den Mut haben, Nein zu sagen. „Für viele Kinder ist das eine Herausforderung“, sagt Riederle.

Zu ihrer Methode gehört, dass die beiden Trainer für

einen Teil der Kurszeit Mädchen und Jungen voneinander trennen. Schüler seien häufig dominant, Schülerinnen würden schneller nachgeben, sagt Riederle. Sie nehmen unterschiedliche Wege zur Selbstbehauptung. „Bei Jungen entstehen Beziehungen, indem sie zusammen arbeiten“, erklärt Riederle. Daher setzt er bei ihnen auf Bewegung. Ihre eigenen Kraft sollen sie kennen lernen, genauso wie ihre Schwächen. Bei den Mädchen laufe vieles über Gespräche. „Die Reflexion der Übungen ist bei ihnen eine andere“, sagt Riederle.

Die Unfallkasse Schleswig-Holstein, bei der alle Kinder in der Schulzeit versichert sind, bietet das Selbstbehauptungstrainings aus gutem Grund an. „Die Gewalt an Schulen hat zugenommen“, sagt Thorsten Vent, Mitarbeiter der Versicherung. Vor 15 Jahren habe es noch normale Raufereien gegeben. Mittlerwei-



Gemeinsam Probleme lösen: Das bringt Trainerin Mechthild Keller den Mädchen der 7b durch verschiedene Spiele bei.

le sei die Gewalt stärker geworden. „Straßenschlägermentalitäten“ seien teilweise auf Schulhöfen anzutreffen, so Vent. „Kein Wunder bei PC-Spielen wie Ego-Shooter“, meint er. Die Unfallkasse setzt auf Prävention und möchte das soziale Miteinander verbessern. „Die sozialen Kompetenzen fehlen doch häufig“, sagt Riederle. Das sei ein Problem, das alle Schulen betreffen würde.

In der Turnhalle flitzen die Jungen durch den Raum. Ölgötze heißt das Spiel. Zwei Jungen müssen die anderen fangen. Begeistert sind sie dabei, lachen, to-

ben, kämpfen. „Man bekommt die Chance, sich selbst zu behaupten“, sagt Benjamin (13). Die Gemeinschaft werde besser, fügt Mitschüler Marc hinzu. Die sei in der Klasse bisher nicht immer gut gewesen. Beschimpfungen, Tritte, blöde Sprüche, Streit zwischen Jungen und Mädchen: All-

tag in der Schule. Doch die Mädchen und Jungen haben begeistert festgestellt, das es auch anders geht. Mit Zusammenhalt, Respekt und Vertrauen. „So macht die Schule und das Lernen viel mehr Spaß“, findet Anna. Ihre Mitschüler nicken.

INGA HEHNEN

### Training zur Gewaltprävention

Der zweitägige Selbstbehauptungskurs der Unfallkasse Schleswig-Holstein richtet sich an Schüler der Sekundarstufe I. Das Projekt läuft seit Dezember 2006 in Schleswig-Holstein. 15 Schulen im Land haben sich mittlerweile schon angemeldet. Alles Schultypen werden angesprochen. Weitere Informationen über den Kurs gibt es bei Michael Taupitz, Unfallkasse Schleswig-Holstein, unter ☎ 0431/6407406, E-Mail: [seminare@uksh.de](mailto:seminare@uksh.de).

aus der Eckernförder Zeitung Januar 2007

# Selbstbehauptung trainieren

STIFTUNG APPEN HILFT Kooperation mit der Schülerschule

Appen/Pinneberg-Waldenau (tp). Wer sich selbst hilft, dem wird auch geholfen, wenn es nötig ist. Neudeutsch nennt sich das „Matching Fund“, mit dem der Verein „Stiftung Appen hilft“ der Schülerschule in Pinneberg-Waldenau unter die Arme greift. Das Projekt wurde während eines Pressegesprächs vorgestellt.

„Wir brauchen neue Sportmatten“, sagt Jürgen Braun, Mitglied der Schulleitung. Sehr erfolgreich wird seit sechs Jahren ein Selbstbehauptungstraining für die Schüler organisiert. Dazu sind Matten nötig, die bisher vom Kooperationspartner SuS Waldenau zur Verfügung ge-

stellt wurden. Die Schülerschule verfügt über keine eigene Sport-, nur eine kleinere Mehrzweckhalle. Der SuS braucht die ausgeliehenen Matten nun selber.

„Eigentlich fördern wir Institutionen nicht so gern“, erklärt Karsten Schröder, Vorsitzender von Stiftung Appen hilft. Direkte Hilfe steht für den Verein mit dem Motto „Damit für alle Kinder die Sonne scheint“ im Vordergrund. Die Antragsunterlagen seien allerdings so klar und überzeugend gewesen, dass man sich im Vorstand schnell einig war, so Schröder.

Allerdings machte der Verein eine Bedingung. Der Trä-

gereverein der Schülerschule muss sich um einen Eigenanteil bemühen, der dann von Appen hilft verdoppelt wird.

Und da kommt das Sommerfest der Schülerschule gerade Recht. Am kommenden Sonnabend, 25. Mai, feiern Schüler, Lehrer, Eltern und Waldenauer zwischen 14 und 18 Uhr. Es gibt einen Flohmarkt, Schüleraufführungen, Spiele, Kinderschminken, ein Lagerfeuer sowie eine Cafeteria.

2000 Euro kosten die Matten. Nun müssen also nur noch die Besucher mitmachen. Der Schulleiter ist optimistisch, dass es klapp.

Dass das Selbstbehauptungstraining („Aufrecht in die Welt gehen – Mut wachsen lassen“) eine gute Einrichtung ist, können die beiden Siebtklässler Teresa und Kjell bestätigen. „Mit Problemen komme ich jetzt besser klar“, steht für den 13-Jährigen fest.



### ► Wir-Gefühl

Ein Elternverein ist Träger der Schülerschule, Waldenauer Marktplatz 14, die 1985 gegründet wurde. Die staatlich anerkannte Schule hat sich den gemeinsamen Unterricht für be-

aus den Uetersener Nachrichten  
Mai 2013

In dem Bemühen, ein Konzept zu entwickeln, das auf verschiedenen Ebenen den Gender-Aspekt betont, wurden wir auf eine einjährige Weiterbildungsmaßnahme der Unfallkasse Nord für Lehrerinnen und Lehrer aufmerksam.

Der Titel lautete „Aufrecht in die Welt gehen – Selbstbehauptung erlernen – Mut wachsen lassen“ und sollte zur Durchführung eines geschlechterdifferenzierten Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und Jungen in der Sekundarstufe I befähigen.



Das Selbstbehauptungstraining mit den Schülern und Schülerinnen findet klassenweise in der Angebotszeit für ein Schulhalbjahr statt. Die Klasse 9 hat im ersten Halbjahr begonnen, im zweiten Halbjahr nimmt Klasse 7 am Training teil.

Die Eltern werden auf einem Elternabend über den organisatorischen und inhaltlichen Ablauf des Trainings informiert und erfahren dabei auch, welche Aufgaben sie im Rahmen dieses Trainings übernehmen können. Eine Trainingseinheit dauert 90 Minuten und beginnt

zunächst mit Aufwärmen, Ankommen und Selbst- sowie Gruppenkontakt. Dabei werden unterschiedliche Spiele gespielt, bei denen die Jugendlichen die Möglichkeit bekommen, sich und die anderen wahrzunehmen.

Der Trainer/die Trainerin schlägt daraufhin ein Thema vor, zum Beispiel: Hilfe holen – Hilfe geben oder: Kooperation und Teamfähigkeit.

Der Sinn des Selbstbehauptungstrainings liegt für die Jungen und Mädchen darin, sich selbst und andere im geschützten Rahmen zu erfahren und dabei Stärken, aber auch Schwächen kennenzulernen und sich daran mit anderen abzuarbeiten. Wir erhoffen uns durch das Training eine Verbesserung des Klassenklimas hin zu mehr Offenheit untereinander. Wir möchten bei den Jugendlichen das Gespür für die eigenen Bedürfnisse stärken und sie darin unterstützen, sich angemessen für diese einzusetzen. Damit in Zukunft alle Klassen die Möglichkeit haben, an diesem Training teilzunehmen, konnten wir Claudia Elbelt und Andreas Lehmann-Grube gewinnen, nun ebenfalls mit dieser Ausbildung zu beginnen. Mit zwei Lehrerteams sind wir dann gut aufgestellt, den „Gendergedanken“ zur Mädchen- und Jungenförderung im Bereich der Persönlichkeitsbildung an unserer Schule weiter zu stärken.



# Projekt Selbstbehauptung

„Aufrecht in die Welt gehen – Selbstbehauptung erlernen – Mut wachsen lassen.“ Ein Unterrichtsprojekt von Ute Wurst und Axel Schirmmacher

In diesem Schuljahr haben wir mit einem neuen Projekt zur Selbstbehauptung von Jugendlichen begonnen. Entstanden war die Idee u.a. aus der Genderdiskussion in der Schule und den Befragungsergebnissen von Schülerinnen und Schülern durch die Steuergruppe. An unserer Schule fühlten sich die Jungen teilweise nicht richtig gesehen und bewertet.



„Der starke und der schwache Flügel der Selbstbehauptung“  
Zeichnung von Jason Coffi und Florian Ranner (KI.9)

Der **Genderaspekt** (engl.: bezeichnet das soziale Geschlecht)  
In den Vorbereitungsdiskussionen zum Gesamtelternabend „Jungen und Lernen an der Schülerschule“ wurde uns deutlich, dass es nicht darum ging, ein Geschlecht auf Kosten des anderen zu fördern bzw. zu benachteiligen, sondern beiden Geschlechtern gleichermaßen mit Wertschätzung zu begegnen und ihre Unterschiedlichkeit (anzu erkennen. Ganz im Sinne von Ulf Preuss-Lausitz sollte eine jungen- und mädchenfreundliche Schule den je eigenen aufrechten Gang für eine erfolgreiche Geschlechterrolle ermöglichen (Voraussetzungen einer jugendgerechten Schule. In: Matzner/Tischner (Hrsg.): Handbuch Jungen-Pädagogik, 2008).  
Mit dem Begriff des Gender-Mainstreaming („Geschlechtergerechtigkeit“) war die Strategie dieser Zielperspektive für uns viel treffender beschrieben.  
Auch die anschließenden Diskussionen auf dem Elternabend, passenderweise in zwei Männer- und einer Frauengruppe, verliefen sehr unterschiedlich und verdeutlichten das Bedürfnis aus männlicher und weiblicher Sicht, „Kinder zu stärken“.  
Nachdem es in der Vergangenheit schon einige kleinere Projekte zur Gewaltprävention gegeben hatte,

gab nun die Arbeit der Steuergruppe aktuell Anstoß, uns konzeptionell mit der Frage zu befassen, wie wir „Gender-Mainstreaming“ als festen Bestandteil in unser Schulprogramm einbetten können. Dies hatte schon praktische Konsequenzen und führte bereits zu einigen Umsetzungen im Schulalltag.  
Die wissenschaftliche Ursachenforschung zeigt verschiedene Wirkfaktoren auf (u.a. neue Armut, problematische Familienverhältnisse, Vaterlosigkeit, Vorenthaltung von Bildungschancen und Zukunftsperspektiven). Diese erfordern andere pädagogische Ansätze und Fördermöglichkeiten.  
Den Schulen werden unterschiedliche Konzepte und Interventionsmöglichkeiten angeboten, um diesen Entwicklungen nicht ausgeliefert zu sein bzw. ihnen etwas entgegensetzen zu können.  
Neue konzeptionelle Ideen an unserer Schule sollten von allen Beteiligten (Schülerinnen und Schülern, Eltern sowie Lehrkräften) gewollt sein. Sie müssen als pädagogisch sinnvoll erachtet werden und dann vielleicht als Leitbild festgeschrieben und mit konkreten Wegen im Schulprogramm verankert sein.



aus dem Jubiläumsbuch  
„25 Jahre Schülerschule“  
2010

# Selbstbehauptungskurs: Kompetenzen der Schüler fördern und entwickeln

**HOHENLOCKSTEDT** Eine Hand hat fünf Finger – eigentlich nichts Ungewöhnliches. Für die Fünftklässler der Wilhelm-Käber-Schule hat aber gerade dieses Bild eine große Bedeutung. Jeder Finger symbolisiert einen Trainingsbereich und die zugehörigen Fähigkeiten. Zusammen bilden Daumen, Zeige-, Mittel-, Ring- und kleiner Finger die „Hand der Selbstbehauptung.“ „Die Finger stehen für Wahrnehmung, Wirksamkeit, Verantwortung, Vertrauen und Hilfe und sollen symbolisch gesehen die Bedeutung 'Nimm dein Leben selbst in die Hand' hervorheben“, betonen der pädagogische Mitarbeiter Markus Himmelhan und die Schulsozialarbeiterin Heike Lilja. Ein Jahr lang absolvierten sie eine Zusatzausbildung zum Selbstbehauptungsträger mit Zertifizierung und bieten jetzt Fünftklässlern unter dem Motto „Aufrecht in die Welt gehen“ ein besonderes Unterrichtsfach an. „In der heutigen Zeit, in der insbesondere junge Menschen so vielen Anforderungen und Herausforderungen ausgesetzt sind, ist es umso wichtiger, innerlich gewappnet und gestärkt zu sein“, sagt Heike Lilja.



Felix und Cedrik während eines Kampfspiels.

Das übergeordnete Ziel des Selbstbehauptungstraining bestehe darin, die sozialen und persönlichkeitsstärkenden Kompetenzen der Schüler zu fördern und zu entwickeln. „Die Kinder sollen im Laufe des Trainings befähigt werden, sich für ihre Anliegen einzusetzen, aber auch die Anliegen anderer zu respektieren und Kooperation zu entwickeln.“ Es gehe darum, deutliche Grenzen setzen zu können und in bedrohlichen Situationen handlungsfähig zu sein. „Ohne der Illusion zu erliegen und alles alleine schaffen zu können“, so Lilja.

Das Training ist auf acht Wochen angelegt und innerhalb die

ser Zeit mit zwei Wochenstunden im Stundenplan verankert. In dieser Zeit sollen die Jungen und Mädchen auf unangenehme oder bedrohliche Situationen angemessen vorbereitet werden, ohne eine Angstkultur zu schaffen. Wichtig ist es den Trainern auch, das Selbstbehauptungstraining geschlechtergetrennt zu erteilen. Zwar seien sowohl Jungen als auch Mädchen von der Erfahrung von Angst und Gewalt in unserer Gesellschaft betroffen, jedoch auf unterschiedliche Art und Weise. Während bei den Jungen neben Kampfspielen viele weitere Methoden eingesetzt

werden, arbeiten die Mädchen mit Methoden aus der Theaterpädagogik. „Besondere bei dem Training ist der Selbstbehauptungskurs sehr wichtig“, sagt Trainer Jörn Gastersterter. „Man habe man sich dabei, ausschließlich den Trainingsplan der Fünftklässler dieses Angebot zu erhalten. Neben der Findung der Klassengemeinschaft dort auch das neue im Fokus. „Unser Zeichen zeichnet sich durch spektakulären Umgang und Gewaltfreiheit

aus der Norddeutschen Rundschau  
Februar 2015

Grund- und Gemeinschaftsschule St. Jürgen  
Mönkhofer Weg / Kalkbrennerstr.  
23562 Lübeck

Trainerinnen an der Schule : Gabriela Wittke, Miriam Fölsch, Martin Stambusch  
( bis 1.8.2013 Boris Kaiser, ist aber jetzt an eine andere Schule versetzt )

## a) Welche Klassen werden oft bedient ?

Wir trainieren grundsätzlich 5. Klassen, gelegentlich auch 6. Klassen.

## b) Welchen Rhythmus habt ihr beim Training ?

Die betreffenden Klassen bekommen ein halbes Jahr eine Doppelstunde pro Woche SBT. Jedes Trainerpaar erhält eine Klasse, sodass zwei Klassen parallel in einem Halbjahr trainiert werden können. Die Stunden sind in den normalen Stundenplan integriert.

Es können also pro Schuljahr vier 5. Klassen am Training teilnehmen. Eine Klasse ist dann in Klasse 6 ( 1. Hbj) dran.  
( Zur Zeit fehlt uns leider 1 Trainer, daher nimmt nur eine 5. Klasse im Halbjahr teil )

## c) Welche Rückmeldungen gibt es von Klassenlehrerinnen ?

Leider von allein nicht viel. Auf Nachfrage werden doch Verbesserungen innerhalb der Klassengemeinschaft festgestellt. Auch über eine besser kanalisierte „Aggressivität“ der Jungen wurde berichtet. In meiner eigenen Klasse habe ich verstärkt die Fähigkeit zur Empathie wahrgenommen.

## d) Welche Rückmeldungen von Schülerinnen ?

Die Rückmeldungen der Schülerinnen sind durchweg sehr positiv. Zum Abschluss des Trainings bekommen wir nur äußerst selten kritische Bewertungen. Die Kinder genießen die Trainingseinheiten sehr und freuen sich insbesondere über den Schonraum, der durch die Geschlechtertrennung entsteht.

## e) Welche Veröffentlichungen und Darstellungen des Trainings gibt es in der Schule und darüber hinaus ?

Jedes Jahr zum Informationsabend der zukünftigen 5. Klassen sind die Trainer mit einem Info- Stand vor Ort. Mit einer Stellwand, einer Power Point Presentation und aktuellen Bildern geben wir interessierten Eltern Auskunft.  
Zu Beginn eines Trainings bieten wir einen Elternabend in den entsprechenden Klassen an.  
Das SBT wurde auch den Kolleginnen in Form einer Infoveranstaltung vorgestellt.

Nach der SBT Ausbildung hängen wir in der Klasse die Ziele der Schülerinnen an einer Pinwand auf. Nach einiger Zeit gibt es ein erneutes Treffen mit der Klasse, um über die Umsetzung der gesteckten Ziele zu sprechen.

## f) Wie ist das Training im Schulprogramm oder sonst wo aufgenommen und wie stabil gehört es zum Programm ?

Leider besitzt die Schule kein aktuelles Schulprogramm.  
In naher Zukunft wird es jedoch einen Artikel über das Training auf der Internetseite der Schule geben.  
Das SBT Programm läuft seit 2 Jahren fest an unserer Schule. Die Schulleitung ist stets darum bemüht, alle Bedingungen für eine erfolgreiche Durchführung zu gewährleisten.

Herzliche Grüße

Gabriela Wittke

Information  
der Grund- und Gemeinschaftsschule St. Jürgen

## Mädchen und Jungen getrennt unterrichten ...

...als neues Unterrichtskonzept an der Peter-Ustinov-Schule? Nein, aber in unserem Selbstbehauptungstraining wollen wir die Vorteile nutzen, die die Arbeit in getrennten Jungen- und Mädchengruppen mit sich bringt.

Eine mögliche Szene auf dem Schulhof: Die Klasse spielt Fußball. Plötzlich läuft ein Mädchen weinend zur Aufsicht und beschwert sich über einen Mitschüler, der, obwohl sie direkt vor ihm stand, voll abgezogen hat und sie so mit dem Ball am Kopf traf. Der Ballabdruck ist noch zu sehen. Sie will, dass der Junge vom Platz fliegt, damit sie wieder ohne Angst vor weiteren Verletzungen mitspielen kann. Der Junge, vom Lehrer (oder der Lehrerin) angesprochen, fühlt sich unschuldig, bezeichnet das Mädchen als „Petze“ und „Heuluse“ und weiß gar nicht, was der Lehrer (oder die Lehrerin) von ihm will. Schließlich spielt er immer so und sein Trainer im Verein fordert ihn sogar dazu auf, voll abzuziehen, wenn er so kurz vor dem Tor an den Ball kommt.

Wer hat Recht? Vielleicht beide? Oder keiner von beiden? Auf jeden Fall werden sich die beiden in dieser Szene wohl nicht darüber einig. Warum eigentlich nicht?

Mädchen „ticken“ manchmal anders als Jungen – und umgekehrt. Wenn jeder mehr über den anderen und über sich selbst wüsste, könnte eine Verständigung auch in konfliktreicher Situation einfacher werden.

Hier setzt das Selbstbehauptungstraining an, oder, anders ausgedrückt, das Training, das unsere Schüler/innen darin bestärken soll, „aufrecht in die Welt zu gehen“.

Über ein dreiviertel Jahr haben sich vier Lehrkräfte unserer Schule zu „Selbstbehauptungstrainern“ ausbilden lassen. Seit Beginn dieses Schuljahres erproben wir dieses Training mit zwei sechsten Klassen und hoffen, dass es zu einem festen Bestandteil unseres Schullebens wird. Wir gehen als Team in die Klassen (jeweils eine Kollegin und ein Kollege) und arbeiten so die meiste Zeit getrennt in einer Jungen- und einer Mädchengruppe. Diese geschlechtergetrennten Übungsphasen sind ein Kernstück des Trainings. Denn Jungen bzw. Mädchen sind, wenn sie jeweils unter sich bleiben, eher bereit, über ihre Schwächen und Stärken nachzudenken, zu ihnen zu stehen und nach Wegen zu suchen, sich weiter zu entwickeln.

Mit dem Kennenlernen der persönlichen Eigenheiten entwickelt sich auch die Fähigkeit, andere mit ihren Eigenheiten wahrzunehmen und anzuerkennen.

Auf obiges Beispiel bezogen hieße das: Wenn Schüler/innen es lernen, ihre Interessen so deutlich zum Ausdruck zu bringen, dass das Gegenüber sich darauf einstellen kann, ließe sich die Situation möglicherweise untereinander klären. Der Junge könnte den Mut finden, zu erkennen, dass Fußballspielen im Verein anders abläuft als auf dem Schulhof und er sein Spiel dementsprechend anpassen muss, auch wenn dann seine fußballerischen Stärken nicht so zum Einsatz kommen könnten. Das Mädchen sieht die Stärke des Jungen nicht als Bedrohung und traut sich, von ihm ein angemessenes Spiel einzufordern.

Volkmar Lass

aus dem Jahrbuch „20 Jahre Peter-Ustinov-Schule Eckernförde“  
2011

Zu: Weiterbildung 2011: Aufrecht in die Welt gehen – Selbstbehauptung erlernen – Mut wachsen lassen.

Artikel von Manfred Roers in der Schulzeitung der freien Waldorfschule Rendsburg

Gewaltprävention - ist das nötig bei uns?

Eine Szene auf dem Schulhof: Eine Gruppe von älteren Schülern steht im Kreis um einen deutlich jüngeren herum und sie schubsen ihn unsanft und lachend von einem zum anderen. Der Jüngere findet das offenbar nicht wirklich gut, macht aber doch „gute Mine zu bösem Spiel“. Bei einem Gespräch mit der Klassenlehrerin stellt sich heraus, dass er in seiner Klasse kaum Anschluss findet und vielleicht auf diese Weise Anerkennung sucht.

Eine Szene im Werkunterricht: Ein Schüler schlägt einem anderen plötzlich kräftig auf den Rücken.

Er ist der Meinung, dass das gerechtfertigt sei, weil jener ihn beleidigt habe.

Eine Szene im Klassenraum: Zwei Schüler geraten in Streit um die Frage, ob ein Fenster geschlossen werden soll oder geöffnet bleibt. Bei der folgenden, heftigen Rangelei fällt einer von beiden so heftig zu Boden, dass er mit einer Gehirnerschütterung ins Krankenhaus eingeliefert wird.

Wo fängt Gewalt an, wo und wie hört sie auf? Wie kann man versuchen sie zu vermeiden? Und - gehört sie womöglich nicht einfach dazu?

Um ein mögliches Missverständnis vorweg auszuräumen: Nicht jedes körperliche Kräftemessen ist Ausdruck von Gewalt und zur gesunden Entwicklung gehört auch diese Art von Miteinander dazu. Um dem Rechnung zu tragen hat unser Schulhof schließlich auch seinen „Rangelberg“ und die meisten Sportarten sind ohne ein faires Kräftemessen in verschiedener Hinsicht ohnehin nicht zu denken.

Aber genau hier wird auch der Unterschied deutlich: Geht es um ein Miteinander, mit klaren Regeln die alle akzeptieren und die dafür sorgen, dass alle Beteiligten ihren Spaß haben oder geht es um ein Gegeneinander, bei dem einer oder mehrere ihren Spaß oder einen Vorteil auf Kosten anderer haben oder schlicht ihren Frust ohne Rücksicht auf andere austoben?

Angeregt durch gute Erfahrungen die Kollegen der Kieler Waldorfschule gemacht haben, wollen Frau Fleischer und ich uns dieses Themas an unserer Schule annehmen. Gemeinsam mit 12 Teams (jeweils eine Kollegin und ein Kollege) aus anderen Schulen nehmen wir an einer Fortbildung teil, die ein geschlechtsspezifisches Training zur Gewaltprävention umfasst. Angeleitet durch Fr. M. Keller und Hrn. J. Riederle, die beide langjährige Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen auf diesem Gebiet haben, erarbeiten wir uns handlungsorientiert ein Programm, mit dem wir im kommenden Schuljahr in der dann 6. Klasse und dann jährlich in den nachfolgenden Klassen Schülerinnen und Schüler an das Thema heranzuführen und letztlich einen fairen Umgang miteinander fördern wollen. Da Jungen und Mädchen in diesem Alter sehr unterschiedliche Bedürfnisse, Ausdrucksformen und Konfliktlösungsansätze zeigen, wird ein Teil dieser Arbeit geschlechtsspezifisch, in getrennten Gruppen stattfinden, ein Teil aber auch dem Austausch beider Gruppen dienen. Natürlich werden Sie als Eltern, wenn es dann für Ihre Klasse

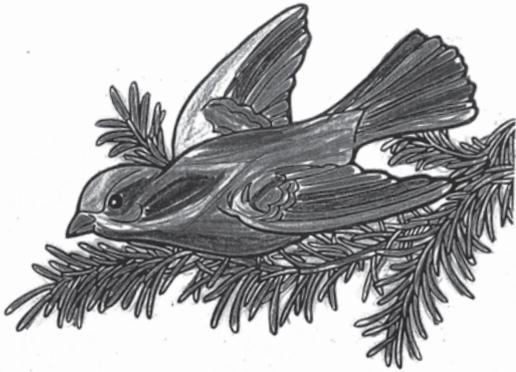
womeit ist, umfassend auf einem vorher stattfindenden Elternabend informiert und in das Geschehen mit einbezogen.

Das erste Modul, vom 19. -21.5. haben wir bereits absolviert und sind davon mit vielen Anregungen und hoch motiviert zurückgekommen. Es folgen 4 weitere Module von jeweils 3 Tagen, von denen die letzten beiden im neuen Schuljahr stattfinden, während wir bereits mit den Kindern der 6. Klasse einmal pro Woche arbeiten. Auf diese Weise werden Theorie und Praxis sehr eng verzahnt sein, auftretende Fragen und neue Anregungen von den verschiedenen Teams eingebracht und so mit zum Thema der Fortbildung werden.

Wir freuen uns schon jetzt darauf und hoffen, dass wir mit den neu gewonnenen Erfahrungen dazu beitragen können, dass unsere Schulgemeinschaft noch friedfertiger wird und Konflikte, die immer dazugehören werden, auf eine Art löst, mit der wir alle gut leben können.

M. Roers

aus der Schulzeitung  
der Waldorfschule Rendsburg



Lieber Herr  
 danke für das tolle  
 Selbstbehauptungstraining.  
 Wir wünschen Ihnen ein  
 frohes Fest und ein gutes  
 neues Jahr.  
 im Namen der Eltern  
 und der Klasse

Liebe Frau  
 Ich fand das Training sehr schön, weil sie eine sehr nette  
 Lehrerin sind. Ich hab gelehrt wie man in Gruppen  
 Arbeitet und wie man sich gegenseitig hilft. Sie haben  
 uns beigebracht das man sich nicht aus lachen soll. Ich  
 kan den Mädchen jetzt viel mehr vertrauen, weil sie  
 uns das beigebracht haben. Wen wir jetzt immer  
 wissen wolln was wir tun solln kucken wir auf den  
 Plakat. Frau H. ich danke ihnen dafür, dass  
 sie das mit uns gemacht haben.

Danke  
 E.  
 Von:

Es war cool! :D

Liebe Frau

ich möchte ihnen für die zwei Stunden jeden  
 Freitag danken.

Es hat mir geholfen etwas selbstbewusster durchs  
 Leben zu gehen. Alle spiele haben mir sehr viel  
 spaß gebracht und ich denke jetzt auch mehr über  
 etwac nach bevor ich z.B. mit meiner mutter streit  
 anfange.

Ob ich den anderen mit "stop" oder "hinauf" anschreien  
 würde wei ich nicht.

Vielleicht im ernst fall wenn mit jemand auf der  
 StraÙe angreifen würde. In der Klasse nicht, obs  
 würde wil dafür einfach nicht geeignet sein.

Ich habe trotzdem sehr viel gelernt wie ich mich  
 wahren kann und einfach etwas leichter durchs  
 Leben gehen kann. Ich würde diese Stunden  
 immer wieder mit ihnen machen.

Dankeschön, ihre

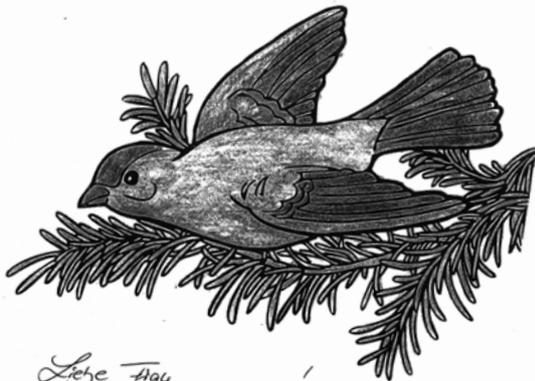
lachen  
 nicht  
 aus.

"Stop" sagen  
 können

Wir haben

Es war sehr schön :)

Verantwortung  
 Über nehmen  
 für mich und  
 für andere.



Liebe Frau

Vielen Dank für die tolle  
Zusammenarbeit mit unseren Linoletern,  
was sicher spannend, lustig und  
auch manchmal schwierig war.  
Danke auch für die kleine  
Einführung in Ihre Arbeit (beim  
Einkauf).  
Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie  
ein frohes und besinnliches Weihnachts-  
fest und einen guten Start in  
das Jahr 2016.  
im Namen aller Eltern  
und der Klasse 5b

Rückmeldungen von Schülern und deren Eltern  
der Holstentor-Gemeinschaftsschule in Lübeck

Liebe Frau

Mir hat es bei Ihnen sehr gut gefallen und es hat  
mir sehr viel Spaß gemacht, und viele Spiele  
mit Ihnen gespielt und haben uns ja auch immer  
uns zusammen gesetzt und uns  
gegen seitig vertraut  
Man hat auch sehr sehr viel gelacht  
Die Tipps die wir bekommen haben was wir tun sollen  
was wir streift; Die werde ich sehr zur Herzen nehmen  
und die Tipps auch wahrnehmen Ich weiss ja auch  
Sie und Herr P. haben das alles mit Liebe  
gemacht ich hoffe es wird sich noch verbessern!  
Aber die letzte Stunde mit den Jungs war  
auch sehr gut alle waren euse und haben mitgemacht!

~~Das~~ Dankeschön!

Liebe Frau

Die Selbstbehauptungsstunden haben mir gut gefallen.  
Erst einmal fand ich ist gut, dass wir mehr über uns erfahren haben. Außerdem  
haben wir die Spiele gut zusammen gemeistert.  
Besonders gut hat mir das „Erwärmungs-“ Spiel mit unseren Namen gefallen,  
denn es war bei manchen ein großer Unterschied zu hören, aber auch wie man  
unterschiedlich man den Namen sagen kann.  
Auch das kann man im Alltag gebrauchen um mit Wörtern und der Betonung seine  
Stimmung und andere Sachen auszudrücken.  
Manchmal fand ich die Spiele (Krachberg) etwas gewöhnungsbedürftig, aber als  
wir sie besprochen haben, waren sie doch ganz OK.  
Gut war es, dass wir einmal zusammen besprochen haben wie wir uns in  
unangenehmen Situationen verhalten sollten.  
Sinnvoll war es, dass Jungen und Mädchen getrennt voneinander waren, denn  
manche Dinge sind einem vor Jungs peinlich oder unangenehm.  
Störend fand ich es, dass sich manche zur Seite gesetzt und dann getuschelt  
haben. Man weiß nicht über wen, aber blöd ist es schon. Und es haben auch immer  
die Gleichen nicht mitmachen wollen.  
Die klärenden Gespräche mit S. waren auch toll, weil wir in ihnen etwas  
geklärt werden konnte. Ein schöner Abschluss ist, dass wir am Ende wieder mit  
den Jungs zusammenkommen.  
P.

## Anlage 5: Flyer „Aufrecht in die Welt gehen“ – Weiterbildung 2016

**Aufrecht in die Welt gehen**  
Klassen-TEAM-TRAINING zur Selbstbehauptung für Jungen und Mädchen

Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer zur Durchführung von geschlechtsspezifischen Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und Jungen in der Sekundarstufe

**Ihr Ziel ist, wenn Sie diese Weiterbildung absolvieren!**  
Die Weiterbildung bietet:

- Beschäftigung mit den Themen Aggression und Gewalt
- Gelassenheit, die nötige Haltung und Herangehensweise im Bereich Gewaltprävention und geschlechtsbezogene Arbeit mit Mädchen bzw. Jungen zu reflektieren
- Die Möglichkeit Ressourcen bei Mädchen und Jungen deutlich zu erkennen und damit arbeiten zu können
- Ausgangspunkt ist die Bedeutung eigener Präsenz als Trainerin und Trainer
- Die Grundlage dafür, dass Sie in der Lage sind, ein Mädchen bzw. Jungen ab Klasse 8 dieses Team-Training durchführen zu lassen
- Freude am lebendigen bewegungsorientierten Arbeiten in der Weiterbildung

**Was wird sich das Selbstbehauptungstraining auf Mädchen und Jungen aus?**  
Mädchen und Jungen

- spüren ihre Bedürfnisse, setzen sich angemessen dafür ein
- sind selbstbewusster jeweils als Junge bzw. als Mädchen, und konfliktfähig, sie halten Konflikte besser aus
- sind handlungsfähig, wie von anderen Werten um sich auf
- haben Wege der Deeskalation selber gehen
- sind kooperationsfähig

**Weiterbildungsziele (von UFS):**

- Grundzüge der gewaltpräventiven und geschlechtssensiblen Arbeit
- Methoden zur Selbstbehauptungstrainings mit Mädchen bzw. Jungen
- Vertiefung der Anleitungs- und Reflexionskompetenz
- Teambuilding
- Umgang mit Grenzen und deren pädagogischer Vermittlung
- Sensibilisierung für die unterschiedlichen Selbstbehauptungsbedürfnisse von Jungen bzw. Mädchen
- die Bedürfnisse von Mädchen und Jungen untereinander und zueinander
- Gestaltung von attraktiven und motivierenden Trainings für Mädchen und Jungen
- Sinnvolle Bewegungen mit Mädchen und Jungen im Training gestalten
- Praxisreflexion

**Zahl der Teilnehmenden:**  
10 – 12 Teams (20 – 24 Männer und Frauen)

**Termin 2016:**

<b>Modul A:</b>	Fr. 03. – So. 05.06.2016
<b>Modul B:</b>	Mi. 27. – Mi. 29.06.2016
<b>Modul C:</b>	Mi. 18. – Mi. 20.07.2016
<b>Modul D:</b>	Fr. 07. – So. 09.08.2016
<b>Modul E:</b>	Fr. 18. – Sa. 19.11.2016

**Anhaltzeiten:**  
Anfangstermin: 10.00 – 18.00 Uhr  
Mitteltage: 09.00 – 18.00 Uhr  
Abschluftermin: 09.00 – 15.30 Uhr

**Ort:**  
Steinbergkirche (Bildungszentrum Scheersberg)

**Kosten:**  
Für jedes Team 50,- Euro Teilnahmebeitrag für die gesamte Weiterbildung inkl. Übernachtung und Verpflegung

**Die Weiterbildung wird kostenfrei unterstützt von:**  
15.11.2015 vor 15.30 – 19.00 Uhr in Kooperation mit der Unfallkasse Nord.

**Leitung der Weiterbildung**

**UK Nord**  
Unfallkasse Nord

**Anmeldung**

In Modul mindestens eine Frau und ein Mann aus dem KRAFTPROTZ® Kompetenzzentrum:

**Anika Arens**  
Jahrgang 77, Dipl.-Sozialpädagogin, Sexualpädagogin (ip Dortmund), Traumpädagogin / Traumazentrierte Fachberaterin (DEGPT, Institut Berlin), Selbstbehauptungstrainerin

**Susanne Mönchbach**  
Gymnasiallehrerin mit den Fächern Deutsch und Latein, Ausbildungslehkraft, Fortbildung in Gesprächsführung und gewaltfreier Kommunikation, Selbstbehauptungstrainerin, Kampfsportler\*in-Auleiterin

**Martin Kiele**  
Dipl.-Sozialpädagoge, Fachkraft für Krisenbewältigung, Stand-up-Comedian für Mobbing, Gewaltprävention und Selbstbehauptungstrainer, Kampfsportler\*in-Auleiter

**Boris Böckow**  
Gymnasiallehrer mit den Fächern Geographie, Wirtschaft Politik und Informatik, Arbeitskreis-Mobbing, Selbstbehauptungstrainer, Kampfsportler\*in-Auleiter

**Birthe Urach**  
Dipl.-Sozialpädagogin, Mädchenbeauftragte, Selbstbehauptungstrainerin, Kampfsportler\*in-Auleiterin, Leiterin der pädagogischen Insel und des Ganztagsangebot an einem Förderzentrum

**Anmeldung**

Unfallkasse Nord  
Standort Kiel – Prävention  
Friedr. Pappe  
Frau Polmann/Frau Ular  
Seehopplweg 5a  
24143 Kiel  
Telefon 0431/64 07 401 / 406/499  
E-Mail: seminar\_kiel@uk-nord.de

**Anmeldebedingungen:**  
Sie können sich nur als Team (Mann + Frau) anmelden. Auswärtigen müssen schriftlich entgegen und werden ab sofort an die oben genannte Adresse erbiten. Wir gehen Annahmen bitte abzugeben. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung für die komplette Weiterbildung. Nach dem Weiterbildungsmodul C (Beginn des Schuljahres 2016/2017) legen Sie mit einem ersten Kurs an Ihrer Schule. Die Teilnahmefristen bekommen ein Zertifikat bei registrierter und aktiver Teilnahme.

**KRAFTPROTZ®**  
Bildungsinstitut für Jungen und Männer  
Am Hagen 31, 24247 Mielendorf  
fon 043 47 90 85 84  
info@kraftprotz.net  
www.kraftprotz.net

**Aufrecht in die Welt gehen**  
Klassen-TEAM-TRAINING zur Selbstbehauptung für Jungen und Mädchen

Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer zur Durchführung von geschlechtsspezifischen Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und Jungen in der Sekundarstufe

Flyer zum Download unter [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)  
Web-Code: S00734

## Anlage 6: Flyer „Aufrecht in die Welt gehen“ – Aufbaumodul 2016

**Aufbaumodul zur Weiterbildung:**

**Aufrecht in die Welt gehen**  
Klassen-TEAM-TRAINING zur Selbstbehauptung für Jungen und Mädchen

Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer zur Durchführung von geschlechtsspezifischen Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und Jungen in der Sekundarstufe

**22. bis 23. September 2016**

Diese Einladung gilt für alle Personen, die die Weiterbildung zum Selbstbehauptungstrainer/zur Selbstbehauptungstrainerin nach dem Konzept „Aufrecht in die Welt gehen“ abgeschlossen haben. Nachdem Sie die Durchführung von Selbstbehauptungstrainings an Ihrer Schule einige Zeit erproben konnten, bitten wir Ihnen an, Ihre Erfahrungen zu reflektieren und zu vertiefen.

**Inhaltliche Schwerpunkte 2016**

- Trainingserfolge
- Vertiefung der Anleitungs- und Reflexionskompetenz
- Fruchtbare Momente nutzen
- Praxiserfahrungen

Dieses Aufbaumodul wird durch das Kompetenzzentrum von KRAFTPROTZ® geleitet. Die Veranstaltung beginnt am Dienstag, den 22. September 2016, um 9.00 Uhr und endet am Mittwoch, den 23. September 2016, um 16.00 Uhr. Veranstaltungsort: Uwe Seeler Fußball Park Bad Mönke

**Eine verbindliche Anmeldung bei der Unfallkasse Nord ist erforderlich!** (siehe Rückseite)  
Die Teilnahme an Seminar ist kostenlos. Unterkunft und Verpflegung werden gestellt.

**KRAFTPROTZ®**  
Bildungsinstitut für Jungen und Männer  
Am Hagen 31, 24247 Mielendorf  
fon 043 47 90 85 84  
info@kraftprotz.net  
www.kraftprotz.net

**UK Nord**  
Unfallkasse Nord

**Anmeldung**

Unfallkasse Nord  
Standort Kiel – Prävention  
Friedr. Pappe  
Frau Polmann/Frau Ular  
Seehopplweg 5a  
24143 Kiel  
Telefon 0431/64 07 401 / 406/499  
E-Mail: seminar\_kiel@uk-nord.de

Anmeldebedingungen müssen schriftlich entgegen und werden ab sofort an die oben genannte Adresse erbiten. Bitte geben Sie an, ob Sie am Veranstaltungsort übernachtung wollen. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung für das Seminar.

**Aufbaumodul zur Weiterbildung:**  
**Aufrecht in die Welt gehen**  
Klassen-TEAM-TRAINING zur Selbstbehauptung für Jungen und Mädchen

Flyer zum Download unter [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)  
Web-Code: S00796

## UK Nord

Standort Kiel  
Seekoppelweg 5 a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 6407-0  
Fax: 040 27153-1239

Standort Hamburg  
Spohrstraße 2  
22083 Hamburg  
Tel.: 040 27153-0  
Fax: 040 27153-1238

E-Mail: [ukn@uk-nord.de](mailto:ukn@uk-nord.de)  
Internet: [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)