

# Coolnesstraining

**Konfrontation ist beziehungsstiftend.**

**Benehmen, das du ignorierst, ist Benehmen das du erlaubst.**

**Das Geheimnis eines guten Charakters, ist das Gewöhntsein an die richtigen praktischen Handlungen.**

**Ich sah einen Engel im Marmor und meißelte, bis ich ihn befreit hatte.**

4. Kurs

## **Reise nach Jerusalem**

Die Reise nach Jerusalem ist ein sehr bekanntes Spiel. Die hier vorgestellte Variante kommt ohne Stühle aus, man setzt sich statt dessen auf Mitspieler.

Vorbereitung: Die Hälfte der Zettel wird mit einem Stuhl bemalt. Die andere Hälfte (1 Zettel mehr!) wird mit einem Männchen bemalt. Alle [Zettel](#) werden gefaltet und gemischt.

Spielverlauf: Die Anzahl der Spieler muss ungerade sein (notfalls einen Betreuer raus- oder reinnehmen). Jeder Mitspieler bekommt einen Zettel. (*Zettel noch nicht anschauen!*) Startet die Musik, müssen sich alle Spieler im Raum bewegen und untereinander die Zettel tauschen (Spieler müssen aber wirklich tauschen, sonst ist es unfair!).

Stoppt die Musik, öffnen alle Spieler schnell ihre Zettel. Hat man ein Stuhlsymbol auf seinen Zettel, so muss man sich schnell auf den Boden werfen (Auf Knien und Händen abstützen). Hat man ein Männchen auf seinem Zettel, so muss man sich einen "Stuhl" (auf dem Boden kauern Mitspieler) suchen, auf dem man Platz nimmt (auf dem Rücken des Mitspielers). Ein Mitspieler findet keinen freien "Stuhl" und scheidet aus dem Spiel aus.

Der Zettel des ausgeschiedenen Spielers wird mit einem im Spiel befindlichen Stuhlzettel getauscht.

In den folgenden Runden scheiden nun jeweils 2 Spieler aus. Von ihnen darf dann nur einer seinen Zettel mit einem im Spiel befindlichen Stuhlzettel austauschen. (klingt schwieriger als es ist)

### **Brennende Liane**

wird geschwungen und alle Teiln. müssen ohne Berührung hindurch, ansonsten alle wieder zurück.

### **Elektrischer Draht**

In Hüfthöhe gehaltenes Seil überwinden mit der Großgruppe

### **Wettermassage**

1. Nieselregen: Die Fingerspitzen spielen auf dem Körper des Liegenden wie auf einem Klavier.
  2. Dicke Regentropfen: Zeige- und Mittelfinger "platschen" zusammen auf den Körper des Liegenden
  3. Landregen: Die Geschwindigkeit der Platsch Bewegung wird erhöht.
  4. Platzregen: Mit der ganzen Hand wird auf den Körper geklopft.
  5. Wind: Vom Kopf in Richtung Füße den Regen vom Körper streifen.
  6. Sturm: Der Körper wird auf der Decke hin und her geschaukelt.
  7. Sonnenschein: Die Hände werden flach auf den Körper aufgelegt.
- Anschließend können die Rollen nach Bedarf getauscht werden.

### **Eichhörnchen im Moor**

Bei 12 Teilnehmern 11 Platten. Die gesamte Gruppe hat den Auftrag von A nach B zu kommen ohne den Boden zu berühren. Die Schildkröten werden auf die Erde gelegt und werden dann gestreichelt. Sie müssen auch beim Ablegen und weitergehen berührt werden (Strafe, Entnahme aus dem Spiel).

### **Blinde Karawane**

Die Gruppe begibt sich ins frei Gelände zu Punkt A es kommt ein Sandsturm auf und alle müssen ihre Augen schützen , mit einer Binde. Gemeinsam sollen sie zu Punkt B der sicheren Oase gehen.

Band Schlinge auf Reisen

die Gruppe stieg im Kreis. Sie erhält zwei Gürtel, die sich gegenseitig jagen. Alle Teilnehmerinnen steigen einzelnen durch den Gürtel

### **Wenn du nach 1978 geboren bist, hat das hier nichts mit dir zu tun...**

Kinder von heute werden in Watte gepackt...

Wenn du als Kind in den 50er, 60er oder 70er Jahren lebst, ist es zurückblickend kaum zu glauben, dass wir so lange überleben konnten!

Als Kinder saßen wir in Autos ohne Sicherheitsgurte und ohne Airbags. Unsere Bettchen waren angemalt in strahlenden Farben voller Blei und Cadmium. Die Fläschchen aus der Apotheke konnten wir ohne Schwierigkeiten öffnen, genauso wie die Flasche mit Bleichmittel. Türen und Schränke waren eine ständige Bedrohung für unsere Fingerchen. Auf dem Fahrrad trugen wir nie einen Helm. Wir tranken Wasser aus Wasserhähnen und nicht aus Flaschen. Wir bauten Wagen aus Seifenkisten und entdeckten während der ersten Fahrt den Hang hinunter, dass wir die Bremsen vergessen hatten. Damit kamen wir nach einigen Unfällen klar. Wir verließen morgens das Haus zum Spielen. Wir blieben den ganzen Tag weg und mussten erst zu Hause sein, wenn

die Straßenlaternen angingen. Niemand wusste, wo wir waren und wir hatten nicht einmal ein Handy dabei. Wir haben uns geschnitten, brachen Knochen und Zähne und niemand wurde deswegen verklagt. Es waren eben Unfälle. Niemand hatte die Schuld außer wir selbst. Keiner fragte nach „Aufsichtspflicht“.

Kannst du dich noch an „Unfälle“ erinnern? Wir kämpften und schlugen einander manchmal bunt und blau. Damit mussten wir leben, es interessierte die Erwachsenen nicht. Wir aßen Kekse, Brot mit dick Butter, tranken sehr viel und wurden trotzdem nicht zu dick. Wir tranken mit unseren Freunden aus einer Flasche und niemand starb an den Folgen.

Wir hatten nicht: Playstation, Nintendo 64, X-Box, Videospiele, 64 Fernsehkanäle, Filme auf Video, Surround-Sound, eigene Fernseher, Computer, Internet, Chat-Rooms. Wir hatten Freunde. Wir gingen einfach raus und trafen sie auf der Straße. Oder wir marschierten einfach zu deren Heim und klingelten. Manchmal brauchten wir gar nicht klingeln und gingen einfach hinein. Ohne Termin und ohne Wissen unserer gegenseitigen Eltern. Keiner brachte uns und keiner holte uns...

Wie war das nur möglich? Wir dachten uns Spiele aus mit Holzstöcken und Tennisbällen. Außerdem aßen wir Würmer. Und die Prophezeiungen trafen nicht ein. Die Würmer lebten nicht in unseren Mägen für immer weiter und mit den Stecken stachen wir nicht besonders viele Augen aus. Beim Straßenfußball durfte nur mitmachen, wer gut war. Wer nicht gut war, musste lernen, mit Enttäuschungen klarzukommen. Manche Schüler waren nicht so schlau wie andere, sie rasselten durch Prüfungen und wiederholten Klassen. Das führte nicht zu emotionalen Elternabenden oder gar zur Änderung der Leistungsbewertung. Unsere Taten hatten manchmal Konsequenzen. Das war klar und keiner konnte sich verstecken. Wenn einer von uns gegen das Gesetz verstoßen hatte, war klar, dass die Eltern ihn nicht aus dem Schlamassel heraushauten. Im Gegenteil, sie waren der gleichen Meinung wie die Polizei! So etwas! Unsere Generation hat eine Fülle von innovativen Problemlösern und Erfindern mit Risikobereitschaft hervorgebracht. Wir hatten Freiheit, Misserfolg, Erfolg und Verantwortung. Mit all dem wussten wir umzugehen. Und du gehörst auch dazu. Herzlichen Glückwunsch!

Michael Wetzel

Ein resilientes Kind sagt ... ..

- ich habe Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben,
- Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann und die mich vor Gefahren schützen,
- Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann,
- Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln,
- Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich darin unterstützen, Neues zu lernen.

... ich bin

- eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird,
- froh, anderen helfen zu können und ihnen meine Anteilnahme zu signalisieren,
- respektvoll gegenüber mir selbst und anderen,
- verantwortungsbewusst für das, was ich tue, a

- zuversichtlich, dass alles gut wird. ...

....ich kann

- mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet,
- Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde,
- mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren,
- spüren, wann es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein Gespräch mit jemandem zu suchen,
- jemanden finden, der mir hilft, wenn ich Unterstützung brauche.

## **Kinder lernen, was sie im Leben erfahren**

**Wenn ein Kind immer kritisiert wird, lernt es zu verurteilen.**

**Wenn ein Kind in Feindseligkeit lebt, lernt es zu streiten.**

**Wenn ein Kind ständig beschämt wird, lernt es, sich schuldig zu fühlen.**

**Wenn ein Kind Toleranz erlebt, lernt es, tolerant zu sein.**

**Wenn ein Kind Ermutigung erfährt, lernt es, zuversichtlich zu sein.**

**Wenn ein Kind Zuneigung erfährt, lernt es, gerecht zu sein.**

**Wenn ein Kind Sicherheit erlebt, lernt es zu vertrauen.**

**Wenn ein Kind sich angenommen weiß, lernt es Selbstvertrauen.**

**Wenn ein Kind Anerkennung und Freundschaft erfährt,  
lernt es, Liebe auf der Welt zu finden.**

## **Palme**

Palme = mittlere Person schwenkt die Arme ; recht und links die Partner ebenfalls

Kaktus = mittlere Person streckt die Arme nach oben; Nachbarn pieksen mit den  
Zeigefingern

Toaster = mittlere Person hüpf hoch; Nachbarn heben beide Arme ( Heizflächen)

In der Mitte stehende Person zeigt auf eine Teilnehmerin im Kreis und die Nachbarn reagieren schnell. Ist jemand zu langsam oder vollzieht die falsche Bewegung muss die Person in die Mitte.

## **Klatschkreis**

Schnell im Kreis einen Klatsch weitergeben, anschließend das Wort Umapoli.

## **1 bis 4 zählen**

Drei Personen kommen zusammen und zählen im Stehen 1-4; anschließend werden die Zahlen durch Bewegungen ersetzt.

## **Zirkus**

siehe Teamfortbildung Zirkus

## **PPT Haltung**

## Spiele aus den ersten Kursen

### 1. Kurs

#### **Kartenspiel:**

Jede erhält eine Spielkarte und merkt sich die Farbe(Piek,Herz..), diese Karte wird zurückgegeben. Spielleiterin ruft eine Farbe auf , die Betroffenen wechseln im Uhrzeigersinn den Platz. Gewinnerin ist wer wieder auf seinem Platz ankommt. Sitzt ein Teilnehmer auf meinem Schoß und meine Farbe wird aufgerufen ,kann ich den Platz nicht wechseln.

#### **Der schnelle Ball und Städtenamen ,**

ein Ball wird kreuz und quer auf die Reise geschickt, jede merkt sich die Person, der sie den Ball zugeworfen hat und die Mitspielerin die ihr den Ball zu wirft. In der ersten Runde stellen die Sp. Den Fuß nach vorn die den Ball schon erhielten . Der Ball kehrt dann zur ersten Person zurück usw. Auf einem anderen Weg wird ein Städtename weiter gegeben. Es kann auch der gleiche Weg genommen werden und in der 2. Runde der Name des Kindes gerufen werden.

Hai

Markierung im Raum ( 2x3 Meter) darin befinden sich die kleinen Fische und außen die Haie. Beide Fischarten versuchen die Anderen auf ihre Seite zu ziehen.

#### **Eisbär:**

Teilnehmer laufen im Raum umher , auf einer Eisscholle und achten darauf , das sie nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Spielleiter, ruft Stopp , alle bleiben in ihrer Haltung stehen. Weiter laufen , Spl. ruft Eisbär und alle erschrecken, Pinguin von rechts ,alle springen nach links , Eskimo schwingt die Keule, alle ducken sich; Sensemann ,alle springen hoch.

### **3 Wäscheklammern**

Jedes Kind erhält 3 Wäscheklammern und heftet diese bei anderen Kindern an die Kleidung. Musik laufen lassen und die Kinder rennen umher. Anschließend Soziometrische Aufstellung; wer hat 0-1-2 usw. Klammern; Befragung der Kinder wie fühlt ihr euch?

Beobachtungspunkte: wer heftet wem wie die Klammern an? welche Kinder erhalten viele Klammern und welche wenige?

Ziel: abgeben üben, friedliche Kontaktaufnahme, Gruppengefüge erkennen

Variante:

Dem anderen die Klammern klauen und bei sich anheften.

Beobachtungspunkte: Wie werden die Klammern wem geklaut?

Gespräch: welche Spielrunde war angenehmer? Was geschah bei der Variante?

Ein Mädchen wollte ärgerlich werden, sofortige Spielunterbrechung und Sachverhalt klären.“ Die hat mir wehgetan“. Viele Kinder haben diese Wahrnehmung, um ihnen Handwerkszeug zu geben für weitere mögliche Vorfälle. Gilt folgende Strategie. beide erzählen aus ihrer

Sichtweise=Wahrnehmung=Wahrheit den Vorfall. Hierbei konnte A schnell erklären, dass sie die Klammer befestigen wollte und dabei auch ein Stück Haut getroffen hat. B konnte die Version akzeptieren. Viele Kinder reagieren auch besonders heftig bei leichten Verletzungen. Aus diesem Grund weise ich immer wieder darauf hin, dass leichte Verletzungen immer auftreten können.

Zusatzspiel

#### **Burgenspiel:**

Mit Gewalt Einlass verschaffen. Nicht die rohe Gewalt verschafft Eintritt, sondern das Zauberwort bzw. die Zauberhandlung. Wer ist ideenreich und kommt auf das richtige Zeichen?

Einige Kinder gehen aus dem Raum, die Gruppe stellt sich im Kreis auf wobei sich alle mit dem Gesicht nach außen aufstellen und mit den Armen unterhaken oder den Kindern links und rechts den Arm über die Schultern legen.

Dieser Kreis stellt die Burg dar, und in diese Burg wird nur eingelassen, wer ein bestimmtes Zeichen, das die Burgkinder abgesprochen haben, herausfindet. Dieses Zeichen kann ein Lächeln sein, ein Kopfnicken, eine Bitte, ein Streicheln am Arm, ein sanftes Zupfen am Ohrläppchen oder irgend etwas Anderes.

### **Seilspringen**

Auf dem Boden liegend wird ein Seil ( am Ende mit Watte umwickeln und mit Tesakrepp befestigen) geschwungen. Alle hüpfen hoch. Der Getroffene scheidet selber aus und niemand darf rufen „ aber Daniel ist getroffen“, der Rufer verlässt auch den Kreis.

### **Vertrauensübung mit dem Rundtau**

- Alle fassen an das Seil an und jeder denkt nur an sich
- Alle ziehen als Gemeinschaft
- Alle lehnen sich nach hinten und schließen die Augen
- Ein Teilnehmer balanciert über das straffe Seil

### **Englische Dogge**

2-3 Personen stehen der Gruppe gegenüber an der Stirnseite der des Raums. Sie rufen „Die englischen Doggen kommen“. Beide Gruppen wechseln die Seite. Die Doggen dürfen nur 1 Person anschlagen und hochheben. Die Gefangenen werden zu auch zu Doggen.

### **Klatschkreis (dieses Spiel erklärt uns das Leben)**

- **JA - NEIN - DUCKEN** Schnelligkeit ist angesagt!

**Stufe A:** So schnell wie möglich wird ein deutlicher Klatsch mit den Händen, an den Partner weitergereicht, der den Impuls ebenfalls so schnell wie möglich weiter gibt. **Stufe B :** So schnell wie möglich wird ein lautes JA mit Händeklatschen an den Partner weitergereicht. Dieser greift das JA auf und reicht es ebenfalls weiter. Mehrmals üben, um die Geschwindigkeit zu erlangen.

**Stufe C:** Es erfolgt ein Richtungswechsel, wenn ein NEIN ins Spiel gebracht wird.

**Stufe D:** Teilnehmer dürfen sich DUCKEN; der nächste Spiel Partner reicht den JA oder NEIN- Impuls weiter, kann sich aber ebenso DUCKEN.

**Stufe E:** Die Schablonen A - D können mehrfach unterwegs sein.

### **Hulla-Hoop-Spiel, Ab durch den Ring!**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Zwei Spieler greifen durch einen Hulla-Hoop-Reifen. Ziel ist es nun, den Reifen durch den Kreis wandern zu lassen, ohne die Hände zu lösen.

Variante 1: Gerade bei größeren Gruppen bietet es sich an, mehr als einen Reifen auf die Reise zu schicken.

Variante 2: Das Spiel kann auch als Wettspiel gespielt werden. Die Gruppe wird in zwei (oder mehr) Gruppen geteilt, die jeweils einen Kreis bilden und einen Hulla-Hoop-Reifen erhalten.

Sie treten nun gegeneinander an. Wer schafft es, den Reifen schneller wandern zu lassen?  
Wenn nicht genügend Platz für zwei (oder mehr Kreise) vorhanden ist, können die Mannschaften auch lange Reihen bilden, die die Reifen durchlaufen müssen. Bei dieser Aufstellung lässt sich auch prima überschauen, wer an welcher Stelle liegt.

### **1 bis 35**

2 Frauschaften werden gebildet und in ca. 5 Meter Entfernung 35 Platten mit Zahlen ausgelegt. Beide erste Tln. Laufen los und suchen die 1 und berühren sie mit dem Fuß und laufen zu ihrer Mannschaft zurück, dann läuft die nächste .

Variante, hin laufen und wer als erste die Platte an sich nimmt, bringt sie mit zur eigenen Gruppe.  
Z. Zusammenhalt in der Gruppe fördern, Krafteinsatz erproben, Regel: den Begriff fair einführen.

### **Blind bis 20 zählen( bei 20 Personen)**

Alle schließen die Augen und zählen ohne Absprache bis 20;jeder darf nur eine Zahl nennen. Sobald eine Zahl doppelt genannt wird beginnt der Spl. wieder bei eins.

## **2. Kurs**

### **Hai**

Markierung im Raum ( 2x3 Meter) darin befinden sich die kleinen Fische und außen die Haie. Beide Fischarten versuchen die Anderen auf ihre Seite zu ziehen.

### **Zentimeterarbeit**

Ein Zollstock wird an einigen Stellen geknickt auf den. Boden gelegt. Darauf werden kleine Gegenstände gelegt. Dann hat die Gruppe die Aufgabe, den Zollstock hochzuheben und mit den Gegenständen darauf über eine bestimmte Hindernisstrecke zu transportieren. Bis auf zwei Spielerinnen sollten dabei immer alle Kontakt zu dem Zollstock haben.

Die Hindernisstrecke kann z. B. mithilfe von Holzblöcken markiert werden, die als Tore durchquert werden müssen. Während des Transportes dürfen die Gegenstände von den Spielerinnen nicht berührt werden.

Fällt ein Gegenstand herunter, soll die Reise vom letzten überwundenen Hindernis aus wieder aufgenommen werden. Davor können die Spielerinnen alle Gegenstände, inklusive des heruntergefallenen, noch einmal sicher positionieren.

### **Decke wenden**

Auf der Decke stehen 12 Teiln. sie wenden gemeinsam die Decke, ohne den Boden außen zu berühren.

### **Blindenlauf auf mich**

Die Teilnehmer stehen 10 Meter von mir entfernt und laufen blind auf mich zu undf werden von mir aufgefangen.

## **Macht und Ohnmacht 2 Teilnehmer mit der Hand führen**

Eine Teiln. führt zwei andere durch den Raum, in dem sie die Handflächen 10 cm. entfernt vor die Nasen der anderen hält.

## **Fritten**

Alle laufen umher , Spielleiterin ruft :

2 stockige Torte----- zu zweit übereinander legen

Big Mac----- zu dritt übereinander legen

Fritten----- alle legen sich übereinander

**Ziel: Verantwortung übernehmen, keinen verletzen, Berührung zu lassen, gemeinsam überlegen, wie die Aufgabe gelöst werden kann, damit sich niemand verletzt.**

## **Pendel**

Beschreibung der Übung

Ein Teilnehmer stellt sich in die Mitte eines von den anderen Spielern gebildeten engen Kreises. Die Person in der Mitte schließt die Augen und läßt sich steif wie ein Brett fallen. Die in dieser Richtung stehenden Teilnehmer fangen die Person mit nach vorn gestreckten Armen auf und schubsen sie sanft in eine andere Richtung. Am Anfang sollte die Fallstrecke sehr gering sein. Mit zunehmender Spieldauer kann sie dann vergrößert werden (Kreis etwas vergrößern). Nach ca. 2 Minuten kommt der nächste Spieler in die Kreismitte.

## **Jäger jagt das Häschen**

Kreisauflistung, Lt. Zeigt Häschenohren(link und rechts am Kopf die Hände) der Nachbarin sie gibt es weiter eine Runde langsam und ein mal schnell; dann kommt der Jäger mit dem Gewehr( zeigen mit beiden Händen) und sagt „peng“ weitergegeben, beides **rechts herum**. Nacheinander werden neue Personen hinzugefügt. Ein Tourist beobachtet das Geschehen mit dem Fernglas(Zeigefinger und Daumen ,Öffnung lassen, vor die Augen halten). Gott (mit einer ausladenden Bewegung und Ohm sagen).Die Frau des Jägers( mit der rechten Hand eine einladende Bewegung zur Kreismitte, mit dem Satz “Das Essen ist fertig“ .Diese Personen nacheinander einführen aber **links herum**.

## **Zuschnappen**

Konzentration - Koordination - 2 Impulse gleichzeitig bearbeiten

Alle stehen im Kreis. Jeder Spieler hält seine rechte Handfläche nach oben geöffnet vor den Oberkörper seines rechten Nachbarn. Gleichzeitig berührt er mit der Spitze des gestreckten Zeigefingers seiner linken Hand die rechte Handfläche des linken Nachbarn.

Auf ein Zeichen 1-2-3, schnappen alle Spielerinnen mit der rechten Handfläche nach dem Zeigefinger des rechten Nachbarn. Gleichzeitig müssen sie den eigenen Zeigefinger der linken Hand in Sicherheit bringen, bevor die Hand des linken Nachbarn zuschnappt.

## **1-2-3-4;**

Viererreihe bilden , gemeinsam im Takt hüpfen

Runde :1,2,3 zählen und bei 4 sich gemeinsam umdrehen.

Runde: 1,2, zählen und bei 3 umdrehen

Runde: 1 zählen und bei 2 umdrehen

Runde: 1 zählen und umdrehen dabei

### **FC Schalke Fan, Cafe ole**

Die Mannschaft(Fans) stehen ca. 6 Meter auseinander an einer Linie und treten einen Schritt vor und brüllen den Vereinsnamen, im WechselDer schnelle Ball und Städtenamen , ein Ball wird kreuz und quer auf die Reise geschickt, jede merkt sich die Person, der sie den Ball zugeworfen hat und die MitspielerIn die ihr den Ball zu wirft. In der ersten Runde stellen die Sp. Den Fuß nach vorn die den Ball schon erhielten . Der Ball kehrt dann zur ersten Person zurück usw. Auf einem anderen Weg wird ein Städtename weiter gegeben. Es kann auch der gleiche Weg genommen werden und in der 2. Runde der Name des Kindes gerufen werden.

### **Lauf**

2 Frauschaften werden gebildet und in ca. 5 Meter Entfernung 35 Platten mit Zahlen ausgelegt. Beide erste Tln. Laufen los und suchen die 1 und berühren sie mit dem Fuß und laufen zu ihrer Mannschaft zurück, dann läuft die nächste .

Variante, hin laufen und wer als erste die Platte an sich nimmt, bringt sie mit zur eigenen Gruppe. Z. Zusammenhalt in der Gruppe fördern, Krafteinsatz erproben, Regel: den Begriff fair einführen.

### **Vertrauenslauf durch die Gasse**

Z: Vertrauen zu den Mitspielern, Verantwortung übernehmen für den Läufer

Zwei Reihen bilden und die Arme ausstrecken. Eine MitspielerIn läuft los und nach und nach reißen die Paare die Arme hoch.

R: Wie habt ihr euch gefühlt? Haben alle schnell genug reagiert? Bedeutung von Fairnis erläutern

LeiterIn steht 10-20 Meter von der Gruppe entfernt.

1. Einzeln laufen blind die Teilnehmer auf L. zu, L. erzeugt Geräusche
2. Einzeln laufen blind die Teilnehmer auf L. zu, ohne Geräusche
3. Mit Watte in den Ohren

### **Banden bilden**

Die TeilnehmerInnen und Teilnehmer finden sich zu etwa 3 - 4 gleich großen Gruppen zusammen. Kriterien der Findung bei Gruppen die sich nicht kennen, kann der' Aspekt der spontanen Sympathie sein. Das einfache Abzählen reicht zur Gruppenfindung ebenso aus.

"Kommt mit diesen zusammen und bildet eingehakt eine Menschenkette. Ihr nehmt als Gruppe den Raum in Anspruch, indem ihr umhergeht und euer Territorium sucht.

Fast immer entstehen Konflikte in der Orientierung. Gruppen 'rasseln' aneinander und versuchen ihr Territorium zu finden. Es entsteht meistens ein großes Knäuel in dem heftig geschoben und gedrückt wird.

### **Hunde und Katzen**

Z: Aggressive Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Eine Hunde. und eine Katzensgruppe begegnen einander aggressiv ohne sich zu berühren.

R: Was hat dich am meisten bedroht? War es das Gebrüll oder leises Knurren? War es plötzliche Stille? Die Nähe des Gegners? Der bedrohliche Anblick? Ungestümes Verhalten? Welches Verhalten anderer Menschen empfindest du als bedrohlich? Konntest du als Tier Wirkung erzielen? Hat dir etwas Sicherheit gegeben? Machte es Freude, andere zu beeindrucken?

### **Nähe-Distanz**

Z: Sich selbst und andere besser verstehen Verteidigung eigener Grenzen

Paarübung, im Wechsel. A steht und läßt B auf sich zukommen, A gibt B Zeichen, wenn B zu nahe kommt. A sitzt auf dem Boden. A dreht B den Rücken zu.

R: Warum sind" Wohlfühlabstände unterschiedlich? Sind "Wohlfühlabstände immer gleich oder sind sie abhängig von den beteiligten Personen und momentanen Befindlichkeiten?

### **Rücken schreiben**

Auf den Rücken der Vorderfrau Zeichen malen, Rückenmassage.

### **Wettermassage/ Zoobesuch**

1. Nieselregen: Die Fingerspitzen spielen auf dem Körper des Liegenden wie auf einem Klavier.
2. Dicke Regentropfen: Zeige- und Mittelfinger "platschen" zusammen auf den Körper des Liegenden
3. Landregen: Die Geschwindigkeit der Platsch Bewegung wird erhöht.
4. Platzregen: Mit der ganzen Hand wird auf den Körper geklopft.
5. Wind: Vom Kopf in Richtung Füße den Regen vom Körper streifen.
6. Sturm: Der Körper wird auf der Decke hin und her geschaukelt.
7. Sonnenschein: Die Hände werden flach auf den Körper aufgelegt.

Anschließend können die Rollen nach Bedarf getauscht werden.

### **Kopfkissen weitergeben**

Zwei Kopfkissen wandern durch den Kreis, Gruppe A und B. A über gibt immer an A und B immer an B. Wettstreit zwischen den Mannschaften.

### **Eutonie, Entspannungsübung, , Gorillagebrüll, Holz hacken, Löwengebrüll**

### **Akrobatik**

Bilder siehe Anhang.

### **Allein vor der Gruppe und Selbstgewissheitsübungen Beharrlichkeit**

Ein/Sein Ziele verfolgen in dem jede auf mich zu geht und ich weiche erst in letzter Sekunde aus, ich pöble rum, enge Gasse bilden und ich bedränge  
Ab durch die Gasse, alle heben die Arme.

### **Durch die Gasse**

Eine Gasse bilden und jede geht hindurch wird geschupst. Mit verschiedenen Körperhaltungen hindurch gehen. Als Opfer, Nase hoch lächelnd, weinend, sich Platz verschaffen, flotten Spruch auf den Lippen.

### **Waschanlage**

Durch die Gasse gehen und alle waschen das Auto.

### **Mörderin/ Beschützerin**

Jede sucht sich eine Beschützerin und Mörderin, ohne dies zu sagen. Alle gehen durch den Raum und haben die Aufgabe zwischen sich und der Mörderin muss die Beschützerin sein.

### **Dosen drehen**

Tschibo Dose und Tischtennisball: 2 Gruppen laufen im Staffellauf gegeneinander und transportieren den TT-Ball drehend in Dose.

### **Regeln finden**

Arbeitsauftrag: jede schreibt 3 Verhalten auf die sie bei den Kindern als störend empfindet, in der Kleingruppe sich austauschen und gemeinsam wieder 3 Faktoren raus filtern und besprechen und Regeln finden. Arbeitsblatt/ Arbeitsregeln zur Findung von Regeln und 3 Wünsche an das Kollegium und ein Satzgeschenk .

### **Wanderer**

Ein müder Wanderer gelangt spät abends in ein halb zerfallenes Schloß. Erschöpft legt er sich in eines der Betten. Um Mitternacht setzt sich das Bett in Bewegung, so vorsichtig und langsam, daß der Wanderer nicht aufwacht. Dazu knien sich etwa 5 bis 7 Spieler auf den Boden. Der Kopf berührt den Boden, die Schultern sind leicht hochgezogen. Die Spieler knien dicht nebeneinander, Schulter an Schulter, Hüfte an Hüfte. Sie stützen sich mit den Händen leicht am Boden ab. Auf die Rücken der Spieler wird eine Decke und ein Kissen gelegt. Das "Bett" ist fertig. Nun kommt der "müde Wanderer". Er legt sich möglichst locker auf das "Bett", hält sich fest und versucht, nicht herunterzufallen. Bald ist er eingeschlafen. Man hört es an dem Schnarchgeräusch. Nun hört man 12 Schläge von der Turmuhr. Da setzt sich das "Bett" sehr langsam in Bewegung.

### **Hüpfen nach Musik**

Schnelle Musik und alle springen auf der Stelle im Takt nach der Vorgaben des Leiters. Variante: viertel, halbe, dreiviertel und ganze Drehung um die eigene Achse  
Z. Nach der Pause wider fit werden, Konzentration schaffen, motivieren

### **Schreimauer**

So geht es

Es werden nicht zu große Gruppe gebildet .Eine Gruppe steht der anderen in einer Reihe mit einem Abstand von einigen Metern gegenüber .Die eine Gruppe

bewegt sich ganz langsam mit Trippelschritten auf die andere zu. Die andere Gruppe versucht sie durch Einsatz von Körperhaltung und Stimme (verschieden laut und deutlichem rufen: „Nein!“, „Bleib weg!“, „Hau ab“) an einem weiteren Näherkommen zu hindern. Leise Rufe sind oft effektvoller!

Die näher kommende Gruppe soll sich je nach Deutlichkeit des ihnen entgegengebrachten, Nein entweder langsam auf die anderen zu bewegen stehen bleiben oder gar wieder zurückweichen.

### **Streiten: Streitmauer**

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich in zwei Reihen gegenüber stehen. Zwischen den Reihen wird mit einem Band eine Grenze/Mauer gezogen, die nicht übertreten werden darf. Zuerst darf die eine Gruppe die andere 15 bis 30 Sekunden lang in verschiedenen Lautstärken angehen und ausprobieren: Schreien, Flüstern, Zischen... Es kann die Frage gestellt werden: Wie könnt ihr euch von Beschimpfungen ablenken?

Die Beschimpften dürfen weder verbal noch körperlich darauf reagieren. Danach wird gewechselt.

Nach dem Spiel sollte eine Auswertrunde stattfinden. Wie habt ihr euch gefühlt? War es schwer zu schimpfen? War es schwer beschimpft zu werden? Was habt ihr körperlich gespürt? (Herzschlag, Haut)

Auf kommt A ein Kind B zu und A ruft stopp.

### **Der alte König ist krank;**

Die Gruppe sitzt im Kreis. Einer wird zu des Königs General ernannt und ruft nun aus:

"Der alte, alte König ist krank!"

Daraufhin fragen die anderen im Chor zurück:

"Was hat - was hat - was hat er denn?"

Prompt antwortet der General:

"Er zuckt mit dem linken Auge!"

Da beginnen alle Teilnehmer hemmungslos mit dem linken Auge zu zucken, bis ein zweiter General eine neue Botschaft aus dem Königshaus vermeldet:

"Der alte, alte König ist krank!"

### **Alarmanlage.**

Ein Spieler wird vor die Tür geschickt. Die übrigen Spieler vereinbaren eine Körperstelle, die als "Aus-Schalter" wirken soll (z.B. Nase, linke Hand, rechtes Ohrläppchen). Zusätzlich wird ein Spieler als "Generalschalter" bestimmt.

Nun stimmen alle ein nervenzerreißendes Alarmanlagen-Geheule an, was für den draußen wartenden Spieler das Signal ist, herein zu kommen. Er versucht nun, die Alarmanlage abzuschalten, indem er durch Ausprobieren die vereinbarte Körperstelle findet. Hat er dies geschafft, so verstummt der betreffende Spieler augenblicklich.

Wird der "Generalschalter" ausgeschaltet, so verstummen alle Spieler.

### **Tischtennisball**

Flasche/ Tischtennisball /Tisch

Möglichst lässig und mit Selbstgewissheit wird der Tischtennisball, der auf der Flaschenöffnung ruht, von der Flasche genommen, ohne ihn zu verlieren oder die Flasche umzustößen.

### **Knobelspiel bis „50“**

Drei Gruppen spielen gegeneinander, welche Grp. als erste durch würfeln die Zahl 50 erreicht, hat gewonnen.

Die erwürfelte Zahl wird addiert, das Risiko besteht darin, dass diese Punkte verloren gehen wenn eine 1 gewürfelt wird. Jede Gruppe entscheidet wann sie aufhört. Die bis dahin gesammelten Punkte gehen nicht mehr verloren.

Die anderen Gruppen versuchen die Gruppe zu animieren das Risiko einzugehen weiter zu würfeln—die Schadenfreude ist groß wenn bei 37 Punkten eine 1 gewürfelt wird. Schweiß die Gruppen zusammen.

### **Auswertung, Sonnenbänkchen**

Jeweils drei Teilnehmerinnen setzen sich in die Mitte und ihnen wird etwas freundliches mitgeteilt.

### **Alle durch den Kreis und Klatschen**

3. Kurs

#### **Decke rutschen**

auf zwei Decken stehen jeweils zwei Teilnehmerinnen und bewegen sich durchrutschen voran. Beim nächsten Durchgang kommen noch zwei Teilnehmerinnen hinzu und gemeinsam rutschen sie wieder über dem Boden

Klammerschlagen

Geometrische Form

Fotoapparat

Decke wenden

Sitzblockade

Sandra

#### **Platz ist in der kleinsten Hütte**

mit einem Band wird eine Hütte auf dem Boden gelegt und alle Teilnehmerinnen müssen sich doch drin befinden, ohne über den Rand zu treten. Die Größe der Hütte wird verkleinert und gemeinsamen halten die Teilnehmerinnen sich fest müssen so 10 Sekunden ausharren.

### **Kegelspiel**

Das Kegelspiel ist sehr anstrengend. Es erfordert Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Die Gruppe entwickelt eine enorme Energie und Dynamik. Jeder Einzelne hat eine besondere Verantwortung.

Der Teilnehmer, der fällt, muss unbedingt durch den Griff des Partners abgefangen zum Boden begleitet werden.

1) Es werden 8 - 10 Holzkegel aufgestellt. Die Teilnehmer, 5 - 6 Personen, fassen sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig in die Kegel zu ziehen. Jeder hat jeden zum Gegner. Wer einen Kegel umwirft scheidet aus. Das Spiel geht bis zum Endkampf.

2a) Reißt der Kreis, stellt sich die Gruppe um die Kegel herum neu auf.

2b) Reißt der Kreis scheiden beide Teilnehmer aus.

### **Sensorenwald;**

die Teilnehmerinnen verteilen sich im Raum und bilden einen Hindernisstrecke, eine Tln. Geht mit geschlossenen Augen die Strecke von A nach B. Kommt sie jemandem zu nahe fängt die Person an zu summen und sie ändert ihren Kurs. Sie wird so sicher durch den Wald geleitet.

### **Situation erkennen - Unerwartetes tun (Irrpro Rondell)**

Ziel: Warnring up für Rollenspiele, Hemmungen überwinden, vor der Gruppe etwas darstellen, Kreativität entwickeln. „Tu das Unerwartete“ ist ein Schwerpunkt gewaltfreien Eingreifens, hier soll es im Vorfeld geübt werden.

Eine Person beginnt eine Situation aus dem Alltag darzustellen. Die gespielte Situation soll von den anderen TN erraten werden. Wer meint, die Situation erkannt zu haben, spielt mit. Wenn 4 bis 5 Personen gemeinsam eine Szene gestaltet haben, gibt es die Möglichkeit für die nächste, neu einsteigende Person, etwas Unerwartetes zu tun, „aus der Rolle“ zu fallen, um damit eine neue Situation und Spielphase einzuleiten.

Typische Steh-Situation im Fahrstuhl, am Bahnhof, im Treppenhaus, im Wartezimmer, bei der Post, im Supermarkt, im Museum, .....

Die Situation löst sich auf, wenn jemand etwas Unerwartetes tut.

Hinweis:

Die Übung ermöglicht es, einen Eindruck von der Spielfreudigkeit der Gruppe zu bekommen. Drei bis vier Durchgänge reichen in der Regel als Vorübung für anschließende Rollenspiele.

### **Auswertungsfragen:**

Was war leicht, was war schwer?

Was hat eure Kreativität unterstützt? Was war hilfreich?

Was hätte noch passieren können? Wer will noch mal ...  
?

### **Sockenkampf**

Ziel: Aggressionen erfahren - austragen - entladen - aushalten - eingrenzen.  
Aggression im Unterschied zur Gewalt thematisieren.

Zwei Spieler/innen treten zu einem Kampf gegeneinander an. Es wird ohne Schuhe gespielt. Gewonnen hat der/die, dem/der es gelingt, dem/der anderen die Socken auszuziehen. Schlagen, treten, spucken, beißen usw. (Regelkatalog erstellen) und Gewaltanwendung sind nicht erlaubt.

Hinweise:

Die Übung entlädt in kurzer Zeit Aggressionen und macht vorhandene sichtbar. Siehe als Variante „Sockenklau“. Sinn macht es, Aggression als Energienpotential sichtbar werden zu lassen und auch den Entladevorgang in seinen Alternativen (verletzend, zerstörend, kreativ, zärtlich, kraftvoll usw.) zu thematisieren.

## **Bedrängung**

Ziel: Eigene Erfahrungen in Bedrohungs- und Gewaltsituationen machen, erkennen von eskalierenden und deeskalierenden Elementen, Vorbereitung für Rollenspiele mit Gewalterfahrungen

Die TN suchen sich je ein/e Partner/in. Die eine Person (A) übernimmt den passiven Part, die andere (B) den aktiven. Alle TN bewegen sich zu Beginn frei im Raum. Person B setzt die folgenden Handlungsweisen um:

- hinterhergehen
- spürbar und nah hinterhergehen
- von der Seite bedrängen
- die Richtung von A bestimmen
- völlig an der Bewegung hindern

Danach Wechsel der Rollen.

### **Auswertung:**

Wie habt ihr euch gefühlt? Was habt ihr empfunden?

Wo waren für dich kritische Momente und wie seid ihr damit umgegangen?

### **Vorsicht:**

Diese Übung kann bei einzelnen TN Bedrohungsgefühle (und möglicherweise Erinnerungen an unliebsame Erfahrungen) auslösen.

### **Gewalt begreifen**

## **Streittypen - Tierarten**

Material: Tierkarten, Papierbogen

Ziel: Unterschiedliche Verhaltensmuster im Umgang mit Konflikten erkennen und benennen können.

In vier Ecken des Raumes werden Karten mit unterschiedlichen Tieren gelegt:

Löwe / Schnecke / Igel / Schlange

Entsprechend zum eigenen Verhalten in Konflikten ordnen sich die TN den vier Tiertypen zu und tauschen sich in der so gebildeten Kleingruppe über die eigene Einschätzung aus. Die jeweiligen, zugeschriebenen Eigenschaften der Tiere werden auf einem Papierbogen festgehalten.

### **Auswertung:**

Die TN werden aufgefordert, sich die Zusammensetzung und die Ergebnisse der anderen Kleingruppen anzusehen. Gibt es Überraschungen über die Zuordnung? Wen hättet ihr anders eingeschätzt? Mit welchem anderen „Tiertyp“ würdet ihr im Streit gut zu recht kommen?

Mit welchem Tiertyp ist es sehr schwierig bis unmöglich? Warum kann man Menschen im Spiel mit Tieren vergleichen.

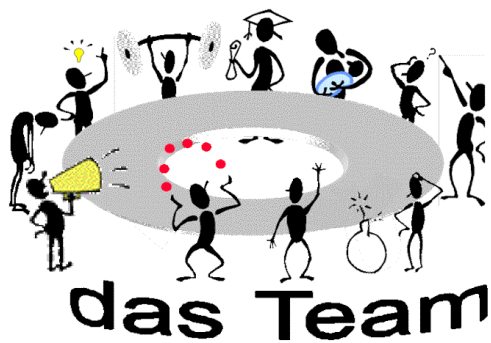
Worin und warum unterscheidet sich der Mensch grundsätzlich vom Tier? (Denken und Antizipation).



Wir sind Chefin und Chef!!



Verletzungen nicht hinnehmen!!



Wir handeln als TEAM!!



Immer cool bleiben! Beharre auf die vereinbarte Regel!!

