

Inhalt

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

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

Teil III: Evaluation des Programms

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