



CURRICULUM ZUM TRAININGSKONZEPT

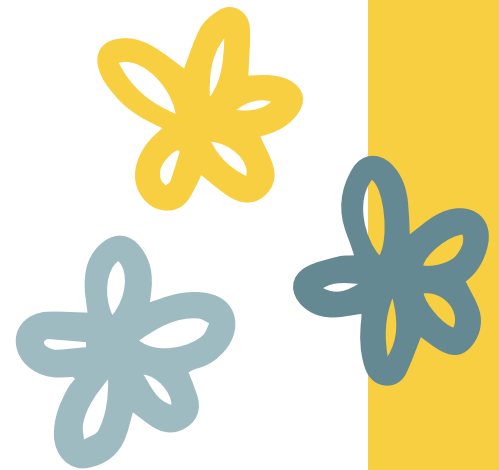
V o n
School of Power

School of Power
Mona Grafen und Santana Krause
TEL: 0163 1970094
schoolofpower@mail.de



Inhaltsverzeichnis

- Was ist School of Power
- Das wird in Kursen nach dem Konzept von School of Power vermittelt
- Was ist SAOM (Stark auch ohne Muckis)
- Das wird in Kursen nach dem SaoM Konzept (Stark auch ohne Muckis) vermittelt
- Unser Bild vom Kind
- Unser Bild vom Training
- Unser Angebot
- Schulkurse
- Kindergartenkurs
- Wöchentlicher Begleit- und Entlassungskurs
- Workshops
- Finanzierung (Pflegegrad oder Bildungsgutschein)
- Trainingsmethoden
- Plenum,
- Rollenspiel
- Storytelling
- Suggestopädie
- Quest
- Neuro-Linguistisches Programmieren
- Meditation
- Theater- und Spielpädagogik
- Die Pädagogischen Grundgedanken von School of Power



Was ist School of Power?

Wir, Santana Krause und Mona Grafen haben die School of Power gegründet. Unsere Mission ist es, Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen, sie zu stärken und zu begleiten.

Als Mütter sind wir uns der Bedürfnisse und Herausforderungen, denen Kinder heute gegenüberstehen, nur allzu bewusst. Daher haben wir beschlossen, unsere Erfahrungen und Expertise zu bündeln, um ein Fundament zu schaffen, das Kindern dabei hilft, ihre eigenen Stärken und Talente zu entdecken und einzusetzen.

Unsere persönlichen Geschichten haben uns geprägt und zu dem gemacht, was wir heute sind. Wir wissen, wie es ist, sich unsicher zu fühlen, mit Selbstzweifeln zu kämpfen und nach Unterstützung zu suchen.

Deshalb ist es unsere Leidenschaft und Aufgabe, Kindern dabei zu helfen, ihre Einzigartigkeit zu erkennen und sie durch gezielte und spielerische Methoden zu unterstützen.

Unser Konzept beinhaltet verschiedenen Themenbereichen die zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, der Inneren Entfaltung und den Bezug zur Natur und dem Hier und Jetzt fördern.

Durch unsere Trainings schaffen wir einen sicheren Raum für Kinder, in dem sie lernen, sich respektvoll und einfühlsam zu verhalten. Sie lernen die Bedeutung von positiver Akzeptanz, Zusammenarbeit und gewaltfreier Kommunikation.

Dies umfasst Aktivitäten und Übungen, die ihnen helfen, ihr Selbstbewusstsein, ihre sozialen Kompetenzen und ihre emotionalen Fähigkeiten zu stärken.

Durch das Erlernen wichtiger Lebenskompetenzen werden die Kinder auf dem Weg zu selbstbewussten und verantwortungsbewussten jungen Erwachsenen unterstützt.

Ausserdem wird von uns das Anti-Mobbing-Konzept von Stark auch ohne Muckis (SAOM) in Schulen und Kindergärten zu implementiert.



Was ist SAOM (Stark auch ohne Muckis)

SaoM ist ein Trainingskonzept, welches Kinder dazu befähigt, mit Mobbing Situationen und Problemen widerstandsfähig umzugehen.

Es ist in der Herangehensweise ganzheitlich aufgebaut und schafft es so, Eltern, PädagogInnen und Kinder gleichermaßen zu stärken. SaoM setzt auf Eigenverantwortung und Dialog.

Es schafft Verbindung statt Spaltung und stellt weder TäterInnen noch Opfer an den Pranger.

Es stärkt die vermeintlichen Opfer dahingehend, sich mental und emotional von Mobbing zu distanzieren, sodass Mobbing keinen Nährboden findet.

Die Täter, Zuschauer und Mitläufer werden befähigt, die Bedürfnisse hinter ihren Handlungen zu erkennen und in andere Bahnen zu lenken, sodass sie keine Mobbingstrategien mehr nutzen müssen, um ihre dahinterliegenden Bedürfnisse zu stillen.

SaoM geht davon aus, dass Menschen immer aus guten Absichten sich selbst gegenüber handeln, dabei aber zeitweise verletzendes und sozialunverträgliches Verhalten nutzen, da sie selbst noch keine anderen Strategien kennen.

SaoM glaubt an das Gute im Menschen und daran, dass jeder Mensch lernen kann, sich und andere zu respektieren.

So gehen Trainer, welche nach dem Saom Konzept arbeiten, die eigentlichen Probleme an und nicht die Symptome, welche daraus resultieren.

Alle teilnehmenden Kinder lernen lösungsorientiert zu denken, sodass sie der sprichwörtliche Fels in der Brandung des Lebens werden können, der mehr Frieden und weniger Hass in die Welt trägt.

STARK 
auch ohne Muckis.

Das wird in Kursen nach dem SaoM Konzept vermittelt!

Kinder lernen in den Kursen, ...

- mit den fünf Hauptkonflikten (**Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme, ungewollten Anpacken, Gewaltandrohungen**) umzugehen, damit nicht nur sie für jede Alltagsherausforderung gewappnet sind, sondern auch die Erzieher/Lehrer mehr Zeit für andere Aufgaben haben und viel seltener eingreifen müssen.
- klare Kommunikation/klare Anweisungen, um Missverständnisse zu vermeiden und als Vorbild voranzugehen.
- die Kompetenz zu entwickeln, selbst zu entscheiden, welche Meinungen (z. B. Beleidigungen oder abwertende Kommentare) sich zu Herzen genommen werden und welche einfach abprallen können. Dadurch bleibt die Kritikfähigkeit erhalten, aber Mobbing verletzt nicht mehr.
- was Cybermobbing ist und was sie dagegen tun können, um es zu beenden.
- die Herausforderungen und den Umgang mit digitalen Medien erlernen, um sicher damit umzugehen.
- stark und selbstsicher zu sein, ohne andere dafür klein machen zu müssen. Sie werden also zu Menschen, die andere hochziehen, anstatt sie runterzudrücken.
- auf die eigenen Gefühle zu vertrauen, sie annehmen und regulieren zu können, um dienlicher mit ihnen umzugehen und das Selbstvertrauen zu steigern.



- die Gefühle anderer Menschen erkennen und einordnen zu können. Durch mehr Empathie gehen die Kinder und Jugendlichen respektvoller miteinander um und akzeptieren verschiedene Standpunkte.
- eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen, für mehr Harmonie und einen guten Umgang in Gruppen.
- die eigene Wirkung auf andere zu erkennen und bei Bedarf zu verändern, um eine starke und selbstbewusste Außenwirkung zu haben.
- achtsam mit sich und anderen umzugehen.
- gefährliche Situationen früh zu erkennen, um bestmöglich zu reagieren, damit Eskalationen vermieden werden.
- aus der Opferrolle zu kommen.
- sich zu schützen und resilienter zu werden, um ein Schutzschild vor Mobbing zu entwickeln.
- richtig Hilfe zu holen, um Körperverletzungen zu unterbinden.
- Strategien zur Problemlösung zu entwickeln und auf ähnliche Situationen zu übertragen, um Probleme besser zu meistern und als Chance wahrzunehmen.
- es schaffen, von „Stressern“ in Ruhe gelassen zu werden, um einen friedlichen und positiven Alltag zu erleben.
- entspannt zu bleiben, wenn es nicht lohnt, sich aufzuregen, wodurch mehr Harmonie und weniger Mobbing entsteht.
- eigene Stärken und Kompetenzen zu erkennen und weiter zu stärken, um ein starkes Selbstbewusstsein und -vertrauen aufzubauen, was essenziell für den weiteren Lebensweg ist.

Ganzheitlichkeit

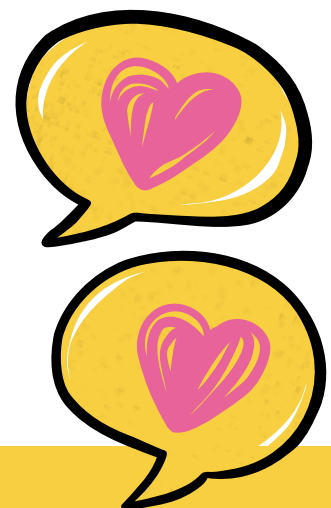
Unser Anspruch ist es, Kinder ganzheitlich und nachhaltig zu stärken.

Trainer, die nach dem SaoM Konzept arbeiten, pflegen mit ihren Partnerkitas/Schulen eine Zusammenarbeit, in welcher alle im System relevanten Personen in den Prozess integriert werden.

So ist die optimale Zusammenarbeit eine Mischung aus einem Elternevent (on- oder offline), einer PädagogInnenschulung und Kursen/Trainings für die Kinder.

Es gibt für Schulen und Kitas auch die Möglichkeit, einzelne Bausteine zu nutzen.

Ziel sollte es jedoch immer sein, alle in den Prozess zu integrieren, die für den nachhaltigen Veränderungsprozess relevant sind.



Unser Bild vom Kind

Jedes Kind ist einzigartig, mit eigenen Interessen und Talenten ausgestattet. Es hat eine natürliche Neugier, die es antreibt, die Welt um sich herum zu erkunden und zu verstehen.

Es strebt danach, neue Dinge zu lernen und Wissen aufzusaugen wie ein Schwamm. Sein Verstand ist offen und nimmt eifrig Informationen auf, um sie zu verarbeiten und daraus seine eigene Sichtweise und Meinung zu entwickeln.

Die Freude, die das Kind ausstrahlt, ist ansteckend. Es entdeckt Freude in den kleinen Dingen des Lebens – sei es beim Spielen, beim Lernen oder beim Zusammensein mit anderen. Diese Freude ist der Motor, der das Kind antreibt, neue Erfahrungen zu machen und sich selbst weiterzuentwickeln.

Herzensgüte ist ein Markenzeichen eines jeden Kindes. Es handelt aus einem natürlichen Bedürfnis heraus, anderen Menschen zu helfen und Gutes zu tun. Es ist empfänglich für die Bedürfnisse und Gefühle anderer und zeigt Mitgefühl in seinen Handlungen.

Das Kind agiert ohne Hintergedanken oder Vorurteile und berücksichtigt die Würde und das Wohlergehen aller. Das Kind handelt im eigenen Ermessen.

Es lernt aus Erfahrungen und formt so seine Persönlichkeit und seinen Charakter. Es entwickelt einen eigenen moralischen Kompass und trifft seine Entscheidungen aufgrund von Wissen, Empathie und gelebten Werten.

Unser Bild vom Kind ist geprägt von all diesen wundervollen Eigenschaften. Es ist ein Individuum voller Neugier und Wissbegierde, das Freude ausstrahlt und von Herzensgüte erfüllt ist.

Ohne Vorurteile handelt es im eigenen Ermessen und bringt dadurch seine einzigartige Persönlichkeit zum Ausdruck.

Wir sollten das Kind in seiner Entwicklung unterstützen, um seine Potenziale zu entfalten und ihm eine liebevolle und respektvolle Umgebung bieten, in der es sich entfalten kann.

Unser Bild vom Training im SaoM Konzept

Unser pädagogischer Leitspruch ist:

„Trainings geben heißt, den Kindern Lust auf das Entdecken zu machen!“.

Wir als Trainer sind eine motivierende, unterstützende und regulierende Begleitung für Kinder.

Unsere Aufgabe ist es nicht, ein Kind zu formen, sondern ihm die Möglichkeit zu geben, sich zu offenbaren, sodass wir es dann zielgerichtet fördern können.

Dabei behalten wir immer die Selbstbestimmung eines Kindes/Menschen im Auge, denn wir haben Respekt vor den Wünschen, Bedürfnissen und Meinungen der Kinder. Die Aufgabe von uns Erwachsenen ist, genau zu beobachten, was ein Kind braucht. Wir als Erwachsene müssen dabei teilweise unsere Bedürfnisse zurückstellen, wenn diese nicht im Einklang mit denen der Kinder sind. Gleichwohl müssen wir manchmal den Lern- und Wissensvorsprung, welchen Erwachsene bedingt durch bereits gemachte Erfahrungen haben, gezielt nutzen, um unsere Kinder vor Gefahren o. Ä. zu schützen.

Daher arbeiten wir nicht rein situationsorientiert, sondern bedenken aufgrund unserer Erfahrung auch, welche Themen im weiteren Lebensweg der Kinder wichtig werden könnten, ohne dass die Kinder dies als Status Quo wissen könnten und gehen dann auf diese ein. Dies tun wir aus Respekt vor den Kindern, denn wir halten es für unsere Pflicht, diese bestmöglich auf das Leben vorzubereiten. Wir Trainer sind Vorbilder, wir können von unseren Kindern nur das verlangen, was wir vorleben.

Wir motivieren Kinder dazu, das Leben selbst zu entdecken und selbstbestimmt zu handeln.

Dies erreichen wir, indem wir Lust am Leben und am Entdecken vorleben, uns selbst stetig weiterentwickeln und mit Fragen und der Suche nach Antworten offen und ehrlich umgehen.

Wir lernen gemeinsam mit den Kindern und gehen offen mit Unsicherheiten um. Dabei versuchen wir immer, an den Unsicherheiten zu arbeiten und diese nicht als Mauer, sondern als Chance zu sehen und die Kinder dabei mit einzubeziehen. Machen wir Fehler, sehen wir diese als Chance, an uns zu arbeiten, sodass diese Fehler nicht wieder passieren.

Nur wer den Mut hat, Fehler zu machen, kann wachsen. Wir haben als Erwachsene in vielen Punkten einen Wissensvorsprung gegenüber den Kindern. Das ist normal und sollte auch klar kommuniziert werden.

Trainer, die ehrlich mit sich und anderen umgehen, die Fehler sehen, eingestehen und daran arbeiten, jedoch auch konsequent und kompetent mit ihren Stärken umgehen, geben Kindern nicht nur Halt und Sicherheit, sondern sind ein Vorbild, nach dem sich Kinder richten. Was wir von Kindern verlangen, müssen wir selbst leben.

Wir verlangen von uns selbst, dass wir Situationen, unser Handeln und unsere Arbeit kontinuierlich hinterfragen. Dabei reicht es oft aus, sich selbst die Frage zu stellen, was für Auswirkungen meine Handlungen etc. haben, um dann entsprechende Schlüsse zu ziehen. Selbstreflexion passiert kontinuierlich, ohne dass wir dafür in lange Klausur mit uns gehen müssen.

Wir hinterfragen uns mit einem Selbstverständnis, das uns so ermöglicht, diese Reflexion nicht als Anstrengung zu empfinden. Dieses Verhalten leben wir nicht nur vor, sondern lehren es auch den Kindern, denn so können diese ein starkes und ausgeprägtes Selbstbewusstsein aufbauen.

Wir müssen Grenzen setzen. Kinder brauchen Grenzen, denn sie geben Sicherheit und Halt. Wir setzen Grenzen jedoch nie willkürlich, sondern bewusst und wir verknüpfen diese mit Lernzielen oder Gefühlen, denn nur so können Kinder etwas aus den Grenzen lernen und verstehen, wozu sie dienen.

So wie wir als Erwachsene Grenzen setzen dürfen und müssen, dürfen das auch Kinder. Damit untergraben sie nicht unsere Kompetenz, sondern geben uns eine Rückmeldung über ihre Wünsche und Bedürfnisse.

Unsere Aufgabe ist es nicht, zu bewerten, sondern darauf einzugehen. Jedes Kind hat ein eigenes Lerntempo, eigene Grenzen und Bedürfnisse. Wir akzeptieren dies, fordern jedoch das gleiche Recht auch für uns ein.

Wenn Kinder unsere Grenzen massiv überschreiten, dann sind wir konsequent. Dabei bedenken wir, dass Konsequenz nur dann funktioniert, wenn sie logisch ist. Kinder sollen früh erfahren, dass andere Meinungen und andere Vorstellungen normal und gut sind.

Wenn Kinder unsere Grenzen massiv überschreiten, dann sind wir konsequent. Dabei bedenken wir, dass Konsequenz nur dann funktioniert, wenn sie logisch ist. Kinder sollen früh erfahren, dass andere Meinungen und andere Vorstellungen normal und gut sind.

Wir sollten dabei immer klar machen, dass man nicht alle Meinungen teilen muss, jedoch Respekt vor ihnen haben sollte. Trainer müssen nicht alle Meinungen der Kinder teilen, genauso wenig wie andersherum.

Wir wollen letztendlich kein Gehorsam oder Anpassung diktieren, sondern erreichen, dass Menschen unterschiedlich sind und lernen, mit diesen Unterschieden respektvoll in einer Gemeinschaft zu leben.

Wir fördern somit, dass Kinder selbstbestimmt handeln und eigene Entscheidungen treffen dürfen. Dabei bedeutet Selbstbestimmung auch, dass der/die Einzelne sich selbst zurücknehmen kann, wenn eine Situation oder ein Lebenssystem dies erfordert. Dabei sehen wir Konflikte als Chance zu Verbesserungen.

Gefühle sind für uns der Schlüssel im Miteinander. Wir gehen mit unseren Gefühlen offen um und fördern die Eigen- und Fremdempathie bei den Kindern.

Wir glauben, dass Empathie eine der Kernkompetenzen eines Menschen ist. Wir wissen, dass Grenzen sich aus Gefühlen entwickeln.

Daher achten wir die Grenzen anderer Menschen. Das hat für uns etwas mit Respekt zu tun. Konflikte gehören für uns zum Leben dazu.

Daher dürfen und müssen auch Kinder Konflikte austragen. Dabei sehen wir uns als beobachtendes und regulierendes, sowie spiegelndes Organ.

Wir unterstützen die Kinder immer darin, den Kern von Konflikten zu verstehen, damit umzugehen und so einen vernünftigen Umgang mit Konflikten zu erreichen.

Empathie ist auch hier ein Kernthema. Zu Empathie gehört der bewusste Umgang mit meinen eigenen und den Gefühlen anderer, daher dürfen Kinder alle Gefühle ausleben.

Wir achten jedoch stets darauf, diese bei Bedarf in Bahnen zu lenken, die für ein soziales Miteinander wichtig sind.

Wir leben nicht aneinander vorbei, sondern sind in einer sozialen Gruppe, in einem sozialen System miteinander vernetzt. Auch dies beachten wir in unserem erzieherischen Handeln.

Die Selbstbestimmung des Einzelnen ist für uns oberstes Gebot. Wenn die Selbstbestimmung und das selbstbestimmte Handeln von Einzelnen jedoch das gleiche Recht bei anderen Menschen unterdrückt, einschränkt oder komplett unterbindet, dann denken wir systemisch und greifen regulierend ein. Freiheit kann nur dann entstehen, wenn sie für alle gilt.

zten Endes begleiten wir Kinder in ihrer Entwicklung hin zu selbstbestimmten, respektvollen und empathischen Menschen, welche wissen, dass Veränderung nur möglich ist, wenn man selbst daran arbeitet.

Veränderung entsteht nicht von anderen Menschen, sondern durch selbstbestimmtes Handeln. Dabei sind wir Vorbild und Unterstützer zugleich und fördern die Kinder ebenfalls darin, andere dabei zu unterstützen, so leben zu können.

In einer Gruppe ist jeder für die anderen verantwortlich. Verantwortung darf nicht an andere abgegeben werden, sondern muss aus Respekt vor dem anderen Individuum übernommen werden.

Wir wissen, dass nur dann Entwicklung möglich ist, wenn wir uns gegenseitig unterstützen.



Unsere Angebote

Unser Angebot umfasst verschiedene Kurse, die auf die Bedürfnisse von Schulkindern und Kindergartenkindern zugeschnitten sind.

Schulkurs

Unser Schulkurs dauert einen Tag und besteht aus drei Einheiten à 90 Minuten, wobei die regulären Pausenzeiten eingehalten werden.

Wir beginnen mit Bewegungseinheiten, um die Schülerinnen und Schüler aus ihrem gewohnten Umfeld zu lösen und sie gleichzeitig körperlich zu aktivieren. Durch die Kombination aus Bewegung, Theaterpädagogik, Rollenspielen und Gruppenarbeit werden die Aufmerksamkeit aktiviert und beide Gehirnhälften angesprochen. Gleichzeitig steht der Spaß an erster Stelle und ermöglicht den Schülerinnen und Schülern eine positive Lernerfahrung.

Kindergartenkurs Vorschulkinder

Unser eintägiger Kindergartenkurs für Vorschulkinder ist genau auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten. In vier Sessions von jeweils 60 Minuten bieten wir abwechslungsreiche Aktivitäten an.

Dabei legen wir besonderen Wert auf kurze Pausen, um die Aufmerksamkeit der Kinder aktiv zu halten und ihre beiden Gehirnhälften zu stimulieren.

Der Kurs umfasst verschiedene Bewegungsübungen, bei denen die Kinder sich auspowern und ihre motorischen Fähigkeiten verbessern können.

Wir gestalten den Kurs mit viel Kreativität, kindgerechten Übungen und Spielen, um den Vorschulkindern eine unvergessliche Erfahrung zu bieten. Nebenbei haben sie aber vor allem eins: jede Menge Spaß!

Wöchentlicher Begleit- und Entlastungskurs

Unser wöchentlicher Kurs findet immer von 15 bis 18 Uhr statt.

In diesen drei Stunden erleben wir eine Stunde des eigentlichen Kurses, der sich auf das vorgegebene Thema konzentriert.

Doch davor und danach haben die Kinder noch die Möglichkeit, miteinander zu spielen und sich auszutoben.

Besonders bei schönem Wetter verbringen wir die Zeit gerne draußen in der Natur. Die frische Luft und die weitläufige Umgebung bieten ideale Bedingungen für die persönliche Entwicklung der Kinder.

Die Themen, die wir im Kurs behandeln, sind speziell auf die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder abgestimmt. Wir wollen ihnen Fähigkeiten und Kompetenzen vermitteln, die sie im Alltag und für ihr späteres Leben stärken. Mal geht es um Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, mal um Kommunikation und Konfliktlösung.

Jedes Thema wird spielerisch vermittelt und auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder angepasst. Für unseren Kurs verwenden wir unterschiedliche Materialien und Hilfsmittel, um den Kindern abwechslungsreiche Erfahrungen zu ermöglichen. Es wird gebastelt, gespielt, diskutiert und auch mal im Team gearbeitet.

Nach dem eigentlichen Kurs haben die Kinder noch genügend Zeit, um miteinander zu interagieren und gemeinsam die Natur zu erkunden. Dabei können sie das Gelernte direkt anwenden und in ihrem Spiel umsetzen.

Auch Eltern erhalten einen Einblick und können die Themen zuhause weiter vertiefen.

Workshops

Unsere Workshops richten sich speziell an Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren und dauern in der Regel 2 Stunden. Während dieser Zeit bieten wir den Kindern mehrere Pausen an, um sich zu erholen und Energie zu tanken. Wir haben festgestellt, dass es wichtig ist, kurze Pausen einzulegen, um ihre Konzentration aufrechtzuerhalten und Spaß am Lernen zu haben.

Wir bieten oft verschiedene Aktivitäten an, wie zum Beispiel Malen oder Basteln, die den Kindern helfen, sich auszudrücken und ihre physischen und kreativen Fähigkeiten zu entwickeln. Wir organisieren spielerische Aktivitäten, die das Gelernte vertiefen und den Kindern helfen, das Neue zu festigen.

Finanzierungsmöglichkeiten für Schulen und Kindergärten

Es gibt verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten für unsere Schul- und Kindergartenkurse.

Einige davon sind:

- **Fördervereine:** Viele Schulen und Kindergärten haben einen Förderverein, der finanzielle Mittel zur Unterstützung von Projekten und Kursen bereitstellen kann.
- **Elternbeiträge:** Eltern können für die Teilnahme ihrer Kinder an Schul- und Kindergartenkursen entsprechende Beiträge zahlen.
- **Spenden:** Gemeinsame Spendenaktionen, entweder von Eltern, Fördervereinen oder lokalen Unternehmen, können zur Finanzierung der Kurse beitragen.
- **Öffentliche Fördergelder:** Es gibt verschiedene staatliche und kommunale Förderprogramme, die finanzielle Unterstützung für Schul- und Kindergartenkurse bieten können.

Finanzierungsmöglichkeiten für Privatpersonen

Die Kurse, die wir anbieten, können über den Bildungsgutschein NRW finanziert werden. Der Bildungsgutschein NRW ist ein staatlicher Förderungsgutschein, der von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter ausgestellt wird.

Trainingsmethoden

Trainer, die nach der SaoM Methode lehren, haben einen breitgefächerten Methodenkoffer, um Kindern, Eltern und Pädagogen neue Methodiken und Strategien zu vermitteln.

Laut dem Neurowissenschaftler Gerhardt Roth von der Universität Bremen laufen 99 % im Gehirn unbewusst ab. Das bedeutet, dass nur ein ganz geringer Teil des menschlichen Verhaltens bewusst und rational gesteuert ist.

Unsere Handlungsoptionen basieren auf unbewussten Prozessen, unserem Selbstbild und unbewussten Überzeugungen, welche sich dann in unseren Fähigkeiten und unserem Verhalten zeigen und so auf die Umwelt auswirken.

SaoM Trainer bleiben daher nicht auf der bewussten Handlungsebene, sondern helfen den Teilnehmenden, ein anderes Selbstbild und neue Überzeugungen zu erlangen, da diese sich auf die darunter liegenden Ebenen (Fähigkeiten, Verhalten und Umwelt) auswirken.

SaoM funktioniert, da es akzeptiert, dass sich Überzeugungen und Glaubenssätze ändern müssen, um neues Verhalten zu erlernen.

Es kämpft nicht gegen die Realität an, sondern basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

SaoM verankert neue Handlungsstrategien durch eine Verkettung verschiedener Methodiken im Unterbewusstsein der Teilnehmenden und gibt ihnen darüber hinaus auch konkrete (bewusste) Handlungsoptionen für ihre Probleme mit, welche im Training direkt auf allen Ebenen gefestigt werden.

Ein SaoM Training unterscheidet sich maßgeblich von normalen Unterrichts- oder Gruppenformaten.

Jede Einheit eines Kurses, Vortrages oder Seminares ist in der Tiefe durchdacht und verkettet Lernimpulse für jeden Lerntyp.

Folgende Trainingsmethoden werden genutzt:

Plenum

Das Plenum ist eine Methode der Gruppenarbeit. Dabei treffen sich alle Teilnehmenden gemeinsam in einem Raum (zum Beginn und zum Ende der Veranstaltung – und bei wichtigen Ereignissen auch zwischendurch als Großgruppe bzw. „im Plenum“).

Im Plenum werden Ziele vereinbart, Regeln geklärt, Informationen geteilt, Fragen gestellt, Wünsche und Bedürfnisse ausgedrückt, Konflikte geklärt, Ergebnisse der Kleingruppen vorgestellt und diskutiert. Ein wesentlicher Inhalt ist auch die regelmäßige Standortbestimmung und ein gemeinsamer Blick auf den Gesamtprozess, insbesondere die Beziehungen, Rollen, Regeln und den Gruppenprozess.

Partnerarbeit

Partnerarbeit ist eine Sozialform, die im Training eingesetzt wird, um Handlungsstrategien direkt zu festigen und zu vertiefen. Partnerarbeit ist positiv für die Entwicklung eines Kindes, indem es hierbei im sozialen Umgang u. a. lernt, seine Interessen und Meinungen zu vertreten und andere Auffassungen kennenzulernen.

Rollenspiel

In der Sozialpädagogik, in der Schulpädagogik, in der Verkehrspädagogik, in der Verhaltenstherapie, der pädagogischen Psychologie sowie in der Ausbildung im Militär-, Polizei- oder Managementbereich hat sich das Rollenspiel als unverzichtbare Methode der professionellen Arbeit etabliert. Theoretische Grundlage des Rollenspiels ist der soziologische Begriff der sozialen Rolle und meist eine spezielle Rollentheorie.

Storytelling

Storytelling ist ein Ansatz, um beispielsweise Werte und Handlungsmöglichkeiten im Training aufzuzeigen und zu bearbeiten. Mittels Geschichten können wir Themen aufspüren, die in uns stecken, die uns beschäftigen und die bedeutsam für uns sind. Scheinbar begrenzte Handlungsspielräume können überschritten werden, indem in ganz anderen Kontexten neue Lösungen möglich werden. Mit Storytelling und Metapherarbeit können Gruppen neue Strategien und Überzeugungen verankern.

Suggestopädie

Hierbei handelt es sich um eine Lehrmethode mit Hilfe von suggestiven Techniken. Man findet auch oft die Bezeichnung "Superlearning". Es soll durch die Verbindung von bewusstem, konzentriertem Lernen und beiläufigem Lernen, eine Lernmethode entstehen, die möglichst stressfrei, anregend und angenehm gestaltet ist. Grundlage bildet das wachsende Verständnis für das menschliche Gehirn, wie das Gedächtnis und wie Lernen optimal funktionieren. Kognitive Ressourcen werden bestmöglich genutzt, um einen guten Lernerfolg zu erzielen..

Quest

Die Quest ist eine Coachingmethode, die SaoM Trainer ermöglicht, eingefahrene Überzeugungen, die zu Stressgefühlen führen, zu lösen. Die Quest wurde von Daniel Duddek, dem Gründer von Stark auch ohne Muckis, entwickelt. Sie vereint die effektivsten Fragen anderer Coaching-Philosophien und vereint sie in ein System aus 9 einfachen Schritten.

Neuro-Linguistisches Programmieren

Neuro-Linguistisches Programmieren beschäftigt sich mit der subjektiven Wahrnehmung von Menschen.

Menschen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie bestimmte Situationen, sich selbst, andere Menschen, ihre Beziehungen, ihre berufliche Tätigkeit und den Alltag erleben.

Je nachdem, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder als schwierig und belastend erlebt werden.

In diesem Sinne erschafft jeder einzelne Mensch seine eigene und einzigartige Realität.

Neuro-Linguistisches Programmieren, kurz: NLP, beschäftigt sich mit der Frage, welche Faktoren unser Erleben steuern und wie wir unsere Erfahrungen selbst hervorbringen.

Mit anderen Worten: NLP widmet sich dem Studium der menschlichen Subjektivität.

NLP handelt von Sprache und Kommunikation

Unser Alltag besteht zu einem großen Teil aus Kommunikation – ganz gleich, womit wir beruflich oder privat unsere Zeit verbringen. Neben der Sprache gehören auch Mimik, Gestik, Tonfall und sogar Schweigen zu unseren Kommunikationsformen.

Das bedeutet: Wir können nicht nicht kommunizieren. Was auch immer wir sagen oder tun, wie auch immer wir uns verhalten – wir senden permanent Botschaften an unsere Mitmenschen.



Neuro-Linguistisches Programmieren geht der Frage nach, wie Sprache und Kommunikation unser Denken und Handeln beeinflussen.

Was sagen unsere Kommunikationsmuster über uns selbst aus und wie werden wir damit von anderen wahrgenommen?

Neuro-Linguistisches Programmieren hilft, Kommunikationsprozesse besser zu verstehen, und trägt dazu bei, dass Kommunikation gelingt.

NLP eröffnet Zugänge zu außergewöhnlichen Fähigkeiten und Leistungen.

„Alles, was ein Mensch kann, ist erlernbar“, so lautet eine der Vorannahmen des NLP.

Die Vermittlung bzw. Aneignung von Strategien, wie Menschen mit besonderen Begabungen oder Fähigkeiten ihre Leistungen erreichen, nennen wir im NLP „Modellieren“.

Die Fähigkeit zum Modellieren ist der Schlüssel zur Kompetenz. Sie ermöglicht effizienteres Lernen und lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden: Psychotherapie, Pädagogik, Wirtschaft, Gesundheit, Sport oder in kreativen Prozessen.



Meditation

Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken und wird des Öfteren in bestimmten Formen auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert.

Richard Davidson belegte 2004 bei tibetischen Mönchen größere Aktivitäten im linken Stirnhirnlappen und die Gammawellen waren mehr als 30-mal stärker ausgeprägt als bei der Kontrollgruppe. Auch morphologische Veränderungen konnten durch Ulrich Ott und Sara Lazar belegt werden; die Dichte der Nervenzellen im orbitofrontalen Cortex war höher und jene Bereiche der Großhirnrinde, die „für kognitive und emotionale Prozesse und Wohlbefinden wichtig sind, waren verglichen mit der Vergleichsgruppe um bis zu fünf Prozent dicker.

Theater- und Spielpädagogik

Im theaterpädagogischen Prozess können zahlreiche Lernfelder gestaltet werden, die es den Theaterpädagogen ermöglichen, die Teilnehmenden in ihrer persönlichen und eine Gruppe in ihrer strukturellen Entwicklung zu fordern und zu fördern. Dabei kommt es zu ganz unterschiedlichen Gewichtungen der ästhetischen, gruppendynamischen, inhaltlichen und pädagogischen Anteile.



Nachweise und Quellenangaben

- <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/childrens-worlds/>
- <https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/mobbing-jedes-dritte-kind-fuehlt-sich-in-der-schule-unsicher-a-1253965.html>
- Ballstaedt, S.-P. (2005). Kognition und Wahrnehmung in der Informations- und Wissensgesellschaft In: Kübler, H.-D. & Ellring, E. (2005). Wissensgesellschaft: Neue Medien und ihre Konsequenzen. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung. (Memento vom 5. Oktober 2011 im Internet Archive) Zeitschrift für Pädagogische Psychologie Nr. 2+3/2000
- Lukesch, H. (2000): Lernen ohne Anstrengung? Der Sirenengesang der geheimen Verführer. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie. 14 (2/3). 59-62
- Horst Küppers, Hermann Schulz, Peter Thiesen: Irrweg Lernfeldkonzeption in der Erzieherausbildung. In klein&groß Bd. 12/2014, Verlag Oldenbourg, München 2014.
- Arthur Thömmes: Unterrichtseinheiten erfolgreich abschließen. 100 ergebnisorientierte Methoden für die Sek. Verlag an der Ruhr, Mülheim 2006.
- Arthur Thömmes: Produktive Arbeitsphasen. 100 Methoden für die Sekundarstufe Verlag an der Ruhr, Mülheim 2007. Peter Baumgartner: Taxonomie von Unterrichtsmethoden. Waxmann, Münster 2011, ISBN 978-3-8309-2546-0.
- Sibylle Reinhardt, Dagmar Richter (Hrsg.): Politikmethodik. Cornelsen 2007.
- Sibylle Reinhardt: Politikdidaktik. 2. Auflage, Cornelsen 2007.
- Siegfried Frech, Hans-Werner Kuhn, Peter Massing (Hrsg.): Methodentraining für den Politikunterricht I. 4. Auflage. Wochenschau Verlag 2010.
- Thomas Unruh, Susanne Petersen: Guter Unterricht – Handwerkszeug für Lehrer und Referendare. 8. Auflage. AOL-Verlag, 2007.
- Ulrich Gutenberg: Die digitale Schulbank. Computer als Denk- und Lernhilfe nutzen. In: Computer+Unterricht Friedrich-Verlag. Themenheft: Nr. 50, S. 56/57, 2. Quartal 2003.
- H.-E. Tenorth, R. Tippelt (Hrsg.): Lexikon Pädagogik. Weinheim 2007.
- https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation#Wirkungen_der_Meditation
- <https://www.dvnlp.de/was-ist-nlp/methode/>
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Rollenspiel_\(Pädagogik\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rollenspiel_(Pädagogik))
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Partnerarbeit>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Plenum#In_sozialen_Projekten
- <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coachingmethoden/suggestopaedie.html>