

Konzept

Rahmenbedingungen:

Zielgruppe: Grundschule, 2. – 4.Klassenstufe

Programm-Bestandteile :

- **x Workshops** (meist 2-3 pro Klasse, genaue Anzahl nach Bedarf, je 135 Minuten*)
- **x Lehrkräfte-Schulungen** (meist 2-3, genaue Anzahl nach Bedarf, je 45-60 Minuten*)
- **1 Elternabend** (ca. 30-45 Minuten*)

*zzgl. Vor- und Nachbereitung und Auf- und Abbau vor Ort

Qualifikation (Trainer): Abschluss B.A. Bildung im Primarbereich, B. Sc. Psychologie (aktuell 4.Semester), Fortbildungen (IPSY, Klasse2000, LionsQuest,...)

Projektbeschreibung:

Das Programm BärenSTARK fördert die **Lebenskompetenzen** von Grundschulkindern. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung sozial-emotionaler Fähigkeiten, die Förderung von Resilienz, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl sowie eine verbesserte Klassengemeinschaft zur Reduktion von Konflikten. Ziel ist auch den Übergang zur weiterführenden Schule zu erleichtern und Lehrkräfte zu entlasten.

Das Programm besteht aus mehreren **intensiven 135-minütigen Workshops, Schulungen für Lehrkräfte** (je 45-60 Minuten) und einem **Elternabend** (30-45 Minuten) sowie begleitenden Materialien. Die genaue Anzahl und Gruppengröße richtet sich nach dem individuellen Bedarf der Schule (s. Rahmenbedingungen).

Auch Schulleitung und Schulsozialarbeit werden eingebunden, um eine **nachhaltige Verankerung im Schulalltag** zu fördern. Thematisch orientiert sich BärenSTARK an den Lebenskompetenzen der WHO und behandelt folgende fünf Kernbereiche:

1. *Stärken: Talente, Begabungen und Fähigkeiten erkennen und ausbauen*
2. *Dynamisches Selbstbild: Mit Herausforderungen und Leistungsdruck positiv umgehen*
3. *Gefühle: Strategien zur Emotionsregulation und Impulskontrolle erlernen*
4. *Beziehungen: Konflikte friedlich lösen und wertschätzend kommunizieren*
5. *Selbstvertrauen: Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl aufbauen und stärken*



Die Kinder erleben diese Inhalte eingebettet in eine **Dschungelgeschichte** mit **identifikationsstiftenden Tierfiguren (Handpuppen)**. Methodisch werden Gruppen- und Partnerübungen, Bewegungsspiele, Reflexionen, Rollenspiele, Atemtechniken, Affirmationen und Fantasiereisen genutzt. Inhaltliche Themen sind u.a. die „Neuroplastizität des Gehirns in Bezug auf menschliches Lernen“, „Wechselwirkungen von Gedanken, Gefühlen und Verhalten“, „tiefe Bauchatmung zur Stressreduktion“, „Erkennen von Gefühlen“, und „Verbesserung der Empathie- und Konfliktfähigkeit“ mithilfe der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg.

Begleitend erhalten alle Schüler*innen ein **kindgerecht gestaltetes Workbook** mit Übungen und Informationen – auch für Eltern und Lehrkräfte. Dieses Workbook wird innerhalb des Programmzeitraums im Workshop und sowohl zuhause mit den Eltern als auch in der Schule besprochen und bearbeitet.

Das Konzept wurde mit Unterstützung von **Dr. med. Christiane Kolb** (ärztliche Psychotherapeutin, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie) entwickelt.

Allgemeine Methodik & Didaktik:

Fachliche Grundlage: Das BärenSTARK-Programm ist konzeptionell am Bildungsplan des jeweiligen Bundeslandes ausgerichtet und zielt auf eine Förderung der sozial-emotionalen Kompetenzen ab.

Die Wirksamkeit des Programmes wurde im Rahmen einer wissenschaftlichen Abschlussarbeit untersucht. Die Ergebnisse zeigten positive Effekte auf Klassenklima, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl der Schüler*innen .

Rituale und Struktur: Klare Rituale wie die "Bärenstarken Sätze" (Affirmationen) und angeleitete Bewegungspausen schaffen Sicherheit und fördern die Konzentration. Durch die Strukturierung der verschiedenen Phasen der Themenblöcke in Einführung, Erarbeitung und Ergebnissicherung wird eine produktive Lern- und Arbeitsatmosphäre ermöglicht.

Kooperative Lernmethoden: Die Arbeit in Teams, die Erstellung gemeinsamer Klassen-Lernposter und Methoden wie "Think-Pair-Share" stärken soziale Kompetenzen und fördern die Klassengemeinschaft. Dabei legen wir besonderen Wert auf bestärkendes Feedback und die Anerkennung der Beiträge jedes Kindes um eine ermutigende Lernumgebung zu schaffen und das Selbstwertgefühl aller Teilnehmenden zu stärken.

Evaluation und Nachhaltigkeit:

Evaluation: Die Lehrkräfte füllen nach den Workshops Feedbackbögen aus, um die Qualität des Formats stetig zu verbessern und noch passgenauer für die Schulen zu gestalten. Auch die Auswirkungen auf die Schüler*innen können auf Wunsch über Fragebögen untersucht werden.

BärenSTARK-Workbooks: Die Workbooks begleiten die Kinder während des gesamten Programmzeitraums. Die in den Workshops erarbeiteten Inhalte werden mithilfe des Workbooks im Unterricht und zuhause gemeinsam mit den Eltern wiederholt und vertieft.

Lernposter: Die in den Workshops gestalteten Poster verbleiben in den Klassenräumen als visuelle Erinnerung und ermöglichen den Klassenlehrkräften bei Bedarf schnell an die besprochenen Inhalte zu erinnern, um die neu erworbenen Kompetenzen zu festigen.

Weitere Fragen?

Ihr persönlicher Ansprechpartner



Samuel Kolb

Gründer & Geschäftsführer

Telefon: 01522 7003910

Mail: samuelkolbacademy@gmail.com