



NATURE ATHLETES®

# Angebotskatalog für Schulen

\* SchülerInnen \*



# Angebote für SchülerInnen

NATURE  ATHLETES™

## Inhaltsverzeichnis

1. [Worte wirken – Kommunikation als Brücke zueinander](#)
2. [Fehler? Voll wertvoll! – Ein Workshop zur mutigen Fehlerkultur](#)
3. [Wir gemeinsam – Teambildung mit Herz, Kopf und Bewegung](#)
4. [Teamworks – Zusammenarbeit stärken, Verantwortung leben](#)
5. [Unser Weg als Klasse – Visionboard für Gemeinschaft & Ziele](#)
6. [Ich im Blick – Mein persönliches Visionboard](#)
7. [Mobbing? Nicht mit uns! – Zivilcourage & Klassengemeinschaft stärken](#)
8. [Ich bin stark – Selbstverteidigung für Körper, Stimme & Haltung](#)
9. [Stark ohne Gewalt – Wir gestalten ein gutes Miteinander](#)
10. [Ich fühl' was, was du nicht siehst – Gefühle verstehen & zeigen lernen](#)
11. [Meine Grenze – Deine Grenze: Intimsphäre & Körperwissen](#)
12. [Stark in stürmischen Zeiten](#)
13. [Du bist anders – und das ist gut so!](#)
14. [Ich bin ich – und das ist wertvoll!](#)
15. [Kopf frei – klar denken, ruhig bleiben](#)



# Worte wirken – Kommunikation als Brücke zueinander

Empfehlung:

Workshop  
“Fehler? Voll  
wertvoll! – Ein  
Workshop zur  
mutigen  
Fehlerkultur”

## Ein Workshop zur Stärkung von Zuhören, Ausdruck & Miteinander

### Beschreibung:

Kommunikation ist die Grundlage für jedes gute Miteinander – ob im Unterricht, auf dem Schulhof oder zu Hause. In diesem Workshop lernen Kinder spielerisch, was gute Kommunikation ausmacht: Wie hören wir wirklich zu? Wie entstehen Missverständnisse? Und wie können wir besser ausdrücken, was uns bewegt? Mit bewegungsreichen Übungen, kleinen Rollenspielen und kreativen Impulsen vermitteln wir, wie man achtsam miteinander spricht, Konflikte vorbeugt und sich selbst dabei treu bleibt. Der Workshop richtet sich an Klassen der Jahrgangsstufen 3–6 und wird individuell auf das Alter und die Klassendynamik abgestimmt.

### Ziele des Workshops

- Kommunikationsfähigkeit stärken (verbal, nonverbal, emotional)
- Aktives Zuhören & sich ausdrücken kindgerecht üben
- Achtsamkeit, Respekt & gegenseitiges Verstehen fördern
- Gemeinschaft erlebbar machen und stärken

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Worte wirken – Kommunikation als Brücke zueinander

Empfehlung:

Workshop  
“Fehler? Voll  
wertvoll! – Ein  
Workshop zur  
mutigen  
Fehlerkultur”

## Ablauf & Umfang

➤ Workshop (4 UE / 180 Min):

- Aufwärmen & Einstiegsspiel
- Einführung: Was ist Kommunikation? (Sender, Empfänger, Körpersprache, Gefühle)
- Praktische Übungen & Rollenspiele zu Zuhören, Sprechen & Verstehen
- Reflexion & Werteschatzrunde: Was nehme ich mit?





# Fehler? Voll wertvoll! – Ein Workshop zur mutigen Fehlerkultur

Empfehlung:

Workshop  
“Worte wirken –  
Kommunikation  
als Brücke  
zueinander”

**Ein Workshop zum Mut machen. Lernen. Wachsen. Gemeinsam.**

**Beschreibung:**

Fehler passieren – jeden Tag. Aber wie gehen wir damit um? In diesem Workshop entdecken die Schüler:innen, dass Fehler nicht peinlich sind, sondern dazugehören, wenn man etwas lernen oder sich weiterentwickeln will.

Mit Übungen, Spielen und Gesprächen lernen die Kinder, eigene Fehler anzunehmen, freundlich auf die Fehler anderer zu reagieren und neue Wege zu finden, Herausforderungen gemeinsam zu meistern.

Wir fördern eine positive Fehlerkultur, in der niemand ausgelacht oder beschämt wird, sondern in der jeder Fehler eine Chance ist, mutig weiterzugehen – mit Offenheit, Empathie und Verantwortung füreinander. Geeignet für Jahrgangsstufen 3–6. Der Workshop wird altersgerecht angepasst.

**Ziele des Workshops**

- Einen positiven Umgang mit eigenen Fehlern entwickeln
- Wertschätzendes Feedback geben & annehmen lernen
- Empathie & Verantwortung füreinander stärken
- Klassengemeinschaft und Selbstvertrauen fördern

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Fehler? Voll wertvoll! – Ein Workshop zur mutigen Fehlerkultur

Empfehlung:

Workshop  
„Worte wirken –  
Kommunikation  
als Brücke  
zueinander“

## Ablauf & Umfang

➤ Workshop (4 UE / 180 Min):

- Einstiegsspiel & Gespräch: „Fehler – Fluch oder Segen?“
- Gruppenübungen & Rollenspiele: Wie sage ich es richtig, wenn jemand einen Fehler macht?
- Bewegte Kooperationsspiele mit eingebauten „Fehlerfallen“
- Reflexion & Abschluss: Mein persönlicher Mut-Moment





# Wir gemeinsam – Teambildung mit Herz, Kopf und Bewegung

Empfehlung:

Workshop  
"Unser Weg als  
Klasse –  
Visionboard für  
Gemeinschaft &  
Ziele"

Ein Workshop für echtes Miteinander und soziale Stärke in der Klasse

## **Beschreibung**

Was macht ein gutes Team aus? Vertrauen, Rücksicht, Kommunikation – und das Gefühl, dass man sich aufeinander verlassen kann. In diesem Workshop erleben Schüler:innen durch spielerische, bewegungsreiche und kooperative Aufgaben, was Teamgeist wirklich bedeutet. Gemeinsam lachen, scheitern, neu versuchen und gewinnen – bei jeder Übung stehen nicht Tempo oder Leistung im Fokus, sondern der Zusammenhalt in der Gruppe. Die Kinder lernen, ihre Rolle im Team zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und sich gegenseitig zu unterstützen. Der Workshop richtet sich an Klassen der Jahrgangsstufen 3–6 und wird individuell auf Altersstufe und Gruppendynamik angepasst.

## **Ziele des Workshops**

- Teamfähigkeit und Zusammenhalt fördern
- Kommunikations- und Kooperationskompetenz stärken
- Konfliktlösungsstrategien erlebbar machen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen
- Klassengemeinschaft positiv stärken

**Kategorie:** sprachliche Kompetenzentwicklung /soziale Kompetenz





# Wir gemeinsam – Teambuilding mit Herz, Kopf und Bewegung

Empfehlung:

Workshop  
"Unser Weg als  
Klasse –  
Visionboard für  
Gemeinschaft &  
Ziele"

## Ablauf & Umfang

➤ Workshop (4 UE / 180 Min):

- Einstieg: Was ist ein Team? Was bedeutet Miteinander?
- Kooperationsspiele (drinnen oder draußen): z. B. Vertrauensübungen, Bewegungschallenges, Gruppenaufgaben mit „Teamrollen“
- Reflexionsphasen: Was lief gut? Was brauchen wir als Team?
- Abschlussritual: Jede:r bringt eine Stärke ins Team ein

für die Oberstufe: Teamworks – Zusammenarbeit stärken, Verantwortung leben





# Teamworks – Zusammenarbeit stärken, Verantwortung leben

Empfehlung:

Workshop  
"Unser Weg als  
Klasse –  
Visionboard für  
Gemeinschaft &  
Ziele"

**Ein Workshop für echte Kooperation, Vertrauen & Gruppenkompetenz**

## **Beschreibung**

In Schule, Ausbildung, Beruf – Teamarbeit ist überall gefragt. Doch was braucht es, damit Gruppen gut funktionieren? In diesem Workshop erleben Schüler:innen ab Klasse 9, wie entscheidend Kommunikation, Vertrauen, Rollenverteilung und Konfliktkompetenz für erfolgreiches Miteinander sind. Mit gezielten Kooperationsaufgaben, Reflexionsphasen und bewegungsorientierten Challenges fördern wir soziale Intelligenz, Verantwortungsbereitschaft und gegenseitige Wertschätzung – alles Schlüsselkompetenzen für Schule und Zukunft. Der Workshop kann je nach Bedarf im Klassenverband, Kurs oder projektorientierten Gruppen stattfinden.

## **Ziele des Workshops**

- Teamstrukturen verstehen und bewusst gestalten
- Kommunikationsfähigkeit und Konfliktlösungsstrategien stärken
- Kooperations- und Selbstverantwortung fördern
- Rollen im Team erkennen und reflektieren
- Gruppenprozesse analysieren & gemeinsame Lösungen entwickeln

**Kategorie:** sprachliche Kompetenzentwicklung /soziale Kompetenz





# Teamworks – Zusammenarbeit stärken, Verantwortung leben

Empfehlung:

Workshop  
"Unser Weg als  
Klasse –  
Visionboard für  
Gemeinschaft &  
Ziele"

## Ablauf & Umfang

➤ Workshop (4 UE / 180 Min):

- Warm-up & Team-Check-In: Wie erleben wir uns als Gruppe?
- Kooperative Gruppenübungen (z. B. Entscheidungsaufgaben, Vertrauensaufgaben, Rollenwechselspiele)
- Reflexion: Gruppendynamik, Kommunikation, Verantwortung
- Abschluss: Team-Manifest oder Zielbild „So wollen wir miteinander arbeiten“





# Unser Weg als Klasse – Visionboard für Gemeinschaft & Ziele

## Ein kreativer Workshop zur Stärkung von Zusammenhalt, Identität & Zukunftsblick

### Beschreibung

Wo stehen wir als Klasse – und wo wollen wir gemeinsam hin? In diesem kreativen Workshop entwickeln die Schüler:innen ihr eigenes Klassen-Visionboard: eine große, sichtbare Collage aus Werten, Wünschen, Zielen und Ideen für ihr Miteinander.

Ob als Kursgemeinschaft, Klassenverband oder Projektgruppe: Das Visionboard schafft Raum für persönliche Beiträge und gemeinsames Zukunftsdenken – sei es im Blick auf das Schuljahr, die Kommunikation untereinander oder den Umgang mit Herausforderungen.

Das Ergebnis: Ein künstlerisch gestaltetes Board, das im Klassenraum sichtbar macht, was die Gruppe verbindet – und wofür sie steht.

### Ziele des Workshops

- Klassengemeinschaft stärken & gemeinsame Werte sichtbar machen
- Kreatives Denken & soziale Verantwortung verbinden
- Eigenes Rollenverständnis in der Gruppe fördern
- Selbstwirksamkeit & gemeinsame Zielorientierung entwickeln

**Kategorie:** sprachliche Kompetenzentwicklung /soziale Kompetenz





# Unser Weg als Klasse – Visionboard für Gemeinschaft & Ziele

## Ablauf & Umfang

### Tag 1: Reflexion & Ideenfindung (4 UE / 180 Min)

- Ankommen & Impuls: Was macht uns als Klasse aus?
- Reflexionsübungen: Werte, Stärken, Herausforderungen
- Kleingruppenarbeit: „Was ist uns wichtig für ein gutes Miteinander?“
- Sammelphase: Ideen, Wünsche und Symbole für das Visionboard
- Abschlussrunde: Erste Entwürfe und individuelle Beiträge

Hausaufgabe für alle: Symbole, Bilder, Zitate oder Gegenstände mitbringen, die ihre persönliche Vision unterstützen (optional digital oder als Ausdruck)

### > Tag 2 (eine Woche später): Kreativarbeit & Verankerung (4 UE / 180 Min)

- Einstieg: Rückblick & Sammlung der mitgebrachten Elemente
- Kreativphase: Gemeinsames Gestalten des Klassen-Visionboards
- Vorstellung & Präsentation: Jede Kleingruppe präsentiert ihren Beitrag
- Verankerung & Ausblick: Vereinbarungen, Symbolplatzierung, Abschlussritual
- Optional: Vereinbarung eines Visionboard-Check-ins nach 3 Monaten





# Ich im Blick – Mein persönliches Visionboard

Ein Workshop zur Selbstreflexion, inneren Orientierung & kreativen Zielgestaltung

## **Beschreibung**

Was ist mir wichtig? Was wünsche ich mir – für mich selbst, mein Umfeld, meine Zukunft? In diesem zweitägigen Workshop entwickeln Schüler:innen ihr ganz persönliches Visionboard: eine kreative Collage aus Werten, Zielen, Träumen und Bildern, die ihnen Orientierung und Motivation gibt.

Durch Impulse zur Selbstreflexion, kreative Übungen und begleitete Austauschphasen tauchen die Jugendlichen tief in ihre eigene Lebenswelt ein. Dabei lernen sie, eigene Stärken wahrzunehmen, Wünsche zu formulieren und ihre Zukunft aktiv zu denken – ohne Leistungsdruck, aber mit viel Herz und Inspiration. Der Workshop stärkt Selbstwirksamkeit, Perspektivdenken und emotionale Ausdrucksfähigkeit – wertvoll für die persönliche Entwicklung und schulische Lebensplanung.

## **Ziele des Workshops**

- Eigene Werte und Wünsche erkennen
- Stärken- und Zukunftsorientierung fördern
- Kreativität & Ausdrucksfähigkeit stärken
- Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung erleben
- Positive Ausrichtung für Schul- und Lebensweg entwickeln

**Kategorie:** soziale Kompetenz / individuelle Förderung





# Ich im Blick – Mein persönliches Visionboard

## Ablauf & Umfang – 2-tägiger Workshop (8 UE)

### ➤ Tag 1: Reflexion & Vorbereitung (4 UE / 180 Min)

- Einstieg & Impuls: Was bedeutet es, sich selbst zu kennen?
- Reflexionsübungen: Was macht mich aus? Was ist mir wichtig?
- Visualisierung & Sammlung: Begriffe, Symbole, Bilder, Zitate
- Austausch in Kleingruppen: Inspiration und Resonanz erleben
- Hausaufgabe: Materialien sammeln, Ausdrucke, Symbole, eigene Bilder mitbringen

### ➤ Tag 2: Kreativphase & Präsentation (4 UE / 180 Min)

- Einstieg: Rückblick & Sammlung der Materialien
- Kreativzeit: Gestalten des eigenen Visionboards mit Farben, Bildern, Texten
- Sharing-Runde: Wer möchte, stellt sein Visionboard vor
- Abschlussimpuls: Wie kann mich mein Visionboard im Alltag stärken?
- Ritual: Erste Schritte aus dem Visionboard festhalten

Optional: Visionboard-Ausstellung im Klassenraum oder digitales Weiterführungsmodul





# Mobbing? Nicht mit uns! – Zivilcourage & Klassengemeinschaft stärken

Empfehlung:

Workshop  
„Stark ohne  
Gewalt – Wir  
gestalten ein  
gutes  
Miteinander“

## Aufbauworkshop zur Gewaltprävention mit Schwerpunkt auf Mobbing

### Beschreibung

Dieser Workshop vertieft die Inhalte aus „Stark ohne Gewalt“ und legt den Fokus auf Mobbing, Ausgrenzung und soziale Dynamiken innerhalb von Gruppen. Die Schüler:innen lernen, wie Mobbing entsteht, welche Rollen es dabei gibt – und wie jede:r Einzelne durch Mut, Empathie und Haltung zur Veränderung beitragen kann.

In Gruppensimulationen, Reflexionsphasen und Rollenspielen setzen sich die Teilnehmenden mit Täter-Opfer-Zuschauer-Dynamiken auseinander, üben Zivilcourage ein und entwickeln Handlungsstrategien gegen Mobbing – in Präsenz wie digital. Die Klasse erarbeitet gemeinsam, wie sie eine Kultur der Achtsamkeit und des Zusammenhalts leben kann.

### Ziele des Workshops:

- Mobbing erkennen und benennen können
- Handlungskompetenz im Umgang mit Mobbing aufbauen
- Förderung von Mitgefühl, Courage und Verantwortung
- Reflexion eigener Rollen im Klassenverband
- Klassengemeinschaft als Schutzraum stärken





# Mobbing? Nicht mit uns! – Zivilcourage & Klassengemeinschaft stärken

Empfehlung:

Workshop  
"Stark ohne  
Gewalt – Wir  
gestalten ein  
gutes  
Miteinander"

**Ablauf (4 UE / 180 Min):**

- Einstieg: Was ist Mobbing? Wo ist die Grenze zu Spaß?
- Dynamiken verstehen: Täter – Opfer – Zuschauer – Helfer
- Gruppenübungen: Zivilcourage zeigen & Solidarität üben
- Szenisches Arbeiten: „Was kannst du tun, wenn ...?“
- Gemeinsames Klassen-Statement gegen Mobbing

Für ein intensiveres Erlebnis auch als 2-Tages Workshop buchbar:





# Ich bin stark – Selbstverteidigung für Körper, Stimme & Haltung

## Ein Workshop zur Selbstbehauptung & Selbstschutz

### Beschreibung

„Nein heißt nein!“ – In diesem Workshop stärken wir Kinder und Jugendliche darin, für sich einzustehen. Neben einfacher Selbstverteidigung geht es vor allem um die innere Haltung: Grenzen spüren, klar kommunizieren, Hilfe holen und mutig auftreten.

Mit praktischen Übungen, Szenearbeit, Gruppenübungen und Reflexion erleben die Teilnehmenden, wie sie sich selbst schützen können – körperlich, emotional und sozial.

### Ziele:

- Selbstwahrnehmung & Selbstschutz stärken
- Umgang mit Bedrohung & Grenzverletzungen üben
- Körpersprache & Stimme gezielt einsetzen
- Handlungssicherheit in unangenehmen Situationen
- Prävention durch Haltung und Achtsamkeit

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Ich bin stark – Selbstverteidigung für Körper, Stimme & Haltung

## Ablauf (3 Tage je 4 UE = 12 UE):

- Tag 1: Selbstwahrnehmung & Körpersprache
- Tag 2: Grenzen setzen – laut, klar, sicher
- Tag 3: Rollentraining: Gefahr erkennen – Hilfe holen – Schutzverhalten

Optional: Buchbar mit 2. Coach für gemischtgeschlechtliche Paralleleinheiten





# Stark ohne Gewalt – Wir gestalten ein gutes Miteinander

## Ein Workshop zur Gewaltprävention & Förderung von sozialen Kompetenzen

### Beschreibung

In diesem Workshop setzen sich die Schüler:innen aktiv und altersgerecht mit den Themen Respekt, Grenzsetzung und Konfliktverhalten auseinander. Ziel ist es, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was Gewalt ist, wie sie entsteht und wie sie sich verhindern lässt – sei es in Form von körperlicher, verbaler oder digitaler Gewalt.

Mit interaktiven Übungen, Rollenspielen und bewegten Gruppenaufgaben stärken wir Selbstwahrnehmung, Empathie und Kommunikationsfähigkeit. Dabei steht die Frage im Zentrum: Wie wollen wir miteinander umgehen? Die Teilnehmenden erleben, wie sie durch klare Kommunikation, Grenzachtung und solidarisches Verhalten zur Gewaltfreiheit in ihrer Klasse beitragen können.

### Ziele des Workshops:

- Sensibilisierung für Gewaltformen und deren Auswirkungen
- Förderung von Empathie und gewaltfreier Kommunikation
- Stärkung des Selbstbewusstseins in Konfliktsituationen
- Entwicklung von gewaltpräventiven Handlungsstrategien
- Aufbau eines wertschätzenden Klassenklimas

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Stark ohne Gewalt – Wir gestalten ein gutes Miteinander

## Ablauf (4 UE / 180 Min):

- Einstieg: Was ist Gewalt? (Input & Austausch)
- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie fühlen sich Grenzen an?
- Rollenspiele & Szenarien: Konflikte erkennen und gewaltfrei lösen
- Kooperative Übungen zur Empathie und Klassengemeinschaft
- Abschlussrunde: „Was ich heute für mein Miteinander mitnehme“

Für ein intensiveres Erlebnis auch als 2-Tages Workshop buchbar:





# Ich fühl' was, was du nicht siehst – Gefühle verstehen & zeigen lernen

**Ein Workshop zur emotionalen Intelligenz & Selbstwahrnehmung (mit geschlechtergetrennter Arbeit)**

## **Beschreibung**

Gefühle sind wie Farben – jeder hat sie, aber nicht jeder spricht darüber. In diesem Workshop dreht sich alles um den bewussten Umgang mit eigenen und fremden Emotionen. Die Schüler:innen lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und die der anderen zu respektieren.

Ein besonderes Element: An Tag 2 arbeiten wir in geschlechtergetrennten Gruppen, um einen geschützten Rahmen für ehrliche Gespräche zu schaffen. Das stärkt das Vertrauen und die Fähigkeit, sich selbst besser zu verstehen.

## **Ziele des Workshops:**

- Gefühle erkennen, benennen & ausdrücken
- Stärkung des Selbstwerts & der Selbstregulation
- Förderung von Mitgefühl & Toleranz
- Unterschiedliche Bedürfnisse von Jungen & Mädchen berücksichtigen
- Klassengemeinschaft stärken

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Ich fühl' was, was du nicht siehst – Gefühle verstehen & zeigen lernen

## Ablauf (3 Tage je 4 UE = 12 UE):

- Tag 1: Einführung in die Gefühlswelt (Spiele, Symbole, Geschichten, Bewegung)
- Tag 2: Arbeit in getrennten Gruppen (Gefühlsausdruck, Rollenspiele, Austausch)
- Tag 3: Wie Gefühle verbinden können – Konflikte, Kommunikation, Vertrauen





# Meine Grenze – Deine Grenze: Intimsphäre & Körperwissen

**Ein sensibler Workshop zu Nähe, Distanz & Schutz (mit geschlechtergetrennter Arbeit)**

## **Beschreibung**

Wo beginnt meine persönliche Grenze? Und wie gehe ich damit um, wenn jemand sie überschreitet? Dieser Workshop thematisiert kindgerecht (GS) bzw. jugendgerecht (OS) Intimsphäre, Körperwissen und Schutzräume. Im Zentrum stehen Selbstachtung, Nein-Sagen und Respekt.

An Tag 2 arbeiten Jungen und Mädchen getrennt, um intime Themen alters- und geschlechtssensibel aufzugreifen. Ziel ist es, Vertrauen in sich selbst und die eigenen Gefühle aufzubauen – ohne Scham oder Tabus.

## **Ziele des Workshops:**

- Eigene Körpergrenzen kennen & schützen
- Intimsphäre verstehen & respektieren
- Mut zum Nein-Sagen entwickeln
- Vertrauenspersonen & Hilfewege kennenlernen
- Klassenklima frei von Scham und Grenzverletzung gestalten

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Meine Grenze – Deine Grenze: Intimsphäre & Körperwissen

## Ablauf (3 Tage je 4 UE = 12 UE):

- Tag 1: Mein Körper gehört mir – Nähe & Distanz erkennen
- Tag 2: Getrennte Gruppen: Körperwissen, Selbstachtung, Fragen stellen
- Tag 3: Gemeinsame Abschlussrunde & Klassenkodex für gegenseitigen Respekt





# Stark in stürmischen Zeiten

Empfehlung:

Workshop  
"Ich fühl' was,  
was du nicht  
siehst – Gefühle  
verstehen &  
zeigen lernen"

## Ein Workshop zum Thema Resilienz und mentale Stärke

### Beschreibung

Stress, Unsicherheit, Streit oder Angst vor Fehlern – viele Kinder und Jugendliche erleben emotionale Herausforderungen im Alltag. Doch wie geht man damit um? Dieser Workshop vermittelt auf kreative Weise, was Resilienz bedeutet und wie man sie stärken kann.

In Rollenspielen, Reflexionsrunden und Bewegungsübungen lernen die Schüler:innen, wie man mit schwierigen Gefühlen, Rückschlägen oder Leistungsdruck besser umgehen kann. Sie entdecken ihre inneren Stärken und lernen Strategien wie Atemübungen, „innere Teamarbeit“ oder Gedankenstopp kennen. Der Workshop schafft einen geschützten Raum, in dem über Gefühle gesprochen werden darf

### Ziele des Workshops:

- Selbstwirksamkeit fördern und die mentale Gesundheit stärken
- Erlernen von Strategien zur Stressbewältigung

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Stark in stürmischen Zeiten

## Empfehlung:

Workshop  
"Ich fühl' was,  
was du nicht  
siehst – Gefühle  
verstehen &  
zeigen lernen"

## Ablauf (4 UE / 180 Minuten):

1. Einstieg: Was bedeutet innere Stärke? Starke & schwache Momente
2. Bewegte Übung: „Sturm & Schutzschirm“ – Wie halte ich mich innerlich stabil?
3. Gruppenreflexion: Was hilft mir, wenn's schwer wird? Ressourcenarbeit
4. Mini-Techniken: Atemübung, Gedanken-Stopp, innerer Dialog
5. Stärkekarte basteln: „Meine innere Superkraft“ – Transfer in den Alltag





# Du bist anders – und das ist gut so!

## Ein Workshop zum Thema Wertschätzung & Vielfalt

### Beschreibung

In jeder Klasse treffen verschiedene Menschen aufeinander – mit unterschiedlichen Meinungen, Sprachen, Körpern, Kulturen oder Interessen. Doch Vielfalt ist keine Schwäche, sondern eine Stärke! In diesem Workshop geht es darum, Vorurteile abzubauen, sich selbst und andere wertzuschätzen und die Klassengemeinschaft zu stärken.

### Ziele des Workshops:

- Mit kreativen Methoden, Bewegungsspielen und Gruppenarbeiten mit Identität, Toleranz und Empathie auseinandersetzen
- Erlernen was Perspektiven und was Diskriminierung sind
- Erschaffen von Bewusstsein für Vielfalt, Respekt und Zugehörigkeit
- Entwicklung eines gemeinsamen Klassenmottos

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Du bist anders – und das ist gut so!

## Ablauf (4 UE / 180 Minuten):

1. Warm-up & Reflexion: „Wie unterschiedlich sind wir?“ – Unterschiedsspiele
2. Übung: Perspektivwechsel: „In meinen Schuhen“ – Rollentausch & Austausch
3. Diskussion: Typische Konflikte – Wie entstehen Vorurteile? Wie können wir besser reagieren?
4. Kreativarbeit: Gruppenplakate „Unsere Klasse – so bunt wie wir“
5. Abschluss: Klassenmotto entwickeln – z. B. „Wir gehören zusammen – alle!“

Optional: Buchbar mit 2. Coach für getrenntgeschlechtliche Paralleleinheiten





# Ich bin ich – und das ist wertvoll!

## Ein Workshop zum Thema Selbstbild & Selbstbewusstsein

### Beschreibung

Was kann ich gut? Was mag ich an mir? Und warum ist es okay, auch mal unsicher zu sein? In diesem Workshop dreht sich alles um Selbstwert und Selbstbewusstsein – spielerisch, ehrlich und bestärkend. Der Workshop bietet einen geschützten Rahmen, in dem alle sein dürfen, wie sie sind – ohne Bewertung.

### Ziele des Workshops:

- Stärkung des Selbstbildes
- Erkennen ihrer Stärken
- Erlernen mit Selbstzweifeln umzugehen und gesunde Grenzen zu setzen
- Selbstvertrauen aufbauen,
- die Selbstwahrnehmung fördern und
- das Miteinander stärken.

**Kategorie:** soziale Kompetenz / individuelle Förderung





# Ich bin ich – und das ist wertvoll!

## Ablauf (4 UE / 180 Minuten):

1. Einführung gemeinsam: „Was macht mich aus?“ – Stärken entdecken  
Trennung nach Geschlechtern:
  - Mädchen: Selbstbild & Selbstannahme, Rollenbilder, Körpersprache
  - Jungen: Selbstwert, Mut zeigen, Umgang mit Unsicherheiten
2. Zusammenführung: „Was wir voneinander gelernt haben“
3. Reflexion & Kreativabschluss: Mein Ich-Bild gestalten (symbolisch oder kreativ)





# Kopf frei – klar denken, ruhig bleiben

## Ein Workshop zum Thema Achtsamkeit und Konzentration

### Beschreibung

Viele Kinder und Jugendliche haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren – sei es durch Lärm, Sorgen oder ständige Reize. In diesem Workshop lernen sie, wie sie ihre Aufmerksamkeit lenken, sich entspannen und ihren „inneren Lärm“ besser steuern können.

### Ziele des Workshops:

- Erlernen von Achtsamkeitsübungen,
- Strategien für mehr Ruhe, Fokus und Selbststeuerung
- Integration der Techniken in den Schulalltag

**Kategorie:** soziale Kompetenz





# Kopf frei – klar denken, ruhig bleiben

## Ablauf (4 UE / 180 Minuten):

1. Einstieg: Warum ist mein Kopf so voll? Geräusche- & Gedankenreise
2. Bewegte Konzentrationsspiele: Stille Staffel, Balance-Pfade, Fokussprint
3. Achtsamkeitseinheit: Atmung, Body Scan, achtsames Sehen & Hören
4. Gruppenarbeit: Konzentration im Schulalltag – Tipps & Mini-Übungen entwickeln
5. Abschluss: „Was hilft mir wirklich?“ – Jeder nimmt eine Strategie mit

