



# Eigenständig werden für Grundschule und Erprobungsstufe



Alexa Krause  
Fachkraft für Suchtprävention  
Gesundheitsamt Kreis Soest

# Eigenständig werden 1-4

- Eigenständig werden 1-4 seit 2001 in deutschen Grundschulen eingesetzt
- 4. komplett überarbeitete Auflage 2018



bis 2017

seit 2018



# Eigenständig werden 5+6

- entwickelt 2010
- 2. Auflage 2018
- neues Layout der Unterrichtsordner spiegelt die Zusammengehörigkeit beider Programme wider, auch wenn diese getrennt voneinander zum Einsatz kommen können.



seit 2018



# Evaluationsstudie Grundschule

- Durchgeführt von Oktober 2001 bis Juni 2005 in Sachsen.
- Befragung von 695 Schüler\*innen + Beurteilung von 919 Schüler\*innen durch Lehrkräfte.
- Effekte auf externalisierende und internalisierende Verhaltensauffälligkeiten.
- Ergebnisse: externalisierende und internalisierende **Problemverhaltensweisen nahmen** in der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe **signifikant stärker ab**.
- **Schüler\*innen mit höheren Ausgangswerten profitierten besonders von dem Programm.**
- Aufgenommen in die „**Grüne Liste Prävention**“– Datenbank empfehlenswerter Präventionsprogramme.

# Evaluationsstudie Erprobungsstufe

- Durchgeführt von 2010 bis 2014 in Schleswig-Holstein, Hessen, NRW und Bremen.
- Evaluationsstudie ergab Hinweise auf eine **Wirksamkeit** insbesondere auf den verzögerten bzw. gar nicht stattfindenden **Einstieg in das Rauchen**.
- Gute Bewertung hinsichtlich **Praktikabilität und Akzeptanz**.
- Ebenfalls aufgenommen in die „Grüne Liste Prävention“.

# Lebenskompetenzen

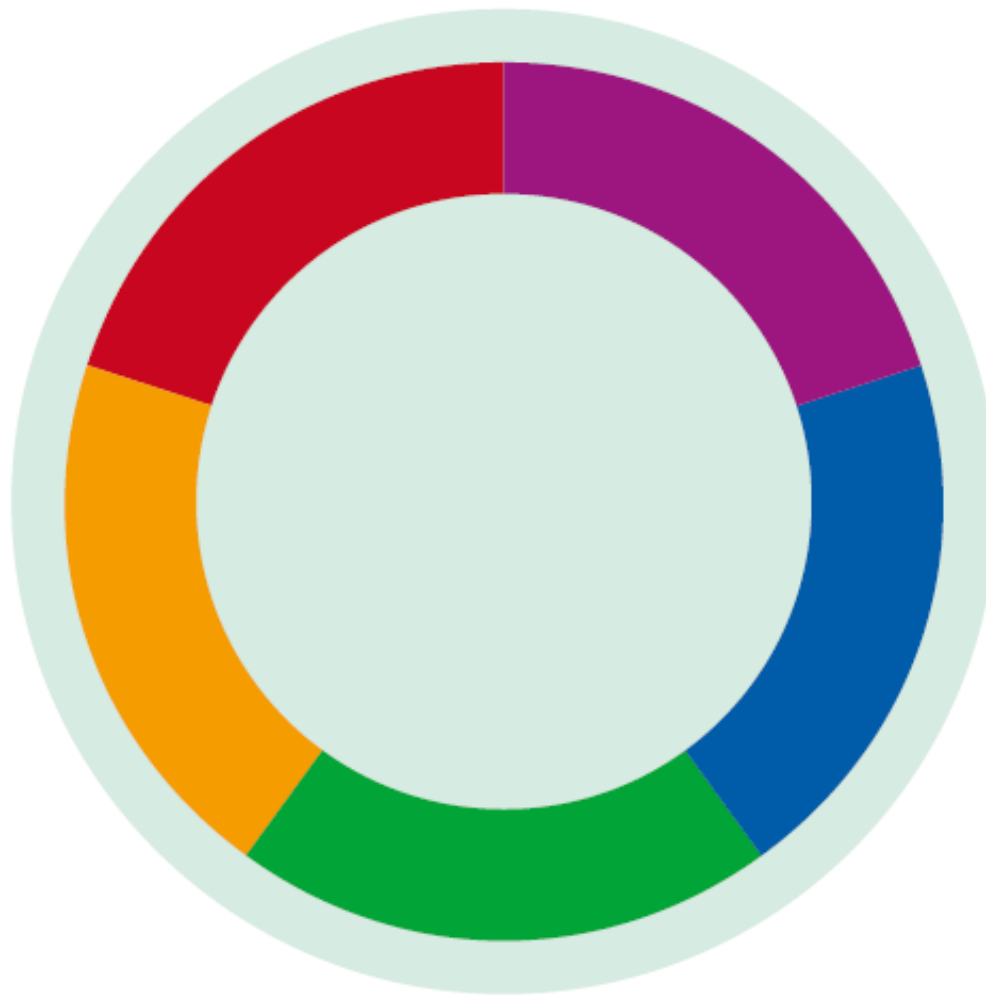
- „Eigenständig werden 5+6“ beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz der **Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen**.
- Die WHO definiert Lebenskompetenzen als diejenigen Fähigkeiten, **„die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken“** (WHO, 1994).



# Warum Lebenskompetenzförderung in der Schule?



# BEREICHE DER LEBENSKOMPETENZFÖRDERUNG




-  *Problemlösen, Entscheidungen treffen*
-  *Umgang mit Stress und negativen Emotionen*
-  *Selbstwahrnehmung und Empathie*
-  *Kommunikation, interpersonale Beziehungen*
-  *Kreatives und kritisches Denken*

Abbildung 2: Bereiche der Lebenskompetenzförderung



# Alle Gefühle sind gute Gefühle



# Warum Lebenskompetenzförderung in der Schule?

- Lebenskompetenzprogramme haben sich als ein **besonders erfolgreicher Ansatz für die Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit** an Schulen erwiesen.
- „Eigenständig werde 5+6“ bildet die ideale **Basis für** ein umfassendes schulisches **Präventionskonzept**.
- Streitschlichterprogramme, Medienprojekte o. Ä. können darauf aufbauen und im Schulprogramm abgebildet werden.
- **Programme ergänzen sich** als Bausteine, sind **keine Konkurrenten**.



# Unterrichtseinheiten/Kompetenzbereiche

Kompetenzbereich	Unterrichtseinheit Klasse 1 + 2	Unterrichtseinheit Klasse 3 + 4
Selbstwahrnehmung, Empathie	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ich fühle mich wohl in meiner Klasse (1.2)</li> <li>→ Mein Atem (1.4)</li> <li>→ Ich bin einmalig–Du auch (1.5)</li> <li>→ Ich mag mich–und dich (1.6)</li> <li>→ Ich werde immer größer (1.7)</li> <li>→ Meine Gefühle–deine Gefühle (2.1)</li> <li>→ Alle gleich–und auch verschieden (2.3)</li> <li>→ Ich entspanne mich (2.4)</li> <li>→ Das mag ich–das mag ich nicht (2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Geschichte meines Namens (3.7)</li> </ul>
Kommunikation, interpersonale Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Miteinander reden (1.1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kommunikation (3.1)</li> <li>→ Streiten lernen (3.4)</li> <li>→ Ich bin wertvoll (4.1)</li> <li>→ Freundschaft zählt (4.4)</li> </ul>
Umgang mit Stress und negativen Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bewegungspausen im Unterricht (1.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ich bin wütend (3.3)</li> <li>→ Wenn ich Angst habe (3.6)</li> </ul>
Problemlösen, Entscheidungen treffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Was soll ich nur machen (2.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Unser Klassenrat (3.2)</li> <li>→ Jetzt weiß ich weiter (3.5)</li> </ul>
Kreatives und kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ So bleibt mein Körper fit (2.6)</li> <li>→ Clever in Sonne und Schatten (2.7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gemeinsamkeiten–Unterschiede (4.2)</li> <li>→ Meine Medien und ich (4.3)</li> <li>→ Cliques (4.5)</li> <li>→ Meine Gesundheit ist mir wichtig (4.6)</li> <li>→ Rauchfrei leben (4.7)</li> </ul>

Abbildung 3: Übersicht der Unterrichtseinheiten zugeordnet nach Kompetenzbereich

# Unterrichtseinheiten/Verteilung

5. Klassenstufe	6. Klassenstufe
5.1 Klasse sein – Gemeinschaft werden	6.1 Gemeinsam lernen
5.2 Klassenregeln	6.2 Mit Gefühl
5.3 Miteinander sprechen (Kommunikation)	6.3 Stärken stärken (Selbstwahrnehmung)
5.4 Feedback	6.4 Verschieden sein
5.5 Klassenrat	6.5 Konflikte lösen
5.6 Und was jetzt? (Problemlösen)	6.6. Stress und Entspannung
5.7 Weniger ist mehr/Liebe Gewohnheiten	6.7 Mobbing
5.8 Körper und Gesundheit	Nikotin und Alkohol

Lebenskompetenzen

Spezifische Suchtprävention

Gruppenentwicklung

# Unterrichtseinheiten/Aufbau

## Klasse sein – Gemeinschaft werden

51

Diese Unterrichtseinheit ist die Einheitsnummer 51 des Lehrplans. Hieran sollten alle Schüler\*innen einen Heft mitbringen, in dem alle „Eigenständig werden“-Materialien gesammelt werden. Weiterhin kennzeichnet die Lehrkraft einen Aktenordner o. Ä. als Logbuch und bringt dieses zu „Klasse sein – Gemeinschaft werden“ mit. Sie führt das Logbuch des Programms im Rahmen dieser Einheit kurz.

### HINTERGRUND

In einer neuen Klasse zu sein, ist für viele Schüler\*innen eine verunsichernde und teilweise auch beängstigende Situation. Andere Schüler\*innen wiederum freuen sich auf die neue Situation und gehen neugierig und mit positiven Erwartungen in die neue Schule. Alle Schüler\*innen sind – genau wie die Lehrkraft – voll mit Fragen, wie sich das Leben und Lernen in dieser neuen Klasse gestalten und entwickeln wird. Sie bringen unterschiedliche Erfahrungen und Voraussetzungen mit, haben aber einen gemeinsamen Wunsch, nach einer guten Gemeinschaft, in der sich alle Beteiligten wohl fühlen und gut miteinander arbeiten können. Eine Lehrkraft hat viele Möglichkeiten, durch gezielte Aktivitäten einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Lebens- und Lerngemeinschaft zu nehmen. In der Anfangsphase ist es wichtig, den Kindern Unsicherheiten und Ängste zu nehmen. Sie brauchen viele Gelegenheiten, einander kennenzulernen, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und eine klare Vorstellung davon zu entwickeln, was von ihnen erwartet wird. Es lohnt sich, in diesen ersten Wochen Zeit aufzuwenden, gezielt an den wichtigsten Voraussetzungen für ein entspanntes, gutes Lernen zu arbeiten, um so eine stabile Grundlage für die nächsten Jahre des gemeinsamen Lernens und Lebens zu legen.

...

### ZIELE

Die Schüler\*innen ...

- lernen die Namen ihrer Mitschüler\*innen
- erfahren mehr übereinander
- treten miteinander in Kontakt
- erleben, dass jedes Kind Teil der Gemeinschaft und für diese mitverantwortlich ist
- lernen, das Miteinander in der Klasse zu reflektieren

### ÜBERBLICK

Ablauf	Dauer	Minuten	Methodischer Hinweis
Einleitung	Ich helfe .. und .. oder ich suche jemanden, ..	10'	Platz wird benötigt
Hauptteil	Gruppenbildung	5'	Im Klassenverband, stehend
	Drei Dinge	20'	Plätze „Drei Dinge“
Abschluss	Klassenbarometer	10'	Im Klassenverband, Feedback-Bogen mitnehmen
Option	Personenbeschreibung	variabel	-

Register zur Orientierung

Hintergrund

Ziele

Stundenüberblick

# Unterrichtseinheiten/Aufbau

## Klasse sein – Gemeinschaft werden

S.2 S.1

### MATERIAL

- Arbeitsblatt A1 „Ich suche ...“
- Arbeitsblatt A2 „Drei Dinge“
- ggf. Material zum Befestigen der Bogen an der Wand
- rote und grüne Moderationskollagen
- Klebstifte
- vorbereitete Feedback-Bogen (sachliches und weinendes Gesicht: siehe Vorbereitung und Abschluss)
- Elterninformation

### VORBEREITUNG

- Zeitbedarf eine Schulstunde (45 Minuten)
- A1 Klassensatz kopieren
- A2 auf DIN A3 vergrößern und für jede Gruppe kopieren
- Feedback-Bogen (Flipchart- oder Moderationswandpapier) mit einem lachenden und einem weinenden Gesicht besetzen
- Elterninformation Klassensatz kopieren

## Ablauf „Klasse sein – Gemeinschaft werden“

Los geht's!

49-90

### → EINSTIEG

Beispielsweise die Klasse die Namen der Mitschüler\*innen noch nicht genau kennt, sollte mindestens eine Übung zum Lernen der Namen durchgeführt werden.

#### Ich heiÙe ... und ... 10 Min.

Die Schüler\*innen stehen im Kreis. Der Reihe nach nennen sie ihre Namen nach folgendem Muster: Der Anfangsbuchstabe des Vornamens wird verbunden mit einer Tätigkeit mit genau diesem Buchstaben und einer dazugehörigen Bewegung.

Beispiel: „Ich heiÙe Anna und lese“. Dabei wird paronomisch ein Buch mit den Händen nachgefÙagt und geklopft. Nach diesem Muster bildet jede\*r Schüler\*in einen Satz. Zuvor wiederholt er die jeweiligen Sätze der vorherigen Mitschüler\*innen.

#### ①

Diese und/oder weitere Übungen zum Kennenlernen der Namen können auch in vorhergehenden oder nachfolgenden Stunden durchgeführt werden.

#### ②

Eine andere Möglichkeit als Einstieg ist folgende Übung:

#### Ich suche jemandem ... 10 Min.

Diese Übung ermöglicht der Klasse und der Lehrkraft, mehr über einander zu erfahren. Alle erhalten das Arbeitsblatt „Ich suche ...“ (A1) und schreiben ihren Namen darauf. Danach wird versucht, für jede Kategorie eine passende Person zu finden, die in der entsprechenden Zeile unterschreibt. Das Ziel ist, möglichst jeden Namen nur einmal auf dem eigenen Zettel zu haben. Dabei gehen alle Mitspieler\*innen aktiv durch den Klassenraum und sprechen sich gegenseitig an. Die Übung wird

im Klassenverband (Stuhlkreis) ausgeübt. Für welche Suchkategorie war es schwierig, die passende Unterschrift zu finden? Hat jemand etwas Neues oder Überraschendes über andere Mitschüler\*innen herausgefunden?

Sturmfuß, G. (2000). Gruppenentwicklung im Klassenraum und anderswo. Aachen: Habert Verlagsgesellschaft.

Material

Vorbereitung

Ablauf mit genauer Beschreibung der Aktivitäten

Einstieg, Hauptteil

# Unterrichtseinheiten/Aufbau

## Klasse sein – Gemeinschaft werden

5.4 5.1

### → ABSCHLUSS

#### Klasse misstrometer 10 Min.

Die Lehrkraft legt die von ihr im Vorfeld geteilten Plakate „Juchendes Gesicht“ und „weinendes Gesicht“ auf den Klammernboden. Jedes Kind bekommt jeweils eine rote und eine grüne Karte. Auf die grüne Karte schreibt jede Person

etwas, das ihr an oder in der Klasse gefällt. Auf den roten Karten soll etwas festgehalten werden, was an oder in der Klasse noch verbessert werden könnte.

Der Text sollte als Wunsch oder Auftrag an die Klasse formuliert werden. Verboten sind Aussagen wie „Schüler XY ist doof“.



Sollte die Klasse sich noch nicht gut genug kennen, um die ursprünglichen Fragen zu beantworten, können auf den grünen Karten Wünsche und auf den roten Karten Befürchtungen thematisiert werden.

Der Reihe nach werden die Karten auf das „Juchende Plakat“ (grün) bzw. auf das „weinende Plakat“ (rot) gelebt. Die Ergebnisse werden nicht diskutiert. Die Lehrkraft verwahrt die Plakate (im Logbuch) oder hängt sie in der Klasse auf. Den Ergebnissen entsprechend können später Aufträge für die Klasse erarbeitet werden. Einige „rote Karten“ eignen sich perspektivisch eventuell auch als Themen für den Klassenrat.



Sollte die Zeit knapp werden, kann die Beschreibung der Karten auch als Hausaufgabe gegeben werden. Die Plakate werden in diesem Fall bei nächster Gelegenheit erstellt.

Die Lehrkraft teilt die Elterninformation aus.

### → OPTION

#### Personenbeschreibung

Die Schüler\*innen erstellen jeweils zu zweit eine Beschreibung ihres Gegenübers. Wichtig ist, dass die Beschreibung so angelegt ist, dass zunächst Dinge (Eigenschaften, Freizeitschäftigung, Hobbies, Wünsche, Absichten, Lieblingslektüre ...) aufgeschrieben werden, die keine eindeutigen Rückschlüsse auf die zu beschreibende Person zulassen. Allmählich sollen immer präzisere Aussagen gemacht werden. Diese Beschreibungen

werden mit dem Namen der Person versehen, die beschrieben wird. Die Lehrkraft sammelt alle Zettel ein, mischt sie durch und liest sie wieder aus. Die Beschreibungen werden dann nacheinander im Klassenverband vorgelesen. Die Schüler\*innen raten, um welche Person es sich handelt. Je präziser die Angaben werden, desto mehr Vermutungen wird das Team anstellen, um wen es sich handeln könnte, bis das Rätsel gelöst ist.



Sollte jemand die eigene Beschreibung erhalten, macht das nichts, da auch in diesem Fall vom Namen geraten werden kann.

Kurz-Greifzettel „Die 50 besten Gruppenprojekte“  
© Don Baum Verlag, München 2009, 6. Auflage

Abschluss

Option (falls noch Zeit ist oder alternativ)

# Unterrichtseinheiten/Aufbau

Klasse sein – Gemeinschaft werden 5.5 5.1

**Alltagstransfer**  
Der Prozess des Kennenlernens und Zusammenwachsens in einer neuen Gruppe ist insbesondere im Kindes- und Jugendalter eine häufig wiederkehrende Erfahrung. Neue Klassenzusammensetzungen, Sportgruppen, Vereine, spätere Gruppierungen im Ausbildungskontext und andere Situationen erfordern von jedem Einzelnen, sich immer wieder zu öffnen und sich einer (eventuell) neuen Gruppe „zu stellen“. Für viele Menschen ist dieser Prozess bedeutsam, da die eigene Position neu ausgedeutet werden muss. Die in bekannten Konstellationen gewonnene Sicherheit ist nicht mehr oder nur noch bedingt gegeben. Für denartige Situationen ist es förderlich, Strategien und Methoden zu entwickeln, um mit anderen in Kontakt zu treten. Durch die direkte Kontaktaufnahme kann ein positives Gruppenklima entstehen, das zum einen die Effektivität des Lernens und Arbeitens erhöht und zum anderen aber auch zu einer ungeforderten Begegnung führt. Der Gefahr von Ausgrenzung und Mobbing kann so vorgebeugt werden.

**Weitere Anregungen**  
**Stichbriefe erstellen I:** Die Schüler\*innen finden sich zu Paaren zusammen und interviewen sich gegenseitig. Das Ziel ist, möglichst viel über den anderen zu erfahren. Aus den erhaltenen Informationen wird ein Stichbrief für das Gegenüber gestaltet und im Raum vorgestellt.  
**Stichbriefe erstellen II:** Jedes Kind darf auf einem größeren Plakat seinen eigenen Stichbrief basteln. Dazu kann optisch diverse bebilderte Mal- und Illustrationsmöglichkeiten nutzen.  
**Anwendung der Klassenbarometer im Sinne von Arbeitsaufträgen:** Nach etwa zwei Wochen sollte ein Rückblick auf die ersten Schulungserfahrungen stattfinden. Die roten Klärtchen des Klassenbarometers können als Stichpunkte und Diskussionsanlässe in die Aktivität einfließen. Die Schüler\*innen werden von der Lehrkraft dazu angeregt, aus roten Karten, die sich wie vor Bestand haben, Arbeitsaufträge zu entwickeln. Solche können sein, dass spezielle Themen im Klassenrat besprochen werden oder weitere Kennenlernübungen in den Unterricht eingestreut werden sollen.

**Gewisschafspuzzle:** Jedes Kind erhält von der Lehrkraft ein Puzzlestück. Die Puzzlestücke haben verschiedene Farben, so dass sich aufgrund der gleichen Farbe zunächst Kleingruppen finden und ihr Puzzle zusammenlegen. Der Clou ist, dass auch die Kleingruppenpuzzles zusammenpassen und ein großes Bild ergeben. Verdeutlichen soll die Übung, dass jedes Kind ein Teil des „Ganzen“ ist.  
**Klassenlogo, -motto oder -namen überlegen:** Die Schüler\*innen entwerfen gemeinsam ein Klassenlogo und gestalten dieses auf einem großen Plakat. Das Plakat kann an der Klassenlinie oder im Klassenraum aufgehängt werden. Alternativ oder zusätzlich können die Schüler\*innen ihrer Klasse einen Namen geben oder die Klasse mit einem Motto versehen.

Alltagstransfer

Weitere Anregungen

Querverweise zu anderen Einheiten

Querverweise zu anderen Einheiten:  
→ 5.4 Feedback  
→ 5.5 Klassenrat  
→ 6.1 Gemeinsam lernen

→ 6.3 Stärken stärken  
→ 6.4 Verschieden sein



# Arbeitsblätter, Kopiervorlagen, Elternbriefe

Klasse sein – Gemeinschaft werden

Arbeitsblatt 5.1 At „Ich suche ...“

51

ICH SUCHE ...



NAME: \_\_\_\_\_

eine Person in meiner Klasse, ...

deren Name mit demselben Buchstaben beginnt wie meiner: \_\_\_\_\_

die dieselbe Sportart mag wie ich: \_\_\_\_\_

die im selben Monat geboren ist wie ich: \_\_\_\_\_

die gerne zur Schule geht: \_\_\_\_\_

die in meiner Nähe wohnt: \_\_\_\_\_

die ihr Sternzeichen kennt: \_\_\_\_\_

die die gleiche Lieblingsfarbe hat wie ich: \_\_\_\_\_

die schon weiß, was sie später werden will: \_\_\_\_\_

die mit ihrem letzten Zeugnis zufrieden war: \_\_\_\_\_

die keine Angst vorm Zahnarzt hat: \_\_\_\_\_

die immer die Wahrheit sagt: \_\_\_\_\_

die nicht in unserem Bundesland geboren wurde: \_\_\_\_\_

die gerne ins Kino geht: \_\_\_\_\_

die gerne verreist: \_\_\_\_\_

Stanford, G. (2000). Gruppenentwicklung im Klassenraum und anderswo. Aachen: Hahner Verlagsgesellschaft.

Klasse sein – Gemeinschaft werden

„Elterninformation“

51



LIEBE ELTERN,

die Klasse Ihres Kindes nimmt an dem Programm „Eigenständig werden 5+6“ teil. „Eigenständig werden 5+6“ ist ein Unterrichtsprogramm zur Lebenskompetenzförderung an Schulen und beruht auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Ziel des Programms ist es, Ihr Kind stark zu machen, sodass es kompetent die großen und kleinen Schwierigkeiten des Lebens meistern kann. Dazu werden in der fünften und sechsten Klasse pro Schuljahr acht gesonderte „Eigenständig werden 5+6“-Unterrichtseinheiten durchgeführt. In diesen Unterrichtsstunden werden Ihrem Kind verschiedene Kompetenzen vermittelt, die eine gesunde Lebensweise unterstützen (siehe Übersicht).

5. Klassenstufe	6. Klassenstufe
5.1 Klasse sein – Gemeinschaft werden	6.1 Gemeinsam lernen
5.2 Klassenregeln	6.2 Mit Gefühl
5.3 Miteinander sprechen (Kommunikation)	6.3 Stärken stärken (Selbstwahrnehmung)
5.4 Feedback	6.4 Verschieden sein
5.5 Klassenrat	6.5 Konflikte lösen
5.6 Und was jetzt? (Problemlösen)	6.6 Stress und Entspannung
5.7 Weniger ist mehr/Liebe Gewohnheiten	6.7 Mobbing
5.8 Körper und Gesundheit	6.8 Nikotin und Alkohol

Die Einheiten dauern zwischen 45 und 90 Minuten und werden von den Lehrkräften im Unterricht durchgeführt. Diese haben im Vorwege an einer Fortbildung zum Programm „Eigenständig werden 5+6“ teilgenommen. In den verschiedenen Einheiten übt Ihr Kind gemeinsam mit den Mitschülern und Mitschülerinnen z. B.

- mit anderen zusammenzuarbeiten und gemeinsam Aufgaben zu bearbeiten
- sich in angemessener Weise auszudrücken und Rückmeldungen zu geben
- mit Gefühlen angemessen umzugehen
- Probleme und Konflikte zu lösen
- sich an Regeln zu halten
- eigene Stärken und Schwächen einzuschätzen
- wissen, was bei Mobbing zu tun ist
- sich zu entspannen

Sie erhalten zukünftig von Ihrem Kind Informationsblätter über die jeweiligen Einheiten, die im Unterricht durchgeführt werden. So sind Sie kontinuierlich informiert und können Ihr Kind unterstützen, das Gelernte auch zu Hause umzusetzen. Ein reger Austausch über die Themen und das Umsetzen der Tipps helfen Ihrem Kind, das im Rahmen von „Eigenständig werden 5+6“ Gelernte auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen. In den Unterrichtseinheiten erhält Ihr Kind vielfältige Arbeitsmaterialien, die in einem „Eigenständig werden 5+6“-Hefter gesammelt werden sollen. Zusätzlich dokumentiert jede Klasse die Durchführung des Programms in ihrem „Eigenständig werden 5+6“-Logbuch. Bei weiteren Fragen zu „Eigenständig werden 5+6“ stehen Ihnen die Lehrkräfte Ihrer Klasse gerne zur Verfügung.

„Eigenständig werden 5+6“ wurde am Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord, www.ift-nord.de) entwickelt. Die Erstellung der Materialien wurden aus Mitteln der Deutschen Krebsliga und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert.

# Rahmenbedingungen

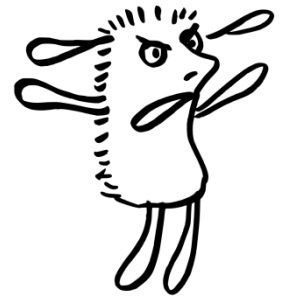
- Einsatz von „Eigenständig werden“ ausschließlich nach Schulung.
- Zielgruppe: Lehrkräfte, Erzieher\*innen, Sozialpädagog\*innen oder vergleichbare Qualifikationen.
- Jede\*r TN erhält auf der Fortbildung **einen persönlichen Ordner** sowie den Zugangscod für den geschützten Bereich der Website.
- Für eine Grundschule sind vier Ordner kostenfrei, darüber hinaus benötigte Exemplare muss die Schule für 25,00 € pro Stück kaufen.
- Für eine Schulung zu den Klassen 5 und 6 sind zwei Ordner kostenfrei, darüber hinaus benötigte Exemplare können für 25,00 € pro Stück käuflich erworben werden.
- Nachtreffen (dient u. a. der Reflexion der ersten gesammelten Erfahrungen mit dem Programm).

... direkt nach der Schulung kann`s losgehen!

# Die Sympathiefigur



Handpuppe  
„Jolli“



# Bezugsadresse



- Jolli kann zum Preis von 89,00 € über den Webshop [www.ehrtweibchen.de](http://www.ehrtweibchen.de) der Spiel- Lerndesignerin Charlotte Ehrt bezogen werden.
- Jolli wird in Handarbeit in Deutschland produziert (Halle a. d. Saale).
- Eine Handpuppe pro Klasse/Jahrgang oder auch pro Schule sind denkbar.
- Der Einsatz von Jolli wird empfohlen, ist aber nicht zwingend. EW kann auch ohne die Handpuppe durchgeführt werden.

# Website



EIGENSTÄNDIG WERDEN ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern für die Klassenstufen 1 bis 4, sowie 5 und 6. Mithilfe von EIGENSTÄNDIG WERDEN erwerben die Schüler\*innen wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial.

Das Programm beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz der Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Lebenskompetenzen, die die Kinder brauchen, um mit sich selbst und mit anderen gut zurechtzukommen, mit Stress oder Konflikten auf vielfältige Weise und angemessen umzugehen und den vielfältigen Herausforderungen des Lebens gestärkt entgegenzutreten.

Die Kinder lernen

- ☞ sich selbst und die anderen besser kennen,
- ☞ angemessen zu kommunizieren und ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken,
- ☞ den konstruktiven Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Stress,
- ☞ das Lösen von Konflikten und Problemen,
- ☞ was sie selbst tun können, um ihre Gesundheit zu fördern.

Lebenskompetenzprogramme haben sich als ein besonders erfolgreicher Ansatz für die Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit an Schulen erwiesen. Das Unterrichtsprogramm EIGENSTÄNDIG WERDEN wird von dafür qualifizierten Lehrkräften durchgeführt und in den Unterricht integriert. Die Kinder werden kontinuierlich von der Klassenstufe 1 bis 4 bzw. 5 und 6 begleitet. Spielerisch erlangen die Kinder Wissen über ihren Körper, über Gefühle, Bewegung, Entspannung und Kommunikation. Sie erweitern kontinuierlich ihre Kompetenzen, wie sie dieses Wissen im Alltag umsetzen können.

## Fachkräfte

Fachkräfte aus dem Schul- und Gesundheitswesen können in Ihrer Einrichtung Lehrkraft- Fortbildungen für EIGENSTÄNDIG WERDEN anbieten. Wenn Sie bereits als Multiplikator\*in für EIGENSTÄNDIG WERDEN tätig sind, können Sie die gesamte Administration und Vorbereitung der Schulungen über diese Website ausführen.

[Mehr erfahren →](#)

## Schule

Der wichtigste Bestandteil eines gut implementierten Präventionsprogramms an einer Schule sind die Menschen, die es in Ihrer täglichen Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen mit Leben füllen: Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen und die Schulleitung. Sie nehmen in EIGENSTÄNDIG WERDEN eine besondere Rolle ein.

[Mehr erfahren →](#)

## Eltern

Wenn EIGENSTÄNDIG WERDEN in der Klasse Ihres Kindes durchgeführt wird, möchten Sie vielleicht wissen, was Ihr Kind in den Stunden erlebt und welche Rolle die Eltern dabei spielen. Oder möchten Sie sich als Eltern dafür einsetzen, dass an der Schule Ihres Kindes EIGENSTÄNDIG WERDEN neu eingeführt wird? Dafür gibt es gute Gründe.

[Mehr erfahren →](#)

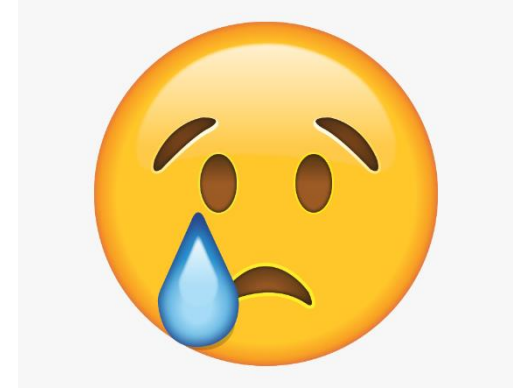
**Fachkräfte:** *Offener Bereich =*  
Allgemeine Infos

**Geschützter Bereich =**  
Administration (Anmeldungen,  
Dokumentation, Formulare)

**Schule:** *Offener Bereich =*  
Allgemeine Infos

**Geschützter Bereich =** Download  
Arbeitsblätter, weitere Vorschläge,  
Good Practice, Elternarbeit

**Eltern:** *Offener Bereich =*  
Allgemeine Infos



## **Selbstwahrnehmung/Empathie:**

Meine Gefühle, deine Gefühle  
aus Modul 2.1



# Gruppenentwicklung



## Zollstockübung aus Modul 5.2 „Klassenregeln“

<https://www.zollstock-direkt.de/wp-content/uploads/2017/10/3-Meter-Zollstock-15-Glieder.jpg>

## Zollstock (Konstruktive Zusammenarbeit)

Zunächst werden Gruppen à zehn Personen gebildet. Jede Gruppe unterteilt sich in zwei Reihen à fünf Personen, die sich gegenüberstehen. Alle halten nun einen Arm mit ausgestrecktem Zeigefinger nach vorne. Die Seminarleitung legt pro Gruppe einen Zollstock auf die ausgestreckten Zeigefinger. Der Zollstock muss locker aufliegen, er darf nicht gehalten oder festgeklemmt werden. Die Aufgabe ist, den Zollstock gemeinsam langsam und gleichmäßig auf dem Boden abzulegen, ohne dass ein Gruppenmitglied den Kontakt des Zeigefingers zum Zollstock verliert.

**Auswertung:** Wie muss die Kommunikation gestaltet sein, um Erfolg zu haben? Die Übung schult den Blick für Teamarbeit, die eigene Rolle im Team, die der anderen und für allgemeine Teamprozesse (z. B. die Notwendigkeit von Regeln).

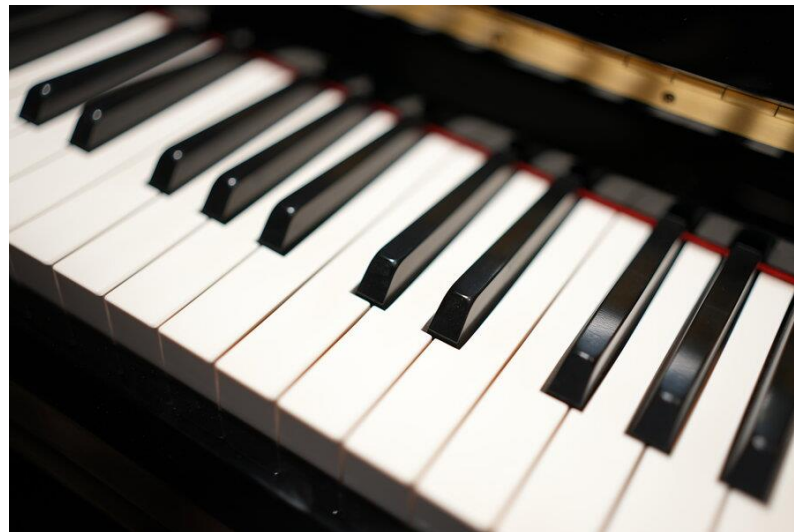
- Was hat dazu geführt dass der Zollstock so schwer auf dem Boden abzulegen war?
- Was hat geholfen?
- Was hat die Lösung der Aufgabe erschwert?



Kompetenzbereich  
„Kreatives und kritisches Denken“

Thema:  
Medienkompetenz

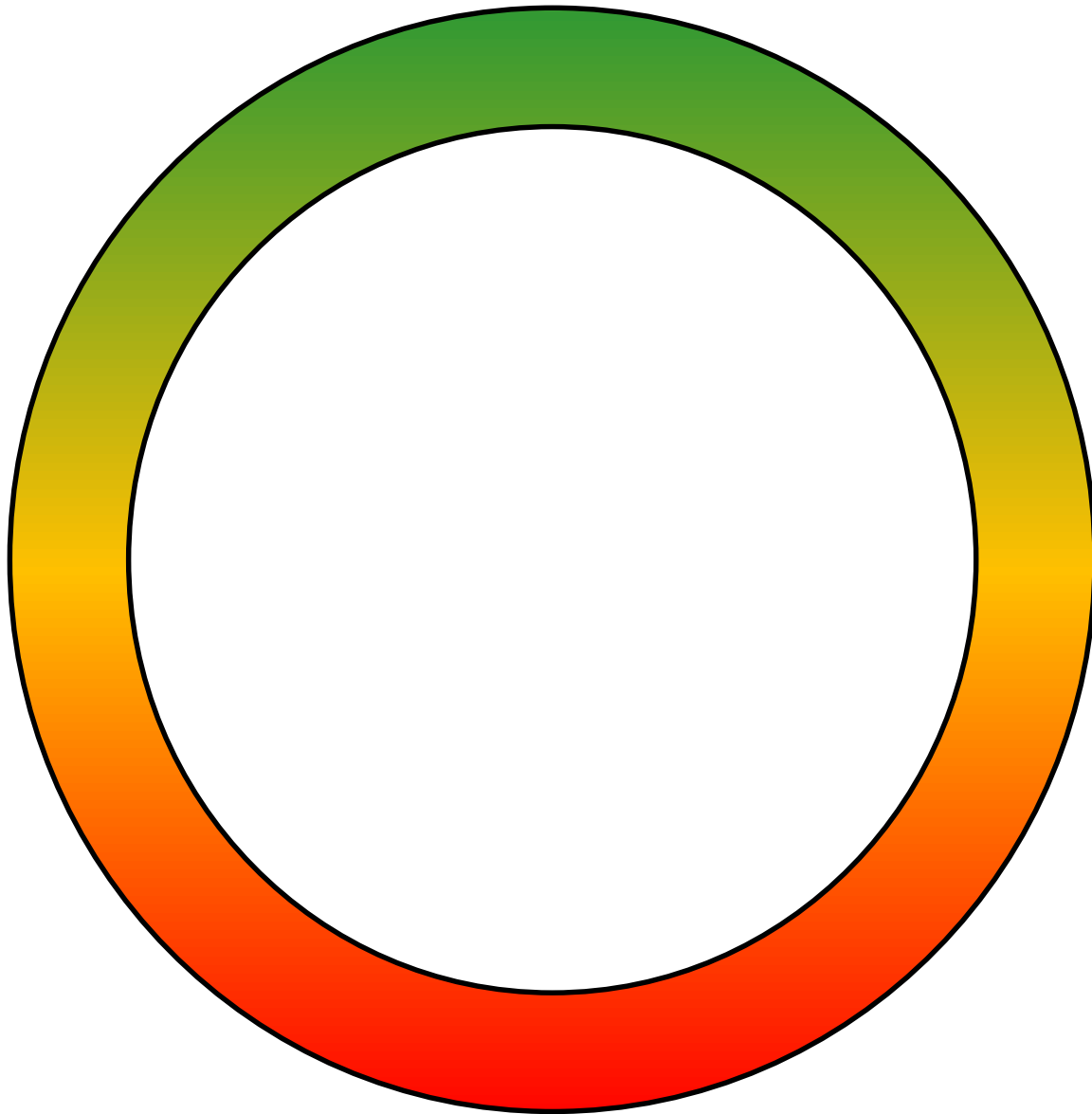
Ergänzende Materialien – Klassenstufe 3:  
**„Was können Medien (nicht)?“**



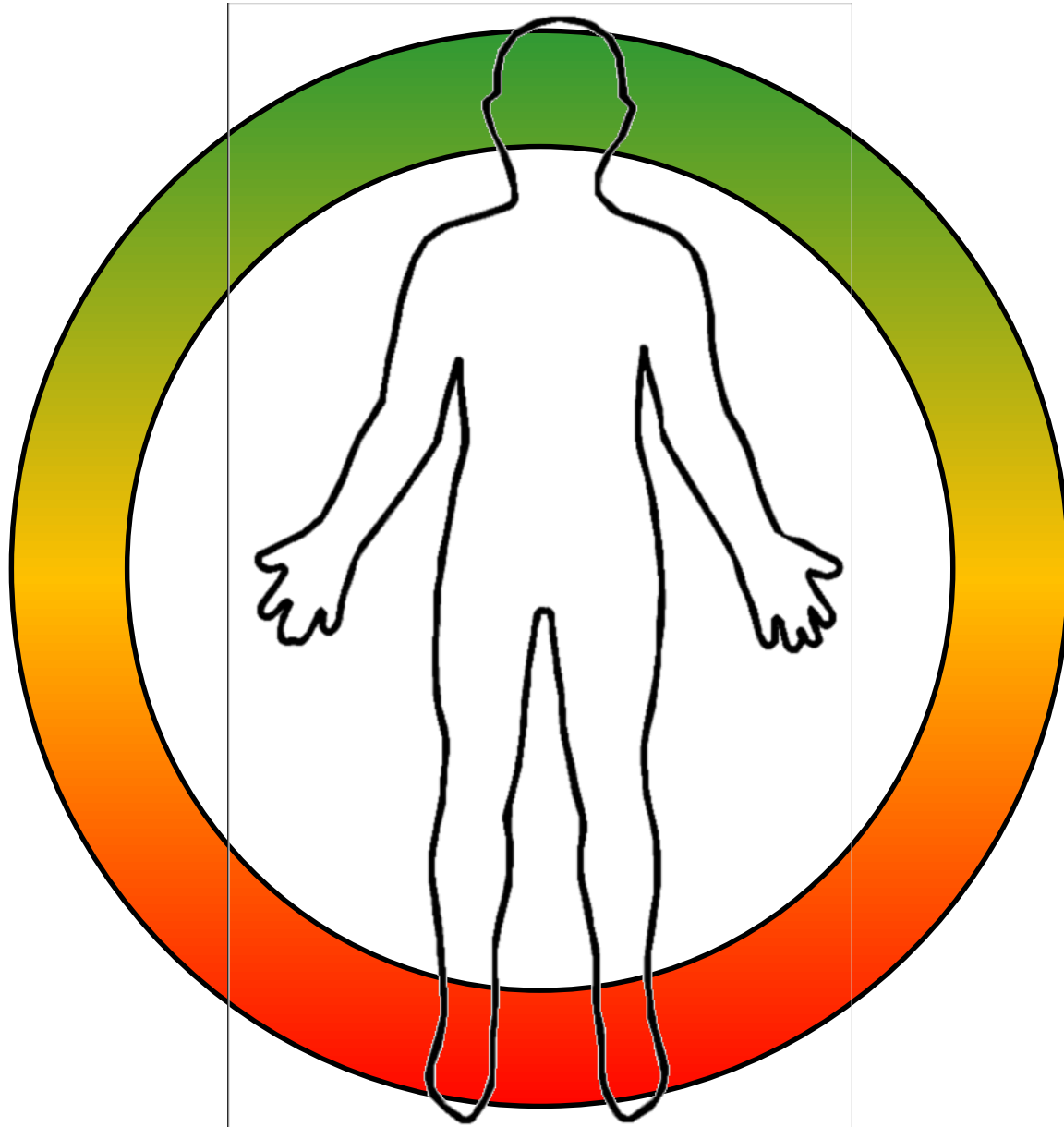
# Umgang mit Stress

Modul 6.6:  
„Stress und Entspannung“

# Übung: der Stresskreis



# Übung: der Stresskreis



# Übung: die Stressampel



# Stress

(angelehnt an die WHO und dem Stressmodell nach Lazarus)

Stress entsteht, wenn die Anforderungen an eine Situation die wahrgenommenen Bewältigungsstrategien eines Menschen übersteigen.

Dabei passiert im Körper unter anderem Folgendes:

- Aktivierung und vermehrte Durchblutung des Gehirns,
- Erhöhung der Muskelspannung,
- schnellerer Herzschlag,
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette, etc.).

## Modul 5.7

### „Weniger ist mehr/Liebe Gewohnheiten“

Gründe	Wirkung	Folgen

**Modul 6.8**  
**„Nikotin und Alkohol“**

**STIMMT**

**STIMMT NICHT**



# Modul 6.8

## „Nikotin und Alkohol“

Nikotin – Alkohol und Nikotin - Alkohol

