



**Stadt Leipzig**  
Amt für Schule

# **Stark in die Schule**

Resilienz fördern in der Grundschule

Auszug aus der Handreichung für  
Kursleitende  
Stand 09.03.2023

## Inhaltsverzeichnis

Einführung/ Vorwort.....	2
Themenübersicht.....	5
Möglicher Verlaufsplan.....	6
Ankommensrituale.....	7
1. Einstiegsfragen.....	7
2. Atemübung.....	9
3. Begrüßungsspiele.....	11
4. Yogaübungen.....	12
Auflockerungsübungen.....	13
1. Bewegungsübung mit Dschungeltieren.....	13
2. Bewegungsübungen nach Cross-Müller.....	14
3. Bewegungsspiele.....	15
Abschiedsrituale.....	17
1. Yogaübungen.....	17
2. Traumreisen.....	18
3. Bewegungsübungen nach Cross-Müller.....	22
4. Bewegungen mit Dschungeltieren.....	23
5. Achtsamkeitsübungen.....	24
Modul 0 – Kennenlernen und Gruppenfindung.....	26
1. Einführung in das GTA.....	26
2. Kennenlernen.....	28
3. Evaluation.....	30
4. Gruppenbildung.....	31
Wahlmodul 1 – Selbstwirksamkeit.....	32
1. Wer bin ich.....	32
2. Stärken.....	34
3. Schwächen.....	36
4. Gefühle I.....	39
5. Gefühle II.....	41
6. Gefühle III.....	43
7. Gefühle IV.....	46
8. Gefühle V.....	48

9. Problemlösekompetenz I.....	50
10. Problemlösekompetenz II.....	52
Wahlmodul 2 – Sozialkompetenz.....	54
1. Freundschaft I .....	54
2. Freundschaft II.....	56
3. Freundschaft III.....	59
4. Freundschaft IV.....	61
5. Teamarbeit.....	64
6. Gewaltfreie Kommunikation I .....	66
7. Gewaltfreie Kommunikation II.....	69
8. Gewaltfreie Kommunikation III.....	71
9. Gewaltfreie Kommunikation IV.....	74
10. Gewaltfreie Kommunikation – Übung.....	76
Wahlmodul 3 – Alltagsbewältigung.....	77
1. Ordnung im Ranzen.....	77
2. Ordnung am Platz.....	80
3. Eselsohrmacher & Hausaufgabenfresser.....	82
4. Hausaufgabenmacher.....	84
5. Zeitfresser.....	86
6. Lerntypen I.....	88
7. Lerntypen II.....	91
8. Gesunder Schlaf.....	92
9. Gesunde Ernährung I .....	94
10. Gesunde Ernährung II.....	95
Modul 0 – Abschied nehmen.....	97
1. Vorbereitung der Präsentation.....	97
2. Präsentation für Lehrkräfte und Eltern.....	99
3. Abschied in der Gruppe.....	102
4. Abschied in der Gruppe.....	105

## Themenübersicht

Baustein	Einheit	Teil	Thema	Inhaltlicher Fokus
0	1		Kennenlernen / Gruppenfindung	Einführung ins GTA
0	2		Kennenlernen / Gruppenfindung	Kennenlernen
0	3		Kennenlernen / Gruppenfindung	Gruppenbildung
0	4		Kennenlernen / Gruppenfindung	Gruppenbildung
WP 1	5		Selbstwirksamkeit	Wer bin ich
WP 1	6		Selbstwirksamkeit	Stärken
WP 1	7		Selbstwirksamkeit	Schwächen
WP 1	8	1	Selbstwirksamkeit	Gefühle I
WP 1	9	2	Selbstwirksamkeit	Gefühle II
WP 1	10	3	Selbstwirksamkeit	Gefühle III
WP 1	11	4	Selbstwirksamkeit	Gefühle IV
WP 1	12	5	Selbstwirksamkeit	Gefühle V
WP 1	13	1	Selbstwirksamkeit	Problemlösekompetenz I
WP 1	14	2	Selbstwirksamkeit	Problemlösekompetenz II
WP 2	15	1	Sozialkompetenz	Freundschaft I
WP 2	16	2	Sozialkompetenz	Freundschaft II
WP 2	17	3	Sozialkompetenz	Freundschaft III
WP 2	18	4	Sozialkompetenz	Freundschaft IV
WP 2	19		Sozialkompetenz	Teamarbeit
WP 2	20	1	Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation I
WP 2	21	2	Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation II
WP 2	22	3	Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation III
WP 2	23	4	Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation IV
WP 2	24	5	Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation Übung
WP 3	25		Alltagsbewältigung	Ordnung im Ranzen
WP 3	26		Alltagsbewältigung	Ordnung am Platz
WP 3	27		Alltagsbewältigung	Eselohrmacher & Hausaufgabenfresser
WP 3	28		Alltagsbewältigung	Hausaufgabenmacher
WP 3	29		Alltagsbewältigung	Zeitfresser
WP 3	30	1	Alltagsbewältigung	Lerntyp I
WP 3	31	2	Alltagsbewältigung	Lerntyp II
WP 3	32		Alltagsbewältigung	Gesunder Schlaf
WP 3	33	1	Alltagsbewältigung	Gesunde Ernährung I
WP 3	34	2	Alltagsbewältigung	Gesunde Ernährung II
0	35		Abschluss / Abschied	Vorbereitung der Präsentation
0	36		Abschluss / Abschied	Präsentation für Lehrkräfte und Eltern
0	37		Abschluss / Abschied	Abschied in der Gruppe
0	38		Abschluss / Abschied	Abschied in der Gruppe

## Möglicher Verlaufsplan

Woche	Baustein	Einheit	Teil	Thema	Inhaltlicher Fokus
1	0	1		Kennenlernen / Gruppenfindung	Einführung ins GTA
1	0	2		Kennenlernen / Gruppenfindung	Kennenlernen
2	0	3		Kennenlernen / Gruppenfindung	Gruppenbildung
2	0	4		Kennenlernen / Gruppenfindung	Gruppenbildung
3	WP 1	5		Selbstwirksamkeit	Wer bin ich
3	WP 1	6		Selbstwirksamkeit	Stärken
4	WP 1	7		Selbstwirksamkeit	Schwächen
4	WP 1	8		Selbstwirksamkeit	Gefühle I
5	WP 1	9		Selbstwirksamkeit	Gefühle II
5	WP 1	10		Selbstwirksamkeit	Gefühle III
6	WP 1	11		Selbstwirksamkeit	Gefühle IV
6	WP 1	12		Selbstwirksamkeit	Gefühle V
7	WP 1	13		Selbstwirksamkeit	Problemlösekompetenz I
7	WP 1	14		Selbstwirksamkeit	Problemlösekompetenz II
8	WP 1	15		Reflexionsstunde	
8	WP 2	16		Sozialkompetenz	Freundschaft I
9	WP 2	17		Sozialkompetenz	Freundschaft II
9	WP 2	18		Sozialkompetenz	Freundschaft III
10	WP 2	19		Sozialkompetenz	Freundschaft IV
10	WP 2	20		Sozialkompetenz	Teamarbeit
11	WP 2	21		Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation I
11	WP 2	22		Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation II
12	WP 2	23		Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation III
12	WP 2	24		Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation IV
13	WP 2	25		Sozialkompetenz	Gewaltfreie Kommunikation Übung
13	WP 2	26		Reflexionsstunde	
14	0	27		Abschluss / Abschied	Vorbereitung der Präsentation
14	0	28		Abschluss / Abschied	Präsentation für Lehrkräfte und Eltern
15	0	29		Abschluss / Abschied	Abschied in der Gruppe
15	0	30		Abschluss / Abschied	Abschied in der Gruppe

Wahlmodul 1 – Selbstwirksamkeit

1. Wer bin ich

**Materialien:** Sitzkissen, Blatt, Tapete oder Metaplanpapier, Buntstifte, Flipchart Eddings

**Ziele:** Kinder setzen sich mit ihrem eigenen Ich und ihrer Rolle als Schüler/-in auseinander.

**Inhalt:** Die Kinder lernen sich weiter kennen und erarbeiten auf kreative Weise ihr Selbstbild und das Rollenverständnis als Schüler/-in.

Beschreibung des Ablaufs:

Zeit in Minuten	Ziel	Inhalt	Methode	Material
10-15	Die Kinder kommen im Raum an und sind bereit für den Kurs.	Das Ankommensritual wird von der KL selbst gewählt.	siehe Handbuch Kapitel 1	siehe Ankommensrituale
5	Kinder können die kommende Aufgabe allein umsetzen.	Die KL erläutert die Aufgabenstellung und liefert Beispiele: → 1. Male deinen Körperumriss auf das Stück Tapete/Metaplanpapier → 2. Notiere in dem Inneren des Körpers Eigenschaften und Merkmale die dich ausmachen! → 3. Notiere oder male außerhalb des Körpers, was von dir in der Schule erwartet wird.	Auftragsklärung	
15	Kinder setzen sich mit ihrem eigenen Ich und ihrer Rolle als Schüler/-in auseinander.	Die KL verteilt ein Metaplanpapier oder ein Stück Tapete für jedes Kind. Zuerst sollen die Kinder ihren Körperumriss in Zweiergruppen nachzeichnen. Anschließend sollen die Kinder, einzeln, im Inneren ihres gemalten Körpers notieren oder malen, was sie	Arbeit im Tandem, Einzelarbeit	Tapete Buntstifte oder Eddings

<b>Zeit in Minuten</b>	<b>Ziel</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Methode</b>	<b>Material</b>
		ausmacht. Außen herum sollen sie aufschreiben, was von ihnen in der Schule erwartet wird.		
10	Kinder stehen für ihre Ergebnisse vor anderen ein.	Die Kinder präsentieren ihre erstellten Körper im Sitzkreis und erklären den anderen, was sie ausmacht und was von ihnen in der Schule erwartet wird. Wenn es hilfreich ist, können die Erwartungen an der Tafel von der KL gebündelt werde, damit die Kinder sehen, dass es anderen Kindern ähnlich geht.	Präsentation	Flipchartpapier
10 - 15	Die Kinder können die Inhalte der Einheit abschließen und den Tag gut weiter bestreiten.	Das Abschiedsritual wird von der KL selbst gewählt.	siehe Handbuch Kapitel 1	siehe Abschiedsrituale

## Wahlmodul 2 – Sozialkompetenz

### 1. Freundschaft I

**Material:** Sitzkissen, Buch „Das kleine Wir“, weißes Papier, Buntstifte

**Ziele:** Die Kinder erkennen den Sinn von Freundschaft und erkennen was für sie einen guten Freund / eine gute Freundin ausmacht.

**Inhalt:** Freundschaft ist ein wichtiger Aspekt des menschlichen Lebens. In der folgenden Stunde sollen die Kinder anhand einer Geschichte, eines Spiels und einer Arbeitsphase wichtige Aspekte einer Freundschaft kennenlernen.

Beschreibung des Ablaufs:

Zeit in Minuten	Teilziel	Inhalt	Methode	Material
10-15	Die Kinder kommen im Raum an und sind bereit für den Kurs.	Das Ankommensritual wird von der KL selbst gewählt. <b>Hier wäre ein guter Zeitpunkt, das Ritual gegebenenfalls zu wechseln.</b>	siehe Handbuch Kapitel 1	siehe Ankommensrituale
10	Geschichte wird vorgelesen	KL liest das Buch „Das kleine Wir“ vor und zeigt den SuS die zugehörigen Illustrationen.	Vorlesen	Buch „Das kleine Wir“ von Daniela Kunkel
10	Über die Geschichte setzen sich die Kinder mit dem Thema Freundschaft auseinander und stellen einen Bezug dazu her, wie sie selbst Freundschaft verstehen.	Die KL bespricht mit den Kindern Fragen zur Geschichte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was macht die Freundschaft von Ben und Emma aus?</li> <li>• Habt ihr selbst Freunde?</li> <li>• Was bedeutet das kleine Wir?</li> <li>• Was bedeutet für euch Freundschaft?</li> <li>• Habt ihr eine solche Situation schon einmal erlebt?</li> <li>• Welche Phasen gibt es in einer Freundschaft?</li> <li>• Muss man sich immer vertragen?</li> <li>• Darf man sich streiten?</li> <li>• Was braucht ein Freund?</li> </ul>	Plenum	Tafel/ Flipchartpapier, Buntstifte/ Poster



Zeit in Minuten	Teilziel	Inhalt	Methode	Material
		Die KL sammelt die wichtigsten Inhalte in einem Mindmap Freundschaft an der Tafel.		
10	Kinder setzen sich mit den Eigenschaften auseinander, die für sie einen Freund / eine Freundin ausmachen.	Gestaltung eines Blattes: „Was braucht mein Freund?“  Die Kinder bekommen von der KL ein weißes Blatt Papier (Bei 1. Klasse ggfs. bereits mit Überschrift versehen) und übertragen die Überschrift. Danach zeichnen sie eine ihrer Hände auf das Blatt Papier. In die Handfläche schreiben sie Freund oder den Namen ihres Freundes. In die Fingerspitzen schreiben sie die 5 wichtigsten Eigenschaften die ein Freund für sie haben sollte. Die Eintragungen werden mit den Kindern in der Gruppe gemeinsam besprochen.	Einzelarbeit	weißes Papier entspr. Kinderanzahl Buntstifte
10-15	Die Kinder können die Inhalte der Einheit abschließen und den Tag gut weiter bestreiten.	Das Abschiedsritual wird von der KL selbst gewählt. <b>Hier wäre ein guter Zeitpunkt, um das Ritual gegebenenfalls zu wechseln.</b>	siehe Handbuch Kapitel 1	siehe Abschiedsrituale

## Wahlmodul 3 – Alltagsbewältigung

### 1. Ordnung am Platz

- Material:** Sitzkissen, KV Übung „Tisch“ (Der Schülertrainer/Petra Mönning), KV „Ordnung“ mal Anzahl der Kinder (Der Schülertrainer/Petra Mönning), Scheren, A4 Blatt, 2 Kisten mit Büromaterial/Flaschen/Süßigkeiten/Heften (alles was nicht auf einen Tisch gehört)
- Ziele:** Kinder wissen, wie sie Ordnung am Tisch und Platz halten, um eine angemessene Lernatmosphäre schaffen zu können
- Inhalt:** Mit Checklisten und Übungen (Bilderrätsel, basteln, Aufräumrallyes etc.) werden die Kinder in kleinen Schritten herangeführt, wie sie selbst Ordnung schaffen können, sei es auf dem Schreibtisch oder in ihrem Zimmer.

Beschreibung des Ablaufs:

<b>Zeit in Minuten</b>	<b>Ziel</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Methode</b>	<b>Material</b>
10-15	Die Kinder kommen im Raum an und sind bereit für den Kurs.	Das Ankommensritual wird von der KL selbst gewählt.	siehe Handbuch Kapitel 1	siehe Ankommensrituale
10	Einstimmung mit den Kindern auf das Thema Ordnung und Ordnung halten	KL bespricht mit den Kindern, wie sie sich Ordnung vorstellen, wie nach ihrer Meinung nach ein aufgeräumter Schreibtisch aussieht und warum ein Tisch aufgeräumt werden sollte.  Mit Verweis auf vorbereiteten aufgeräumten Tisch vs. unaufgeräumten Tisch (KL hat dies im Vorfeld vorbereitet)		Sitzkissen

Zeit in Minuten	Ziel	Inhalt	Methode	Material
5	Kinder haben eine Vorstellung darüber, wie ein aufgeräumter und zur Lernatmosphäre beitragender Tisch/Platz aussieht.	Mit Hilfe der KV „Tisch“ erarbeitet der/die KL gemeinsam mit den Kindern eine Vorstellung eines aufgeräumten und für eine gute Lernatmosphäre geeigneten Tisch. Dazu kann KL, wenn vorhanden, die Interaktive Tafel nutzen und gemeinsam auf Zuruf Dinge wegstreichen die nicht auf den Tisch gehören bzw. die Kinder dies selbst auf den ausgedruckten Arbeitsblättern vornehmen lassen.	KV Übung „Auf meinem Tisch“	Interaktive Tafel/ 6_06_3_Ordnung am Platz _KV_Tisch
15		„Aufräum-Ralley“ Kinder in zwei Gruppen einteilen und Aufgabe erläutern: Welcher Gruppe gelingt es als erstes, den Tisch aufzuräumen? Es soll ein aufgeräumter Arbeitsplatz sein – genau schauen, was drauf gehört und was nicht. Das, was nicht draufgehört wird ordentlich an seinen Platz geräumt (=Materialkisten). Kurze Auswertung durch KL danach.		2 Tische 2 Gruppen 2x Kisten mit Büromaterial/Flaschen/Süßigkeiten/Heften (alles was nicht auf einen Tisch gehört)  Stoppuhr oder Timer vom Handy
10- 15	Die Kinder können die Inhalte der Einheit abschließen und den Tag gut weiter bestreiten.	Das Abschiedsritual wird von der KL selbst gewählt.	siehe Handbuch Kapitel 1	siehe Abschiedsrituale