

Das Curriculum zum Trainingskonzept von

STARK

auch ohne Muckis.



Inhaltsverzeichnis

- Was ist Stark auch ohne Muckis (SaoM)? 3
- Entstehungsgeschichte 4
- Das wird in Kursen nach dem SaoM Konzept vermittelt? 5f.
- Das Bild vom Kind im SaoM Konzept 7
- Unser Bild vom Training im SaoM Konzept 8ff.
- Trainingsmethoden 13ff.
 - Plenum
 - Rollenspiel
 - Storytelling
 - Suggestopädie
 - Quest
 - Neuro-Linguistisches Programmieren
 - Meditation
 - Theater- und Spielpädagogik



Was ist Stark auch ohne Muckis (SaoM)?

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 TäterInnen, ZuschauerInnen und MitläuferInnen 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 TrainerInnen, 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.

Warum SaoM?

Aktuell leidet jedes 3. Kind in Deutschland unter Mobbing, fast jedes 2. Kind unter Stress und 30 Prozent der PädagogInnen und LehrerInnen sind gefährdet, an einem Burnout zu erkranken. Wir befinden uns in einer alarmierenden Abwärtsspirale, welche aufgehalten und gedreht werden muss. Laut dem Bundesverband für politische Bildung hat Mobbing im Kindesalter folgende Auswirkungen: Geringeres Selbstwertgefühl und Selbstbeschuldigungen, Isolation und Einsamkeitsgefühle, Angst und Traurigkeit, Depression, Schlafstörungen und Alpträume, Appetitlosigkeit, evtl. auch Essstörungen, psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen etc., Leistungsrückgang in der Schule und in der Freizeit, Fernbleiben von der Schule, Suizidgedanken und Suizid. „Stress in früher Kindheit steigert im Erwachsenenalter nicht nur das Risiko für psychische Erkrankungen, sondern auch für körperliche wie Typ-2-Diabetes oder Schlaganfall. Insgesamt kann starker frühkindlicher Stress die Lebenserwartung um 15 bis 20 Jahre reduzieren, wie eine aktuelle Übersichtsarbeit zeigt.“ Zu diesem Punkt kommt die Pharmazeutische Zeitung. Sind Kinder dauerhaftem Stress ausgesetzt, schadet das ihrer Gesundheit langfristig.

Entstehungsgeschichte

Daniel Duddek konzipierte im Jahr 2006 ein Selbstbehauptungssystem für seine damaligen Kampfkunst-schülerInnen, da diese sich auch kommunikative und mentale Strategien für Konfliktsituationen wünschten. Die damaligen SchülerInnen probierten die Ideen in ihrem Alltag aus und berichteten, was funktioniert und was nicht. So wurden alle funktionalen Ideen beibehalten und der Rest rausgeschmissen. Daniel Duddek verfeinerte das System 13 Jahre in der Praxis für die Praxis. Für ihn zählte und zählt immer nur ein Kriterium: Funktionieren die Methoden in der Praxis? Diese schonungslose Herangehensweise an seine eigenen Ideen machte aus Stark auch ohne Muckis ein funktionierendes System, um Kinder für Konflikte zu stärken und sie vor Mobbing zu schützen. Mittlerweile wurde das Konzept mit über 50.000 Kindern durchgeführt und in dieser Zeit stetig evaluiert. Seit 2019 bildet Stark auch ohne Muckis international TrainerInnen aus, die nach dem Konzept und der Philosophie arbeiten.



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 ErzieherInnen/LehrerInnen 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 „StresserInnen“ 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. TrainerInnen, 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.



Das Bild vom Kind im SaoM Konzept

Wir sehen Kinder als Persönlichkeiten, die einen eigenen Willen, eigene Wünsche und Vorstellungen haben. Jedes Kind hat ein Recht sich so zu entwickeln, wie es für es am besten ist. Kinder sehen die Welt oft noch ungefiltert, sodass wir durch Rückmeldungen von ihnen eine Menge erfahren können. Ein Kind wächst und lernt ständig und saugt Informationen auf. Jedes Kind will lernen. Jedes auf seine Art und Weise. Dabei sind Kinder wie Pflanzen, die nicht schneller wachsen, wenn wir daran ziehen, sondern gedeihen, wenn wir sie gießen und pflegen. Kinder sind stark und widerstandsfähig. Sie können die Konsequenzen ihrer Entscheidungen tragen und wachsen daran, statt zu zerbrechen. Kinder sind stark zur Welt gekommen und von Geburt an HeldInnen. Manche haben nur vergessen, was das heißt, da die Umwelt ihre ureigene Stärke unbewusst „verschüttet“ hat. Wir können die HeldInnenkraft aber jederzeit wieder ans Tageslicht bringen, wenn wir fest daran glauben, dass Kinder stark sind.



Unser Bild vom Training im SaoM Konzept

Unser pädagogischer Leitspruch ist: „Trainings geben heißt, den Kindern Lust auf das Entdecken zu machen!“. Wir als TrainerInnen 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 TrainerInnen sind Vorbilder, wir können von unseren Kindern nur das verlangen, was wir vorleben.

„Was du in anderen entzünden willst, muss in dir selbst brennen.“

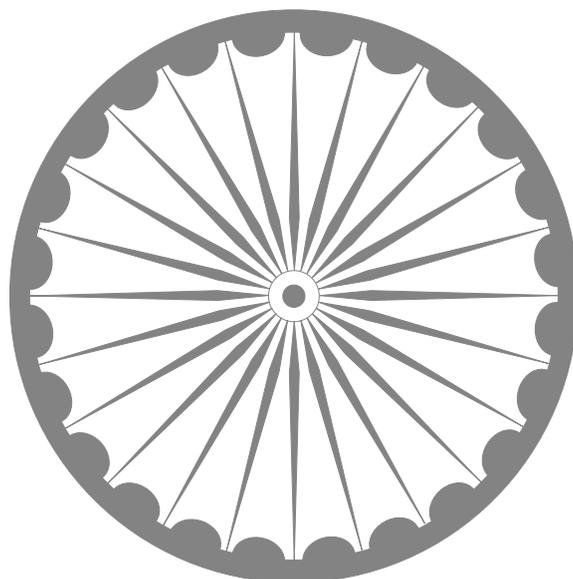
(Aurelius Augustinus)



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. TrainerInnen, 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.

*"30 Speichen führen zur Nabe, doch der Zwischenraum macht das Rad!"
(frei nach Lao-Tse)*



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 setzten 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. Wir sollten dabei immer klar machen, dass man nicht alle Meinungen teilen muss, jedoch Respekt vor ihnen haben sollte. TrainerInnen 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.

*„Wenn nur noch Gehorsam gefragt ist und nicht mehr Charakter,
dann geht die Wahrheit und die Lüge konnt.“*

(Ödön von Horvath)



Zu den Kernkompetenzen, welche jeder Mensch im Leben braucht, gehören Selbstbewusstsein, Empathie, Kommunikationsfähigkeit, die Fähigkeit, selbstbestimmt zu handeln, eigene Entscheidungen zu treffen, selbstbestimmt zu lernen und die Fähigkeit zur Selbstbehauptung. Wir fördern die Kinder ganzheitlich in diesen Punkten. Es ist unsere Aufgabe, die Stärken der Kinder zu fördern, dabei jedoch die Schwächen nicht aus den Augen zu verlieren. Wir geben den Stärken mehr Bedeutung und fördern diese. Wir lassen die Schwächen jedoch nicht außer Acht, sondern geben auch respektvoll Rückmeldungen über diese. Dieses Recht haben die Kinder ebenfalls. Rückmeldungen sehen wir als Chance zur Weiterentwicklung und nicht als Last. Wir sind in unseren Trainings liebevoll, jedoch konsequent und sehen uns nicht als FreundInnen der Kinder, sondern sehen Erziehung als eine liebevolle Beziehung, in der es hierarchische Unterschiede geben muss. Dabei ist es unsere Pflicht, den Kindern verständlich zu machen, warum es diese gibt, denn so kann eine partnerschaftliche Beziehung funktionieren, obwohl beide Seiten andere Pflichten, Rechte und Erfahrungen haben. Das heißt auch, dass wir manchmal probieren müssen, persönliche Grenzen von Kindern zu erweitern, wenn wir glauben, dass deren „enge“ Grenzen Einschränkungen für ihren Lebensweg zur Folge haben. Dabei müssen wir jedoch sehr feinfühlig hinschauen, was die Grenzen der Kinder bedingt. Wenn wir Grenzen erweitern, tun wir das nie mit Zwang, sondern immer in einer rückenstärkenden, motivierenden Art, welche die Möglichkeit zur Selbstbestimmung immer im Blick hat.

"Die Grenzen des Möglichen lassen sich nur dadurch bestimmen, dass man sich ein wenig über sie hinaus ins Unmögliche wagt."

(Arthur C. Clarke)



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.

*„Die Freiheit eines jeden hat als logische Grenzen die Freiheit der anderen.“
(Alphonse Karr)*

Letzten 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 UnterstützerInnen 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.

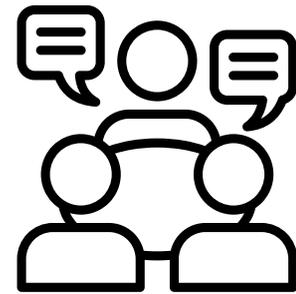
*„Gibst du einem Mann einen Fisch, nährt er sich einmal. Lehrst du ihn das Fischen, nährt er sich sein ganzes Leben.“
(Lao Tse)*

Trainingsmethoden

TrainerInnen, die nach der SaoM Methode lehren, haben einen breitgefächerten Methodenkoffer, um Kindern, Eltern und PädagogInnen 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 TrainerInnen 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 Seminars 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.



PartnerInnenarbeit

PartnerInnenarbeit ist eine Sozialform, die im Training eingesetzt wird, um Handlungsstrategien direkt zu festigen und zu vertiefen. PartnerInnenarbeit 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.



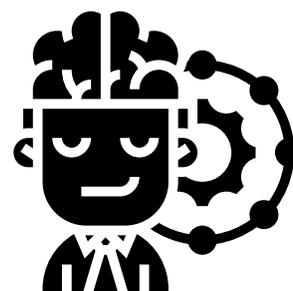
Storytelling

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 TrainerInnen 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.



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 TheaterpädagogInnen 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, gruppenspezifischen, inhaltlichen und pädagogischen Anteile.



STARK

auch ohne Muckis.

Eigene Fachbücher von Daniel Duddek:

- **Stark wie ein Löwe. Wie Eltern Kinder vor Mobbing wappnen.** (Rowohlt Verlag)
- **Mehr Respekt bitte. Wie Kinder starke Persönlichkeiten werden.** (SelBeA Verlag)

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>