

Michael Bohne, Sabine Ebersberger (Hrsg.)

Entwicklung empower mit PEP

Prozess- und embodimentfokussiert arbeiten
mit Kindern und Jugendlichen

2022

Online-Zusatzmaterial zum Herausgeberband

Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2022

ISBN 978-3-8497-0442-1

Inhalt

Vorwort	3
Kapitel 2 (Claudia A. Reinicke)	
ADHS mit PEP leichter gemacht.....	4
Arbeitsblatt: »Meine Reflexionsfragen«	4
Arbeitsblatt: Hausaufgabe für die Eltern.....	6
Kapitel 3 (Ulla Engelhardt)	
Anleitung: Monsterzähmung im »Sorgenland« und Entlarvung der finsternen Gestalten im »Blockadenland«.....	7
Kapitel 6 (Josephin Lorenz)	
Gemeinsam mit Kindern klopfen – Malvorlagen.....	14
Kapitel 7 (Mélanie Maur)	
Merkblatt: »einfach aktiv sein mit PEP-Steps«	17
Anleitung: Das PEPometer.....	19
Das PEPometer – Die Bastelanleitung	20
Kapitel 13 (Bettina Rohse)	
Empfehlungen für das Schulpersonal zum Umgang mit Mobbing	22
In Psychotherapie, Beratung & Coaching: Mit PEP gegen Mobbing.....	23
Kapitel 14 (Stefanie Kirschbaum)	
Das PEP-Quiz – Begleitschreiben.....	24
Das PEP-Quiz: Mach mit, »pepp« dich fit!.....	25
Smiley-Gefühle-Skala.....	28
Peppo-Ausmalbilder	30
Kapitel 15 (Stefan Fischer, Julia Hennig)	
PEP-Fragebogen für die Grundschule – Begleitschreiben	33
PEP-Fragebogen für Schülerinnen und Schüler	34
Kapitel 16 (Sandra Hehrlein, Stefan Bettels)	
Tierisch gut! Interaktives Kindertheaterstück für die Grundschule – Spielanleitungen (Aufbaumodul)	36
Kapitel 17 (Anja Thürnau)	
Das »Gefühle-Klopf-Lied« mit PEP	39
Spielanregung für das »Gefühle-Klopf-Lied« mit PEP.....	40

Vorwort

Dieses Online-Zusatzmaterial ist Teil unseres Sammelbandes, der aufzeigt, wie die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) sowohl in Psychotherapie als auch im pädagogischen Kontext mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden kann. Durch die enge Zusammenarbeit mit den Beitragsautor:innen ist umfangreiches Zusatzmaterial entstanden. Es beinhaltet Arbeits- und Informationsblätter zum Ausfüllen, Übungen anleiten, Selbstgestalten und Reflektieren. Sie können alle Materialien unmittelbar in Ihrer praktischen Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen nutzen oder diesen bzw. deren Eltern oder anderen Bezugspersonen mitgeben. Drucken Sie das Material dazu aus und nutzen es wie beschrieben. Oder setzen Sie die Arbeitsblätter kreativ auf Ihre ganz eigene Art und Weise ein.

Bitte beachten Sie: Das Online-Arbeitsmaterial und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Sie werden nur Ihnen als Psychotherapeut:in, Ärzt:in, Coach, Lehrkraft oder pädagogische Fachkraft für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zur Verfügung gestellt. Die Unterlagen dürfen weder zu kommerziellen noch zu Schulungszwecken vervielfältigt und weiterverbreitet werden.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude und Anregung mit dem Sammelband und seinem Zusatzmaterial. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren.

Sabine Ebersberger und Michael Bohne
München und Hannover, im März 2022

ADHS mit PEP leichter gemacht

[Claudia A. Reinicke, Kapitel 2]

Die »PEP-Klopftechnik« hilft ADHS-Betroffenen zunächst in akuten Situationen, um erstmals zu spüren, dass das Explodieren, also die mangelnde Impulskontrolle, durchaus beeinflusst werden kann. Wichtig ist, sie dies erleben zu lassen, um die Erfahrung dann kreativ im Alltag zu verankern. Außerdem nutze ich diese Erfahrung oft, um das Lernverhalten positiv zu beeinflussen, also zu Beginn einer Trainingseinheit, häufig gekoppelt mit Selbststärkung, weil das Lernen meist konsequent mit Selbst- und Fremdvorwürfen verwoben ist.

Die »PEP-Selbststärkungstechnik« (auch »Kurbeln« genannt) eignet sich hervorragend, um die selbstabwertenden Gedanken beim Gewährwerden sämtlicher ADHS-Symptome und anderer »nerviger« Verhaltensweisen zu bearbeiten und erst mal zu akzeptieren, dass es diese gibt – was ja manchmal, um den Selbstwert zu schützen, negiert wird, und gerne mal sämtliche Schuld den anderen zugewiesen wird.

Das Trainieren von Handlungsorganisation, wie zum Beispiel Schritt für Schritt an alle möglichen alltäglichen Aufgaben heranzugehen, angemessener Verhaltensweisen, sozialer Kompetenz, des angemessenen Ausdrucks von Gefühlen, das Bewältigen alltäglicher Routinen von grundlegenden schulischen Fertigkeiten und vieles anderes mehr gehört zum Kernstück meiner therapeutischen Interventionen bei ADHS-Betroffenen. Dazu habe ich ein »Elterntraining« entwickelt: zum Differenzieren von explosiven und funktionierenden Situationen, zur Verstärkung erwünschter Verhaltensweisen des Kindes, zur Steuerung des kindlichen Verhaltens genauso wie zur Selbstbeobachtung und zur Erlangung von mehr Selbstkontrolle im elterlichen Erziehungsstil, aufbauend auf einer ressourcenorientierten Sicht auf das Kind. Arbeitsblätter, die ich den Eltern mit nach Hause gebe, haben sich hierbei als hilfreich erwiesen. Den größeren Kindern können ebenfalls Arbeitsblätter zur Reflexion mitgegeben werden, bzw. können die Arbeitsblätter der (vor allem kleineren) Kinder auch gemeinsam mit den Eltern ausgefüllt werden. In den Arbeitsblättern kann dann auch an PEP-Interventionen erinnert werden.

Im Folgenden finden Sie ein Arbeitsblatt zur Reflexion für die betroffenen Kinder/Jugendlichen und eines für die Eltern, das ich gerne »Hausaufgabe für die Eltern« nenne, weil es für Kinder eine Genugtuung ist, dass Eltern auch Hausaufgaben machen sollen. Außerdem können die Kinder als Expert-innen für Hausaufgaben, den Eltern dann behilflich sein – äußerst motivierend! Wichtig bei der Verwendung der Arbeitsblätter ist, dass die darin enthaltenen Bestandteile in der Therapie bereits ausführlich trainiert, angewandt und optimalerweise schon internalisiert sind, bevor sie in den ablenkungsintensiven Alltag generalisiert werden können. Ansonsten verpufft die Wirkung, weil es keine Erfolgserlebnisse bei der Anwendung derselben gibt. Wichtig dabei ist auch, dass das Reflektieren darüber, wie der Tag gelaufen ist, und das Eintragen in die Arbeitsblätter regelmäßig durchgeführt werden, also zu einer Art Ritual werden, zumindest bis sich eine erwünschte Veränderung im Verhalten und Erleben eingestellt hat.

Arbeitsblatt: »Meine Reflexionsfragen«

	War ich heute besonders unkonzentriert oder aufgeregt? Wie genau?	Habe ich mich heute über mich oder andere geärgert? Warum genau?	Wobei bin ich heute mit System Schritt für Schritt vorgegangen?	Womit bin ich heute zufrieden? Wofür bin ich dankbar?	Gönne ich mir heute einen Smiley? 😊
Montag	<input type="radio"/> Ich habe dann geklopft.	<input type="radio"/> Ich habe dann »gekurbelt«.	<input type="radio"/> Kraftsatz verwendet?		
Dienstag	<input type="radio"/> Ich habe dann geklopft.	<input type="radio"/> Ich habe dann »gekurbelt«.	<input type="radio"/> Kraftsatz verwendet?		
Mittwoch	<input type="radio"/> Ich habe dann geklopft.	<input type="radio"/> Ich habe dann »gekurbelt«.	<input type="radio"/> Kraftsatz verwendet?		
Donnerstag	<input type="radio"/> Ich habe dann geklopft.	<input type="radio"/> Ich habe dann »gekurbelt«.	<input type="radio"/> Kraftsatz verwendet?		
Freitag	<input type="radio"/> Ich habe dann geklopft.	<input type="radio"/> Ich habe dann »gekurbelt«.	<input type="radio"/> Kraftsatz verwendet?		
Samstag	<input type="radio"/> Ich habe dann geklopft.	<input type="radio"/> Ich habe dann »gekurbelt«.	<input type="radio"/> Kraftsatz verwendet?		
Sonntag	<input type="radio"/> Ich habe dann geklopft.	<input type="radio"/> Ich habe dann »gekurbelt«.	<input type="radio"/> Kraftsatz verwendet?		

○ »PEP-Klopübung«: Ich habe eine oder zwei Runden geklopft und/oder auch eine Entspannungsübung gemacht.

○ »PEP-Kurbelübung«: Ich habe »gekurbelt« und dabei einen Selbststärkungssatz gesprochen (»Auch wenn ich ..., mag ich mich so, wie ich bin.«).

○ »PEP-Kraftsatz«: Ich habe mir meinen Kraftsatz vorgesagt (z. B.: »Immer öfter gelingt es mir, dass ich...«)

Arbeitsblatt: Hausaufgabe für die Eltern



	Wofür habe ich mein Kind heute gelobt?	Welchen stärkenden Satz* habe ich meinem Kind heute gesagt?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

* Stärkende Sätze wirken motivierend, geben den Kindern und Jugendlichen Halt und Orientierung, fördern die Beziehung miteinander und unterstützen den Aufbau eines starken Selbstwertgefühls.

© 2021 Dipl. Psych. Claudia A. Reinicke | www.claudiaareinicke.de

Anleitung: Monsterzähmung im »Sorgenland« und Entlarvung der finsternen Gestalten im »Blockadenland«

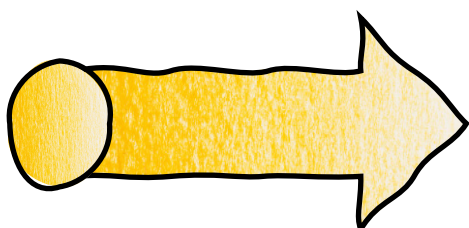
[Ulla Engelhardt, Kapitel 3]

Material

- DIN-A4-Blatt in zwei Felder geteilt für Monster- und Sorgenlandbild, Buntstifte, Bleistift, Handpuppen- oder Fingerpuppen-Rohling und Stoffmalstifte
- Als Verankerung für Kraftsätze: Glitzersteinchen, Muscheln o.Ä., kleines Stoffsäckchen
- Für die Big-Five-Lösungsblockaden: Fünf »dunkle« Figuren
- Für die Skalierung: Fächer-Bewertungsskala mit Pfeil zum Einschätzen der Befindlichkeit (siehe Vorlage)

Fächer-Bewertungsskala Bastelvorlage

Die Skala entweder auf kräftigerem Papier oder auf normalem Druckerpapier ausdrucken, laminieren, ausschneiden und den Pfeil mit einer Rundkopfklemmer befestigen!



Fächer-Bewertungsskala: © 2021 Ulla Engelhardt

Ablauf der Monsterzähmung in fünf Schritten

1. Schritt: Monster-Einführung – kleine Trance
2. Schritt: Monster-Interview
3. Schritt: Sorgenland-Einführung
4. Schritt: Sorgenland-Interview
 - (a) Selbstvorwürfe
 - (b) Fremdvorwürfe
 - (c) Fremderwartung
 - (d) Altersregression
 - (e) Parafunktionale Loyalitäten
5. Schritt: Die finsternen Gestalten im Blockadenland

1. Schritt: Monster-Einführung – kleine Trance

Anmerkung: Folgenden Text bitte langsam und mit Pausen vorlesen, damit die Zuhörenden in einen inneren Suchprozess gehen können.

»Denk jetzt mal an dein Thema, das dir gerade Sorgen bereitet ... und manchmal ... fühlt sich das so an, als ob ein Monster in dir tobt ... und bei manchen Kindern ist das ein Zahlenmonster, bei manchen ein Buchstabenmonster ... bei anderen Kindern ist es ein Schulangstmonster ... oder ein Wutmonster ... und ich weiß nicht, wie du dein Monster nennst ... und immer, wenn es dir schlecht geht ... beim Rechnen ... oder beim Schreiben ... oder beim Lesen ... oder mit einem Lehrer ... oder mit anderen Kindern ... oder bei Prüfungen ... oder was auch immer ... dann fängt das Monster an zu toben ... und immer größer zu werden ... und manchmal auch lauter ... und sich wie ein Chef aufzuführen, der über deine Gefühle bestimmt ... und vielleicht weiß es gar nicht, wer wirklich der Chef in dir ist ...

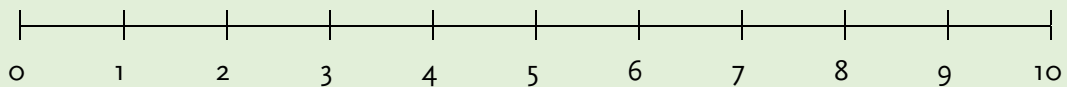
Weißt du, wer der Chef in deinem Körper ist? (Antwort abwarten, wenn nötig, klarstellen, wer der Chef sein sollte) ...

Ich bin gespannt, wie dein Monster aussieht ... ob es groß ist oder klein ... dick oder dünn ... eckig oder rund ... bunt oder einfarbig ... fest oder glibberig ... dunkel oder hell ... ob es lange Krallen hat oder vielleicht ganz scharfe Zähne ... oder Hörner ... oder was auch immer ... Ich bin sehr gespannt auf dein Monster ... und bitte dich jetzt, es hier aufzumalen.«

2. Schritt: Monster-Interview

1. Hat dein Monster einen Namen?
2. Wie alt ist es? Seit wann ist es bei dir?
3. Wann kommt es zu dir?
4. Bist du dann allein oder mit anderen zusammen?
5. Kommt es in einer bestimmten Situation?
6. Spricht es zu dir? Schimpft es mit dir? Was sagt es?
7. Nimmt es dir etwas weg? Fügt es dir etwas zu?
8. Was macht es noch?
9. Was glaubst du, warum es das macht?
10. Meinst du, es könnte auch sein, dass es dir damit helfen oder dich vor etwas beschützen möchte?

Skalierung: »Wie stark tobt das Monster in dir?«
(von 0 = alles ist okay bis 10 = es ist ganz schrecklich)



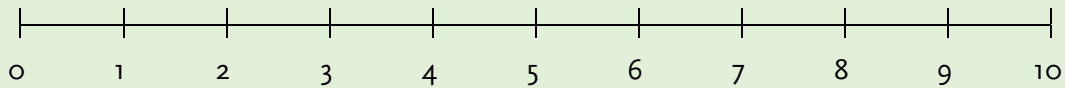
3. Schritt: Sorgenland-Einführung

Jetzt bitte ich dich, dich in deinem Sorgenland zu malen.

1. Wie siehst du aus, wenn das Monster in dir tobt?
2. Wo spürst du das Monster in dir?
3. Wo bist du dann? Ist dann jemand bei dir?
4. Woran merkst du, dass das Monster da ist?

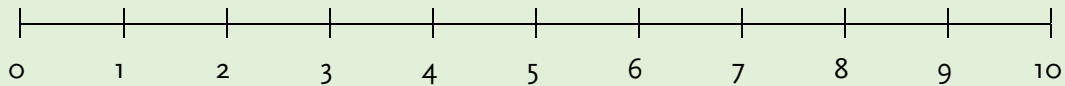
Skalierung: »Wie sehr quält dich das Monster in deinem Sorgenland?«

(von 0 = gar nicht bis 10 = ganz fürchterlich)



Skalierung: »Wie sehr bist du bereit, selbst an deiner Angst etwas zu ändern?«

(von 0 = drauf habe ich gar keine Lust bis 10 = ich bin voll bereit, etwas an meiner Angst zu ändern)



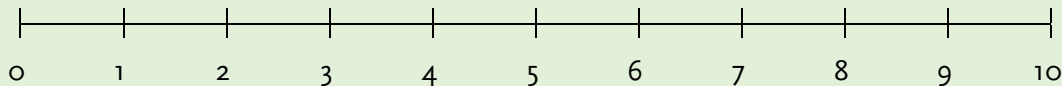
4. Schritt: Sorgenland-Interview (Entlarvung der finsternen Gestalten)

(a) Selbstvorwürfe

1. Was denkst du dabei über dich?
2. Schimpfst du dann mit dir?
3. Machst du dir Vorwürfe? Was sagst du zu dir?
4. Gibst du dir die Schuld für dein Problem?

Skalierung: »Machst du dir selbst Vorwürfe?«

(von 0 = ich mache mir gar keine Vorwürfe bis 10 = ich mache mir schreckliche Vorwürfe)

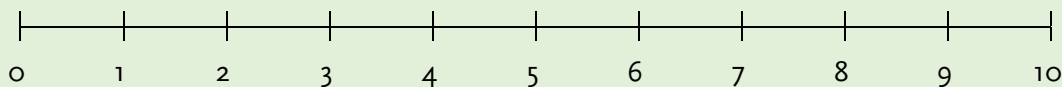


(b) Fremdvorwürfe

1. Was denkst du dabei über andere?
2. Was denkst du, was andere über dich denken?
3. Denkst du dann, dass andere schuld an deinem Problem sind?

Skalierung: »Machst du anderen einen Vorwurf?«

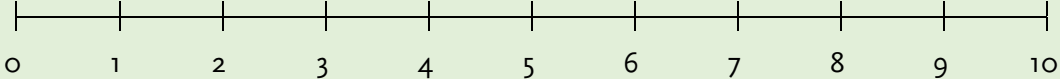
(von 0 = ich mache anderen gar keinen Vorwurf bis 10 = ich mache anderen einen schrecklichen Vorwurf für ihr Verhalten)



(c) Fremderwartung

1. Meinst du, dass andere Menschen sich anders verhalten sollten, damit es dir besser geht?
2. Könnte es sein, dass da jemand mit seiner Fernbedienung oder einem Laserstrahl deine Gefühle oder Reaktionen bestimmt?

Skalierung: »Wie sehr glaubst du, dass andere sich anders verhalten sollten?«
(von 0 = gar nicht bis 10 = natürlich voll und ganz)

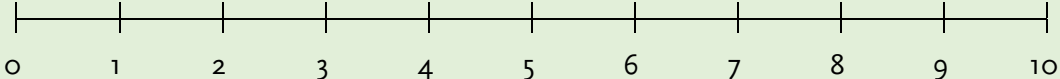


A horizontal line with vertical tick marks at each integer from 0 to 10. The numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10 are printed below the corresponding tick marks.

(d) Altersregression

1. Wie alt fühlst du dich, wenn das Monster in dir tobt?
2. Fühlst du dich dann kleiner/jünger, als du wirklich bist, oder vielleicht auch älter?

Skalierung: »Wie sehr schrumpfst du innerlich, wenn das Monster in dir tobt?«
(von 0 = gar nicht bis 10 = ich fühle mich total klein)

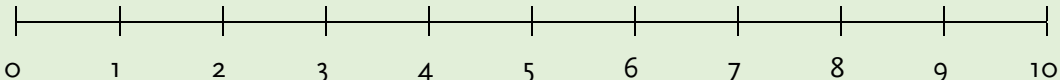


A horizontal line with vertical tick marks at each integer from 0 to 10. The numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10 are printed below the corresponding tick marks.

(e) Parafunktionale Loyalitäten

1. Was wäre, wenn das Monster nicht toben würde?
2. Würden sich deine Freund·innen von dir abwenden, dir die Freundschaft kündigen?
3. Würden Menschen, die du magst, nichts mehr mit dir zu tun haben wollen, wenn du die Angst nicht hättest?

Skalierung: »Wie sehr sorgst du dich, dass sich andere von dir abwenden?«
(von 0 = gar nicht bis 10 = meine Sorge ist schrecklich groß)



A horizontal line with vertical tick marks at each integer from 0 to 10. The numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10 are printed below the corresponding tick marks.

5. Schritt: Die finsternen Gestalten im Blockadenland

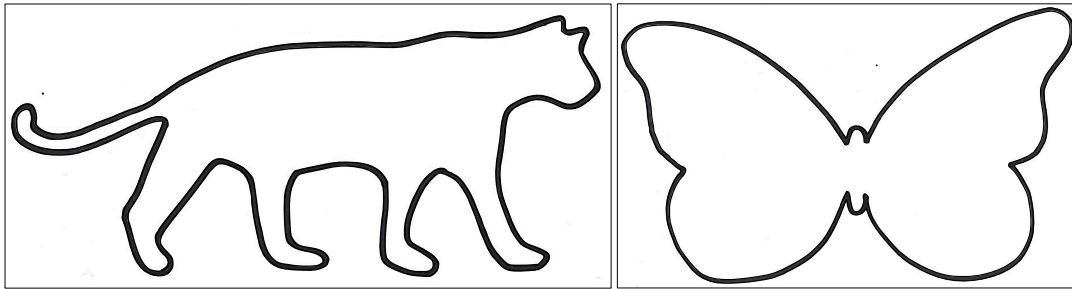
Blockade	Blockaden-Satz des Kindes	Kraftsatz
Selbstvorwurf		
Fremdvorwurf		
Fremderwartung		
Altersregression		
Loyalitäten		

Anschließend lade ich das Kind ein, die 16 Körperpunkte zu klopfen und sich dabei in die angstausslösenden Situationen »hineinzubeamen«.

Nach dem Auflösen der Blockaden formuliert das Kind Kraftsätze, für die es je ein Glitzersteinchen als Belohnung bekommt. Diese werden in einem Reisesäckchen gesammelt, das zur Verankerung des Erlebten zusammen mit weiteren gefundenen Schätzen mit nach Hause genommen werden darf.

Gemeinsam mit Kindern klopfen – Malvorlagen

[Josephin Lorenz, Kapitel 6]

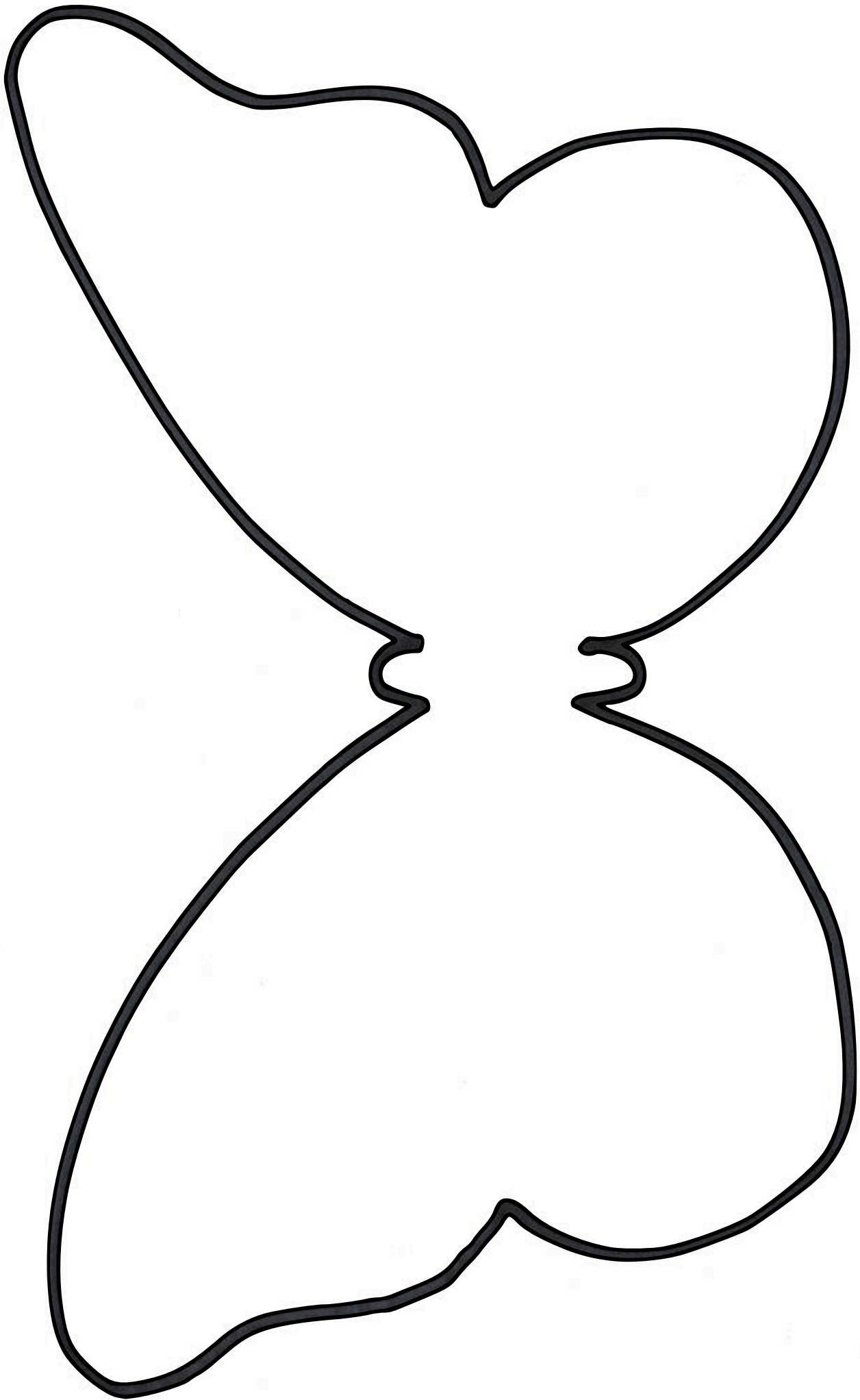


So einfach geht's: Während Sie als Therapeut-in oder Lehrkraft selbst die vertraute PEP-Klopfreihenfolge einhalten, kann das Kind entweder mit Farbstiften oder mit einem farbig bemalten Finger auf ein Papier klopfen. Dabei entsteht für das Kind ein Bild, das es nachhaltig an das Klopfen erinnern kann. Malvorlagen eignen sich hierfür besonders.

Auf den folgenden Seiten finden Sie zwei Malvorlagen, die sich für die Übung »Klopfen auf Papier« bewährt haben: einen Leopard und einen Schmetterling. Sie können aus den Vorlagen entweder eine Schablone basteln, oder Sie kopieren die Vorlagen direkt auf das Malpapier. Ich empfehle auf jeden Fall, die Vorlagen auf das Format DIN A3 zu vergrößern, da sich Kinder auf einem kleinen Blatt erst einmal orientieren müssen und sich schwerer tun, sich auf die eigentliche Klopfübung zu fokussieren.

Natürlich können Sie bei dieser Übung auch Ihre eigenen Malvorlagen verwenden. Wichtig aus meiner Erfahrung ist dabei, dass Sie mit einfachen Vorlagen arbeiten, die die Kinder nicht durch Details ablenken.

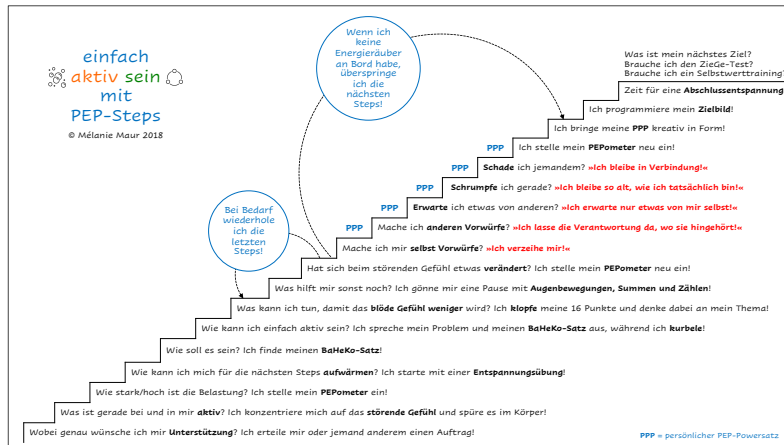




Merkblatt: »einfach aktiv sein mit PEP-Steps«

[Mélanie Maur, Kapitel 7]

Nachstehend finden Sie das Merk- und Arbeitsblatt zum Konzept »einfach aktiv sein mit PEP-Steps«.

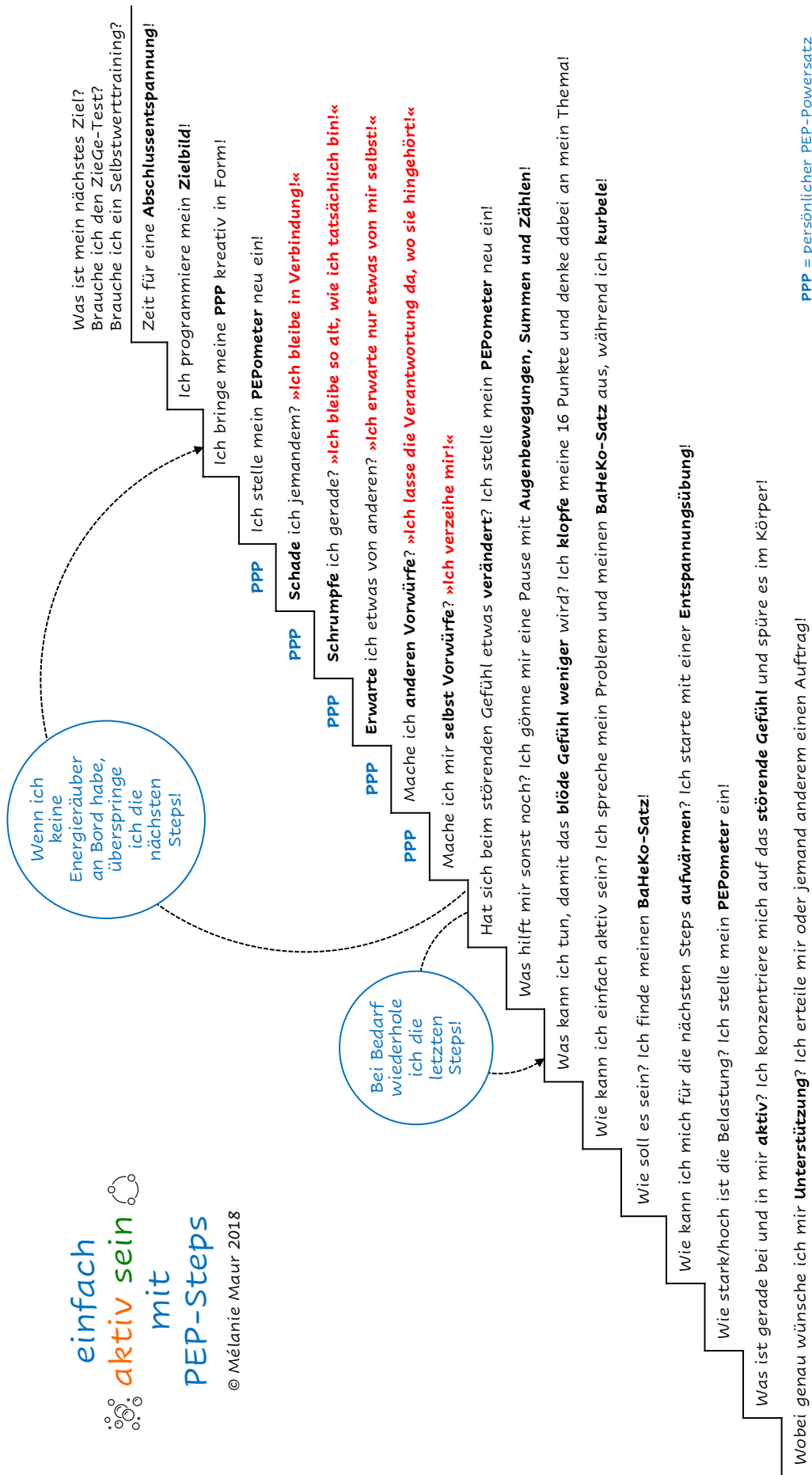


Das Ziel der Intervention »einfach aktiv sein mit PEP-Steps« ist, den Schüler:innen eine klare und strukturierte Hilfestellung zu geben, damit sie wieder in Aktion kommen, also »einfach aktiv sein« können. Was zunächst in der lerntherapeutischen Praxis gemeinsam geübt und erlernt wird, können die Schüler:innen dann selbstständig, in eigener Regie anwenden.

Als Gedächtnisstütze bekommen die Schüler:innen das Merkblatt mit der Treppe und allen Fragen und Handlungsmöglichkeiten zu den einzelnen Steps mit nach Hause.

**einfach
aktiv sein
mit
PEP-Steps**

© Mélanie Maur 2018



PPP = persönlicher PEP-Powersatz

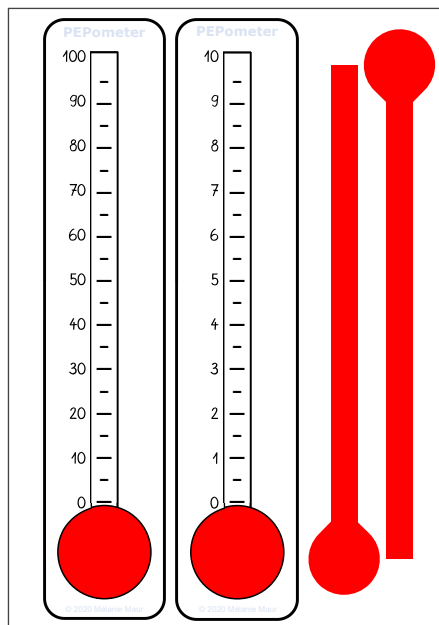
Anleitung: Das PEPometer

[Mélanie Maur, Kapitel 7]

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Anleitung und Druckvorlage zum Basteln Ihres eigenen PEPometers.

Das PEPometer, wahlweise auch »STRESSometer«, »ANGSTometer« oder »WUTometer« genannt, unterstützt die Einschätzung des persönlichen Belastungslevels zu einem Thema. Die Kinder können das PEPometer selbst einstellen.

Das PEPometer kann in verschiedenen Größen ausgedruckt werden. Zu Demonstrationszwecken eignet sich der Ausdruck im DIN-A3-Format, für die tägliche Arbeit in Kleingruppen oder in der Eins-zu-eins-Situation genügt das DIN-A4-Format. Die Kinder bekommen ein eigenes PEPometer im DIN-A5-Format.



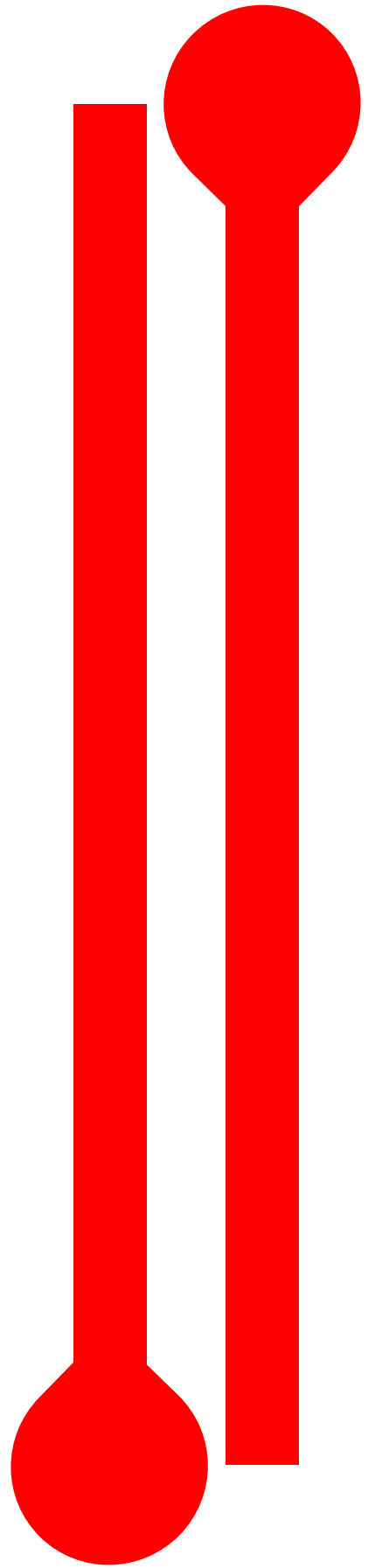
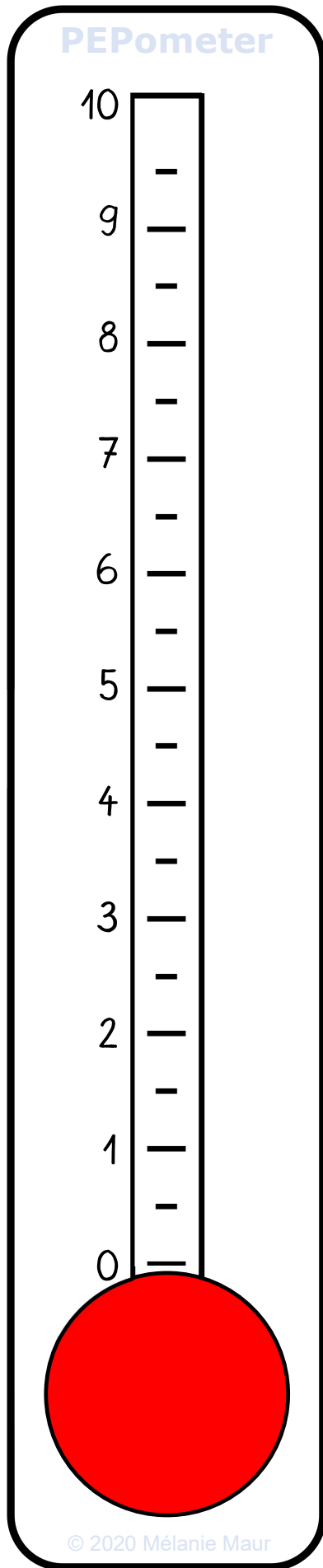
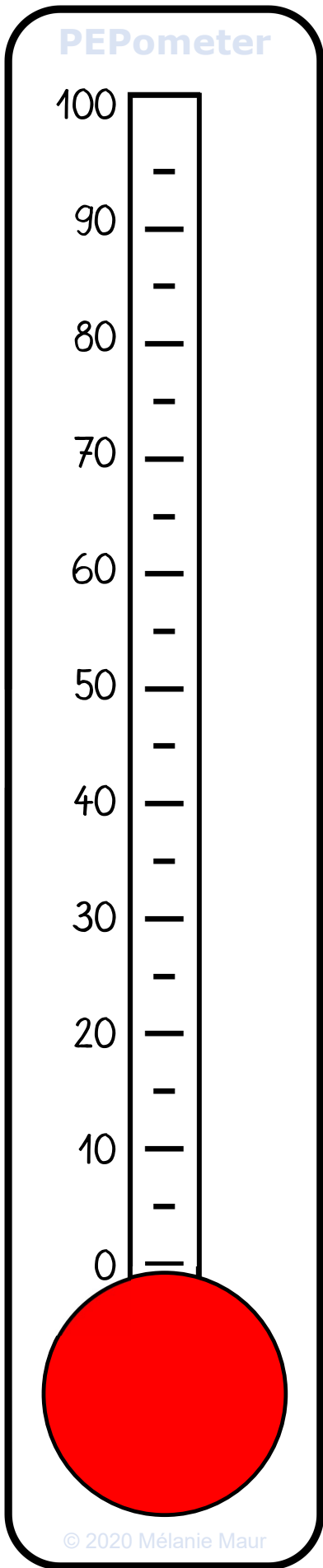
Sie benötigen folgendes Material:

Pappe oder dickes Papier, Laminiergerät, starke Laminierfolie (150 mic) matt oder glänzend, starke, transparente PVC-Folie (150 mic), Schere, Teppichmesser, Klebeband oder Kleberoller

Viel Spaß mit dem PEPometer!

Das PEPometer – Die Bastelanleitung

<p>(1) Vorlage auf Karton oder starkem Papier ausdrucken.</p> <p>(2) Ausdruck laminieren.</p> <p>(3) Einzelne Teile ausschneiden.</p> <p>(4) Zwei Folien passend zur PEPometer-Größe zuschneiden: ca. 4 cm x 17 cm (DIN A4). Höhe und Breite müssen bei anderen Formaten des PEPometers entsprechend vergrößert oder verkleinert werden (Bild 1).</p>	
<p>(5) Unterhalb des Nullpunktes auf der Skala ein kleines Fenster einschneiden (Bild 2).</p>	
<p>(6) Einschieben des roten »Stressbalkens« von der Rückseite durch das Fenster und mittig ausrichten auf der Vorderseite am Steigrohr.</p> <p>(7) Folie am oberen Ende mittig hinter den roten Balken kleben, sodass oben ein Überstand ist (Bild 3).</p> <p>(8) Ggf. Position korrigieren. Wenn der rote Balken exakt mittig positioniert ist, die Seiten der Folie nach hinten umklappen und auf der Rückseite zusammenkleben. Vorsicht! Nicht am PEPometer festkleben!</p>	
<p>(9) Einschneiden der Folie rechts und links vom Balken bis kurz vor das Ende des Balkens (in Keilform), damit der Balken bis zum Ende der Skala heruntergezogen werden kann (Bild 4).</p>	
<p>(10) Zur Stabilisierung den zweiten Folienstreifen über den ersten legen, die Seiten nach hinten umklappen, eine Seite auf der Rückseite auf die bereits vorhandene Folie kleben und dann die zweite Seite ebenfalls auf der Rückseite der Folie festkleben (Bild 5).</p>	
<p>(11) Skala auf Maximum schieben und die Ecken der Folien abrunden (Bild 6).</p>	
<p>(12) Der Balken kann rückseitig am Ende mit dem roten Kreis nach unten gezogen werden, während man das PEPometer oben festhält. Wenn man das PEPometer unten festhält, kann man den Balken mithilfe der Folie nach oben ziehen (Bild 7).</p>	



Empfehlungen für das Schulpersonal zum Umgang mit Mobbing

[Bettina Rohse, Kapitel 13]

In Gruppen, die nicht freiwillig zusammenkommen, sondern sich in sogenannten Zwangskontexten treffen, ist Mobbing ein verbreitetes Phänomen. Deshalb ist die Stärkung und Schaffung einer produktiv-kooperativen Atmosphäre von zentraler Bedeutung für den Erfolg jedes und jeder Einzelnen dieser Gruppe. Der Schlüssel gegen Mobbing liegt also zunächst in der Prävention.

- 1. Übernehmen Sie Verantwortung** – Schaffen Sie eine Schulkultur der Wertschätzung und Achtsamkeit. Schauen Sie hin, fragen Sie nach, haben Sie Antennen für Ihre Schutzbefohlenen.
- 2. Schaffen Sie Bewusstsein** – Seien Sie sich bewusst darüber, dass Sie immer Teil der Gruppendynamik in Ihrer Klasse sind und damit auch Teil eines möglichen Mobbinggeschehens. Schaffen Sie dieses Bewusstsein auch für die gesamte Klassengemeinschaft, am besten von Beginn an.
- 3. Initiieren Sie die Entwicklung Ihrer Gruppe** – Sorgen Sie für regelmäßig stattfindende Sozialtrainings und positive Gruppenerfahrungen, die auf Konfliktlösungskompetenz und Ich-Stärkung abzielen. Es gibt dazu zahlreiche evaluierte Programme (z. B. »buddY«, »PaC« etc.)
- 4. Sehen Sie die Gesamtheit** – Schaffen Sie im Rahmen von Schulentwicklung geregelte Abläufe. Legen Sie Ansprechpartner, Verantwortliche, Präventionsprogramme und Fortbildungen (»Mobbing-Interventions-Teams (MIT)«, »No Blame Approach« etc.) in Ihrer Schule fest. Informieren Sie die Elternschaft über die Haltung der Schule zu Mobbing (null Toleranz einerseits und systemische Sicht auf Mobbing andererseits). Betreiben Sie dazu Öffentlichkeitsarbeit.

Sollte in Ihrer Klasse ein Mobbingfall auftreten, setzen Sie alles in Bewegung, um das Mobbing sofort zu stoppen. Dies ist zunächst die einzige Maßgabe. Beziehen Sie dazu Position, bilden Sie Teams, informieren Sie die Schulleitung, aber: Verfallen Sie nicht in blinden Aktionismus, sondern wählen Sie Ihre Schritte sorgfältig auf der Grundlage von Sachkenntnis. Wenn möglich, setzen Sie (oder ein/e Behandler-in) PEP ein!

In Psychotherapie, Beratung & Coaching: Mit PEP gegen Mobbing

[Bettina Rohse, Kapitel 13]

1. Schon während der Schilderung des Erlebten oder direkt im Anschluss bietet es sich an, **alle Punkte nach bewährtem PEP-Muster gemeinsam zu klopfen** und die **Zwischenentspannung** durchzuführen, um Abstand und eine gewisse Gelassenheit zu schaffen.
2. Haltung: **lösungsorientiert-humervoller Optimismus und Leichtigkeit**, Verwendung des Humorkativs, aber kein Anbiedern durch künstliche Verwendung von Jugendsprache.
3. Es eignen sich Fragen wie: »Welches belastende Thema möchtest du heute angehen?«
4. **Als Einstieg in PEP eignet sich eine Frage wie:** »Ist es in Ordnung, wenn wir etwas probieren, was meiner Erfahrung nach hilfreich sein könnte? Ich nutze diese Technik sehr oft und denke, dass sie für dich jetzt erst mal richtig ist.«
5. Hinweise wie »Du musst gar nichts sagen oder erklären. Wir fangen einfach an. Du denkst an dein belastendes Problem, während ich dir zeige, wie es geht« helfen in den Prozess hineinzufinden. **Verdecktes Arbeiten ist gut möglich.**
6. **Skalierung (SUD-Skala)** vornehmen (aktuelle Belastung mit einer Zahl zwischen 0 und 10 benennen und nach dem Klopfdurchgang wiederholen).
7. **Big-Five-Lösungsblockaden** können auftreten:
 - a. »Erwartest du, dass jemand sich anders verhalten sollte?« Bei Fremdvorwürfen ggf. erst »verdünnte« Affirmationen formulieren wie: »Auch wenn ich mich damit ein klitzekleines bisschen versklave und XY einen Hauch Macht über mich gebe...«. Verstärken Sie bis hin zu »Auch wenn ich XY damit eine intergalaktische Fernbedienung über meine Gefühle inklusive Powerbank in die Hand gedrückt habe...«.
 - b. Altersregression ggf. abfragen: »Wie alt fühlst du dich, wenn du an das Problem denkst?«
 - c. Auf parafunktionale Loyalitäten gegenüber den Hauptakteur:innen achten.
8. Bei der Anwendung des **Kognitions-Kongruenz-Tests (KKT)** an Sätze denken wie:
 - a. »Meine Follower:innen erlauben mir...«
 - b. »Meine Instagram-Facebook-/Snapchat-/TikTok-/Fortnite-Freund:innen erlauben mir...« Es besteht die Möglichkeit, dass für jedes soziale Netzwerk oder Online-Spiel einzeln ein Satz probiert werden muss. Hierbei ist – wie immer – jegliche Wertung zu unterlassen.

Das PEP-Quiz – Begleitschreiben

[Stefanie Kirschbaum, Kapitel 14]

Liebe Vorleser-innen, liebe PEP-Quizmaster!

Mit »Ihren« Kindern (zu Hause, in der Kita, Schule, Lernberatung oder Therapie) haben Sie das Buch »Klopfen für Kinder« gelesen und gemeinsam geklopft, gekurbelt und die anderen PEP-Tricks ausprobiert. Und nun, da Sie inzwischen alle PEP-Expert-innen sind, gibt es noch die Möglichkeit, das PEP-Quiz zu machen und ein PEP-Diplom zu ergattern.

Die älteren Kinder können das Quiz selbstständig ausfüllen. Im Anschluss besprechen Sie gemeinsam die Ergebnisse und verteilen die PEP-Diplome. Den jüngeren Kindern können Sie die Quiz-Fragen vorlesen und diese vielleicht sogar visualisieren. Somit machen Sie ein Quiz-Spiel daraus, und natürlich gibt es hinterher als Belohnung auch ein PEP-Diplom für jeden.

Bei diesem Quiz geht es nicht um »Richtig« oder »Falsch«, um Punkte oder Noten. Es geht um gemeinsames Lernen und Ausprobieren. Am wirkungsvollsten sind die PEP-Tricks, wenn sie in den Alltag der Kinder integriert werden (in der Morgenrunde, zu Beginn einer Unterrichtsstunde oder abends vor dem Schlafengehen).

Sicherlich sind Sie inzwischen selbst PEP-Expert-innen und können die richtigen Antworten auch ohne Anleitung benennen. Einfach nur zur Sicherheit listen wir unten die richtigen Antworten für das PEP-Quiz auf.

Viel Freude mit dem PEP-Quiz wünschen Ihnen
Stefanie Kirschbaum und Michael Bohne

Lösungen:

Frage 1) a, b, c, d

Frage 2) a, d, e

Frage 3) b

Frage 4) c

Frage 5) a

Frage 6) Alle Antworten sind richtig

Frage 7) b

Frage 8) c

Frage 9) Jede Antwort ist richtig

Lösungen der Zusatzfragen:

Frage 10) d

Frage 11) a, c, e, g, h

Frage 12) a, b, e, f

PEP-Quiz von Stefanie Kirschbaum, 2021; Illustrationen: Karl-H. Volkmann, entnommen aus Kirschbaum, S. & Bohne, M. (2019): Klopfen für Kinder. Das Vorlesebuch (Carl-Auer).

Das PEP-Quiz: Mach mit, »pepp« dich fit!

1. Wobei kann dir das Klopfen helfen? (4 richtige Antworten)

- (a) Wenn ich Angst habe, ganz egal welche Angst.
- (b) Wenn ich Sorgen habe, ganz egal welche Sorgen.
- (c) Wenn ich sehr wütend bin.
- (d) Bei weiteren unangenehmen Gefühlen.
- (e) Klopfen hilft nur, wenn ich Angst vor Spinnen habe.



2. Welche drei Körperteile beklopfst du bei dem Klopf-Trick? (3 richtige Antworten)

- (a) Gesicht
- (b) Füße
- (c) Beine
- (d) Oberkörper
- (e) Hände
- (f) Ellenbogen

3. Wie viele Klopfpunkte gibt es? (1 richtige Antwort)

- (a) 11
- (b) 16
- (c) 21
- (d) 35

4. Mit welcher Hand darfst du klopfen? (1 richtige Antwort)

- (a) Nur mit der linken Hand.
- (b) Nur mit der rechten Hand.
- (c) Es ist egal, mit welcher Hand du klopfst.

5. Dürfen Erwachsene auch klopfen? (1 Antwort richtig)

- (a) Ja, klar!
- (b) Sie dürfen schon, aber es bringt nichts.
- (c) Nur wenn sie sich vorher gründlich die Hände waschen!
- (d) Nein, bloß nicht!

6. Wobei hilft dir der Überkreuz-Trick? (Jede Antwort ist richtig!)

- (a) Du wirst ruhiger und entspannst dich.
- (b) Du kannst dir dann nicht in der Nase bohren.
- (c) Du zeigst, wie gelenkig du bist.
- (d) Du kannst dann besser still sitzen.



7. Ist es schlimm, wenn du mal einen Klopfpunkt vergisst? (1 richtige Antwort)

- (a) Ja (b) Nein

8. Wie funktioniert der Kurbel-Trick? (1 richtige Antwort)

- (a) Du kurbelst rund um deine Nase.
(b) Du kurbelst rund um deinen Bauchnabel.
(c) Du kurbelst im Uhrzeigersinn rund um den Kurbelpunkt unterhalb deines Schlüsselbeins.

9. Welcher Erinnerungsanker gefällt dir am besten?

- (a) Ein lackierter Fingernagel
(b) Ein Zettel im Mäppchen
(c) Ein Maskottchen mitnehmen
(d) Einen Specht auf den Arm malen
(e) »Klopfen!« auf die Hand schreiben
(f) Ein Stein oder eine Muschel in der Hosentasche

Zusatzfragen für echte PEP-Trick-Expert:innen

10. Wie viele Klopfpunkte gibt es an der Hand? (1 richtige Antwort)

- (a) 3 (b) 4 (c) 5 (d) 6

11. Was macht man bei der Zwischenentspannung? (5 richtige Antworten)

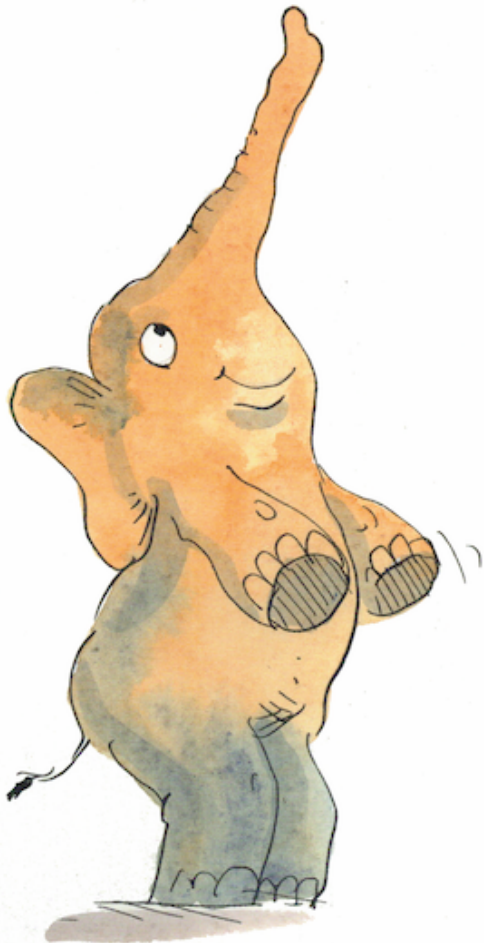
- (a) Summen
(b) Kurz einschlafen
(c) Von 7 an rückwärts zählen
(d) Mit den Füßen auf den Boden stampfen
(e) Augen schließen und öffnen
(f) Mit den Armen rudern
(g) Tief ein- und ausatmen
(h) Mit den Augen kreisen



12. Wo befinden sich die vier Powerpunkte? (4 richtige Antworten)

- (a) Auf der Stirn
(b) Unter der Nase
(c) In der Kniekehle
(d) Auf dem Handrücken
(e) Unter der Lippe
(f) Mittig auf der Brust

PEP-DIPLOM



© Karl Volkmann

Du hast am PEP-Quiz teilgenommen.
Damit erwirbst du das »PEP-Diplom«

.....
[Dein Name]

.....
[Ort, Datum]

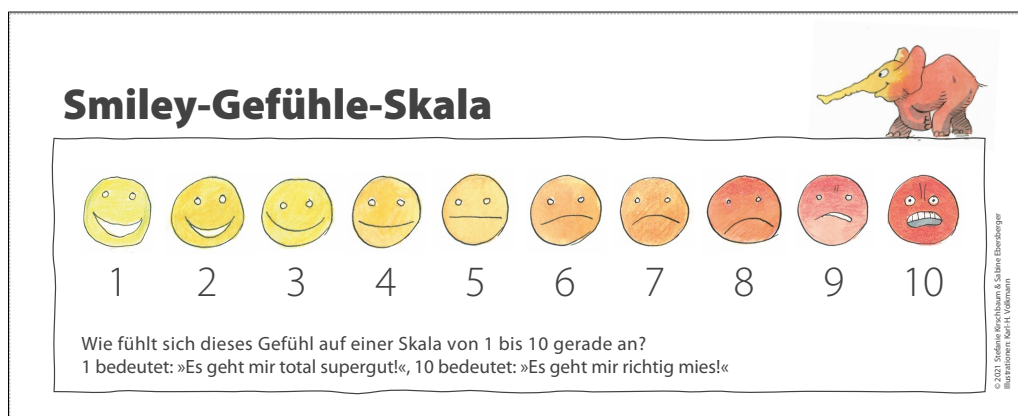
.....
[Unterschrift Lehrer·in, Therapeut·in, Eltern...]

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Smiley-Gefühle-Skala

[Stefanie Kirschbaum, Kapitel 14]

Mithilfe der »Smiley-Gefühle-Skala« kann die Stärke eines angenehmen oder unangenehmen Gefühls »gemessen« und sichtbar gemacht werden. Das Kind schärft seine Selbstwahrnehmung, indem es in sich hineinspürt: »Wie stark/wie schlimm ist das Gefühl wirklich, das ich gerade empfinde?« Dafür bietet die Smiley-Gefühle-Skala zwei Orientierungsmöglichkeiten: Das Kind kann sich an dem emotionalen Ausdruck der Smileys orientieren, oder/und es orientiert sich an den Zahlen 1 bis 10, die jeweils für eine bestimmte Gefühlsstärke stehen.



Sie können das Kind bitten, eine Spielfigur auf den aktuellen Skalenwert bzw. den passenden Smiley zu setzen. Nach dem Anwenden der PEP-Tricks oder anderer Interventionen kann das Kind erneut messen, wie stark es sein Gefühl empfindet und die Spielfigur versetzen. Somit können Veränderungen im emotionalen Erleben sehr gut sichtbar gemacht werden.

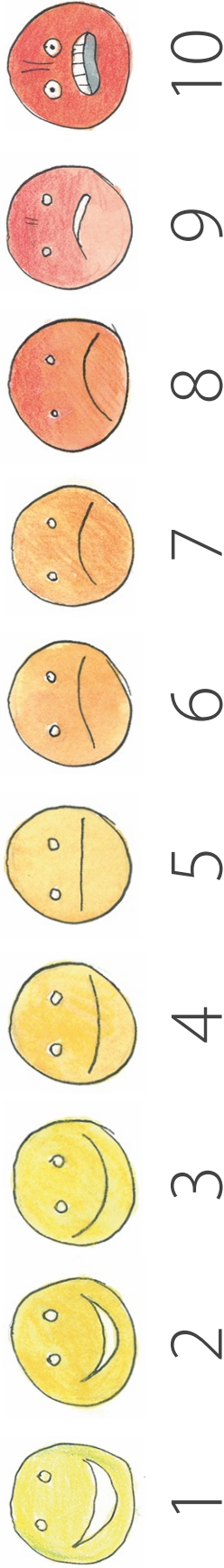
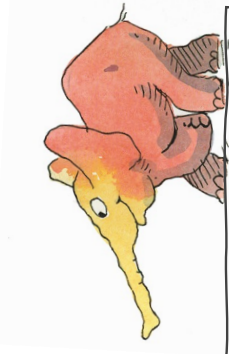
Eine Angst beispielsweise ist nicht entweder da oder nicht da, sondern zeigt sich in unterschiedlicher Stärke, je nach Situation und Tagesform. Für ein Kind ist es toll zu erfahren, dass es Einfluss auf die Stärke eines unangenehmen Gefühls nehmen kann, indem es z. B. die PEP-Tricks anwendet. Diese Erfahrung stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Selbstverständlich kann die Skala auch von mehreren Kindern gleichzeitig genutzt werden. Jedes Kind bekommt dafür eine jeweils andersfarbige Spielfigur und zeigt damit die Stärke seines jeweiligen Gefühls an.

Es macht Sinn, die Smiley-Gefühle-Skala regelmäßig einzusetzen und somit zu einem Ritual im therapeutischen Prozess oder im Familienalltag zu machen. Die Kinder werden in der Regel sehr motiviert sein und den Einsatz der Skala als Spiel empfinden.



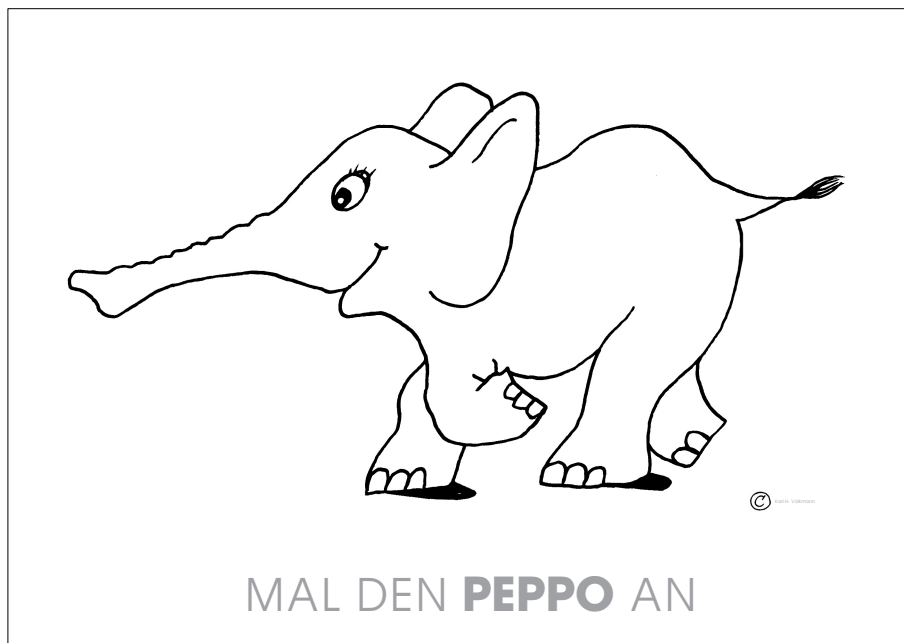
Smiley-Gefühle-Skala



Wie fühlt sich dieses Gefühl auf einer Skala von 1 bis 10 gerade an?
1 bedeutet: »Es geht mir total supergut!«, 10 bedeutet: »Es geht mir richtig mies!«

Peppo-Ausmalbilder

[Stefanie Kirschbaum, Kapitel 14]

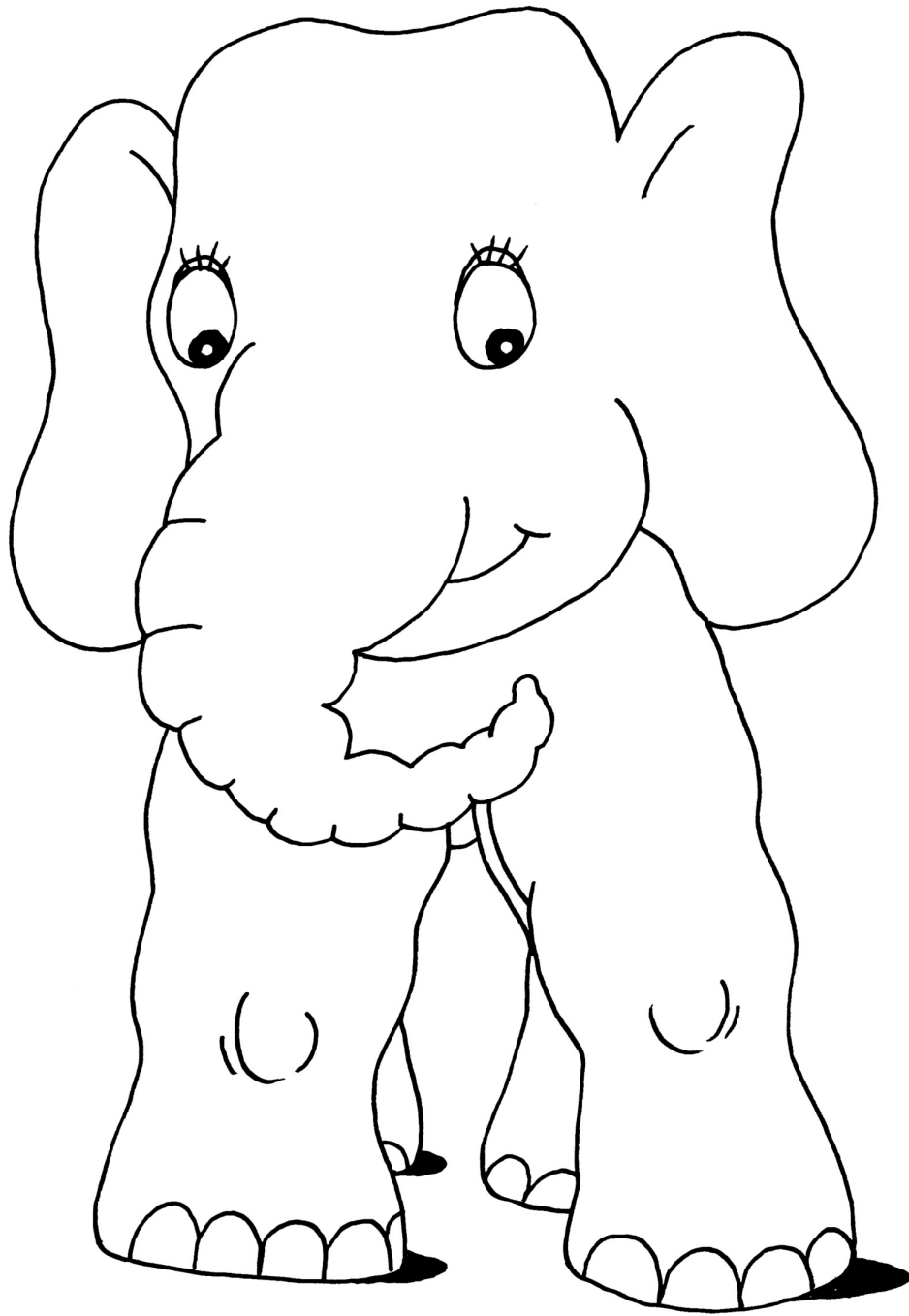


Wer gut beim (Vor-)Lesen des Buches »Klopfen für Kinder« aufgepasst hat, weiß, dass der klopfende Elefant Peppo seine Fellfarbe verändern kann. Manchmal zeigt er damit an, wie es ihm gerade geht. Ist er sehr wütend, wird er zum Beispiel manchmal ganz rot.

Oft hat er aber einfach nur große Lust, seine Fellfarbe zu verändern, und macht das einfach so! Und wer richtig gut aufgepasst hat, weiß sicherlich, dass Peppo bisweilen sogar kunterbunt herumläuft... 😊

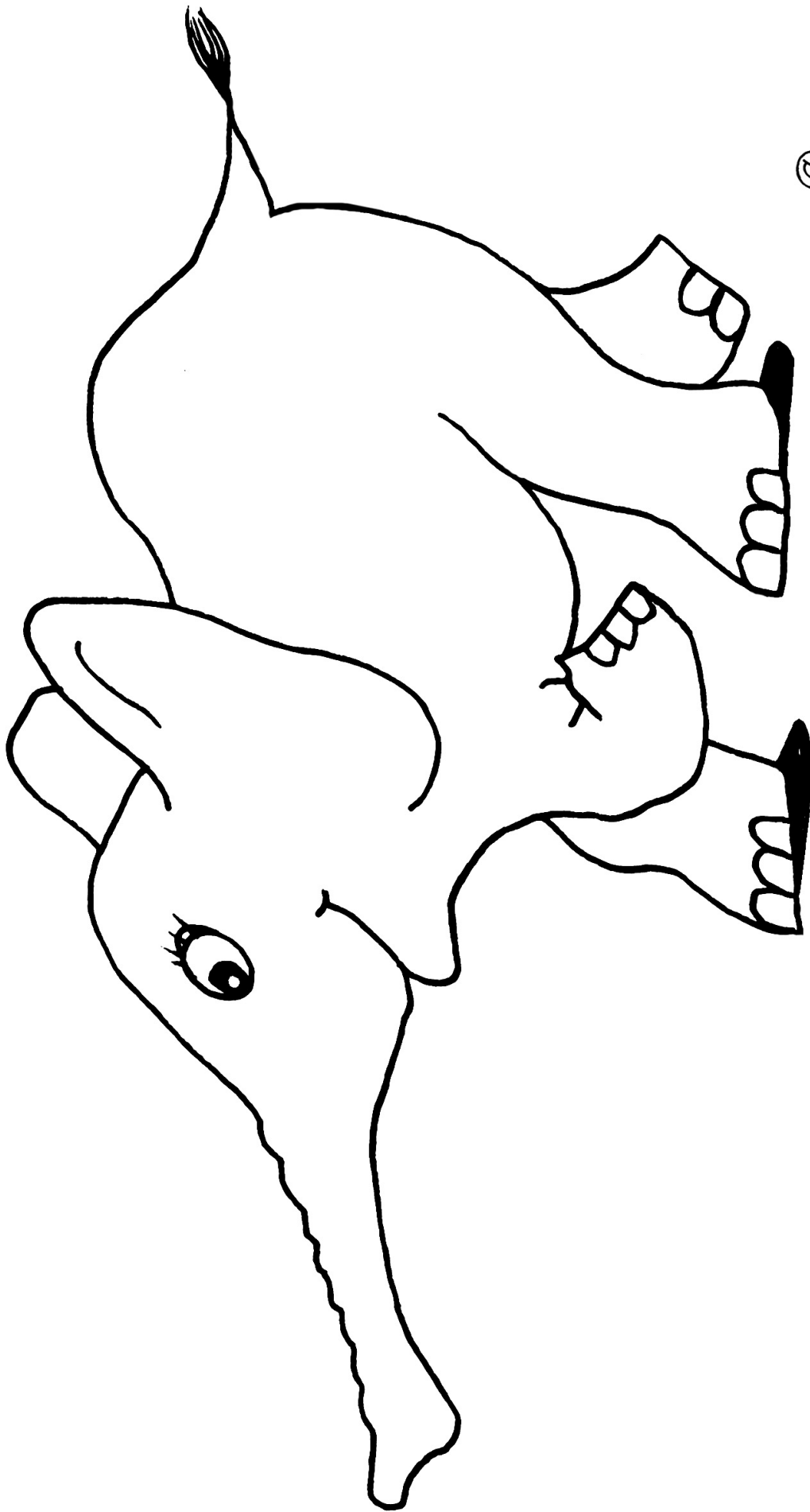
Mit diesen Ausmalbildern laden wir alle Kinder ein, den Ausmal-Peppo in ihrer eigenen Lieblingsfarbe auszumalen. Oder gibt es eine oder mehrere Farben, die gerade am allerbesten passen?

Also, dann: An die Stifte, fertig, los!



© Karl-H. Volkmann

MAL DEN **PEPPO** AN



© Karl-H. Volkmann

MAL DEN PEPPO AN

PEP-Fragebogen für die Grundschule – Begleitschreiben

[Stefan Fischer & Julia Hennig, Kapitel 15]

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

an unserer Schule führen wir die Kinder so früh wie möglich an das Klopfen mit PEP heran. Wir, das sind Julia Hennig als Klassenlehrerin und Stefan Fischer als Sozialpädagoge an der Wedding-Schule in Berlin.

Im Schulalltag gibt es viele Situationen, die uns herausfordern: eskalierte Konfliktsituationen zwischen Kindern, Auseinandersetzungen mit Eltern, Vertretungsstunden in unbekanntem Klassen, massive Unterrichtsstörungen u. v. m. Gerade in solchen Situationen erweist sich PEP als wertvolle Selbsthilfemethode, um uns selbst zu stärken und in gutem Kontakt zu »unseren« Kindern bleiben zu können.

Das Erlernen von Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit sozial-emotionalen Stressmomenten, der Fokus auf Wohlbefinden, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstwirksamkeit sind wichtige Grundlagen, um lernen und lehren zu können. Wir erleben zunehmend, dass gerade im Kontext Schule die emotionale Stressregulation durch die »PEP-Tricks« eine elementare Voraussetzung für Lernen und Lehren sein kann. Dabei bleibt PEP immer ein freiwilliges Angebot.

Natürlich interessiert uns sehr, wie unsere Schüler:innen PEP erleben. Aus diesem Grund haben wir einen Fragebogen erstellt, mit dem wir die individuellen Erfahrungen mit den »PEP-Tricks« erheben.

Diesen Fragebogen stellen wir Ihnen hier zum Download zur Verfügung. Wenn Sie als Lehrkraft, Schulpsycholog:in, Sozial- oder Sonderpädagog:in PEP in Ihrer Schule implementieren, kann nachstehender Fragebogen nützlich sein, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie und in welchen Situationen die Kinder bereits klopfen. Außerdem zeigt sich, welche Fragen bei den Kindern noch offen sind.

Übermitteln Sie uns gerne Ihre Erhebungsergebnisse, wir pflegen Sie dann in unseren Datenpool ein (bitte mit jeweiliger Jahrgangsstufe und Klassengröße).

Sie erreichen uns per Mail:

s.fischer@neueautoritaet.de

j.hennig@wedding-schule.de

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Ihr Stefan Fischer und Ihre Julia Hennig

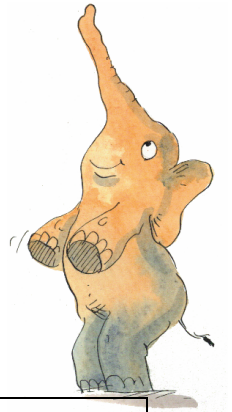
PEP-Fragebogen zum Einsatz in der Grundschule, © Stefan Fischer & Julia Hennig, 2022; Illustrationen: Karl Volkmann, entnommen aus Kirschbaum, S. u. M. Bohne (2019): Klopfen für Kinder. Das Vorlesebuch (Carl-Auer).

PEP-Fragebogen für Schülerinnen und Schüler

Hallo, hier ist Peppo.

Ich habe gehört, dass du in eine Klasse gehst, in der geklopft wird. Das finde ich super. Würdest du uns bitte ein paar Fragen zu deinen Erfahrungen mit dem Klopfen beantworten? Du brauchst deinen Namen nicht angeben, so bleiben deine Antworten auch ganz geheim.

Vielen Dank! Dein Peppo



1) Weißt du, wobei dir das Klopfen helfen kann?

.....
.....

2) In welchen Situationen hat dir das Klopfen schon mal geholfen?

.....
.....

3) Hast du einen Lieblingspunkt? Wenn ja, welchen?

.....

4a) Weißt du noch: Wie hast du dich vor dem Klopfen gefühlt? (Smiley bitte ankreuzen)



4b) Weißt du noch: Wie hast du dich nach dem Klopfen gefühlt? (Smiley bitte ankreuzen)







5) Klopfst du auch außerhalb der Schulzeit? Wenn ja, in welchen Situationen?




.....
.....

6) Klopfst du lieber allein, in der Gruppe, oder ist es dir egal?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich klopfe lieber allein. | <input type="checkbox"/> Mir ist es egal, mit wem und wo ich klopfe. |
| <input type="checkbox"/> Ich klopfe lieber in der Gruppe. | <input type="checkbox"/> Ich klopfe eigentlich gar nicht gerne. |

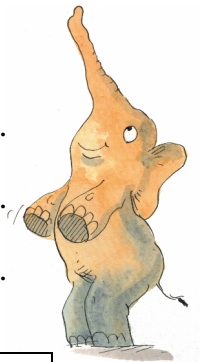
7) Kreuze bitte an, welche PEP-Tricks du kennst und welche PEP-Tricks du nutzt.

PEP-Trick	Kenne ich	Nutze ich
(1) Überkreuz-Trick 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) Fingerberühr-Trick 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) Klopf-Trick 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) Kurbel-Trick 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PEP-Trick	Kenne ich	Nutze ich
(5) Zwischenentspannung 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) Vier Powerpunkte 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) Zielvorstellung 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8) Erzählst du mir noch was von dir?

- Wie alt bist du?
- Was ist dein Lieblingsfach in der Schule?
- Welche Sprache(n) spricht ihr zu Hause?



9) Willst du noch was zu PEP sagen, oder hast du eine Frage zu PEP?

.....

.....

.....

Tierisch gut! Interaktives Kindertheaterstück für die Grundschule – Spielanleitungen (Aufbaumodul)

[Sandra Hehrlein & Stefan Bettels, Kapitel 16]

Schwerpunkt 1: »Faires Streiten lernen – gewaltfreie Konfliktlösung«

»Karotten ziehen«

Teilnehmer·innen: 10-30

Ablauf: Alle Kinder liegen im Kreis auf dem Boden und halten sich mit ihren Nachbarn an den Händen. Der Spielleiter (Bauer) beginnt Kinder (Karotten) aus dem Kreis herauszuziehen. Wer kein anderes Kind mehr anfasst wird auch Bauer und hilft, die anderen Kinder aus dem Kreis herauszuziehen.

Wichtig! Vorher werden für alle folgende Regeln besprochen:

Regeln für Karotten:

- Nur Hand in Hand festhalten. Finger verschränken tut weh. Ellenbogen einhaken ist zu stark. Bergsteigergriff ebenfalls.
- Wenn man gezogen wird, sind die Füße still zu halten, sonst trifft man evtl. die Nase eines anderen Kindes.

Regeln für Bauern:

- Nur am Fußgelenk ziehen und nicht an den Schuhen oder der Kleidung.
- Füße flach ziehen nicht schräg nach oben.
- Wenn mehrere Kinder an einem ziehen sollten, dann ziehen alle in die gleiche Richtung.

Besonderheiten: Während es Spiels kann es zu Unstimmigkeiten und Konflikten kommen. Diese sollten nicht während des Spiels geklärt werden, sondern nach dem Spiel als Konfliktthemen für die Übung »fares Streiten« verwenden.

»Faires Streiten«

Die Kinder lernen zunächst fünf einfache Voraussetzungen für faires Streiten.

1. **Freiwillig!** Wenn wir streiten, dann tun wir das freiwillig. Wie beim Sport, wenn einer nicht mitspielen will, darf man den anderen nicht zwingen.
2. **Stopp!** Wer streitet bestimmt selbst, wie lange das für ihn/sie etwas bringt. Wer nicht mehr will, sagt »Stopp!«
3. **Jede/r hat das Recht auf seine eigene Sicht der Dinge!** Zur Veranschaulichung wird ein großer Schaumstoffwürfel gezeigt. Genau wie bei dem Würfel, der, von unterschiedlichen Seiten betrachtet, jeweils andere Zahlen anzeigt, ist die Sicht auf das Streitthema bei jedem unterschiedlich. Es gibt kein: »Nur ich habe Recht und du hast unrecht.« Wenn wir uns darauf einlassen, können wir offen an einer Konfliktlösung arbeiten und müssen nicht darüber streiten, wer die Dinge »richtig« sieht.
4. **Regeln!** Zu jedem Streit gehören Regeln. Das ist wie beim Sport, wie z. B. beim Boxen. Wir streiten uns nur mit Worten, Tiefschläge wie Beleidigungen lassen wir bleiben. Wir reden miteinander, nicht übereinander. Wir lassen einander ausreden, ohne Kommentare jeglicher Art.
5. **Schiedsrichter!** Nur wenige Menschen können ohne Schiedsrichter fair streiten, spielen oder Wettkämpfe machen. Schiedsrichter·innen erinnern uns an die Einhaltung der Regeln. Und an die Grundannahme, dass alle Streitteilnehmer·innen ihre eigenen Blickwinkel auf den Sachverhalt haben dürfen.

Was passiert ist, ist passiert, da können wir nichts mehr daran ändern!

Ablauf »Faires Streiten«: Die Kinder setzen sich gegenüber in einem Abstand, der für alle angenehm ist. Der Würfel liegt als Erinnerung für unterschiedliche Sichtweisen in der Mitte. Die Schiedsrichter·in erklärt den Ablauf, bestimmt Anfang und Ende der drei Runden und erinnert an die Regeln.

1. Runde: »So habe ich das gesehen« → Jedes Kind hat die Möglichkeit den Sachverhalt aus seiner Sicht zu schildern. Die Schiedsrichter·in achtet dabei auf die Einhaltung der zuvor vereinbarten Regeln.

2. Runde: »Ich sehe das so« → Jedes Kind erhält die Gelegenheit auf das Gesagte zu antworten und evtl. Ergänzungen einzubringen.

3. Runde: »Ich wünsche mir von dir« → Die Kinder richten Wünsche aneinander, wie es in Zukunft besser laufen soll.

Zum Abschluss kann das Ganze durch eine Abmachung zum Beispiel mit einem Handschlag fest gemacht werden. Die Schiedsrichter·in hat jetzt die Möglichkeit nochmal zu würdigen, was die Streitpartner gut gemacht haben.

In der Regel ist nach drei Runden Streit alles gesagt. Wenn man aber das Gefühl hat, das noch etwas nicht in Ordnung ist, kann eine Pause eingelegt werden. Später kann das Streitgespräch dann fortgesetzt werden. Sollte es weiterer Klärung bedürfen, bietet sich auch an, z. B. die Schulsozialarbeit zu kontaktieren.

Integration von PEP zur gewaltfreien Konfliktlösung

- Zur Abschwächung negativer Gefühle können ein paar »Klopfrunden« unterstützend sein. Laden Sie die Kinder einfach ein, mit Ihnen zu klopfen.
- Bei Unstimmigkeiten kann auch die »Kurbelübung« zur Selbststärkung angewandt werden. Die Kinder reiben den Selbststärkungspunkt unterhalb des linken Schlüsselbeins und sprechen mit Ihnen Sätze wie:

»Auch wenn ich gerade total wütend bin, bin ich ein tolles Kind und weiß mich zu beruhigen.«

»Auch wenn wir hier gerade richtig Streit und Stress haben, sind und bleiben wir eine gute Gemeinschaft.«

» Auch wenn ,
..... «

» Auch wenn ,
..... «

» Auch wenn ,
..... «

» Auch wenn ,
..... «

Schwerpunkt 2: »Stark im Team« – Klassengemeinschaft stärken

»Ameisenspiel«

Teilnehmer·innen: 10-30

Ablauf: Alle Teilnehmer·innen verteilen sich auf der Spielfläche mit ihren Stühlen. Ein Stuhl bleibt frei. Eine Spieler·in versucht nun, sich auf den freien Platz zu setzen. Die anderen versuchen dies zu verhindern, indem sie aufstehen und den freien Stuhl besetzen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Kinder sich wirklich auf den Stuhl setzen und ihn nicht nur mit Händen oder Füßen belegen, auch das Stuhlwegziehen ist verboten. Sobald ein Kind aufgestanden ist, muss es erst auf einem anderen Stuhl gesessen haben, bevor es auf seinen Ausgangsplatz zurückkehren darf.

Wenn die »Ameise« sich setzen kann, ist die Spielrunde vorbei. Alternativ kann die Spielleiter·in die Runde auch beenden, wenn sich herausstellt, dass die Gruppe so gut zusammenarbeitet, dass es die Ameise nicht schafft sich zu setzen.

Zur Durchführung: Es empfiehlt sich, dass die Spielleiter·in in den ersten Runden die Ameise spielt und so die Schwierigkeit des Spiels steuert (z. B. erst nur kleine Tappschritte machen, dann immer schneller werden; evtl. auch täuschen und Hacken schlagen).

Gedanken für die Besprechung: Gemeinsam macht es mehr Spaß! / Jede·r kann für jede·n da sein. / Ist Ausgrenzung fair (Ameise)? Alle möchten zur Gruppe dazugehören.

»Reise nach Jerusalem – kooperativ«

Teilnehmer·innen: 10-30

Ablauf: In der Teamaufgabe »Reise nach Jerusalem – kooperativ« bekommen die Kinder die Aufgabe alle gemeinsam Platz auf immer weniger Stühlen zu finden. Anders als die klassische Reise nach Jerusalem kommt diese Spielvariante ohne Verlierer·innen aus.

Ablauf: Alle Spieler·innen verteilen sich im Raum um die Stühle herum. Auf ein Startsignal hin suchen sich alle einen Platz auf einem Stuhl. Vor der nächsten Runde werden ein oder mehrere Stühle entfernt, die Zahl der Spieler·innen bleibt jedoch unverändert. Je weniger Stühle vorhanden sind, um so mehr ist jedes Kind auf gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfestellung angewiesen. Hier können die Kinder intensiv die Auswirkungen des Miteinanders erleben. Das positive Erlebnis, wenn die Klasse es schafft mit 20 Kindern auf vier Stühle zu klettern, schweißt zusammen.

In der **Reflexion** kann besprochen werden, wie sich einzelne Aspekte sozialen Verhaltens in diesem Spiel zeigen. Zum Beispiel: Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Aufmerksamkeit füreinander, Kommunikation etc.

Bei der Durchführung dieser Übung ist auf mögliche Unfallgefahren, unter anderem auf eine mögliche Überlastung der Stühle, zu achten.

Integration von PEP zum Stärken der Klassengemeinschaft

Gemeinsam mit den Kindern können stärkende Sätze (Kraftsätze) formuliert werden:

- »Alle sind wertvoll und haben Stärken.«
- »Gemeinsam macht es mehr Spaß.«
- »Ich kann mich einbringen, damit es der ganzen Klasse besser geht.«
- »Gestärkt können alle einen wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft leisten.«
- »Wir haben alle Verantwortung dafür, dass es allen in der Gruppe gut geht.«
- »Freundlichkeit hilft allen weiter!«

- ».....«
- ».....«

Das »Gefühle-Klopf-Lied« mit PEP

[Anja Thürnau, Kapitel 17]

♩ = 120

G C G D

1. Wenn ich trau-rig bin, dann klopfe ich auf der Ha-and, der Ha-and, den Hand-rand, wenn ich trau-rig bin, dann klopfe ich auf den Hand-rand, ja dann geht es mir bald wie - der su - per gut!

G G C G

C D G

2. Wenn ich **ängstlich** bin, klopfe ich den kleinen Finger, Mittelfinger, Zeigefinger, wenn ich **ängstlich** bin, dann klopfe ich auf den Daumen, ja dann geht es mir bald wieder super gut!
3. Wenn ich **wütend** bin, dann zeig' ich dir 'nen Vogel, zwischen den Augen, über den Augen, wenn ich **wütend** bin, dann zeig' ich dir 'nen Vogel, ja dann geht es mir bald wieder super gut!
4. Wenn ich **zornig** bin, dann klopfe ich neben den Augen, neben den Augen, unter den Augen, wenn ich **zornig** bin, dann klopfe ich unter den Augen, ja dann geht es mir bald wieder super gut!
5. Wenn ich **sauer** bin, dann klopfe ich unter der Nase, unter der Nase, unter dem Mund, wenn ich **sauer** bin, dann klopfe ich unter dem Mund, ja dann geht es mir bald wieder super gut!
6. Wenn ich **mich ärger**, dann klopfe ich wie ein Specht, ein Specht, ein Specht, wenn ich **mich ärger**, dann klopfe ich wie ein Specht, ja dann geht es mir bald wieder super gut!
7. Wenn ich **mich ekel**, dann klopfe ich auf der Rippe, der Rippe, der Rippe, wenn ich **mich ekel**, dann klopfe ich auf der Rippe, ja dann geht es mir bald wieder supergut!
8. Wenn ich **mich schäme**, dann klopfe ich unterm Arm, wie ein Affe, wie ein Affe, wenn ich **mich schäme**, dann klopfe ich unterm Arm, ja dann geht es mir bald wieder super gut!
9. Wenn ich **gestresst bin**, dann klopfe ich auf der Brust, mitten drauf, mitten drauf, wenn ich **gestresst bin**, dann klopfe ich auf der Brust, ja dann geht es mir bald wieder super gut!

Text: © Anja Thürnau, 2021

Melodie: »Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad«

Musikalische Bearbeitung: Susanne Gietz mit dem Kindergarten Marienhagen

Spielanregung für das »Gefühle-Klopf-Lied« mit PEP

[Anja Thürnau, Kapitel 17]

- Das Lied wird nach der Melodie von »Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad« gesungen.
- Begleitend zum »Gefühle-Klopf-Lied« können Sie mit Ihrer Mimik sehr gut die jeweiligen Gefühle betonen. Es ist empfehlenswert, es für sich einige Male zu üben, denn das Singen, Spielen und Klopfen ist wirklich herausfordernd, macht aber richtig Spaß!
- **Je »quatschiger« Sie das Lied gestalten, umso besser!** Sie könnten zum Beispiel die folgenden Ideen mit den Kindern umsetzen (vgl. Thürnau 2021, S. 111):

1. Wenn ich **traurig** bin (...): Etwas leiser werden, die Augen senken und traurig schauen. Die Klopfreihenfolge 1 + 2 (Hand und Handkante).
2. Sie können zwischen den Strophen auch eine kleine Pause einlegen, gut durchatmen und dann zur nächsten Strophe und Klopftechnik umswitchen.
3. Wenn ich **ängstlich** bin (...): So tun, als ob man sich erschreckt; den Kopf einziehen und ängstlich umherschauen. Die Klopfreihenfolge 3–6 (Finger).
4. Wenn ich **wütend / zornig / sauer** bin (...): Mit dem Kopf im Takt nicken, die Augenbrauen hochziehen und versuchen, wütend zu schauen. Die Klopfreihenfolge 7–12 (Klopfpunkte im Gesicht).
5. Wenn ich **mich ärger** (...): Augenbrauen kräuseln, ärgerlich schauen, mit dem Fuß aufstampfen. Den Punkt 13 klopfen (unter dem Schlüsselbein).
6. Wenn ich **mich ekel** (...): Angeekelt schauen, etwas zurückweichen und betont und verlangsamt singen. Den Punkt 14 mit beiden Zeigefingern klopfen (auf dem Rippenbogen).
7. Wenn ich **mich schäme** (...): Schultern hochziehen, verschämt schauen, leicht mit dem Kopf wegdrehen. Den Punkt 15 klopfen (unter dem Arm, seitlich).
8. Wenn ich **gestresst** bin (...): Augen verdrehen, tief einatmen und betont ausatmen, Augen verdrehen. Den Punkt 16 klopfen (Brust/Brustbein, mittig).

- Sie werden möglicherweise feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, wütend oder traurig zu schauen und gleichzeitig dabei zu klopfen. Spannend, oder?
- Vielleicht mögen Sie zwischen den Strophen einige »Tricks« aus der PEP-Zwischenentspannung einsetzen (siehe PEP-Übungsposter von Kirschbau u. Bohne 2020), zum Beispiel die Augen schließen und wieder öffnen oder genussvoll, tief ein- und ausatmen. Das Ein- und Ausatmen kann durchaus auch genüsslich geräuschvoll sein.