

# Coolness-Training

*an der Ringschule in Frechen*

---

- Das Coolness-Training (CT) an der Ringschule wurde im Herbst 2013 von Hanna Leenen und Sascha Kirschgens entwickelt. Der Hintergrund des CT waren die massiven Störungen im Unterricht; einhergehend körperliche u. verbale Auseinandersetzungen auf den Pausenhof.

„cool sein - cool bleiben“

*CT an der Ringschule*

CT ist ein Trainingsangebot für Kinder der Klassen 2, 3 und 4 zur Verbesserung der Handlungskompetenz in konfliktträchtigen Schul- bzw. Alltagssituationen.

*Stand April 2019*

CT sollte präventiv und interventiv  
(vermittelnd, eingreifend) wirken, d.h. im  
Vordergrund stand der Umgang mit  
Störungen.

Kinder sollten Empathie, Feinfühligkeit und  
Mitgefühl entwickeln.

## *Im CT werden folgende Punkte behandelt:*

---

- Welche Gefühle habe ich und der andere?
- Gefühle darstellen (wann bin ich wütend, lustig, entspannt...)
- Woran erkennt man Gefühle (Wut, Angst, Frust...)
- Mimik
- Körperhaltung (bin ich angespannt, offen und zugänglich gegenüber den Anderen....)
- Erst-Hilfe im Streit
- Umgang mit Ärger und Wut
- Umgang in der Gruppe
- Regelverhalten / Einhalten klarer Strukturen

# Ärger und Wut

---

- Ärger und Wut sind normale und wichtige Facetten im Gefühlsleben von Kindern und Erwachsenen. Diese Gefühle werden erst dann zu einem Problem, wenn sie zu körperlicher oder verbaler Gewalt führen. Wir in der Ringschule arbeiteten deshalb auf den konstruktiven Umgang mit Ärger und Wut hin.

# *Selbstwahrnehmung*

---

- In dem entsprechenden Coolness-Training wird die Selbstwahrnehmung der Kinder gefördert, sie lernen positive Selbstverstärkungen zu gebrauchen.
- Stark ist, wer mit seinen Gefühlen umgehen kann und nicht in die Ärger- und Wut Fallen hineinläuft.
- cool sein - cool bleiben

*Was ist uns besonders wichtig:*

---

• Empathie,  
Feinfühligkeit und  
Mitgefühl müssen bei  
Kindern ständig\*  
entwickelt und trainiert  
werden.

*\*auch im Unterricht!*





Die ersten 15 Minuten  
sind freies Spielen

---

Die Kinder entscheiden  
selbstständig was sie spielen  
wollen\*

\*außer Rollbretter



# Gemeinsamer Sitzkreis und Besprechung

---

Thematischer Input von uns (Erste-Hilfe im Streit, Heute bin ich...)

Ein Kind wird ausgesucht um eine Abstimmung zu leiten.

Die Kinder können in dieser Abstimmung insgesamt drei Wünsche äußern was gespielt wird.

*Erkennungsmerkmal Sitzkreis (Musik „Wer hat an der Uhr gedreht?“)*



# Gemeinsames Spiel

---

Die Kinder spielen ein gemeinsames Spiel, das sie gemeinsam abgestimmt haben. Jeder muss an diesem Spiel teilnehmen!\*

\*Einzelgespräche sind manchmal nötig....



# Warme Dusche zum Abschluss

---

Ein Kind wird von den anderen Kindern ausgesucht und jeweils mit einem Satz gelobt.

Nach der warmen Dusche ist das CT beendet. Jedes Kind geht jeweils einzeln aus der Turnhalle.\*

*\*leise und langsam*



# *Die curricularen Faktoren des CT (I)*

---

- CT dient der Gewaltprävention und Gewaltintervention.
- CT verbessert die soziale Kompetenz von Kindern und fördert eine Kultur des Hinschauens und der friedfertigen Einmischung.
- CT dient der Reduzierung der Feindseligkeitswahrnehmung, fördert selbstbehauptendes und deeskalierendes Verhalten in Konfliktsituationen.
- Kennenlernen der Existenz von Aggression als Persönlichkeitsanteil
- CT verbessert die positive Kommunikation, positives Feedback

## *Die curricularen Faktoren des CT (II)*

---

- Kommunikation in Stresssituationen
- Hierarchisierung von Empfindlichkeiten (Beleidigungen, Schimpfworte, Rempeleien, Provokationen). Was bringt dich auf die Palme?
  - Strukturen menschlicher Begegnung kennen lernen (Rituale, Territorien, Nähe und Distanz)
- Entspannungsverfahren, Ruhe- und Stillerfahrung (Sitzkreis)
- Körperbetonte -sportliche Spiele