

BASICS der Selbstfürsorge

Ein Projekt zum guten Umgang mit den eigenen Ressourcen



Die Idee

Die Freiburger Schulprojektwerkstatt (FSW) bietet seit dem Schuljahr 2022/23 das neue einjährige Modellprojekt „**BASICS der Selbstfürsorge**“ für Grundschulen ab der Klassenstufe 2 an

Die BASICS sind entstanden aus dem großen Bedürfnis der Kinder und Erwachsenen nach innerer Stabilität und Sensibilität und fördern eine andere Kultur des Miteinanders und der Wertschätzung.

Ein anderes Verständnis von Menschsein: Menschen, die sich und andere wahrnehmen, die reflektieren, freundlich und wohlwollend, empathisch und mitfühlend sind. Die sich selbst innerlich regulieren können und freudig, neugierig und kreativ durch die Welt gehen.

Alles was wir dazu brauchen ist bereits in unserem Inneren angelegt. Basiswissen und Basiskönnen, kurz **BASICS** genannt, brauchen Anleitung und Übung und sind Bildung für ein gelingendes Leben.

Die BASICS sind: Den Atem zu nützen. Den Aufmerksamkeitsmuskel zu trainieren. Die Empfindungen des Körpers besser kennen zu lernen. Die Gefühle und das eigene Empfinden zu benennen und damit umgehen können und es bei Bedarf zu regulieren. Mit Sorgen, Ängsten und Gedankenkarussells klar zu kommen und diese zu verändern. Sich zu entspannen, zu zentrieren und ruhig zu werden. Freundlichkeit einzuüben als Haltung und Türöffner. Die Welt der inneren Bilder und Visualisierungen und den inneren Wohlfühlplatz als Ressource zu nutzen.

Basiswissen und Basiskönnen sind Fähigkeiten und Kompetenzen, die in der jetzigen Zeit und in der Zukunft enorm wichtig sind, um zum einen mit Veränderungen und Herausforderungen umgehen zu können. Und um zum anderen sich als selbstwirksam zu erleben.

Im Buch „Education for Future – Bildung für ein gelingendes Leben“ von Gerald Hüther geht es genau um diese Fähigkeiten. Für ein gelingendes und zukunftsorientiertes Leben ist Schule nicht nur ein Lernort, sondern auch ein Lebensort, an dem Kinder und Jugendliche zu verantwortungsvollen Gestaltern ihres Lebens ermutigt und im Zusammenleben mit anderen Menschen geschult werden.

Der Projektverlauf

Block 1: 10-12 Unterrichtseinheiten – Oktober bis Dezember 2022

Themen der BASICS

- BASIC 1
Aufmerksamkeit beginnt beim Atmen
- BASIC 2
Den Aufmerksamkeitsmuskel trainieren
- BASIC 3
Was ist da alles los in meinem Körper?
- BASIC 4
Kann man die Gedanken- und Sorgenproduktion auch mal abschalten?

Fähigkeiten & Kompetenzen

- Der Atem ist wie ein Anker oder Gummiband, der bei Angst, bei Unruhe, bei Sorgen, bei Konflikten etc. hilft.
- Du hast mehr Energie, erledigst Dinge effektiver und nimmst dazu die Welt viel intensiver wahr.
- Du lernst deine Körper-Empfindungen kennen und kannst deinen Körper anders wertschätzen.
- Was sind Gedanken? Und welche sind hilfreich? Wann solltest du den Pausenknopf drücken? Und wie geht das überhaupt, wenn die Gedanken und Sorgen dir deine Energie rauben?

Block 2: 10 Unterrichtseinheiten – Januar bis März 2023

Themen der BASICS

- BASIC 5
Wie geht es dir heute?
- BASIC 6
Gefühle können ganz schön anstrengend sein
- BASIC 7
Welchen Umgang lieben Gedanken- Sorgen- Problemmonster?

Fähigkeiten & Kompetenzen

- Gefühle wahrnehmen und benennen, sich selbst und andere besser verstehen.
- Du kannst ihnen wie einem Freund oder Bekannten begegnen und hören, was dieser zu sagen hat.
- Strategien, Handlungen, Übungen um mit diesen Quälgeistern umzugehen.

Block 3: 10 Unterrichtseinheiten – April bis Juni 2023

Themen der BASICS

- BASIC 8
Freundlichkeit ist ein Türöffner
- BASIC 9
Den inneren sicheren Wohlfühlplatz finden
- BASIC 10
Geduld und Vertrauen – zwei seltsame Wörter
- BASIC 11
Wünsche, Geduld und Loslassen – cooles Trio

Fähigkeiten & Kompetenzen

- Freundlichkeit hilft auch beim Grenzen setzen und macht unglaubliche Dinge möglich.
- Deine inneren Helfer sind immer für dich da und dein Platz in dir gibt dir Ruhe und Sicherheit.
- Nicht sofort reagieren ist cool und äußerst wirksam.
- Loslassen ist ein echter Energieschub. Und Visualisieren kannst du steuern und für dich einsetzen.

Umfang des Projekts

Das Projekt ist auf ein Jahr ausgelegt mit insgesamt 30-32 Unterrichtseinheiten auf drei Blöcke verteilt. Block 1 umfasst 10-12 Unterrichtseinheiten, Block 2 und Block 3 jeweils 10 Unterrichtseinheiten. Zeit und Uhrzeit werden individuell zwischen der Referentin und der Schule bzw. dem teilnehmenden Lehrer:in vereinbart.

Projektziele und Methoden

Ziele:

Das Projekt hat zum Ziel, Kinder und Lehrer mit den **BASICS** bekannt und vertraut zu machen, damit Kinder dieses Wissen und Können in allen möglichen Lebenslagen und Situationen anwenden können.

Das Projekt trägt zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung bei, die ein Bestandteil von Bildung sein sollte. Bildung wird in Zukunft nicht nur mehr Wissensvermittlung und Wissensbildung sein, sondern auch die Vermittlung von überfachlichen Kompetenzen. Wohlbefinden und Motivation, Beteiligung und Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Zentrierung und die Fähigkeit zum Umgang mit Stress, werden als Lernziele in den heutigen Schulen eine große Rolle spielen.

Methoden:

Die einzelnen **BASICS** werden mit der ganzen Klasse durch Gespräche, Fragen und Reflektionen, Ideen aus eigener Erfahrung der Kinder thematisiert und mit Einzelübungen, die jedes Kind für sich macht, als auch durch Partnerübungen und Gruppenübungen erlebt und als Fähigkeit eingeübt und vertieft.

In jeder Unterrichtseinheit erhalten die Kinder und die Lehrkraft schön gestaltete Themen-Scripts, die in einem Hefter gesammelt werden. Dadurch verfügen alle Schüler:innen am Ende des Projekts über eine komplette

BASIC Sammlung, zum Nachschauen und Vertiefen.

Eventuell ist noch ein Begleitbuch vorgesehen.

Expertise

Das Projekt „**BASICS der Selbstfürsorge**“ wird angeboten von Barbara Heil, die vor mehr als 25 Jahren damit begonnen hat eigene Konzepte in Mentaltraining, Persönlichkeitstraining, Achtsamkeit, Entspannung und Visualisierung für Kinder anzubieten, aus dem Wunsch heraus, dass sie selbst diese Kenntnisse schon gerne als Kind gehabt hätte.

Basierend auf Ausbildungen und Praxis aus den vielen Jahren der Seminararbeit mit Erwachsenen und Kindern, aus dem Coaching für Einzelpersonen und Unternehmen, den Projekten und fortlaufenden Angeboten an Schulen, sind diese **BASICS** entstanden. Sie sind vergleichbar einer Grundausbildung im Umgang mit sich selbst.

Barbara Heil hat eine pädagogische Ausbildung, ist Mentaltrainerin und Grafik Designerin. Sie hat Fortbildungen und Seminare zu Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Aufstellungsarbeit, Hypnotherapie, Neurobiologie, Quantenphysik absolviert.

Seit 10 Jahren ist Barbara Heil Referentin in der FSW und bietet Entspannung- und Visualisierungstechniken, von den Kindern Herzensreisen genannt, an Freiburger Grundschulen an.

Voraussetzungen von Seiten der Schule

Ein Vorgespräch mit den am Projekt teilnehmenden Lehrkräften.

Die Bereitschaft, das Modellprojekt über den Zeitraum eines Jahres (drei Blöcke) mit insgesamt 30-32 Unterrichtseinheiten durchzuführen.

Das Projekt als wichtige Bildung anzusehen und es auch anzuwenden.

Das Projekt findet während der Unterrichtszeit statt bzw. ist Unterrichtszeit in Anwesenheit eines Lehrers, der sich am Projekt beteiligt.

Allen am Schulprozess beteiligten Personen wird das Projekt und die Projektleitung vorgestellt.

Kooperation und regelmäßiger Austausch zwischen Lehrkraft und Projektleitung

Kosten des Projekts

Die Honorarkosten des Projektes für eine Klasse belaufen sich pro Schuljahr auf 1.280 Euro, bei 32 UE à 40,00 Euro mit je 45 Minuten.

Bei UE mit 60 Minuten beträgt das Honorar 53,00 Euro pro UE. Die Jahreskosten belaufen sich dann auf 1.696 Euro.

Für die Erstellung der Materialsammlung werden der Schule pauschal 400 Euro in Rechnung gestellt.

Ansprechpartner

Svenja Lanz, Freiburger SchulprojektWerkstatt

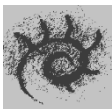
Mobil: 0157-30935590

Mail: sekretariat.swsvn@freiburger-schulen.bwl.de

Barbara Heil, Projektleiterin

© Barbara Heil. Idee, Konzept, Fotos und Gestaltung von Barbara Heil.

Auszüge, Textübernahmen aus dieser Projektbeschreibung bedürfen der Erlaubnis von Barbara Heil.



Barbara Heil Training, Am Kirchacker 14, 79115 Freiburg,
Telefon 0761-4011190, Mobil 0172-9692500, info@barbara-heil-training.de