



Faustlos

Ein Curriculum zur Förderung sozial-
emotionaler Kompetenzen und
Gewaltprävention

Das Besondere an Faustlos

- ✓ Faustlos ist ein präventiver Ansatz und setzt auf Vorbeugung anstatt auf Reparatur, was nicht nur effektiver, sondern auch kostengünstiger ist
- ✓ Die Effektivität wurde von mehreren Kontroll-Gruppen- Studien belegt
- ✓ Faustlos wurde von einem Team aus Pädagogen, Psychologen und Ärzten entwickelt



Das Besondere an Faustlos

- ✓ Faustlos beruht auf einem didaktischen Konzept, das Wissensvermittlung und praktisches Üben miteinander verbindet
- ✓ Erzieherinnen und Lehrerinnen werden vorher geschult und führen die Faustloseinheiten 1x wöchentlich selber durch
- ✓ Faustlos ist mehr als Gewaltprävention, da allgemeine Verhaltensfertigkeiten gelernt und geübt werden.



Bedingungen für effektive Prävention

- ✓ Je früher, desto besser
- ✓ Immer wieder
- ✓ Breitenwirksamkeit, durch die Teilnahme aller Kinder ab 3 Jahren
- ✓ Qualitätssicherung/Evaluation



Lernziele der Einheit 1 „Empathieförderung“

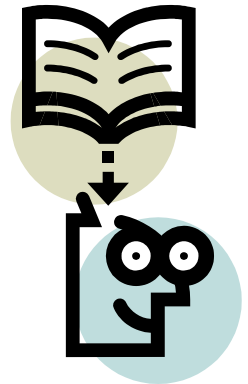
- ✓ Identifikation der emotionalen Befindlichkeit einer anderen Person
- ✓ Übernahme der Perspektive und der Rolle einer anderen Person
- ✓ Emotionales Eingehen auf eine andere Person



Lernziele der Einheit 2

„Impulskontrolle“

- ✓ Unterbrechen einer Aktivität, um über ein Problem nachzudenken
- ✓ Lösen von Problemen anhand von 5 Schritten
- ✓ Laut denken
- ✓ Brainstorming
- ✓ Verhaltensfertigkeiten zum konstruktiven Umgang mit Impulsen



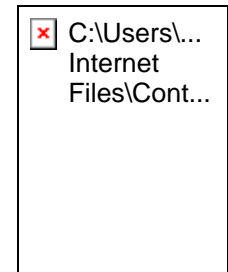
5 Schritte zur Problemlösung

1. Was ist das Problem?
2. Welche Lösungen gibt es?
3. Frage dich bei jeder Lösung:
 - ist sie gefährlich?
 - wie fühlen sich die anderen?
 - ist sie fair?
 - wird sie funktionieren?



5 Schritte zur Problemlösung

4. Entscheide dich für eine Lösungsmöglichkeit und probiere sie aus.
5. Wenn die Lösung nicht funktioniert, überlege, was du nun tun kannst.



Lernziele der Einheit 3

„Umgang mit Wut und Ärger“

- ✓ Konstruktiver Umgang mit Wut und Ärger
- ✓ Gebrauch positiver Selbstverstärkungen
- ✓ Verwendung von Beruhigungstechniken



Beruhigungstechnik in 3 Schritten

1. Wie fühlt sich mein Körper an?
2. Beruhige dich:
 - hole 3x tief Luft
 - zähle langsam rückwärts von 5 bis 1
 - sage zu dir selbst: „Beruhige dich“
3. Gehe zu einem Erwachsenen und rede mit ihm über die Situation/ hole dir Hilfe



„Faustlos“ leben im Giebel

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre
Aufmerksamkeit!

