

Bausteinbeschreibungen Klassenfahrten in Sigmaringen

Tagesbausteine:

14. Anti-Aggressions-Kurs und Teamtraining, in und um die Jugendherberge Aggressionen erfolgreich abbauen, angeleitet von erfahrenen Trainern

Jeder Mensch hat Aggressionen in sich, die Frage ist nur, wie man damit umgeht. „Jede Aggression versucht sich zu rechtfertigen. Angefangen hat doch immer der andere.“ (Friedrich Hacker)

In diesem Kurs lernen die SchülerInnen in dem geschützten Rahmen der Gruppe nützliche Strategien und eine innere Haltung zu entwickeln. Eine wesentliche Rolle spielt dabei das Lernen von Impulskontrolle, um mit seinen Aggressionen umgehen zu können, bevor es zu unkontrollierten Wutausbrüchen, Ausrastern (Black-outs) oder gar körperlich, straffälligem Verhalten kommt, wie z. B. bei häuslicher Gewalt. Aggressionen werden im Training nicht etwa unterdrückt, sondern durch körperliche, mentale und verbale Aktivitäten erkannt und kanalisiert. SchülerInnen dürfen ihre Aggressionen in Begleitung erfahrener Trainer auf spielerische Weise ausleben, dabei werden klare Regeln festgelegt.

Inhalte und Ziele des Anti-Aggressions-Kurses sind:

- ✓ Gesunder Umgang mit Aggressionen
- ✓ Selbstreflexion: Wann war / bin ich aggressiv?
- ✓ Sinn und Notwendigkeit von Regeln
- ✓ Körpersprache wahrnehmen und verstehen lernen
- ✓ Praktische Übungen zur Aggressionsregulierung
- ✓ Wie kann ich mit Provokation und Beleidigung umgehen?
- ✓ Erprobung von Flucht- und Interventionsmöglichkeiten in der Dynamik von Gewaltprozessen

Teilnehmerzahl: mindestens 20 Personen

Klassenstufen: 5. bis 13. Klassenstufe

Dauer: ca. 5 Stunden, ganztags

Zeitraum: ganzjährig verfügbar

Anreise: Abholung an der Jugendherberge

