

## Beziehung gestalten - Psychosoziale Gesundheit fördern

### Ein- bis zweitägige Fortbildungsseminare zu [Konflikt-KULTUR](#)

Mehrere Seminare/Fachtagen können zu einer Fortbildungsreihe zusammengefügt werden. Alle Seminare beziehen sich auf den Ansatz der autoritativen Pädagogik.

#### **1. War doch nur Spaß**

##### **Rechtfertigungsstrategien auflösen**

Niemand übernimmt gerne die Verantwortung für die negativen Folgen seines Verhaltens. Niemand fühlt sich gerne schuldig. Niemand fühlt gerne den Schmerz, den er einem anderen zugefügt hat. Um nicht mit dem Gegenüber mitfühlen zu müssen, entschuldigen Menschen ihr Verhalten, indem sie sich in Schutzbehauptungen, Ausreden und Neutralisierungstechniken flüchten. Auch Kinder und Jugendliche verfügen in vielen Fällen bereits über ausgeklügelte Rechtfertigungsstrategien: „*War doch nur Spaß!*“, „*Das war doch keine Absicht!*“ und „*Der hat mich doch provoziert!*“ sind Beispiele dafür. Bleiben diese Strategien unbearbeitet, fehlt den Betroffenen der Zugang zum einzigen intrinsisch wirksamen, gewalthemmenden Faktor: dem Mitgefühl. An diesem Tag wird wichtiges Hintergrundwissen vermittelt, verschiedene Arten von Rechtfertigungen vorgestellt und deren professionelle Auflösung geübt.

#### **2. Muss Strafe sein?**

##### **Sanktionsforschung für den Alltag**

Sind Strafen notwendig? Was können sie bewirken – und welche nachteiligen Folgen können sie haben? Gefährden Strafen die positive Beziehung zu Kindern und Jugendlichen? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit Sanktionen überhaupt wirksam sind? Was ist der Unterschied zwischen retrospektiven und prospektiven Sanktionen? Wie lässt sich die Anzahl notwendiger Sanktionen minimieren? Wie reagiere ich professionell auf Regelverstöße oder dissoziales Verhalten? Wie kann ich Eskalationen vermeiden? Welchen pädagogischen Wert haben Entschuldigungen? Ist Schimpfen bereits eine Sanktion? Was passiert, wenn wir in die Ablehnungs- oder Verständnisfalle geraten? Und warum ist es so wichtig, zwischen Scham und Beschämung zu unterscheiden? Diese Fortbildung vermittelt zentrale Erkenntnisse aus der aktuellen Sanktionsforschung – und zeigt auf, wie sie im erzieherischen und pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen wirksam und verantwortungsvoll genutzt werden können.

#### **3. Vorfreude ist die schönste Freude**

##### **Kinder- und Jugendliche motivieren**

Lustlosigkeit, oppositionelles Verhalten und eine „Null-Bock-Haltung“ von Kindern und Jugendlichen gefährden nicht nur ihren schulischen Erfolg, sondern auch ihre prosoziale Entwicklung. Hier braucht es Erwachsene, die verstehen, wie Motivation funktioniert – und wissen, wie sie Lernbereitschaft fördern und Heranwachsende zu prosozialem sowie regelkonformem Verhalten anregen können. Ein Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf der Neurobiologie der Motivation: Was sind eigentlich „Glückshormone“? Wann werden Dopamin, Oxytocin & Co. ausgeschüttet – und welche Wirkung haben sie? Wie lässt sich dieses Wissen im pädagogischen Alltag konkret nutzen? Welche Motivationsangebote kann ich jungen Menschen machen? Wie kann ich motivieren, ohne zu verwöhnen? Gibt es ein „richtiges“ und „falsches“ Loben? Und welche weiteren Motivations- und Belohnungsfallen gilt es zu vermeiden?

### 4. Stress und Burnout vermeiden

#### Haltung zeigen - Gelassenheit finden

Wer mit Menschen arbeitet, ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Nicht immer führt unser Einsatz für andere zu den gewünschten Ergebnissen. Die damit verbundenen Enttäuschungen verursachen Stress, können die Gesundheit beeinträchtigen und in ein Burn-out münden. In dieser Fortbildung wenden wir uns unter anderem folgenden Fragen zu: Welche Illusionen führen zu Enttäuschungen? Welche Gefühle werden durch Misserfolge ausgelöst – und warum können sie krank machen? Welche Teufelskreise entstehen daraus? Wie finde ich zu mehr Gelassenheit? Wovon mache ich meinen Selbstwert abhängig? Wie kann ich Perfektionismus vermeiden? Wie gelingt es mir, zwischen Person und Verhalten zu unterscheiden? Und wie kann ich auch bei herausforderndem Verhalten von Kindern und Jugendlichen gelassen bleiben?

### 5. Wie Menschen ticken

#### Grundbedürfnisse verstehen – Verhalten verstehen

Die Teilnehmenden erfahren, dass hinter jedem Verhalten zentrale Bedürfnisse stehen. Es sind die Bedürfnisse nach Sicherheit, Beziehung, Autonomie, Stimulation und Anerkennung. Wer diese Bedürfnisse entschlüsseln kann, versteht die Beweggründe hinter einem Verhalten. Innere und zwischenmenschliche Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Bedürfnisse aufeinanderprallen oder Bedürfnisse verletzt werden. Hinzu kommt, dass diese Bedürfnisse bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Thema wird auch sein, wie diese Grundbedürfnisse mit Kindern und Jugendlichen erarbeitet werden können.

### 6. Das System der Schikane

#### Mobbing verstehen

Mobbing – das systematische und wiederholte Schikanieren, Erniedrigen und Ausgrenzen von Einzelnen – tritt vor allem in Zwangsgemeinschaften auf, aus denen Kinder und Jugendliche nicht einfach „fliehen“ können, z.B. in Heimen, Horten oder Schulen. Das Phänomen ist nicht neu. Neu hingegen sind Erkenntnisse über das Ausmaß, die Folgen und die häufig unzureichenden Interventionen. Nach aktuellen Untersuchungen leidet in nahezu jeder Schulklasse mindestens ein Kind unter fortwährenden (Cyber-)Attacken und Schikanen durch Mitschülerinnen und Mitschüler. Diese Entwürdigungen und Ausgrenzungen zählen zu den schlimmsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. Die Folgen für die Betroffenen sind gravierend: Gewaltfantasien, Rückzug, Depressionen, Suizidgefahr und psychosomatische Beschwerden zeigen die enorme Belastung der „Opfer“. Verschärft wird die Situation dadurch, dass viele gut gemeinte Interventionen von Erwachsenen keine dauerhafte Lösung bewirken – oder die Angriffe sogar noch intensivieren. Die Fortbildung thematisiert die Definitionsmerkmale sowie den phasendiffusiven Verlauf von Mobbingprozessen. Darüber hinaus werden typische Interventionsfehler aufgezeigt.

### 7. Das lass ich mir nicht gefallen

#### Gewaltfreie Selbstbehauptung und Zivilcourage

Sich gegen Grenzverletzungen und Ungerechtigkeiten zu wehren, ist ein wichtiges Recht in einer Demokratie. Damit verbunden ist jedoch die Pflicht zur Gewaltfreiheit. Viele Kinder und Jugendliche verwechseln jedoch das Sich-Wehren mit Rache oder Selbstjustiz. Sie vergelten Gleicher mit Gleichen und riskieren dadurch eine Eskalation. Hier sind Erwachsene gefragt, die einschreiten und alternative Wege aufzeigen. In der Fortbildung wird vermittelt und geübt, wie Kinder und Jugendliche dazu angeleitet werden können, sich stark und wirkungsvoll – aber ohne Gewalt – zu wehren. In diesem Zusammenhang wird auch thematisiert, was „Petzen“ bedeutet und wie es sich von gewaltfreier Selbstbehauptung unterscheidet. Wenn Kinder und Jugendliche sich nicht oder „falsch“ wehren und nur wenig Unterstützung erhalten, entsteht ein Nährboden für Mobbing.

Deshalb braucht es Kinder und Jugendliche, die darin geschult sind, einzugreifen und Schutz zu bieten. In der Fortbildung wird gezeigt, wie solche „Zivilcourageteams“ gebildet und trainiert werden – und wie sie auch bei Cyberattacken zum Einsatz kommen können.

### 8. (6. + 7) Das System der Schikane

#### Mobbing verstehen – Mobbing verhindern (2 Tage)

Viele Kinder und Jugendliche leiden unter (Cyber-)Mobbing. Sie werden systematisch und wiederholt schikaniert und erniedrigt. Diese Entwürdigungen und Ausgrenzungen zählen zu den schlimmsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. Die Folgen für die Betroffenen sind gravierend: Gewaltfantasien, Rückzug, Depressionen, Suizidgedanken und psychosomatische Beschwerden zeigen die enorme Belastung der „Opfer“. Der erste Tag thematisiert die Definitionsmerkmale sowie den phasenhaften Verlauf von Mobbingprozessen und die häufigsten Interventionsfehler.

Mobbing trifft vor allem Menschen, die sich nicht dagegen wehren können und keine Unterstützung erfahren. Am zweiten Tag wird daher vermittelt und geübt, wie Kinder und Jugendliche dazu angeleitet werden können, sich stark und wirkungsvoll – aber ohne Gewalt – zur Wehr zu setzen. In diesem Zusammenhang wird auch thematisiert, was „Petzen“ bedeutet und wie es sich von gewaltfreier Selbstbehauptung unterscheidet. Wenn Kinder und Jugendliche sich nicht oder „falsch“ wehren und keine oder nur wenig Unterstützung erhalten, entsteht ein Nährboden für Mobbing. Diese Menschen benötigen Schutz – und eine Gruppe, die sich einmischt, eingreift und Unterstützung bietet. Es wird gezeigt, wie solche „Zivilcourageteams“ gebildet und trainiert werden können – und wie sie auch bei Cyberattacken zum Einsatz kommen.

### 9. Potentiale nutzen

#### Selbstkontrolle und Selbstregulation ([Leopoldina](#)) als Schlüssel zum Erfolg

Schulischer Erfolg, stabile Beziehungen, gesundheitsförderliches Verhalten – all das hängt eng mit den Metakompetenzen Bedürfnisaufschub, Frustrationstoleranz, Selbstbeherrschung und Impulskontrolle zusammen. Diese Fähigkeiten zählen zu den wichtigsten Schutzfaktoren, die die Resilienzforschung kennt. Ihre neurobiologische Grundlage liegt in der Entwicklung des präfrontalen Cortex, die etwa ab dem dritten Lebensjahr beginnt. Damit sich diese Metakompetenzen ausbilden können, müssen sie im Alltag regelmäßig eingeübt und trainiert werden. Ohne sie können Kinder und Jugendliche ihr Potenzial nicht voll entfalten. Diese Metakompetenzen sind nicht nur eine zentrale Voraussetzung für offene Lernformen, sondern wirken auch präventiv – etwa gegen Gewalt, Suchtverhalten und andere problematische Entwicklungen. Im Seminar werden die wissenschaftlichen Grundlagen zu diesen Fähigkeiten vermittelt. Darüber hinaus werden alltagsnahe Möglichkeiten erarbeitet, wie diese Kompetenzen gezielt im pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen gefördert werden können.

### 10. Halt geben

#### Professionell mit Regeln und Verhaltensaufforderungen arbeiten

Regeln, Rituale und feste Strukturen sind wichtig. Sie geben Schutz, Sicherheit, Orientierung und Halt. Doch wie so oft liegt der „Teufel“ im Detail: Für welche Verhaltensbereiche sind Regeln sinnvoll? Wann ist eine Regel ethisch vertretbar? Wie und wann sollten Kinder und Jugendliche an der Regelentwicklung beteiligt werden? Wie formuliere ich Regeln und Verhaltensaufforderungen professionell? Welche Haltung nehme ich ein, nachdem ich eine Regel aufgestellt oder eine Verhaltensaufforderung ausgesprochen habe? Was unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich an Regeln zu halten? Im Seminar werden diese Fragen praxisnah bearbeitet. Die Teilnehmenden erhalten außerdem die Möglichkeit, eigene Regeln für ihren pädagogischen Alltag zu entwickeln und zu reflektieren.

### 11. In der Ruhe liegt die Kraft

#### „Inseln der Stille“ als Orte der Sicherheit, Entspannung und Ruhe

Viele Kinder und Jugendliche befinden sich in Zuständen von Übererregung, Impulsivität und innerer Zerstreutheit. Dazu tragen nicht nur die Reizüberflutung im Alltag bei, sondern auch Bindungsstörungen sowie Entwicklungs- und sequenzielle Traumata. Gerade hier brauchen Kinder und Jugendliche die Unterstützung durch verlässliche Erwachsene, um langfristig lernen zu können, sich selbst zu regulieren. Die Fortbildung vermittelt grundlegendes Wissen zum Thema Trauma sowie eine altersunabhängige, ritualisierte Trainingsmethode. Mit ihrer Hilfe lernen Kinder und Jugendliche, ihr Erregungsniveau zu senken, innere Orte der Ruhe und Sicherheit zu finden und sich auf sich selbst zu konzentrieren. In kleinen, aufeinander aufbauenden Schritten üben sie, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen – und die Stille zu genießen.

### 12. Ich möchte Dich verstehen

#### Menschen aus der Seele sprechen (2 Tage)

Kinder und Jugendliche brauchen nicht nur Führung, Halt und Schutz – sie brauchen auch einfühlsame, verstehende Zuwendung. Sie brauchen Menschen, die sich wirklich für sie interessieren und ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Menschen, die ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Konflikte haben und ihnen „aus der Seele sprechen“. So kann mit der Zeit eine tragfähige, vertrauensvolle Beziehung entstehen – die Grundlage für echte Bindung. Bindung ist nicht nur ein zentraler Resilienzfaktor, sondern auch eine der wichtigsten Quellen für Lern- und Arbeitsmotivation. Damit ist sie essenziell für eine gesunde Entwicklung und Persönlichkeitsentfaltung. Im Seminar werden zunächst verschiedene Ebenen des Verstehens erarbeitet. Auf der tiefsten Ebene geht es um die grundlegenden menschlichen Antriebe: Wofür leben und kämpfen wir? Was motiviert uns? Die Teilnehmenden erfahren, dass hinter jedem Verhalten zentrale Bedürfnisse stehen – nach Sicherheit, Beziehung, Autonomie, Stimulation und Anerkennung – und welche inneren und zwischenmenschlichen Konflikte sich aus deren Unterschiedlichkeit ergeben können. Thema wird auch sein, wie diese Grundbedürfnisse mit Kindern und Jugendlichen erarbeitet werden können. Anschließend werden die Kommunikationstechniken „Vertiefungsfragen“ sowie „Kontaktaussagen“ bzw. „Resonanzangebote“ vorgestellt und praktisch eingebübt. Mit diesen Techniken lässt sich eine Verbindung zum inneren Erleben des Gegenübers aufbauen – und gleichzeitig auch ein besseres Verständnis für das eigene Innenleben entwickeln.

#### Leitung:

Thomas Grüner, Dipl.-Psychologe, HAKOMI-Therapeut und Ausbilder für Mediation und Compassion-Training. Mehrjährige Tätigkeit im Kinder- und Jugendschutz. Gründer und Leiter des Instituts für Konflikt-Kultur in Freiburg. Seit 1997 ist Thomas Grüner in der Organisations- und Schulentwicklung tätig und bildet bundesweit sowie in Österreich und in der Schweiz Fachkräfte in den Methoden des Mehr-Ebenen-Programms Konflikt-KULTUR aus. Er arbeitet mit Kindern und Jugendlichen aller Altersstufen und leitet Supervisionsgruppen und Seminare zu Erziehungsfragen: [Konflikt-KULTUR](#)

## Publikationen (Auswahl)

### Bücher, Interviews, Vorträge und Videos

Interview 2022: [Podcast Interview](#)

Konflikt-KULTUR, klicksafe (Hrsg.) (2017). Was tun bei (Cyber)Mobbing? Systemische Intervention und Prävention in der Schule. Ludwigshafen: klicksafe.

[Was tun bei \(Cyber\) Mobbing](#)

Vortrag: Grüner, T. (2017). Bildung braucht Beziehung. Buchloe: DVD Wissen.

Grüner, T., Hilt, F. & Tilp, C. (12., vollständig überarbeitete Neuauflage 2015). „Bei STOPP ist Schluss!“ Werte und Regeln vermitteln. Hamburg: AOL.

[Bei STOPP ist Schluss!](#)

Grüner, T., Hilt, F. & Tilp, C. (2015). Streitschlichtung mit Schülermediatoren. Auswahl – Ausbildung – Begleitung. Hamburg: AOL.

[Streitschlichtung mit Schülermediatoren](#)

Video des Schulpsychologischen Beratungszentrums Ludwigshafen zum Classroom Management (2015) [Video Classroom Management](#)

Grüner, T. (2010). Die kleine Elternschule. Was Kinder stark und glücklich macht. Freiburg: Herder.

### Fachartikel

Grüner, T. (2015). Mediation von Schülerkonflikten – Chancen und Herausforderungen. In K. Seifried, S. Drewes & M. Hasselhorn (Hrsg.), Handbuch Schulpsychologie. (S. 382-393). Stuttgart: Kohlhammer.

Grüner, T. & Hilt, F. (2011). Systemische Mobbingprävention und Mobbingintervention. In A. Huber (Hrsg.), Anti-Mobbing-Strategien für die Schule. (S. 89-106). Köln: Wolters Kluwer.

Grüner, T. (2010). Olweus in der Praxis. Erfolgsbedingungen von Mehr-Ebenen-Programmen zur Gewaltprävention. In B. Bannenberg & Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (Hrsg.), Herausforderung Gewalt. (S. 59-91). Stuttgart.

Grüner, T. (2008). Der Täter-Opfer-Ausgleich. In A. Schröder, H. Rademacher & A. Merkle (Hrsg.), Handbuch Konflikt- und Gewaltpädagogik. (S. 121-133). Schwalbach: Wochenschau.