HANDOUT

zum 9. Netzwerktreffen

„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

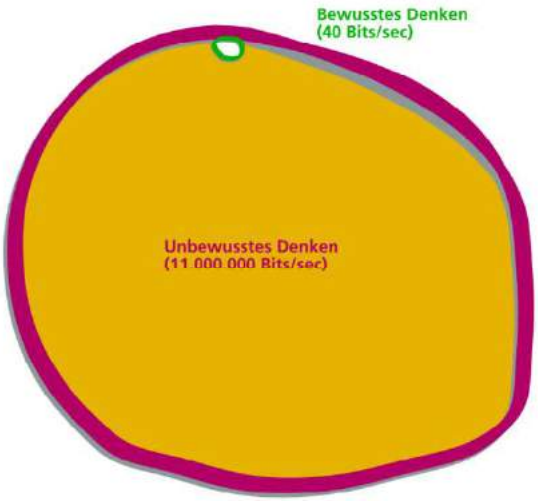
Netzwerktreffen Gesunder Kindergarten

Vortrag Online
Die Kutschera Resonanz Methode
Dr. Gundl Kutschera

22. November 2021
von 08:30 Uhr – 9:30 Uhr
von 16:00 Uhr – 17:00 Uhr

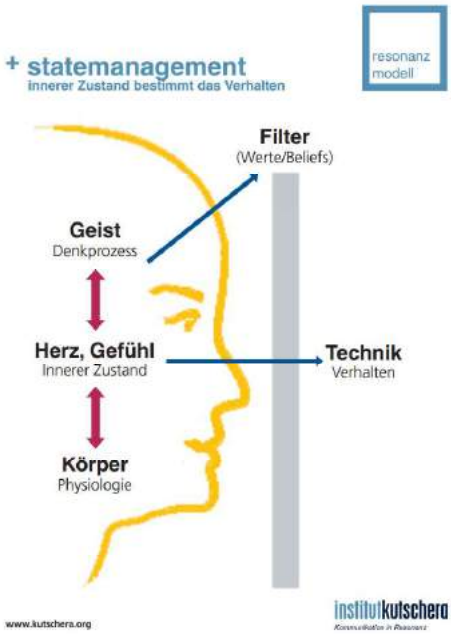
Informationsverarbeitung

resonanz modell

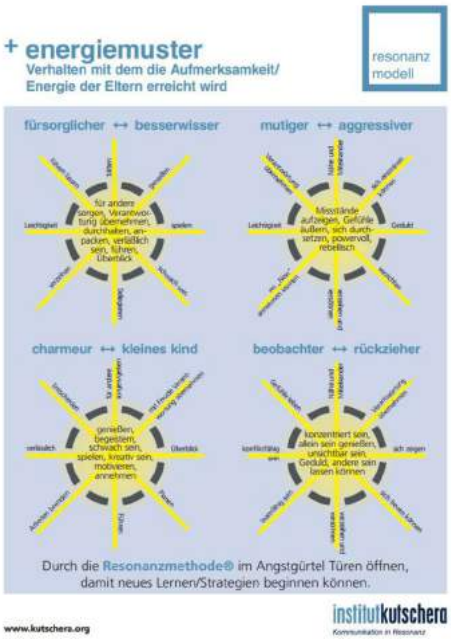


Logische Ebenen

Statemanagement



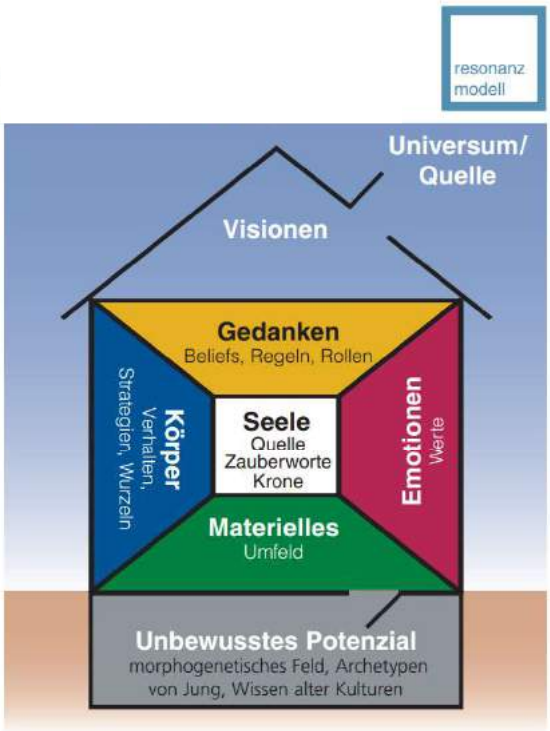
Energiemuster



Energiemuster Fürsorgliche

Nested Loop

Haus der Persönlichkeit



5 Rollen

+ 5 rollen
Grundlage für gleichwertige Beziehung
resonanz modell
Mann
Frau
Verantwortung übernehmen
Hierarchie
Verantwortung abgeben
Individuum
Umfeld
Spielen
www.kutschera.org
institutkutschera

Wertschätzende Kommunikation
Martina Lehofer-Muhr

Bedürfnisse die wir ALLE haben

Gemeinschaft	Liebe	Lebendigkeit	Gesundheit
Zugehörigkeit	Nähe	Abenteuer	Luft
Gleichwertigkeit	Geborgenheit	Inspiration	Wasser
Gleichwürdigkeit	Berührung	Schönheit	Nahrung
Zusammenarbeit	Mitgefühl	Kreativität	Bewegung
Gegenseitigkeit	Intimität	Spiritualität	Körperkontakt
Mitbestimmen	Vertrauen	Weiterentwicklung	Erholung
Miteinbezogen sein	Schutz	Lernen	Ruhe
Mitgestalten	Emotionale Sicherheit	Entdecken	Entspannung
Partnerschaftlichkeit	Zuwendung	Abwechslung	Nachhaltigkeit
Kooperation	Anerkennung	Kompetenz	Körperliche
Verbindung	Wertschätzung	Wachstum	Unversehrtheit
Kontakt	Wärme	Sinn	Wohlbefinden
Akzeptanz	genährt werden	Herausforderung	Frieden
Respekt	gesehen werden	Klarheit	Seelenfrieden
Toleranz	gehört werden	Präsenz	Harmonie
Menschlichkeit	wahrgenommen werden	Stabilität	Leichtigkeit
Rücksichtnahme	ernst genommen werden	Sicherheit	Freiheit
Verständnis	von Bedeutung sein	Ordnung	Integrität
Austausch	Selbstbestimmung	Orientierung	Freude
Unterstützung	Selbstbewusstsein	Vollständigkeit	Dankbarkeit
Ehrlichkeit	Autonomie	Vertrauen	Humor
Beitragen	Authentizität	Achtsamkeit	Spaß
Offenheit	eine Wahl haben	Feiern	Spiel
Verlässlichkeit	Raum	Trauern	Selbstausdruck

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION
Martina Lehofer-Muhr

GEFÜHLE wenn Bedürfnisse erfüllt sind

glücklich	entspannt	aufgeregt	liebevoll
beschwingt	jubelnd	energetisiert	zärtlich
bewegt	gelassen	enthusiastisch	warm
entzückt	unbeschwert	angeregt	freundlich
erfreut	ausgeglichen	aufgedreht	offen
erfrischt	befreit	neugierig	gerührt
gut gelaunt	erleichtert	gespannt	berührt
heiter	fasziniert	hellwach	empfindlich
hocherfreut	mutig	hoffnungsvoll	verletzlich
jubelnd	satt	inspiriert	erfüllt
lebendig	ruhig	motiviert	selig
leicht	wohlig	gebannt	friedlich
freudig	zuversichtlich	erstaunt	interessiert
fröhlich	zufrieden	entschlossen	überrascht
froh	dankbar	berauscht	verliebt
optimistisch	frei	begeistert	überwältigt
überglücklich	klar	kraftvoll	sicher
vergnügt	stark	belebt	angetan

GEFÜHLE wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

traurig	ärgerlich	ängstlich	frustriert
bestürzt	zornig	besorgt	überfordert
deprimiert	aufgebracht	alarmiert	rastlos
enttäuscht	wütend	angespannt	ausgelaugt
betroffen	verbittert	erschrocken	erschöpft
verletzt	sauer	unruhig	erschüttert
hilflos	rastlos	nervös	gelangweilt
ohnmächtig	gereizt	panisch	zerrissen
verzweifelt	aufgeregt	schockiert	verlegen
mutlos	geladen	verstört	verzagt
lustlos	entsetzt	teilnahmslos	verblüfft
starr	angeekelt	unsicher	aufgewühlt
schwer	elend	schüchtern	durcheinander
apathisch	müde	schwer	perplex
unglücklich	hasserfüllt	zitternd	ungeduldig
niedergeschlagen	genervt	dumpf	ruhelos
einsam	empört	erstarrt	verwirrt
bedrückt	unzufrieden	gehemmt	energielos

STRESS UND ZEITMANAGEMENT

Was ist Stress?

- Stress ist ein **Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Umwelt und** den **persönlichen Voraussetzungen**, Möglichkeiten Fähigkeiten, Ressourcen des Individuums.

- Psychischer Stress ist **ein biochemischer Vorgang der nur im Kopf stattfindet**, dieser wird hervorgerufen durch die Angst etwas nicht schaffen zu können bzw. nicht genügend Ressourcen zu haben eine Situation meistern zu können.

- Er **wirkt nicht von außen auf eine Individuum ein**, sondern **entsteht immer** nur **in der gestressten Person selbst**.

- Stress ist eine **Reaktion unseres Körpers** auf eine Situation, in der wir unter Druck stehen und uns Handlungsunfähig fühlen.

- Diese Reaktion ist ein **evolutionsbedingter Mechanismus**, der uns beschützen soll.

Wie reagiert der KÖRPER auf Stress?

- Unser Körper schüttet nun eine Vielzahl an Hormonen aus, wie zum Beispiel Adrenalin und Cortisol.

- Körper spielt jetzt ein automatisches, instinktives Notprogramm ab. Die ausgeklügelten Hormon-Reaktionen im Körper programmieren ihn jetzt auf Höchstleistungen:

- **Gefahrmodus:** Das Gehirn schaltet auf Gefahrenmodus und somit wird sein bewusstes Denken blockiert

- **Notmodus:** Aktuell unwesentliche Körperfunktionen – wie etwa die Darmbewegungen – werden zurückgefahren.

- Die Stressreaktion des Körpers sorgt also dafür, **dass er überlebt**, indem er reflexartig bereit ist, aufzuspringen, zu kämpfen oder davonzulaufen.

Was ist das Problem?

- Stressprozesse sind heute noch immer die gleichen wie damals.
- Heute fehlen häufig die Möglichkeiten, diese Stressreaktionen wieder abzubauen und in den körperlichen Normalzustand zurück zu kehren.
- Bei chronischem Stress gepaart mit chronischem Mangel an Entspannung bleiben die Stresshormone in unserm Körper.
- Kann dadurch zu Krankheitssymptomen führen.

„Guter“ und „schlechter“ Stress

Eustress	Disstress
• wirkt motivierend, belebend und hilft uns, Dinge anzupacken. • Er wirkt also aktivierend auf uns. • Es kommen Endorphine dazu, die uns den Stress als angenehm empfinden lassen. • Positiver Stress ist demnach meist von absehbarer Dauer und findet im Wechsel von Anspannung und Entspannung statt.	• Bewältigungsstrategien oder unsere Ressourcen für gestellte Aufgaben reichen nicht mehr aus. • Wir fühlen uns blockiert, starr, bedroht, handlungsunfähig. • Disstress muss aber nicht immer nur etwas mit einer äußeren Bedrohung zu tun haben, sondern kann durchaus auch von innen erzeugt werden. • Etwa dann, wenn wir ständig mit uns unzufrieden sind, denken, wir würden nicht genug leisten oder uns immer größerem Zeitdruck aussetzen.

STRESSBEWÄLTIGUNG und Zeitmanagement

1. Verstehen

- Bewusst werden und Problem erkennen
- Ressourcen erkennen und klären

2. Handeln

- Prioritäten setzen
- To-do-Liste anlegen
- Zeitpuffer einplanen
- Bewusst Pausen machen

3. Entspannen

- Bewegung
- Ausreichend Schlaf
- Atemübungen
- Körperarbeit (Yoga, Entspannungstechniken, Massagen…)

Aufstehen – Krone richten – Weitergehen ***
Stark, wie ein Baum inmitten schwieriger Zeiten
Hilfe zur Selbsthilfe

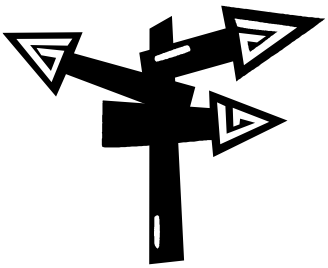
krainer aunitz
trust yourself

Wir haben alle gute und schlechte Tage...

Guter Tag

An guten Tagen haben wir Zugang zu unseren Ressourcen, Talenten & Fähigkeiten.

Wahlmöglichkeit



Schlechter Tag

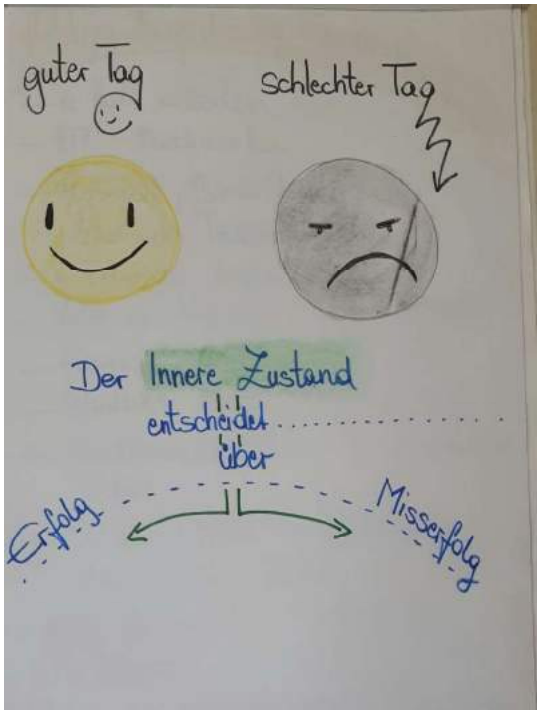
An „schlechten Tagen“ scheinen uns diese Ressourcen nicht zur Verfügung zu stehen.

Das Ziel ist wählen zu können und die Ressourcen von einem „guten Tag“ (pos. Erfahrung) bewusst zu aktivieren und zu nützen
→ um in schwierigen Situationen innerlich gelassen, ruhig, sicher und langfristig GESUND zu bleiben.

Quelle Institut Kutschera

Sich selbst führen - Selbstmanagement

Theorie: Neue Lernstrategien – Zugang zu den 11 Mio Bits



Quelle Institut Kutschera

Quelle: Norretranders

Die Macht unserer Gedanken

krainer aunitz
trust yourself

Sich selbst führen - Selbstmanagement

Experiment: Armdrehen

Wie wirken ***innere Bilder***
(Vorstellungskraft)
und ***meine Gedanken***
auf meinen Körper???

krainer aunitz
trust yourself

Die Macht unserer Gedanken

Wechsel die Perspektive

Falsch: Ich mache nichts richtig!
Richtig: Fehler sind ok!

Falsch: Ich bin nicht gut genug!
Richtig: Ich gebe mein Bestes!

Falsch: Ich kann das nicht!
Richtig: Ich lerne es!

Falsch: Ich werde scheitern!
Richtig: Ich werde wachsen!

Falsch: Andere können es besser!
Richtig: Auch ich bin wertvoll!

Falsch: Das wird nicht klappen!
Richtig: Ich probiere es!

Sich selbst führen - Selbstmanagement

Werkzeug zur Selbstführung

positives Mindset aus dem Spitzensport

Wie wirken *innere Bilder*
(Baum, Wurzeln, Krone)
auf meinen Körper **und** meinen inneren Zustand/mein Gefühl?

Konkrete Werkzeuge zur Selbstführung

Wurzeln: Sicherheit, Kraft, innere Ruhe, Konzentration, bei „sich“ bleiben, Stehvermögen, Gelassenheit, Hilfe zur Selbsthilfe

Krone: Selbstvertrauen, gleichwertiges, respektvolles Miteinander, Körperhaltung und inneres Gefühl „richten sich auf“, Ausstrahlung und Präsenz

Persönlichkeitsentwicklung – gesunde Kommunikation – respektvolles Miteinander – Selbstvertrauen – Konflikt – Stressmanagement – Lebensqualität - Gesundheit

Kontakt:
Klaudia Krainer-Aunitz
Beratung – Coaching – Training - Supervision
T: +43(0) 650/2367830
M: office@krainer-aunitz.at
www.krainer-aunitz.at

SELBSTFÜRSORGE

DEFINITION Eine allgemein gültige Definition von Selbstfürsorge gibt es nicht

Selbstfürsorge in der Antike

- Selbstfürsorge als Konzept wurde bereits in der griechischen Antike entwickelt
- Selbsterkenntnis gehört unbedingt zur Selbstfürsorge dazu: „Die Sorge um sich selbst hat Selbsterkenntnis zu sein“ (Rissing 2004).
- Selbsterkenntnis meint einen Prozess der Hinwendung zu sich selbst, ein Sich-selbst-kennen-lernen, was „der Seele einen Zugang zur Besonnenheit“ ermögliche (ebd.).
- Mit Besonnenheit ausgestattet, könne die Seele Gutes von Schlechtem und Wahres von Unwahrem unterscheiden und sich somit angemessen verhalten.
- Selbsterkenntnis ist das Gegenteil von Selbsttäuschung (vgl. Wikipedia 2009, Selbsterkenntnis). Der Begriff hängt eng mit der Selbstreflexion, also dem Nachdenken über sich selbst, und der Selbstkritik, dem kritischen Hinterfragen des eigenen Denkens und Handelns, zusammen.
- Es benötigt eine gewisse Objektivität sich selbst gegenüber, um sich selbst erkennen zu können (ebd.).
- Selbstfürsorge also als Haltung nicht im Sinne von Egoismus oder Egozentrismus sondern mit Blick auf das allgemein Gute, als Basis für die Sorge um Andere.
- Wer regieren will, muss sich zuerst selbst regieren können. Selbstfürsorge also als Teil der Pädagogik, die den heranwachsenden auf das Leben in der Polis, dem Staat, vorbereiten sollte.

- Die **WHO** geht weiter und definiert Selbstfürsorge als ***Fähigkeit von Individuen, Familien, Gemeinschaft, Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen und Krankheiten zu umgehen.***

WARUM SELBSTFÜRSORGE WICHTIG UND SINNVOLL IST

- Wesentlich für den Erhalt unserer physischen und psychischen Gesundheit (Genetik, Prägung, Umwelt könne wir nicht beeinflussen)
- Konzentrieren auf das, was wir beeinflussen können
- Krankheit entsteht, wenn wir zu viel negativem Stress ausgesetzt sind

STRESSOREN

Äußere

- Schicksalshafte Ereignisse (Tod eines nahen Angehörigen, Scheidung, etc …)
- Hitze oder Kälte
- Lärm
- Schimpftiraden
- ein Unfall
- unerwartete Veränderungen
- Arbeitsplatzverlust

Innere Stressoren

- Perfektionismus
- der Glaube, dass etwas nur wertvoll ist, wenn es anstrengend erarbeitet wurde
- der Versuch, zu hohe (eigene oder fremde) Erwartungen zu erfüllen
- das Gefühl, immer noch mehr leisten zu müssen
- der Gedanke, nicht gut genug zu sein
- Sorgen und Ängste

Was ist Selbstfürsorge nun wirklich für mich?

- Stresswarnzeichen erkennen
  (Schlechter Schlaf, Unruhe, Herzrasen-klopfen, Hitzewallungen, Gefühl, keine Luft zu bekommen, Unkonzentriertheit, Gereiztheit….)
- Glaubenssätze erkennen
- Prägungen hinterfragen
- Bedürfnisse wahrnehmen
  Bedürfnisse befriedigen
  Bedürfnisse artikulieren
- Strategien zur Bedürfnisbefriedigung kennen
- Ressourcen stärken
- Prioritäten setzen, Zeiträume generieren
- Entscheidungen für **sich** treffen
- KÖRPER!!!!

Klimafreundliche Ernährung für Groß und Klein

Diätologin Julia Straßer, BSc.

Was erwartet Sie heute?

- Auswirkung von Ernährung aufs Klima
- Umsetzung in die Praxis
- Diskussion und Fragen

Klimawandel – real oder nicht?

Essen, Trinken und das Klima

- Ein Fünftel (20%) aller CO2-Emissionen durch Lebensmittelerzeugung und Ernährung

„Wir können die Welt mit der Gabel verändern. Dreimal am Tag haben wir die Möglichkeit, eine Stimme abzugeben."

(Zitat Michael Pollan)

Essen, Trinken und das Klima

Lebensmittel…

- -Auswahl
- -Herkunft
- -Verpackung
- -Verschwendung

Essen, Trinken und das Klima

Lebensmittel…

- -Auswahl
- -Herkunft
- -Verpackung
- -Verschwendung

Lebensmittelauswahl

- BIO oder konventionell?
- Pflanzlich oder tierisch?

Mit einer Kost
reich an Obst, Gemüse und Getreide,
wenig Fleisch UND Bio-Lebensmittel
40% CO2 einsparen!

Fleisch – Pro und Contra
Contra

- 1 kg industriell produziertes Rindfleisch = genauso klimaschädlich wie 250 km Autofahrt

- Durchschnittlicher Rindfleisch-Verbrauch pro Person und Jahr in Ö: Autoreise von 5.000 km

Fleisch – Pro und Contra
Contra

- „Veredelungsverluste“: 7 kcal Futter für 1 kcal Fleisch
- Wiederkäuer produzieren **Methan** (28x schädlicher als CO2)
- Hoher **Wasserverbrauch**
- Konventionelles Fleisch: **Futtermittel** Soja (Regenwaldrodung)

Quiz „Klim-Aaaaha“

Wie viele Liter Wasser werden für die Produktion von 1 kg Rindfleisch benötigt?

A. rund 15.500 Liter (119 Badewannen voll Wasser)
B. rund 5.000 Liter (38 Badewannen voll Wasser)
C. rund 20.000 Liter (152 Badewannen voll Wasser)

Quiz „Klim-Aaaaha“

Wie viele Liter Wasser werden für die Produktion von 1 kg Rindfleisch benötigt?

A. rund 15.500 Liter (119 Badewannen voll Wasser)
B. rund 5.000 Liter (38 Badewannen voll Wasser)
C. rund 20.000 Liter (152 Badewannen voll Wasser)

Quiz „Klim-Aaaaha“

Wie viele Liter Wasser werden für die Produktion von 1 kg Äpfel benötigt?

A. rund 5.000 Liter (38 Badewannen voll Wasser)
B. rund 280 Liter (etwas mehr als 2 Badewannen)
C. rund 2.600 Liter (20 Badewannen voll Wasser)

Quiz „Klim-Aaaaha“

Wie viele Liter Wasser werden für die Produktion von 1 kg Äpfel benötigt?

A. rund 5.000 Liter (38 Badewannen voll Wasser)
B. rund 280 Liter (etwas mehr als 2 Badewannen)
C. rund 2.600 Liter (20 Badewannen voll Wasser)

Fleisch – Fazit

- Wichtiger Eiweiß-, Eisen- und Zinklieferant

Geeigneter Ersatz für Fleisch:
Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide

- Beliebtes Nahrungsmittel in Österreich
- **Die Menge macht's!** Max. 2- bis 3-mal pro Woche
- Am besten **BIO**
- **Geschmacksprägung** bedenken

Essen, Trinken und das Klima

Lebensmittel…

-Auswahl
-Herkunft
-Verpackung
-Verschwendung

Lebensmittelherkunft

Transport

- Pro 1.000 kg LM:

Schiff	30
Zug	32
LKW	135
Flugzeug	2.800

CO2-Äquivalente

- Auch Transport vom Geschäft nach Hause!

Regional und saisonal?

- Sommergemüse im Winter
- Produktion im beheizten Glashaus bis zu 60-mal energieintensiver als im Freiland

Essen, Trinken und das Klima

Lebensmittel…

-Auswahl | -Herkunft

-Verpackung | -Verschwendung

Lebensmittelverpackung

- **Plastikmüll:** Mikroplastik im Fisch und am Tisch
- Nicht nur Meere sind verschmutzt: ~1/3 des weltweiten Plastikmülls in Böden und Binnengewässern
- **Mehrweg** statt Einweg
- **Verpackung der Jause:** Alu-, Frischhaltefolie oder Wachstuch?

Essen, Trinken und das Klima

Lebensmittel…

-Auswahl | -Herkunft

-Verpackung | -Verschwendung

Lebensmittelverschwendung

- Verschwendung von Ressourcen und Geld

Wäre **Lebensmittelverschwendung** ein Land, wäre es nach China und USA der drittgrößte Verursacher von Treibhausgasen!

- Mindesthaltbarkeitsdatum ≠ Wegwerfdatum

Quiz „Klim-Aaaaha“

Wie viel des weltweit produzierten Essens landet pro Person und Jahr in der EU im Müll?

A. Ein Achtel (12%), 60 kg essbare Lebensmittel

B. Ein Fünftel (20%), 100 kg essbare Lebensmittel

C. Ein Drittel (33%), 170 kg essbare Lebensmittel

Quiz „Klim-Aaaaha“

Wie viel des weltweit produzierten Essens landet pro Person und Jahr in der EU im Müll?

A. Ein Achtel (12%), 60 kg essbare Lebensmittel

B. Ein Fünftel (20%), 100 kg essbare Lebensmittel

C. Ein Drittel (33%), 170 kg essbare Lebensmittel

Lebensmittelverschwendung

170 kg Essen pro Person und Jahr sind z.B.:

100 Kartoffel, 150 Tomaten, 100 Äpfel, 110 Bananen, 20 Kilowecken Brot, 350 Semmeln, 40 Becher Joghurt, 100 Steaks, 300 Eier und 25 Packungen Milch

Fazit: So essen Klimaretter

- Keine Lebensmittel in den Müll
- Saisonal & regional
- Biologisch = gut fürs Klima
- Wenig(er) Verpackungsmüll
- Mehr Gemüse und Obst, weniger tierische Lebensmittel und Fleisch

Umsetzung im Kindergarten-Alltag

Klimagesunde Speisenauswahl

- Gemeinschafts-verpflegung und Jause
- Wichtig: Alternativen zu Fleisch aufzeigen

IDEE: „Tag für Klimaretter" einführen

- z.B. Jause ohne Fleisch oder Wurst, gemeinsame Jause mit Hülsenfrüchten, …

Regional & saisonal essen

Bezug zu Lebensmittel schaffen

- Garten im Kindergarten?
- Hochbeete, Apfelbaum usw.

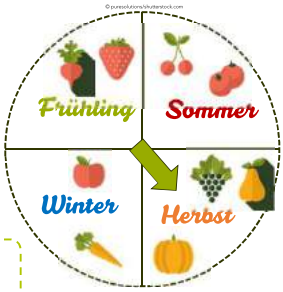
IDEE: Jedes Monat zusammen ein saisonales Gemüse kennenlernen

- Wo wachse ich?
- Erforschen, kosten, …

Regional & saisonal essen

Saisonkalender:
- Mit Kindern basteln
- Unterlage für Eltern

Spiel: Lebensmittel-Transport



Anleitungen: Toolbox
https://kinderessengesund.at/

Müllvermeidung

Umsetzung im Kindergarten-Team
- Visualisierung von anfallendem Müll im Kindergarten – z.B. Mülltonne basteln
- Auch wichtig: Mülltrennung!

Kommunikation mit Eltern
- Fokus Jausen-Verpackung

IDEE: „Verrottungsexperiment"
https://www.klimafuchs-kita.de/2021/04/22/das-verrottungsexperiment/

Gegen Lebensmittelabfälle

- Selbst Lebensmittel anbauen - Wertschätzung
- Lebensmittelverwertung mit den Kindern

Beispiel aus der Praxis
- *Erntewagen gefüllt mit Lebensmittel*
- *Aufgabe: Lebensmittel verwerten*

Zukunft (mit)gestalten!

Danke für die Aufmerksamkeit !

Diätologin Julia Straßer, BSc.

Diskussion
- Chancen und Hürden

© Anna Kopnova/shutterstock.com

Links & Ideenquellen

- Klimawissen online für Kindergarten-Team: https://www.ich-tus.steiermark.at/cms/beitrag/12777448/157251564/
- Zahlreiche tolle Ideen und Materialien: https://kinderessengesund.at/index.php/toolbox
- Zum Nachlesen für Erwachsene: https://www.umweltberatung.at/
- Beispiel für Saisonkalender (mit Bildern): https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_saisonkalender
- Tipps gegen Lebensmittelverschwendung: https://www.zugutfuerdietonne.de/

Christine Schwarzenberger / Dipl. Kindergesundheits- & Ernährungstrainerin
Mobil: 0664 1412678 / Mail: chri.schwarzenberger@a1.net / www.die-chri.at

Handout zum Workshop „regional & saisonal = nachhaltig & kinderleicht"

9. Netzwerktreffen „Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen"

Regionales und saisonales Einkaufen und Zubereiten von Speisen gewinnt immer mehr an Bedeutung. Das ist gut im Sinne der Nachhaltigkeit. Doch was hat es mit „kinderleicht" auf sich?

Wir Erwachsene wissen und verstehen, warum es JETZT wichtig ist, darauf zu achten, woher die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, aus der Region kommen. Warum es wichtig ist, diese Lebensmittel in angepasster Menge saisonal zu kaufen oder im Idealfall selbst anzubauen und zu ernten. Und wieso sollten wir den Einkauf, wenn irgendwie möglich, nicht mit dem Auto erledigen? Warum gibt es manche Dinge, die so verpackt sind, als müssten sie für die Ewigkeit halten?
Umweltschutz, Müllvermeidung, Mülltrennung, saisonaler Anbau von Obst & Gemüse und deren Verarbeitung (auch Haltbarmachen), bewusster Umgang mit Wasser, aber auch mit anderen Dingen (z.B. Spielzeug/Kleidung) etc. sind längst nicht mehr Themen, die ausschließlich Erwachsene betreffen, sondern wir müssen dringendst damit beginnen bzw. fortsetzen, unseren Kindern zu zeigen, worauf es ankommt.
Auch wenn es schwer vorstellbar ist, doch die Ressourcen, die wir meist mehrmals täglich nützen sind enden wollend.

„Was man kennt, schätzt und liebt, das schützt man auch" – dieser Leitsatz begegnet uns immer häufiger und erklärt vielleicht auch, wie die Umsetzung des vielumfassenden Themas „regional & saisonal = nachhaltig & kinderleicht" funktioniert.

Wir wollen uns der Werte unserer Region wieder bewusstwerden – gemeinsam mit unseren Kindern.
Wir wollen uns Produktions-Abläufe und Kreisläufe wieder vor Augen führen und wertschätzen – gemeinsam mit unseren Kindern.
Wir wollen wieder wissen, woher das, was wir täglich essen, kommt und wie es gewachsen ist – gemeinsam mit unseren Kindern.
Wir wollen beginnen Eigenverantwortung zu übernehmen und nach und nach Speisen haltbarzumachen. So, dass wir davon zehren können, wenn die Früchte selbst gerade keine Saison haben.
Binden wir frühere Generation in diese Themen ein, denn sie haben meist ein großes Wissen (ohne sich dessen bewusst zu sein!).

Christine Schwarzenberger / Dipl. Kindergesundheits- & Ernährungstrainerin
Mobil: 0664 1412678 / Mail: chri.schwarzenberger@a1.net / www.die-chri.at

Nachstehend einige Ideen, wie wir es gemeinsam mit den Kindern schaffen, uns unserer Umgebung, unserer Umwelt wieder bewusst zu werden, damit wir sie entsprechend schützen können. Kurz- und langfristig!

) mit den Kindern viel Zeit in der Natur / im Wald verbringen
(liegt dort vielleicht Müll (den wir entsprechend ausgestattet) einsammeln und dann richtig entsorgen)

) mit den Kindern darüber sprechen, woher unser Essen tatsächlich kommt. Wenn es aus der unmittelbaren Region kommt, kann man vielleicht mal zu dem Landwirt oder dem Bauernhof gehen und sich vieles ansehen.

) mit den Kindern darüber Gedanken machen, wo die Unterschiede zwischen früher und heute liegen. Eine tolle Möglichkeit um (Ur-) Großeltern einzubinden. Diese Gespräche können für beliebige Themen erfolgen (wie hat es früher hier ausgesehen, was hast du als Kind gerne gegessen, durftest du in der Küche mithelfen, wie bist du als Kind in den Kindergarten gekommen, …)

) Tiere beobachten! Sich Zeit nehmen, um die Lebensräume und Verhaltensweisen von Tieren kennenzulernen. Ob das nun Vögel sind, die wir gerne hören, Käfer, die wir auf unserer Hand krabbeln lassen oder Kühe, die vielleicht lustig auf der Weide rumlaufen.

) Suchen wir uns einen Baum, einen Lieblingsbaum – egal, ob im Park in der Stadt oder im Wald. Wieso ist es ein Lieblingsbaum? Wollen wir ihn mal umarmen?

) … und natürlich lassen wir unsere Kinder möglichst früh und möglichst viel bei der Zubereitung von Speisen mithelfen.

) Unterstützende Elternabende (auch durch externe Personen), um Eltern für Projekte dieser Art zu sensibilisieren.

Eines steht fest: den Kindern die (Um-)Welt zu zeigen und zu erklären, braucht Zeit und die sollten wir uns nehmen. Denn wie sagt der Volksmund: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr"
Lassen wir uns mit unseren und vor allem für unsere Kinder auf dieses Projekt ein – es lohnt sich!

Gutes Gelingen bei der Umsetzung wünscht
Christine Schwarzenberger
für das Katholische Bildungswerk Steiermark

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN:

Essen und Trinken in der Gemeinschaftsverpflegung und Förderungen dazu

Vorstellung

Mag. Martina Karla Steiner
Ernährungswissenschafterin

Verantwortlich für:
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Gesundheitsfonds Steiermark bzw. für GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN (GGG)

- GGG ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, welche beim Gesundheitsfonds Steiermark angesiedelt ist (ausgelagerte Institution vom Land Steiermark, Abteilung 8, Gesundheit)
- Vollkommen öffentlich finanziert:

Zentral für die Initiative ist die Website mit umfangreichen kostenlosen Informationen, → insbesondere für die GV

- www.gemeinsam-geniessen.at bzw.
- www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/

Fach- und Koordinationsstelle Ernährung im Überblick

Gesundheitsfonds Steiermark/
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung

Ernährungsfachleute, Ernährungsinitiativen und auch Ernährungsorganisationen

Initiative **GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN**
ZG grundsätzlich alle SteirerInnen, aber insbesondere:

Sozioökonomisch Benachteiligte, Übergewichtige, SeniorInnen

Verhaltens-prävention

Alle steirischen Gemeinschafts-verpflegungseinrichtungen
BetreiberInnen & MitarbeiterInnen

Verhältnis-prävention

Fach- und Koordinationsstelle Ernährung - Ansätze

Verhaltens-prävention

+

Verhältnis-Prävention,
z. B. Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung

Schaffung fairer Ernährungs-Umgebungen
*für eine nachhaltigere Ernährung!
*für gesundheitliche Chancengleichheit

=

Chance auf besseres Ernährungs-verhalten

Gesundheit, Tierwohl, Soziales, Umwelt

Gemeinschaftsverpflegung
Worum geht es?

- Jause
  (aber nicht um die individuell von den Eltern mitgegebene Jause!)

- Mittagessen
  (selbst gekocht, regeneriert, zugeliefert)

Videotipp:
Gemeinschaftsverpflegung für Kinder erklärt!
Von Kinder essen gesund:
https://youtu.be/qo-MMYz0lY0

Die Gemeinschaftsverpflegung ist herausfordernd!

Für ein gutes Miteinander:

STEIRISCHE MINDESTSTANDARDS

Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

- entstanden beim Projekt „Gemeinsam Essen“, 2011 veröffentlicht, lfd. aktualisiert (in Abstimmung mit Stakeholdern und unter Berücksichtigung aktueller Literatur)
- thematisieren Genuss, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit
- umfassen alle Altersgruppen
- werden vom Gesundheitsfonds Steiermark herausgegeben
- sind **derzeit freiwillig** – werden mit Ausnahme von Schulbuffets NICHT zertifiziert

Die definierten Standards sind als **Mindestanforderungen** zu verstehen, die es ermöglichen, eine **Grundqualität** in der Gemeinschaftsverpflegung zu sichern.

11

Die steirischen Mindeststandards…

…werden beschrieben

A) in den modularen **Checklisten**, welche alle gemeinsam mit Umsetzungstipps auf der Website zur Verfügung stehen!

B) im Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards. (Expertenpapier)

Die steirischen Mindeststandards – modular aufgebaut

Rahmenbedingungen	Anzahl
Mindeststandards für den Einkauf	15
Mindeststandards für die Speisenzubereitung	10
Mindeststandards rund um das Ambiente	13
Mindeststandards für die Gestaltung der Speisekarte	6
Mindeststandards für die Speisenplanung im Allgemeinen	8
insgesamt	52

Mahlzeitenspezifische Anforderungen	Anzahl
Mindeststandards für die Speisenplanung Frühstück und Zwischenverpflegung	**11**
Mindeststandards für die Speisenplanung Mittagessen	**21**
Mindeststandards für die Speisenplanung Abendessen	10
Insgesamt	42

Zielgruppenspezifische Besonderheiten	Anzahl
Kinder, Schulkinder, Jugendliche	**16**
Berufstätige	2
SeniorInnen	14
Insgesamt	32

Anforderungen für besondere Arten der GV	Anzahl
Buffet	23
Warmgetränke-Automat	3
Kaltgetränke-Automat	6
Snackautomat	15
Milchautomaten	2
Insgesamt	49

175 Mindestanforderungen insgesamt – aber natürlich nicht alle für jede Einrichtung!
Mindestanforderungen zu den Rahmenbedingungen immer!

Für alle Teilbereiche gibt es separate Checklisten, die sich individuell zusammensetzen lassen!

Hilfestellung zur eigenständigen Implementierung, Bsp.:

3.1 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern, Schulkindern und Jugendlichen

Name der GV-Einrichtung:		Checkliste ausgefüllt von:	Unterschrift, Datum:
Alter der zu verpflegenden Personengruppe:		Administrative Leitung:	
Art der GV-Einrichtung bzw. Angebotsbeschreibung:		Koch/Köchin/Küchenleitung:	
		Sonstige:	

Mindeststandard		Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps (Tipps finden Sie zu jedem Thema im Leitfaden bzw. unter www.gemeinsam-geniessen.at)	Anforderung erfüllt? ja	nein	n.u.	n.r	Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...)
Getränke	Kinder und Jugendliche haben **immer** die Möglichkeit **Wasser** zu trinken.	In der Kinderkrippe oder im Kindergarten kann z. B. eine Trinkecke zur Verfügung gestellt werden, in der mit Wasser gefüllte Gläser und Krüge bereitstehen. Ein Trinkbrunnen wäre im schulischen Bereich eine gute Idee. Weiters sollten Sie als DirektorIn oder als LehrerIn klare Grenzen setzen. Das Trinken von Wasser im Unterricht aus Flaschen sollte erlaubt sein, das Trinken von Limonaden und Säften nicht. *Grundsätzlich:* *In einer Kinderkrippe/einem Kindergarten oder einer Schule sollte eine gesundheitsförderliche Verpflegung im Alltag integriert sein. Dies hält man am besten im* ***Verpflegungsleitbild*** *fest. Im Leitbild kann das Wasserbrinken als Standard thematisiert werden. Darüber hinaus kann man den* ***Umgang mit Limonaden und z. B. Verdünnungssäften*** *festhalten. Letzte sind übrigens, auch wenn sie selbstgemacht sind, keine idealen Getränke und sollten nur selten angeboten werden.*	☐	☐	☐	☐	
	Wir geben **keine koffeinhaltigen Getränke** an Kinder unter 10 Jahren ab.	Zu vermeiden sind z. B. • Eisteeprodukte auf Schwarztee- und Grünteebasis sowie • koffeinhaltige Colagetränke. Milchprodukte gehören zwar nicht zu den Getränken, aber denken Sie an dieser Stelle auch an koffeinhaltigen Eiskaffee.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **keine Energydrinks** an.	Denken Sie hier bitte auch an Ihre Automaten! Auch hier sollten sich keine Energydrinks finden.	☐	☐	☐	☐	

Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN 22.11.2021

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/

GESUNDE ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung

UMSETZUNGSHILFEN DER STEIRISCHEN MINDESTSTANDARDS

Mit den folgenden kostenlosen und qualitätsgesicherten Umsetzungshilfen, Checklisten und Informationen, sollen Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wie Pflegeheime und Kindergärten dabei unterstützt werden, ihr Angebot zu optimieren.

- Checklisten für die Verpflegung insgesamt
- Schnellchecks des Speiseplans bzw. der Automatenbefüllung
- Broschüren und Leitfäden
- Musterspeisepläne
- Rezepte speziell für Großküchen
- Förderungen
- Informationen zu möglichen Lieferanten und Saisonkalender
- Kommunikation und Gäste-Einbindung
- Rechtliches Allerlei (Allergenkennzeichnung, ...)

FÖRDERUNGS-MÖGLICHKEITEN

Förderungsmöglichkeiten für die GV/ Beispiele!

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – Projektunterstützungen

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/

Unterstützungsangebot GGG-Fördermöglichkeit:

Fakten zur Förderung:

- Seit 2016 verfügbar – bis 2022 verfügbar
- 160 Einrichtungen waren bis jetzt schon dabei (Stand 2021)

  Davon 40 % Kinderbildungs- und betreuungseinrichtungen
- Hohe Zufriedenheit
- Förderungstopf wird jährlich ausgeschöpft

Ziel der Förderung:

- Unterstützung bei der **initialen Auseinandersetzung** mit den steirischen Mindeststandards.
- Externe ExpertInnen als **Ideengeber** für Optimierungsmaßnahmen

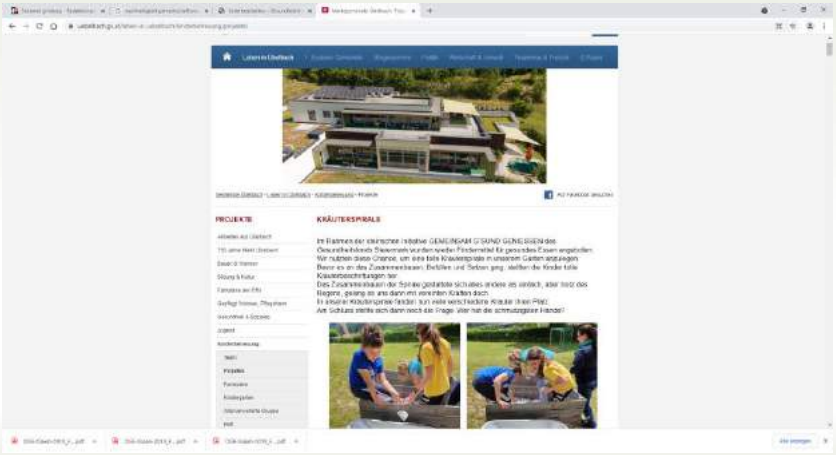
Unterstützungsangebot: GGG-Fördermöglichkeit Eckpunkte

- Ansuchen muss die GV-Einrichtung
- Einreichmöglichkeit jährlich vom **Februar – Juli**.

  Aber: Umsetzungszeitraum Kalenderjahr! (01.02.2022-31.12.2022)
- Gefördert werden **primär externe Personalkosten von geschulten ExpertInnen (60 % der Förderungssumme!).**

  Darüber hinaus auch Projektkosten wie Lebensmittel oder Hochbeete, aber keine internen Personalkosten.
- Fördersumme abhängig von den Verpflegungsangeboten – max. aber € 1500,00. (Kinderbildungs- und –betreuungseinrichtungen meist € 600,00-€1000,00)
- Die Fördermöglichkeit besteht insgesamt 2 x pro Einrichtung.
- Was muss mit dem Fördergeld **mindestens passieren**?
  - Bearbeitung von **Checklisten zu den steirischen Mindeststandards**, die für die Einrichtung anwendbar sind (in Zusammenarbeit mit den geschulten ExpertInnen)
  - Darüber hinaus entscheiden Sie gemeinsam mit der Expertin → z. B. Kräuterspirale

Unterstützungsangebot: GGG-Fördermöglichkeit



Kindergarten Übelbach berichtet über GGG-Projekt
www.uebelbach.gv.at/leben-in-uebelbach/kinderbetreuung/projekte/

Weitere Förderungsmöglichkeiten für die GV/ Beispiele!

Durch **den Erhalter**

Beispiele:

- **Kindergarten Übelbach, Steiermark**: hier wird frisch gekocht
  Bürgermeister setzt sich dafür auch öffentlich ein. Gefördert wurde Personal und Investition Küche.
  www.meinbezirk.at/graz-umgebung/c-lokales/kindergartenausbau-uebelbach-grosser-platz-fuer-die-kleinen_a3336852

- **Projekt „Gesund genießen von Klein bis Groß“.**
  Dabei handelt es sich um die Mittagessensstrategie der Stadt Weiz für sämtliche Bildungseinrichtungen. Im Fokus stehen Optimierungsprozesse der Speisepläne, Logistik und Kommunikation.
  Finanziert von der Stadt und gefördert vom Gesundheitsfonds Steiermark – die steirischen Mindeststandards sollen u.a. verpflichtend werden!
  www.meinbezirk.at/weiz/c-lokales/bildung-steht-in-weiz-auf-dem-pruefstand_a4919095

Weitere Förderungsmöglichkeiten für die GV/ Beispiele!

Durch den Erhalter – andere Bundesländer

- **Kinderhaus Seeham, Salzburg**, Frische Bio-Verpflegung für Kinder der Gemeinde Seeham (€ 3,80 pro Essen)
  Gefördert wurden Lebensmittel. Mehr unter:
  www.richtigessenvonanfangan.at/expertinnen/gemeinschaftsverpflegung/dialog-kinder-und-jugendverpflegung/modelle-guter-praxis/

- **Kindergarten Breitenbrunn, Burgenland**, 70 % Bio, frisch gekocht (€ 3,80 pro Essen)
  www.breitenbrunn.at/gemeinde/bildung/kindergarten/

Weitere Förderungsmöglichkeiten für die GV/ Beispiele!

EU-Schulprogramm
(koordiniert von der AMA)

- Gefördert wird die Abgabe von landwirtschaftlichen Erzeugnissen (**Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte**) an Kinder und Jugendliche in anerkannten Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen sowie die Durchführung von flankierenden pädagogischen Maßnahmen.

- Die Schule/der Kindergarten bestellt z.B. die geförderten Produkte bei einem **regionalen Obst- und Gemüselieferanten bzw. Schulmilchbauern**, Molkerei oder Händler. Der Lieferant bringt die bestellten frischen Produkte direkt in die Schule bzw. in den Kindergarten.
- Der von der AMA zugelassene Lieferant übernimmt somit die komplette organisatorische Förderungsabwicklung

Weitere Förderungsmöglichkeiten für die GV/ Beispiele!

- Die Förderung der Europäischen **Union verringert den Kaufpreis der Produkte.** Diese Förderung wird in der Regel vom Lieferanten bei der AMA beantragt.
  - frischem Obst/frischem Gemüse (anteilsmäßige Kosten – bis zu 50 % der Nettokosten – Lieferung 1x/Woche) oder
  - Schulmilch je Kind ¼ Liter pro Öffnungstag mit rund 0,05 Euro)

https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm/Information-fuer-Bildungseinrichtungen

Wie wird das Programm angenommen?

In den vergangenen Jahren haben rund 2.400 Kindergärten und Schulen mit rund 65.000 Kindern am Programm teilgenommen.

www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200716_OTS0072/koestinger-schulmilchprogramm-wird-gefoerdert-und-ausgebaut-bild

WAS KÖNNEN SIE <u>GLEICH</u> TUN, WENN SIE ETWAS ÄNDERN MÖCHTEN

Gesundes Essen und Trinken in der GV
1. Schritte (beispielhaft):

- ✓ Keine Besprechung ohne **Wasser** am Tisch durchführen und auch für die Kinder Wasser als DAS Getränk etablieren.
- ✓ In Ihrer Einrichtung im TEAM über GGG sprechen und gemeinsam über weitere **low-hanging-fruits** bzw. über **kleine Schritte** sprechen!

  Z. B. Machen Sie Essen und Trinken in Ihrer Einrichtung als wichtiges Thema sichtbarer!
  - GGG-Elternbroschüre bestellen und zur freien Entnahme für die Eltern auflegen
  - Plakat der steirischen Ernährungspyramide aufhängen
  - Speiseplan bunter/größer/besonderer darstellen
  - Kinder zu den Speisen eine Rückmeldemöglichkeit geben und diese dem Verpfleger weitergeben

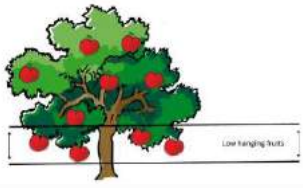


Bild von: https://www.advidera.com/glossar/low-hanging-fruits/

Gesundes Essen und Trinken in der GV
Sichtbarmachung!

Bild von: https://www.dortmund.de/de/leben_in_dortmund/familie_und_soziales/fabido/bilderstrecken_fabido/bst_fabido_259392.html

Plakat und dazugehörige Unterlagen (Ernährungswürfel) kostenfrei bestellbar bei der Landwirtschaftskammer Steiermark

Gesundes Essen und Trinken in der GV
Einbindung Kinder und Verpfleger

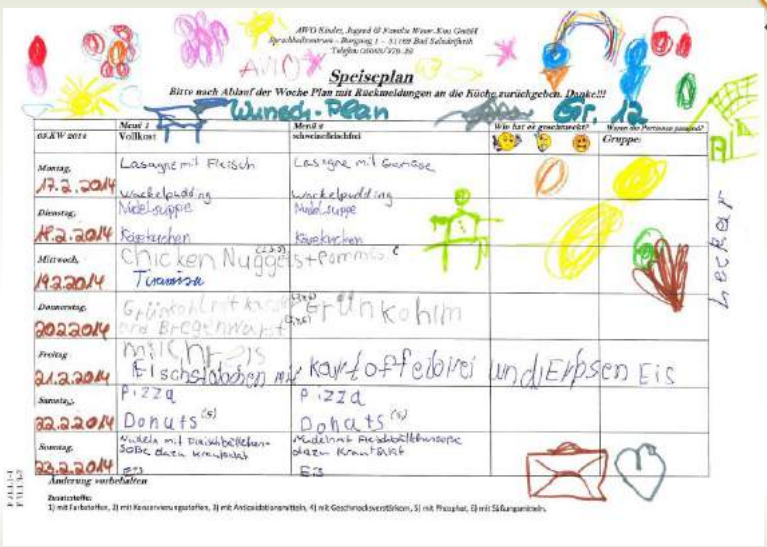


Bild von: https://sprachheilzentrum.files.wordpress.com/2014/02/speiseplan-8-kw-2014.jpg

Gesundes Essen und Trinken in der GV
Weitere Schritte: GGG Förderung

✓ Im nächsten persönlichen Abstimmungsgespräch (das mindestens 1 x jährlich stattfinden sollte!) mit Ihrem **Verpfleger** und dem **Erhalter** auf die Unterstützungsmöglichkeiten von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN aufmerksam machen bzw. auf die Website www.gemeinsam-geniessen.at.

Gemeinsam die **GGG-Checklisten ausfüllen** bzw. um eine **Förderung ansuchen** und eine externe Beraterin ins Haus holen.

Nächste Einreichmöglichkeit: 01.02.2022

Förderungsantrag unter: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/

IDEENSAMMLUNG KINDERKRIPPEN UND KINDERGÄRTEN

Wie man sich als Kind ernährt, so isst man auch als Erwachsener: Der Grundstein für die Ernährungsweise wird in der Kindheit gelegt. Daher sollten Kinder so früh wie möglich mit genussvoller, vollwertiger Ernährung in Berührung kommen und ein Verständnis dafür entwickeln. **Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen leisten hier einen bedeutenden Beitrag**: Einerseits, da die Kleinen einen größen Teil ihres Alltags dort verbringen, andererseits weil sich Einrichtungen in Form von Projekten oder Bildungsangeboten gezielt mit Essen und Trinken auseinandersetzen können.

Auf der folgenden Seite finden Sie anregende und gut umzusetzende Ideen für genussvolles Essen und Trinken in Ihrer Einrichtung.

Die Informationen sind v. a. für **PädagogInnen/BetreuerInnen** gedacht, die für die Verpflegung (mit)verantwortlich sind. Auch für **Tageseltern** sind diese Informationen interessant. Weitere Unterlagen für Kinderkrippen und Kindergärten, die insbesondere für Köche gedacht sind, finden Sie in unserer Rubrik Gemeinschaftsverpflegung.

Ob nun Frühstück, Vormittagsjause oder Mittagessen: Der gesunde Genuss soll ermöglicht werden!

- Verpflegungskonzept
- Gesundes schmackhaft machen
- Vorbildwirkung
- Elterneinbindung
- Pädagogisches Kochen und weitere Bildungsangebote/Spiele
- Ideen kunterbunt – direkt von verschiedenen Einrichtungen

Schritt für Schritt

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – DIE STEIERMARK IM GLEICH-GEWICHT

Denken Sie daran:

Kleine Schritte – große Wirkung!

Optimiert werden kann immer!

Ich lade Sie ein!
Nutzen Sie uns als Ideengeber

Kostenlos und unverbindlich:
Schauen Sie auf unsere Website und klicken Sie sich durch!
Laden Sie sich Informationsbroschüren herunter oder stöbern Sie in unseren großküchentauglichen Rezeptsammlungen.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen!

Gesundheitsfonds Steiermark
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Mag. Martina Karla Steiner
Ernährungswissenschafterin
Tel.: +43 (0)316 877-4846
E-Mail: martina.steiner@gfstmk.at
Website: www.gemeinsam-geniessen.at

Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir zusammen.

Die Basis von Potentialentfaltung

- **Friede**
- (sicheres Umfeld, Halt, Entspannung)
- **Freude**
- **Von innen heraus**

(Druck & Starre widersprechen Potentialentfaltung)

Wenn es im Außen wackelt, braucht es umso mehr innere Stabilität

3 G – 3 Grundbedürfnisse

- Sicherheit
- Stimulanz
- Dominanz/ Selbstbestimmung

Eine Krise ist immer auch eine Chance!

Ein Ja der Krise / Ein Ja dem Konflikt

- Jeder Konflikt bringt uns eine Ladung an Energie
- Etwas ist uns sehr wichtig!
- Energie ist neutral – ist nicht gut oder schlecht
- Es geht darum, wie wir unsere Energie nutzen
- Dagegen oder DAFÜR
- Gehen wir für Trennung oder Verbindung?

Mauern oder Verbindung?

- **Nicht die Krise oder der Konflikt sind das Problem. Unsere anerzogene Härte blockiert unser Potential**

→Jede Diskussion ist Energie-Ping-Pong
→Energie will fließen
→Energie braucht eine Richtung

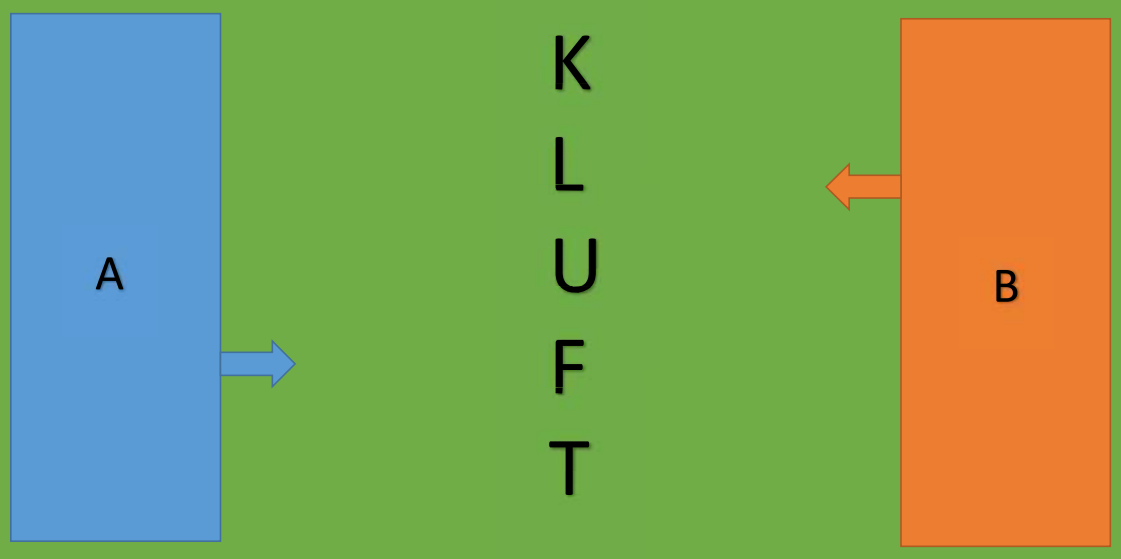
Wieso streiten wir?

- Wir streiten um einen Grund
- Wir streiten über eine MEINung
- Wir streiten um Dinge

→ All das ist nicht das Problem

Das Problem ist die Kluft zwischen uns / Mauern / Distanz
Wir halten mit aller Härte am Grund fest und bleiben distanziert.
(Wir glauben zu wissen, was für unser Gegenüber richtig ist.)

Jeder kämpft mit sich selbst, für seinen Grund



Gängige Konfliktlösungen

- Kompromiss (Jeder gibt nach. / Jeder verliert & gewinnt ein bisschen.)
- Konsens (Übereinstimmung oder einseitige Zustimmung, häufig oberflächlicher Friede trotz Distanz)
- Trennung/ Flucht (Wir gehen auseinander, weil wir keinen Konsens/ Kompromiss finden.)

→In allen Fällen bleibt die Kluft erhalten.

→Wie ist es möglich, dass jede/r alles bekommt.

→Unser natürliches Konfliktverhalten ist diplomatisch – geht über den Grund hinaus für ein höheres Ziel: Friede

→Wahrer Friede kennt keine Mauern. Für natürliche Konfliktlösung muss die Kluft fallen, damit ich mein Gegenüber erreiche.

Breche die Kluft & bau eine Brücke

Wie wichtig ist dir dieses Anliegen?

Friede – Freude – Potentialentfaltung

Bist du bereit das etwas die sehr wertvolles loszulassen?

Möchtest du ein Werkzeug des Friedens sein?

- Lass das Rechthaben los
- Sprenge die Härtemauer & Verbindung statt Verteidigung

→Ja zur Situation

→Ja zum Gegenüber

→Gemeinsame Schnittmenge finden

- Springe über deinen Schatten - für das Licht/ für den Frieden

Die Kunst von Kommunikation

- Die Kunst von Kommunikation ist nicht zu Senden, sondern zu Empfangen.
- Öffne dich für dein Gegenüber
- Gehe in den Schuhen des Anderen, bevor du über seinen Weg urteilst.

Wir sehen den Menschen nicht

- Ich bin im Widerstand zum Verhalten oder zur Meinung des Menschen. Hinter diesem Verhalten steht ein Mensch.
- ~~Ich mag dich nicht~~. → Ich mag dein Verhalten nicht.

- Im friedvollen Miteinander geht es nicht darum, dass du verstanden wirst, sondern dass du verstehst.
- Verständnis ≠ Zustimmung
- Unter der Wut liegt die Liebe. / In der Spannung liegt die Verbindung.

Mut zur Tiefenwahrheit

- Mut zur Unwissenheit & Wahrhaftigkeit
- Wahrhaftigkeit bringt Sicherheit
- Wenn die Mauer bricht, gewährst du dem Schmerz Zugang.

Doch hinter dem Schmerz wohnt die Liebe.

→ **Wenn die Mauer fällt ist Streit nicht mehr möglich.**

Die heilige Wut

- Wofür bist du wütend?
- Deine Wut / Traurigkeit / Angst entspringt der Liebe
- Was ist dir so lieb?
- Wir wollen keine Trennung / Wir wollen Verbindung!
- Die gesamte Natur baut auf Kooperation auf

- Wut ist ein Geschenk geladen mit Energie

Es braucht ein Umdenken

- Es gibt nicht immer nur eine Wahrheit/ eine Antwort
  - Ich muss nicht immer Recht haben
  - Wir brauchen Brücken, statt Mauern
  - Wir brauchen Sicherheit, statt Druck
  - Wir brauchen Friede, statt Rechthaberei

- Ein gemeinsames Anliegen schafft gebündelte Energie & Verbindung trotz Unterschiede

Friede ist eine Entscheidung

- Manchmal erscheint uns Friede so fern und unerreichbar.
- Doch er ist zugleich tief in uns verankert.
- Er beginnt in unserem Inneren, in unserer Absicht, mit unserer Entscheidung

→ Wie entscheidest du dich?

→ Du kannst immer und zu jedem Nähe herstellen. Doch du musst nicht!

- Das Rechthaben loslassen
- Echt sein statt perfekt sein

Wir gemeinsam
schreiben die
zukünftigen
Geschichtsbücher
unserer Kinder
Hier & Jetzt
Lasst sie uns
bewusst schreiben

www.pertralumu.at

Christine Schwarzenberger / Dipl. Kindergesundheits- & Ernährungstrainerin
Mobil: 0664 1412678 / Mail: chri.schwarzenberger@a1.net / www.die-chri.at

Handout zum Workshop „Ein Kind kam in die Küche …"

9. Netzwerktreffen „Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen"

Mit Kindern gemeinsam in der Küche aktiv zu sein, bedeutet vieles, nämlich

) sich Zeit zu nehmen

) gute Vorbereitungen zu treffen (Sicherheit & reibungsloser Ablauf)

) mit kleinen Handgriffen zufrieden zu sein

) eine gewisse Bereitschaft für „Chaos" zu haben

) geduldig Wissen und Können weiterzugeben

) die Sinne zu schärfen

) uvm.

Im Detail betrachtet:

Mit Kindern in der Küche zu arbeiten, sollte man nur dann machen, wenn man ausreichend Zeit zur Verfügung hat. Schnell mal zwischendurch etwas zu kochen, geht meist daneben, da die Kinder noch langsamer und natürlich auch ungeübt in ihren Bewegungen sind. Bevor man sich auf das Projekt „gemeinsam Kochen" stürzt, gilt es einige Überlegungen und Vorbereitungen zu treffen. Etwa „Welche Aufgaben kann das Kind schon erledigen?" „Wo kann das Kind arbeiten?" „Welche Küchengeräte kann ich ihm schon geben?" Gibt es einen eigenen Kinderarbeitsplatz oder wird ein Lernturm benötigt? Dazu sei noch gesagt, dass es anfangs eher darum geht, dem Kind Aufgaben zu übergeben, damit es etwas Neues lernen kann. Freilich muss man als Erwachsener begleitend und auch unterstützend dabeibleiben. Erst wenn die Handgriffe geübt wurden und gut sitzen, ist es eine tatsächliche Hilfe, wenn das Kind diese Arbeiten übernehmen kann.
Es hilft, wenn man die motorischen Fähigkeiten und Interessen des Kindes kennt, um ihm Aufgaben zu vermitteln, die Freude bereiten. (Beispiel: ein Kind, das gerne mit Wasser spielt, wird es lieben die Erdäpfel zu waschen und zu bürsten).
Beim Arbeiten mit Kindern dürfen wir außerdem nicht vergessen, dass wir es hier nicht mit kleinen Küchenchefs zu tun haben, sondern eben mit Kindern, die dabei sind, etwas Großartiges zu erlernen – nämlich den Umgang mit Lebensmitteln – die Basis unserer Ernährung. Allerdings bedeutet es für uns Erwachsene, dass wir hier wirklich mit kleinen und manchmal auch sehr kurzen Tätigkeiten der Kinder zufrieden sein müssen. Das Chaos, das bei der Arbeit entstehen kann, muss anschließend ziemlich sicher vom

Erwachsenen beseitigt werden, wobei auch dabei die Kinder schon etwas mithelfen können.

Nachstehend einige Anregungen, welche Aufgaben man Kindern schon zutrauen kann:

Ab etwa 1 Jahr:

- Obst waschen
- Gemüse mit einer kleinen Bürste putzen, z.B. Karotten, Kartoffel…
- Trauben, Ribisel, Salat zupfen
- Etwas einfüllen, z.B. Nudeln in den Topf
- Gekochte Eier schälen (zuerst rundherum aufschlagen)
- Eier mit einem Eierschneider zerteilen
- Tisch bzw. andere Oberflächen mit einem kleinen Schwamm abwischen und mit einem Geschirrtuch trocknen

Ab etwa 2 Jahren:

- Gemüse schälen, z.B. Karotten, Gurke
- Brot mit Butter bzw. Frischkäse beschmieren (mit einem kleinen Buttermesser)
- Mit einem Wellenschneider Obst und Gemüse schneiden
- Geschnittenes Gemüse oder Obst auf einem Teller anrichten
- Pizza und Brote belegen
- Kekse ausstechen
- Tisch decken
- Teig kneten
- Servietten falten

Ab etwa 3 Jahren:

- Käse reiben
- Äpfel, Kartoffel schälen
- Eigelb vom Eiweiß trennen
- Salat alleine zubereiten (eventuell mit vorgefertigter Marinade)
- Teig ausrollen
- Teig mixen (mit handbetriebenem Mixer)
- Obst und Gemüse mit einem Kindermesser schneiden
- Salat schleudern
- Kartoffeln stampfen
- Ei verquirlen

Gutes Gelingen bei der Umsetzung wünscht
Christine Schwarzenberger

Initiative *notfall*mama

Der Körper glüht, die Nase rinnt, und das Kind fühlt sich hundeelend:
Klarer Fall, der Nachwuchs muss zu Hause bleiben und das Bett hüten. Und mit ihm muss auch ein Elternteil oder eine andere Bezugsperson zu Hause bleiben, um sich um das kranke Kind zu kümmern. Als Eltern können Sie für die Pflege Ihres kranken Kindes Pflegefreistellung beanspruchen. Doch was, wenn das nicht möglich ist, die Großeltern oder andere Bezugspersonen nicht einspringen können oder Sie einen unaufschiebbaren beruflichen Termin haben?

Wenn ein Kind krank ist und niemand beim Kind zu Hause bleiben kann, unterstützt der Verein KiB children care Familien und organisiert eine "Notfallmama". Eine Notfallmama oder ein Notfallpapa aus der Region kommt dann zu Ihrem Kind nach Hause und umsorgt und beschäftigt es.

Notfallmama, bitte komm!

KiB ist die Feuerwehr für die Betreuung von Kindern zu Hause,

- ✓ **wenn ein Kind erkrankt** (auch wenn Eltern von zu Hause aus arbeiten).
- ✓ **wenn Eltern selbst erkranken** und niemand sonst für die Kinder sorgen kann.
- ✓ **wenn Eltern an die Grenzen ihrer Belastbarkeit gelangen:** Die Notfallmamas unterstützen sie und nehmen ihnen für ein paar Stunden die Kinderbetreuung ab, auch wenn es keinen Krankheitsfall gibt (vorerst bis Jahresende 2022).
- ✓ **wenn Eltern im Homeoffice ein wichtiges Telefonat oder Online-Meeting haben:** Eine Notfallmama beschäftigt das Kind mittels Videotelefonie bis zu 60 Minuten.
- ✓ **wenn Sie sich nicht vorstellen können,** wie der Ablauf einer Betreuung im Notfall erfolgt, sie wissen möchten welche Personen da kommen und wie sich Ihr Kind bei einer fremden Person verhält: Machen Sie sich mit der Situation im Zuge einer „Schnupperstunde" für den Notfall vertraut (einmalig pro Mitgliedschaft, max. 4 Stunden).

Bei Verdacht auf bzw. Erkrankung an Covid 19 wird keine Notfallmama organisiert!

0664 / 6 20 30 40

Unter dieser Hotline melden Sie Ihren Unterstützungsbedarf idealerweise am Vortag an.
Um die Unterstützungen zu erhalten, müssen Sie Mitglied bei KiB sein: Mitglied werden
Mitgliedsbeitrag 14,50 € / Monat für die ganze Familie!

Verein KiB children care
Initiative ***notfall***mama
Österreich weit täglich 24 Stunden erreichbar
Tel: 0 664 / 6 20 30 40, www.notfallmama.or.at
E-Mail: info@notfallmama.or.at
Facebook: @KiBchildrencare

EntfaltungsRaum

Herzlich Willkommen

Was Kinder glücklich macht

Mag. Doris Lepolt

Grundbedürfnisse

- **Sicherheit**
  * Nähe * Verbindung * sich wertvoll fühlen
- **Stimulanz**
  * Autonome Aktivität * Entwicklung
- **Dominanz**
  * Selbstwirksamkeit * Dienen & Geben

EntfaltungsRaum
www.entfaltungsraum.com

Grundbedürfnisse

- Sicherheit * Nähe * Verbindung * sich wertvoll fühlen
- Stimulanz * Autonome Aktivität * Entwicklung
- Dominanz * Selbstwirksamkeit * Dienen & Geben

Die Qualität der Beziehung entscheidet über unser Wohlbefinden und unsere Entwicklung

EntfaltungsRaum
www.entfaltungsraum.com

EntfaltungsRaum
www.entfaltungsraum.com

Emotionale Sicherheit durch beziehungsvolle Begegnungen

Kinder brauchen Führung

Grundwerte

- Integrität
- Gleichwürdigkeit
- Authentizität
- Verantwortung

Bedürfnisse und Wünsche

Entwicklung von Empathie

Persönliche Sprache

Ich will/Ich will nicht …

Ich mag/Ich mag nicht …

Ich will mitmachen/Ich will nicht mitmachen …

Ich glaube/meine/denke/vermute/finde/höre/spüre/sehe

Keine Rolle spielen, sondern authentisch sein!

Selbstvertrauen
"Ich kann"

Selbst(wert)gefühl
"Ich bin"

Ein gesundes Selbst(wert)gefühl ist eine wichtige Voraussetzung für:

- Das Wohlbefinden des Einzelnen
- Für die Fähigkeit, harmonische Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen

Ein gesundes Selbst(wert)gefühl

- Ist das beste psycho-soziale „Immunsystem“
- Ist das beste Fundament für das Lernen

Vitamine fürs Selbstwertgefühl

- Die Erfahrung, für andere von Wert zu sein
- Anerkennung und Verständnis
- Seien Sie am inneren Erleben Ihres Kindes und an dessen Erfahrungen interessiert
- Geben Sie persönliche Rückmeldungen

„Helfen wir Kindern in einer Gemeinschaft (Familie) aufzuwachsen, in der sie lernen, sich selbst und andere ernst zunehmen.“

Jesper Juul

Integrität

Persönliche Grenzen, Bedürfnisse, Werte

Kooperation

Nachahmen, sich anpassen

Grundbedürfnisse

- Sicherheit * Nähe * Verbindung * sich wertvoll fühlen
- Stimulanz * Autonome Aktivität * Entwicklung
- Dominanz * Selbstwirksamkeit * Dienen & Geben

Autonome Aktivität

- Geeignete Spielmaterialien
- Freie Bewegung
- Freie Wahlmöglichkeit
- Balance zwischen Ruhe und Aktivität

"Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist."

Emmi Pikler

Überstimulation vermeiden!

Das eigene
Gleichgewicht finden

Was braucht das Kind von uns ?

Grundbedürfnisse

- Sicherheit * Nähe * Verbindung * sich wertvoll fühlen
- Stimulanz * Autonome Aktivität * Entwicklung
- Dominanz * Selbstwirksamkeit * Dienen & Geben

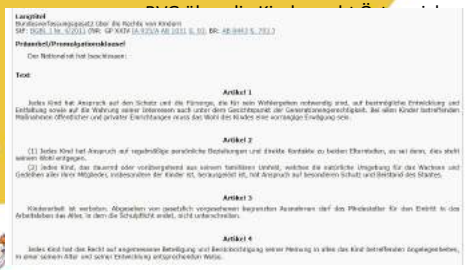
Sinnfrage
Zukunftsperspektive
Visionen

Herzlich
Willkommen
Im Thema
Kinderrechte!

Woher kommen die Kinderrechte?

- UN-Kinderrechtekonvention
- BVG über die Kinderrecht Österreich
- Einzelgesetzgebung

Woher kommen die Kinderrechte?



Langtitel
Bundesverfassungsgesetz über die Rechte von Kindern
StF: BGBl. I Nr. 4/2011 (NR: GP XXIV IA 925/A AB 1011 S. 93; BR: AB 8443 S. 793.)

Präambel/Promulgationsklausel

Der Nationalrat hat beschlossen:

Text

Artikel 1

Jedes Kind hat Anspruch auf den Schutz und die Fürsorge, die für sein Wohlergehen notwendig sind, auf bestmögliche Entwicklung und Entfaltung sowie auf die Wahrung seiner Interessen auch unter dem Gesichtspunkt der Generationengerechtigkeit. Bei allen Kinder betreffenden Maßnahmen öffentlicher und privater Einrichtungen muss das Wohl des Kindes eine vorrangige Erwägung sein.

Artikel 2

(1) Jedes Kind hat Anspruch auf regelmäßige persönliche Beziehungen und direkte Kontakte zu beiden Elternteilen, es sei denn, dies steht seinem Wohl entgegen.

(2) Jedes Kind, das dauernd oder vorübergehend aus seinem familiären Umfeld, welches die natürliche Umgebung für das Wachsen und Gedeihen aller ihrer Mitglieder, insbesondere der Kinder ist, herausgelöst ist, hat Anspruch auf besonderen Schutz und Beistand des Staates.

Artikel 3

Kinderarbeit ist verboten. Abgesehen vom gesetzlich vorgesehenen begrenzten Ausnahmen darf das Mindestalter für den Eintritt in das Arbeitsleben das Alter, in dem die Schulpflicht endet, nicht unterschreiten.

Artikel 4

Jedes Kind hat das Recht auf angemessene Beteiligung und Berücksichtigung seiner Meinung in allen das Kind betreffenden Angelegenheiten, in einer seinem Alter und seiner Entwicklung entsprechenden Weise.

Welche Funktionen haben die Kinderrechte?

- Schutz
- Förderung
- Teilhabe

Was sind die Kinderrechte?

Warum sollte ich als Elementarpädagoge/in über die Kinderrechte Beschied wissen?

- Eigene Kompetenz
- Erste Bildungsinstitution
- Elternbildung
- Kinderbildung
- ....

Themensammlung für weiterführende Gespräche:

Integration
Gewaltprävention
Beteiligung
Entwicklungsförderung
Persönlichkeitsentwicklung

Videoinputs als Grundlage einer Diskussion zu Digitalisierung und Kinderrechte:

Gehirnforscher Prof. Manfred Spitzer: Warum Handys dumm machen

Warum Handys dumm machen | Gehirnforscher Prof. Manfred Spitzer: | SWR1 Leute live - YouTube

Digitale Medien in der Kita: Das FRÖBEL-Lab "Digitale Medien in der frühpädagogischen Praxis"

Digitale Medien in der Kita: Das FRÖBEL-Lab "Digitale Medien in der frühpädagogischen Praxis" - YouTube

Neurologe Prof. Dr. Gerald Hüther: Wie Lernen am besten gelingt

https://www.youtube.com/watch?v=T5zbk7FmY_0

Wassilios Fthenakis - Universität Bozen: Eltern und Elementarpädagog:innen gemeinsam

Was wir unseren Kindern antun?! - Bildung? - Verbildung? - Verblödung? - YouTube

„Wir sollten, einmal darüber nachdenken, was es für uns als Gesellschaft bedeutet, wenn wir jenen Leuten wesentliche mehr zahlen denen wir unser Geld anvertrauen, als jenen, denen wir unsere Kinder anvertrauen!“

(nach Volker Pispers)

Vielen
Dank für
Eure Teilnahme!

AUSBILDUNG

Jeux Dramatiques

Start Oktober 2021

Eine nebenberufliche Ausbildung als Weiterbildung im pädagogischen Bereich

Jeux Dramatiques
AUSBILDUNG ÖSTERREICH
ausbildung@jeux.at
www.jeux.at

Jeux Dramatiques

Ausdrucksspiel aus dem Erleben

Eine Methode um
- *kreativ miteinander zu agieren*
- *schlummernde schöpferische Fähigkeiten zu entdecken und zu leben*
- *Themen handlungsbezogen aufzuarbeiten*
- *Kommunikation neu zu erfahren*
- *soziale Muster zu erkennen*
- *Kultur verstärkt zu erleben*
- *Kunst mit allen Sinnen zu erfahren und frei zu gestalten*

Als Impuls für das gemeinsame Theaterspiel dient ein Bild, selbst Gemaltes, Fotos, eine Geschichte, ein Gedicht, ein Märchen, Historisches, selbst Geschriebenes oder Gestaltetes, ein Gruppenthema, Musik, Bewegung, Themen aus dem Lehrplan, ein soziales Anliegen.

In der Spielvorbereitung wählen die Teilnehmenden ihre Rollen aus. Alles ist spielbar. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Die SpielerInnen verkleiden sich und gestalten ihre Spielplätze. Jetzt beginnt die Identifikation mit der Rolle. Im Ritual „du bist und du möchtest“ artikulieren die SpielerInnen ihre Spielidee. Diese Spielideen werden angehört und bei Unterschiedlichkeiten besprochen.

Beim Spiel stehen das eigene Empfinden und der momentane persönliche Ausdruck der Spielenden im Vordergrund. Die SpielerInnen brauchen nicht zu reden und können ihre Rolle von innen her gestalten. Durch das Weglassen der Sprache entsteht jene Dynamik, durch die sich viele unserer schöpferischen Anteile erst entfalten können. Das Spielgeschehen kann von einem gelesenem Text, den eigenen Worten der SpielleiterIn, sowie von passender Musik begleitet werden.

Nach einem Ausdrucksspiel ist der Wunsch sich mitzuteilen, besonders intensiv. Dieses "Angefüllt Sein" von Eindrücken und Erlebnissen durch das Spiel, wird im Nachgespräch aufgegriffen. Jetzt ist Zeit zu berichten, zuzuhören, sich auszutauschen oder auch zu schweigen.

Aus dem Spiel: „Der Teufel mit den drei goldenen Haaren.“

*Titelbild: Aus dem Spiel „Spieglein, Spieglein an der Wand.“

Arbeitsfelder und Zielgruppen der Jeux Dramatiques

Die Jeux Dramatiques haben in Pädagogik, Kunst und Therapie bereits Eingang gefunden und werden in verschiedenen Schwerpunktbereichen angewendet. Zum Beispiel: Kindergarten, Schule, Hort, Sozialarbeit, LehrerInnenfortbildung, Suchtprävention, Familien- und Freizeitpädagogik, Heil- und Sonderpädagogik, Aus- und Weiterbildung für soziale Berufe, Erwachsenenbildung, Seniorenfreizeitgestaltung und Kunst.

Die Ausbildung

Die Ausbildung umfasst:

- Kennen lernen der Spielarten über das eigene Erleben.
- Methodisches Hintergrundwissen über die Anwendung unterschiedlicher Themenschwerpunkte in der Arbeit mit Kindern, Erwachsenen und Menschen mit Behinderung.
- Besprechung und Verarbeitung von Erfahrungen aus der Praxis.
- Erarbeitung und Stärkung der LeiterInnenkompetenz, z.B. im Umgang mit widersprüchlichen Spielprinzipien.
- Erkennen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen beim Anwenden der Jeux Dramatiques.
- Erstellen von Arbeits- und Seminarprotokollen.
- Das Erstellen einer Hausarbeit nach den Kriterien der österreichischen und der deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jeux Dramatiques.
- Diplomverleihung.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

1. Eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung z.B. KindergartenpädagogIn, ErzieherIn, LehrerIn, SozialarbeiterIn, PsychologIn, Arzt/Ärztin u.a. oder eine Ausbildung in z.B. Gesprächs-, Gestalt-Sozial-, und Kunsttherapie.
2. Erfahrung als LeiterIn und ColeiterIn im Umgang mit gruppendynamischen Prozessen.
3. Die Bereitwilligkeit während der Ausbildung in Gruppen mit den Jeux Dramatiques zu arbeiten.
4. Vier Tage Erfahrung in Jeux Dramatiques bei diplomierten LeiterInnen für Jeux Dramatiques im In- oder Ausland.
5. **Die schriftliche Bewerbung:** Ein Motivationsbrief und ein Lebenslauf mit Lichtbild.
6. Ein persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleiterin und die Teilnahme am gemeinsamen Einführungsseminar.

Die Anwendung der Jeux Dramatiques macht die Bereitschaft zur Eigenreflexion erforderlich. Supervision und eigentherapeutische Erfahrung sind keine Zugangsvoraussetzungen, sie können aber verpflichtend werden, wenn während der Ausbildung hemmende Persönlichkeitsanteile erkannt werden.

Kursaufbau

Teil A	**Teil B**	**Teil C**
40 Kurstage in 11 Seminarblöcken (SB01 – SB11)	100 Praxisstunden, 2 Kurstage (SB12), Schreiben der Hausarbeit	Abschlusskolloquium 4 Kurstage (SB13)

Teil A:

11 Seminarblöcke werden von verschiedenen AusbilderInnen/ReferentInnen gestaltet. Neben methodischen Hintergrundwissen und Themen wie: Gruppendynamik, Ordnungen in Gruppen, Klassensystemen, Grenzen setzen, Umgang mit Aggression, etc. gibt es folgende Schwerpunkte: Arbeiten mit Kindern, Erwachsenen, Menschen mit Behinderung, Märchen, Arbeiten mit fremden und eigenen Texten, Medien, religiösen und spirituellen Texten, Meditation, Freiem Spiel, Musik, Tanz und Video.

Teil B:

Nach der regelmäßigen Teilnahme an Teil A absolvieren die Auszubildenden eine Praxiszeit, in der sie Stunden mit Kindern, Erwachsenen und der Zielgruppe ihres Arbeitsfeldes anleiten. Die Praxiszeit von 100 Stunden beginnt nach dem fünften Seminarblock und dauert bis zum Verfassen der Hausarbeit. In diese Zeit fallen ca. 2 Treffen in der Regionalgruppe. Zur Vorbereitung auf das Kolloquium und zur Reflexion der eigenen Praxiszeit findet SB12 in der Mitte der Praxiszeit statt. Drei Monate vor dem Kolloquium ist die eigene Hausarbeit bei der Ausbildungsleitung abzugeben.

Teil C:

Im letzten Seminarblock (SB13) erfolgt der Ausbildungsabschluss in Form eines kollegialen Kolloquiums. Grundlagen sind die Prüfungskriterien der Arbeitsgemeinschaften Jeux Dramatiques Österreich und Deutschland, die Hausarbeit und die Anleitung eines sieben Minuten Spiels während dem Seminarblock.

Teil A - Seminarblöcke

Die Seminarblöcke beginnen am ersten Tag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und enden am letzten Tag um 13:00 Uhr mit dem Mittagessen. Übernachtungen sind verpflichtend. 1 Tag entspricht ca. 7 Stunden Kurseinheiten.

SB01: Anfangen in Gruppen

Grundprinzipien und Spielregeln in den Jeux Dramatiques

Datum: *Fr. 22. 10. 2021 bis Mo. 25. 10. 2021 | 3,5 Tage*
Referentinnen: Eva Peter-Moosig, Birgit Dietze Mellak, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Vorbereitende Übungen und Einstiegsspiele zum Aktivieren der inneren Erlebnisfähigkeit.
- Spielen von einfachen Texten.
- Der Spielaufbau wird in vier Schritten erarbeitet. (RSPV -Zirkel)

SB02: Strukturiertes Arbeiten mit jungen Kindern und Märchen

Der Einsatz der Jeux Dramatiques im Kindergarten

Datum: *Mi. 05. 01. 2022 bis So. 09. 01. 2022 | 4 Tage*
Referentinnen: Myrtha Frei, Elisabeth Rüdisser, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Kennen lernen der Aufbaustrukturen 1 bis 3
- Arbeiten mit Texten, die für junge Kinder geeignet sind.
- Spielen von Bilderbuchgeschichten, einfachen Gedichten, Naturthemen, den Jahreszeiten, Märchen ...
- Methodisches Erarbeiten von Hintergrundwissen.

SB03: Jeux Dramatiques und Kreatives Schreiben

Arbeiten mit Methoden aus dem Kreativen Schreiben

Datum: *Do. 16. 06. 2022 bis So. 19. 06. 2022 | 3,5 Tage*
Referentinnen: Maud Kreisel, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Kennen lernen verschiedener Schreibtechniken wie: das Elfchen, die Wortlawine, das Agrostikum, Mind maping, Cluster, Automatisches Schreiben
- Eigene Gedichte in Gruppen und einzeln schreiben,
- Erarbeiten spielbarer Kurzgeschichten in fünf Sätzen.
- Das Entwickeln längerer Texte, in Gruppen und einzeln.
- Nach einem Spiel einen Text zur Reflexion entwickeln.

SB04: Ausdrucksspiele zu Text

Datum: *Do. 25. 08. 2022 bis So. 28. 08. 2022 | 3,5 Tage*
Referentinnen: Eva Peter-Moosig, Birgit Dietze Mellak, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Es werden Texte aus vielen literarischen Gattungen z.B. Bilderbücher, Illustrierte Erzählungen, Märchen, Sagen, Gedichte, Balladen, philosophische Texte, Sinnessprüche, Gebrauchsanleitungen, vorgestellt und gespielt.
- Üben des begleitenden Erzählens in Dreiergruppen.

SB05: Ausdrucksspiel und Ausdruckstanz

Datum: *Do. 27. 10. 2022 bis So. 30. 10. 2022 | 3,5 Tage*
Referentinnen: Andrea Weiß, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Wahrnehmen des Körpers als Ausdrucksmittel.
- Körperliche Erfahrungen mit Raum, Zeit, Kraft und Fluss (Laban'sche Bewegungsanalyse).
- Ausdruckstanz als Einstimmung für Ausdrucksspiele.
- Selbsterfahrung - wie bewusste Bewegung auf das innere Erleben wirkt.
- Einsatz und Wirkung von "Tanzen im Kreis".
- Methodisches Erarbeiten von Hintergrundwissen betreffend Ausdruckstanz und Jeux Dramatiques.

Aus dem Spiel: „Der Tanz des Räubers Horrificus; Mutter Maria mit dem Kind.“

SB06: Jeux Dramatiques in der Schule

Der Einsatz der Jeux Dramatiques in den Schulstufen 1-8

Datum: *Di. 03. 01. 2023 bis Sa. 07. 01. 2023 | 4 Tage*
ReferentIn: Frederik Mellak, Marion Seidl-Hofbauer

- Für Schulkinder geeignete Themen und Spielinhalte kennen lernen.
- Kennen lernen und Erfassen möglicher Klassenstrukturen und Klassenthemen.
- Umgang mit Aggression, Strukturen entwickeln, die es ermöglichen, aufgestaute Energien im sicheren Rahmen auszuagieren.
- Methodisches Erarbeiten von Jahresthemen, Projektaufbau, Projektentwicklung, Lehrplanunterstützende Spieleinheiten.
- Arbeiten mit dem Spielfluss, dem Geben und Nehmen.
- Wege zum Aufbau der Spielfähigkeit entwickeln.
- Die unterschiedlichen Bedürfnisse und Ausdrucksformen von Mädchen und Buben erkennen
- Das Arbeiten mit Emigrantenkindern und Kindern mit Behinderung.
- Einbeziehung des Buches: „Die Jeux Dramatiques in der Grundschule“

SB07: Ausdrucksspiele ohne Text

Das Arbeiten mit Medien als Spielimpuls

Datum: *Fr. 31. 03. 2023 bis Mo. 03. 04. 2023 | 3,5 Tage*
Referentinnen: Eva Peter-Moosig, Birgit Dietze Mellak, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Kennen lernen verschiedener Arbeitsmöglichkeiten mit Bildern, Karten, Fotos, Gegenständen, Naturmaterialien, kreativem Malen, Musik, Geräusch- und Klanginstrumenten.
- Auseinandersetzung mit Naturspielen, Symbolspielen, Stationsspielen, etc.
- Üben des begleitenden Erzählens in Kleingruppen.

SB08: Jeux Dramatiques nach Heidi Frei

Datum: *Do. 08. 06. 2023 bis So. 11. 06. 2023 | 3,5 Tage*
Referentinnen: Myrtha Frei, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Paarspiele
- Spiele in Kleingruppen
- Spiele mit der ganzen Gruppe
- Dialoge im Text – nonverbal in den Jeux Dramatiques

Aus dem Spiel „Das harte Leben der Bauern um 1900.“

SB09: Spirituelle Texte und Themen

Die Jeux Dramatiques und Texte mit religiösen Aussagen

Datum: *Do. 26. 10. 2023 bis So. 29. 10. 2023 | 3,5 Tage*
Referentinnen: Elisabeth Rüdisser, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Den eigenen Zugang zur Spiritualität entdecken.
- Religionspädagogische Themen im Spiel gestalten, z.B.: Biblische Texte, Gleichnisse, Psalmen, Heilungen, ...
- Texte mit spiritueller Aussage, aus christlichen und anderen Traditionen, z.B. Sufi Texte, Buddhistische Geschichten, … kennen lernen.
- Begegnung mit der eigenen Tiefe.

SB10: Themenorientierte Ausdrucksspiele

Das Arbeiten an einem Thema, mit Einbeziehung aller bekannten Spielvarianten.

Datum: *Di. 02. 01. 2024 bis Sa. 06. 01. 2024 | 4 Tage*
ReferentIn: Harald Bischoff, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Herausarbeiten eines gemeinsamen Seminarthemas.
- Methodische Erarbeitung von Seminarausschreibungen und Entwerfen einer eigenen Seminarausschreibung.
- Die Teilnehmenden leiten zum gemeinsamen Thema, Hinführungsspiele und Ausdrucksspiele mit der ganzen Gruppe an.
- Erstes Arbeiten mit Video.
- Intensive Auseinandersetzung mit Feedback

SB11: Erarbeitung und Reflexion der eigenen Leitungskompetenz

Datum: *Sa. 23. 03. 2024 bis Di. 26. 03. 2024 | 3,5 Tage*
Referentinnen: Eva Peter Moosig, Birgit Dietze Mellak Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Reflexion der LeiterInnenpersönlichkeiten.
- Spiel- und Anleitungswünsche aus der Gruppe
- Abschiednehmen in Gruppen
- Besprechung der eigenen Seminarausschreibung.
- Besprechung der Praxisvorbereitung und der Hausarbeit

Teil B – Praxiszeit

Die Praxiszeit beginnt nach dem fünften Seminarblock und dauert bis zur Abgabe der Hausarbeit.

SB12: Vorbereitung zum Kolloquium

Datum: *Fr. 17. 05. 2024 bis So. 19. 05. 2024 | 2 Tage*
Referentinnen: Eva Peter-Moosig, Birgit Dietze Mellak, Marion Seidl-Hofbauer
Inhalte:
- Fachlicher Austausch und Reflektion der Praxiszeit.
- Besprechen von Fragen zur Hausarbeit.
- Besprechung von Ideen und Projekten.

Teil C - Kolloquium

Drei Monate vor dem Kolloquium ist die eigene Hausarbeit bei der Ausbildungsleitung abzugeben.

SB13: Das gemeinsame Kolloquium

Datum: *Mi. 28. 05. 2025 bis So. 01. 06. 2025 | 4 Tage*
Referentinnen: Eva Peter-Moosig, Birgit Dietze Mellak, Marion Seidl-Hofbauer, die LeserInnen der Hausarbeiten (Diplomierte LeiterInnen für Jeux Dramatiques)
Inhalte:
- Vorstellen der eigenen Hausarbeit.
- Praktische Durchführung: Einstiegsspiele oder Hinführungsspiele zum Thema der Hausarbeit.
- Persönliche Reflexion der praktischen Durchführung und der eigenen LeiterInnenkompetenz.
- Gespräch und Feedback zur Abschlussarbeit**.**
- Diplomverleihung durch die Ausbildungsleitung und dem Verein Arbeitsgemeinschaft Jeux Dramatiques Österreich.

SB13: Kolloquium Mi. 28. 05. bis So. 01. 06. 2025	**2025**
SB12: Vorbereitung Kolloquium Fr. 17. 05. bis So. 19. 05. 2024	**2024**
SB11: Leitungskompetenz Sa. 23. 03. bis Di. 26. 03. 2024	
SB10: Themenkompetenz Di. 02. 01. bis Sa. 06. 01. 2024	
SB09: Spirituelle Texte Do. 26. 10. bis So. 29. 10. 2023	**2023**
SB08: Heidi Frei Do. 08. 06. bis So. 11. 06. 2023	
SB07: Ausdrucksspiele ohne Text Fr. 31. 03. bis Mo. 03. 04. 2023	
SB06: Grundschule Di. 03. 01. bis Sa. 07. 01. 2023	
SB05: Ausdruckstanz Do. 27. 10. bis So. 30. 10. 2022	**2022**
SB04: Ausdrucksspiele zu Text Do. 25. 08. bis So. 28. 08. 2022	
SB03: Kreatives Schreiben Do. 16. 06. bis So. 19. 06. 2022	
SB02: Kindergarten Mi. 05. 01. bis So. 09. 01. 2022	
SB01: Anfangen in Gruppen Fr. 22. 10. bis Mo. 25. 10. 2021	**2021**
EINFÜHRUNGSSEMINAR Fr. 14. 05. bis So. 16. 05. 2021	

4 Tage Erfahrung in Jeux Dramatiques bei diplomierten oder anerkannten LeiterInnen für Jeux Dramatiques im In- oder Ausland.

Ausbildungskosten
Die Ausbildungskosten für 13 Seminarblöcke (SB01 bis SB013), das sind 46 Tage, ca. 322 Stunden einschließlich der Kolloquiums Gebühren betragen:

€ 4.600,00

Zahlbar, einmalig vor Beginn, in 2 oder 10 Teilzahlung oder einer schriftlichen vereinbarten Ratenzahlung.
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden separat direkt vor Ort ans Bildungshaus gezahlt.

Seminarort
Schloss Laubegg in der Steiermark wurde für die Seminarblöcke vorreserviert. Nach Absprache mit der bestehenden Ausbildungsgruppe, können einzelne Seminarblöcke in andere Bundesländer verlegt werden.

Der Ausbildungsvertrag
Nach schriftlicher Anmeldung zur Ausbildung wird der Ausbildungsvertrag zugeschickt.

TeilnehmerInnenanzahl
Die TeilnehmerInnenanzahl ist auf 16 Personen beschränkt.

Gastteilnehmende
LeiterInnen für Jeux Dramatiques aus früheren Ausbildungsgruppen im In- und Ausland, haben die Möglichkeit, nach schriftlicher Anmeldung bei der Ausbildungsleitung, an einzelnen Seminarblöcken der Ausbildung zur Vertiefung oder Wiederholung teilzunehmen.

Ausbildungsleitung

Marion Seidl-Hofbauer
Ausbilderin der Arbeitsgemeinschaft
Jeux Dramatiques Deutschland.
Arbeitet mit den Jeux Dramatiques mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Menschen mit Behinderung.
Autorin der Bücher: „Ich zeig Dir meine Welt“, „Die Jeux Dramatiques in der Grundschule“ und Herausgeberin „Theaterspielen Jeux Dramatiques“

Ausbildungsteam

Eva Peter-Moosig
Ausbilderin der Arbeitsgemeinschaft
Jeux Dramatiques Deutschland.
Pädagogische Leitung der Wirkstatt, tätig in der LehrerInnen und ErzieherInnen Fortbildung.

Birgit Dietze-Mellak
Ausbilderin der Arbeitsgemeinschaft
Jeux Dramatiques Deutschland.
Arbeitet mit den Jeux Dramatiques mit Jugendlichen und Erwachsenen.
Künstlerin und Buchillustratorin.

ReferentInnen

Myrtha Frei	Ausbilderin der Arbeitsgemeinschaft Jeux Dramatiques Deutschland. Jahrelange Teamarbeit mit Heidi Frei.
Maud Kreisel	Ausbilderin der Arbeitsgemeinschaft Jeux Dramatiques Deutschland. Poesiepädagogin, Dozentin am Institut für Kreatives Schreiben.
Elisabeth Rüdisser	Diplomierte Leiterin für Jeux Dramatiques, Kommunikationstrainerin, Montessori Pädagogin.
Andrea Weiß	Diplomierte Leiterin für Jeux Dramatiques, Kindergartenpädagogin, Musik- Montessori- und Tanzpädagogin, Tanztherapeutin.
Harald Bischoff	Anerkannter Leiter für Jeux Dramatiques, Sozialpädagoge, Weiterbildung in NLP.
Frederik Mellak	Diplomierter Leiter für Jeux Dramatiques, Professioneller Märchenerzähler, Autor.

In Zusammenarbeit mit der

Arbeitsgemeinschaft
Jeux Dramatiques Österreich

Geschäftsstelle
St. Oswald 211
A8113 St. Oswald bei Plankenwarth
www.arge-jeux-dramatiques.at

Arbeitsgemeinschaft® Jeux Dramatiques Österreich

Fotos: Seidl-Hofbauer, Dietze-Mellak, Peter-Moosig, Gestaltung: Angermayr, Druck: gravix.at

Einführungsseminar

Auf zu neuen Ufern

Schon immer hat der Aufbruch eines Menschen, alle Beteiligten in den Bann gezogen. Nun wollen wir mit unserem „Aufbrechen“ experimentieren. Dieses Wochenende ist speziell für jene gedacht, die Interesse am Thema haben und oder sich für die Ausbildung Jeux Dramatiques interessieren!

Datum: Fr. 14. 05. 2021 bis So. 16. 05. 2021 | *2 Tage*
ReferentIn: Harald Bischoff, Marion Seidl-Hofbauer
Seminarkosten: € 150,00 ohne Unterkunft und Verpflegung
Ort: Schloss Laubegg | Steiermark
Inhalte: Neben gemeinsamen Spielen,
- persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleitung.
- Besprechung der Ausbildung, Kosten, Förderungen.
- Möglichkeiten für Fragen zur Methode Jeux Dramatiques.
- Das Seminar dient zur persönlichen Entscheidungsfindung.

Aus dem Spiel „Das harte Leben der Bauern um 1900“

Workshops und Seminare mit der Methode Jeux Dramatiques

Für Leute mit und ohne Jeux Dramatiques Erfahrung. Die Stunden zählen für die Vorerfahrung zur Ausbildung.

Vielleicht

März 2021

Eine Geschichte über die unendlich vielen Begabungen in uns.
Es ist gar nicht so leicht, herauszufinden was wir alles können!

Samstag, 13. März 2021
von 10:00 bis 18:00 Uhr
Kindergarten Hatschipuh Graz

Referentinnen: Birgit Dietze Mellak und Marion Seidl-Hofbauer

Ins Blaue wachsen

April 2021

Gedichte stimmen uns auf eine Reise durch den Frühling ein.

Samstag, 17. April 2021
von 10:00 bis 14:00 Uhr
Kindergarten Hatschipuh Graz

Referentinnen: Birgit Dietze Mellak und Marion Seidl-Hofbauer

Geschichten von mutigen Frauen

Mai 2021

Wir nehmen den Muttertag zum Anlass, um gemeinsam Geschichten von mutigen Frauen zu spielen.

Samstag, 08. Mai 2021
von 14:00 bis 18:00 Uhr
Kindergarten Hatschipuh Graz

Referentinnen: Birgit Dietze Mellak, und Marion Seidl-Hofbauer

Herr der Diebe

Sommerakademie 2021

Die Geschichte von Cornelia Funke schildert neben dem nostalgischen Ambiente, die Realität obdachloser Kinder. Ein Abenteuer aus der Lagunenstadt.

von Donnerstag 22.07.2021, 18:00 Uhr
bis Sonntag 25.07.2021, 14:00 Uhr
in Holzöstersee in Franking

Leitungsteam: AusbilderInnen aus Deutschland, Österreich und Schweiz

Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne sein möchte

September 2021

Wir wollen uns die Frage stellen:
Wie will ich sein, heute und morgen und später?

Samstag, 04.September 2021
von 10:00 bis 18:00 Uhr
Kindergarten Hatschipuh Graz

Referentinnen: Birgit Dietze Mellak und Marion Seidl-Hofbauer.

ANMELDUNG

Workshops | Seminare | Ausbildung

Marion Seidl-Hofbauer
Karolinenweg 41 | A-8051 Graz
Tel: 0699/17579388
ausbildung@jeux.at

Mehr Informationen auf unserer Homepage:
www.jeux.at

Wichtiger Hinweis zur Ausbildung Jeux Dramatiques:

Corona bedingt startet der Kurs erst im **Juni 2022.**