

schein hat speziell für die Kinder im Vorschulalter ein Programm entwickelt, bei denen diese lernen, sich zu konzentrieren wie auch zu entspannen, kreativ mit belastenden Situationen und Emotionen umzugehen, friedvoll zu kommunizieren und Konflikte zu lösen. „Denn schon in der Grundschule stehen Kinder unter hohen Erwartungs- und Leistungsdruck. Wenn nicht rechtzeitig ausgleichende Kompetenzen entwickelt werden, die helfen, mit den Belastungen in der Schule umzugehen, kann dies zu Lernblockaden, Konzentrations- und Wahrnehmungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten führen“, weiß Christian Sonnenschein.

### Philosophie der Kampfkünste als Basis

In zehn Unterrichtseinheiten erhalten die Mädchen und Jungen in kompakter Form wichtige Grundlagen für einen erfolgreichen und selbstbewussten Start in die Grundschule. Die angewandten Techniken basieren auf dem von Sonnenschein entwickelten „geistigen Judo“, einem Mentaltraining. Es solle helfen, innere und äußere Konflikte friedvoll zu lösen, emotionales Gleichgewicht zu finden und persönliche Potenziale zu entfalten. „Ich kann in die Haltung des Opfers gehen oder mich wehren oder den Mittelweg gehen, mich also dem Konflikt stellen. Dabei fühle ich mich nicht als Opfer, sondern beschwichtige, lenke um“, nennt der 39-jährige Judomeister und Träger des schwarzen Gürtels ein Beispiel. Diese Persönlichkeitsschulung basiert auf der Philosophie der Kampfkünste sowie neurowissenschaftlichen und tiefenpsychologischen Erkenntnissen.

Ganz bewusst setzt Sonnen-



**Bewegungsspiele:** Konzentration und Gleichgewicht ist bei der Übung mit dem „Schlümpli“, einer Schaumstoffstange, gefragt.

schein stärkende und schützende „Bilder“ in seine Übungen ein, wie beispielsweise den magischen Baum, der fest in der Erde verwurzelt steht, nicht umkippt, eben Sicherheit und

Selbstbewusstsein vermittelt. Bewegungsspiele wie beispielsweise „Wolf und Schaf“ oder das „Bärenspiel“ dienen unter anderem dazu, die Kommunikation, den Kontakt, eben das Aufeinander zu gehen zu fördern. Somit bekommen die Kinder soziale-emotionale Schlüsselqualifikationen vermittelt, die helfen sollen, dem Schulalltag gelassener zu begegnen. Zu den Schwerpunkten zählen die Stärkung des Selbstbewusstseins, Gewaltprävention und Anti-Mobbing-Training sowie auch Konzentrationstraining zur Steigerung der schulischen Lern- und Leistungsfähigkeit, Stressprävention und Entspannungsschulung.

„Wir wollten unsere Schulkinder noch intensiver auf die

Grundschule vorbereiten sind dabei auf das Programm Christian Sonnenscheins „Schlümpli“, erklärt Lidia Harin des evangelischen Kirchenrats. „Zum guten Hirtenkonzept hat uns gefallen, haben wir dann beschlossen, es zu übernehmen.“

Der Träger des Konzepts hat den Hauptanteil für das spezielle Menüs übernommen. Die Eltern zahlen nur einen geringen Anteil.

Das spezielle Menü kommt bei den teilnehmenden Kindergartenkindern auch bei den Eltern gut an. „Ich finde es toll, dass es so ein Angebot für die Kinder gibt“, sagt Tochter Fay macht es sagt Michelle Detrauer.

Anzeige

## Gaspreiserhöhung? Nicht mit mir!

- Zum 01.05.2013 erhöhen mehrere Gasversorger die Preise!
- plusgas von Keck hält die Preise stabil!
- Darum jetzt Sonderkündigungsrecht nutzen und wechseln!

Besuchen Sie uns im Internet!  
[www.keck.plusgas.com](http://www.keck.plusgas.com)

