

**Heidi Kaufmann**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Coolness- und Anti-Gewalt-Trainerin

# COOLNESS TRAINING



## Zu meiner Person

HEIDI KAUFMANN



Dipl. Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin (FH)  
Anti-Gewalt-Trainerin (Landesakad. Weil d. Stadt)  
Kompetenzwerkstatt-Mastercoach  
Ausbildereignung (IHK)  
„No Blame Approach“ (fairaend)  
Intensivkurs der Gewaltfreien Kommunikation nach  
M. B. Rosenberg (NVC Trainerakademie)

## Anfragen

KREISJUGENDRING ESSLINGEN E.V.



Heidi Kaufmann  
Gewaltprävention

Jugendzentrum Plochingen

Wilhelmstraße 26  
73207 Plochingen

Fon: 07153 / 9962420  
Fax: 07153 / 898834

eMail: [heidi.kaufmann@kjr-esslingen.de](mailto:heidi.kaufmann@kjr-esslingen.de)  
Web: [www.kjr-esslingen.de](http://www.kjr-esslingen.de)

## Kurzbeschreibung

Das Kernthema im Coolnesstraining ist der gewaltfreie Umgang innerhalb einer Klassengemeinschaft.

Durch erlebnispädagogische Übungen werden Schüler und Schülerinnen in Situationen versetzt, in denen sie eine Aufgabe gemeinsam bewältigen und dabei eigene Grenzen, aber auch die der anderen achten sollen. Wichtige Grundhaltungen für eine Gemeinschaft werden eingeführt, wie z. B. die Goldene Regel „Niemand hat das Recht, jemanden zu beleidigen, auszugrenzen oder zu verletzen. Geschieht dies dennoch, erfolgt Konfrontation.“ Sowohl förderliches als auch hinderliches Verhalten wird aufgezeigt, mit der Klasse angesprochen und in praktischen Übungen erlebbar gemacht. Dabei wird im Besonderen auf die Rollenverteilung innerhalb der Klasse und der daraus entstandenen Gruppendynamik eingegangen.

Häufig kommen im Trainingsverlauf konflikträchtige Alltagssituationen zu Tage, die in diesem Rahmen bearbeitet werden. Das Coolnesstraining dient somit der Prävention, aber auch der Intervention. Durch Gesprächstechniken der Gewaltfreien Kommunikation und der Streitschlichtung lernen die Schüler und Schülerinnen eigene Bedürfnisse und Wünsche klar zu formulieren, ohne dabei zu provozieren oder zu beleidigen. Ziel ist der konstruktive Umgang mit Konflikten, um eine lernförderliche Atmosphäre in der Klasse zu generieren und die Sozial- und Handlungskompetenz der Schüler und Schülerinnen zu erweitern.

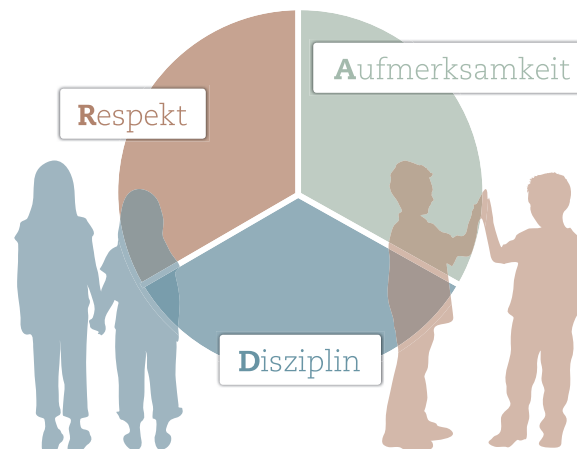
Dieser Ansatz bietet in der Schule die große Chance, Kinder frühzeitig auf spielerische Art und Weise für einen gewaltfreien

Umgang miteinander und damit für eine positive Streitkultur zu sensibilisieren.

Als wichtige ergänzende Bausteine des Coolnesstrainings können Fortbildungen für Lehrerkollegien sowie Elterninformationsabende angeboten werden, um die Nachhaltigkeit der Arbeit mit den Schulklassen zu gewährleisten. Hierbei werden die Erwachsenen in ihrer Vorbildfunktion bei der Konfliktbewältigung gestärkt. Einstellungen, wie „Benehmen, das du ignorierst ist Benehmen, das du erlaubst.“ und „Verstehen, aber nicht einverstanden sein!“, spielen dabei eine zentrale Rolle.

### RAD

Diese drei Initialen stehen für die Begriffe „Respekt“, „Aufmerksamkeit“ und „Disziplin“, die in jedem Coolnesstraining ausführlich erläutert und eingeübt werden. Das RAD dient dem Wertetransfer und eignet sich deshalb hervorragend zur Übernahme als eine Klassen- und Schulregel, die für alle am Schulleben beteiligte Personen gilt.



## Ziele

- Klassengemeinschaft stärken
  - Lernklima verbessern
  - Zivilcourage fördern
- Mobbing-Prävention und -Intervention  
→ Selbstbehauptung und Deeskalation

## Methoden

- Konfrontative Pädagogik
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
- Streitschlichtung
- Erlebnispädagogik
- Kämpfen als pädagogische Disziplin
- Provokationstests
- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen

## Angebote für Schulen

- 2tägiges Coolnesstraining für alle Klassenstufen und Schularten
- Informationsabende zum Coolnesstraining für Eltern
- Konzeptionserarbeitung für den Umgang mit Störungen und Verweigerung für Kollegien

## Zusätzliche Angebote

- „No Blame Approach“ als Mobbing-Intervention
- Anti-Gewalt-Training für delinquente Jugendliche
- Konfliktfähigkeitstraining für das Berufsleben