Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Entwicklungsprogramm für Volksschulen
1.–4. Schulstufe

Innere Sicherheit • Selbstregulation • Lernen & Resilienz

RELEVANZ IM SCHULALLTAG

Der Schulalltag fordert Kinder auf verschiedenen Ebenen.

Lernen und Konzentration finden in einem sozialen Umfeld statt. Hinzu kommen Anforderungen, Emotionen, Beziehungen und Gruppendynamiken.

Viele Kinder verfügen grundsätzlich über die notwendigen Fähigkeiten. Unter Anspannung, Unsicherheit oder in herausfordernden Situationen können sie aber nicht immer zuverlässig darauf zugreifen.

Das kann sich auf unterschiedliche Bereiche des Schulalltags auswirken:

- auf Konzentration und Lernen
- auf den Umgang mit Gefühlen
- auf den Umgang mit Konflikten und sozialen Situationen

→ Genau hier setzt mein Entwicklungsprogramm an.

ANSATZ

Im Mittelpunkt stehen innerer Sicherheit und Selbstregulation. Dabei greifen verschiedene Ebenen ineinander: Körper und Nervensystem, Beziehung und Umfeld sowie die eigenen Ressourcen des Kindes.

Es geht nicht darum, Belastungen oder schwierige Situationen zu vermeiden. Kinder lernen wahrzunehmen, was in ihnen passiert und entwickeln hilfreiche Strategien, um selbstständig wieder in ihre innere Stabilität zu finden.

So werden wichtige Grundlagen für Lernen, soziales Miteinander und Resilienz gestärkt.

Innere Stabilität entsteht dort, wo Kinder sich sicher fühlen.

METHODIK

Mein Entwicklungsprogramm verbindet verschiedene methodische Zugänge:

- Regulation über Körper und Wahrnehmung
- Verstehen durch Erleben
- Lernen durch gezielte Übungen und Reflexion
- Verankerung durch Kreativität und Alltagstransfer

Die unterschiedlichen Methoden greifen ineinander und unterstützen Kinder dabei, neue Erfahrungen nachhaltig in den Schulalltag zu übertragen.

DAS ENTWICKLUNGSPROGRAMM

Mein Entwicklungsprogramm begleitet Kinder aufbauend durch die Volksschulzeit:

WS 1 – Innerlich stark durch die 1. Klasse
Innere Sicherheit und Selbstvertrauen stärken
und gut im Schulalltag ankommen

WS 2 – Gefühle verstehen – Empathie entwickeln
Gefühle wahrnehmen und ausdrücken,
Selbstregulation stärken
und soziale Kompetenz fördern

WS 3 – Stark & mutig – Gemeinsam gegen Mobbing
Selbstwert stärken, soziale Sicherheit entwickeln
und im Miteinander klar handeln

WS 4 – Stark lernen – Gelassen bleiben
Lernkompetenz stärken, mit Herausforderungen
umgehen und den Schulwechsel sicher gestalten

WIRKUNG IM SCHULALLTAG

Mein Entwicklungsprogramm unterstützt Kinder in ihrer Entwicklung und kann sich zugleich positiv auf den Schulalltag auswirken:

Kinder

- Innere Sicherheit und Selbstvertrauen
- Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Empathie und soziale Sicherheit
- Selbstwirksamkeit und Zugang zu den eigenen Ressourcen
- Konzentration und Lernkompetenz
- Resilienz und Umgang mit Herausforderungen

Schulalltag

- ruhigere und konzentriertere Lernatmosphäre
- mehr Sicherheit und Orientierung im Miteinander
- konstruktiverer Umgang mit Gefühlen und Konflikten
- alltagstaugliche Übungen, die über die Workshops hinaus genutzt werden können

NACHHALTIGKEIT & TRANSFER

Nachhaltige Entwicklung entsteht durch Wiederholung, eigene Erfahrungen und die Übertragung in den Alltag.

Drei Einheiten pro Schulstufe bauen aufeinander auf. Inhalte werden wiederholt aufgegriffen, vertieft und in unterschiedlichen Situationen erlebbar gemacht.

Kinder lernen einfache Übungen und Strategien, probieren sie aus und erfahren, was ihnen persönlich hilft.

Ergänzend erhalten Lehrpersonen Impulse für den Schulalltag. Ein begleitender Elternabend bezieht die Beziehungsebene mit ein und gibt auch Eltern Einblicke in die Inhalte. So wird eine Verankerung über die Workshops hinaus im Schul- und Familienalltag unterstützt.

ÜBER MICH

Ich begleite Kinder in ihrer Entwicklung mit dem Fokus auf Selbstregulation, innere Stabilität und Selbstwirksamkeit.

Meine fachliche Basis bilden Ausbildungen in den Bereichen Körper- und Nervensystemarbeit, Mental- und Empathietraining sowie Lern- und Resilienzförderung.

Dabei verbinde ich fachliches Wissen mit einem ressourcenorientierten Ansatz und systemischem Verständnis.

RAHMEN

Zielgruppe: 1.–4. Schulstufe
Aufbau: 4 aufeinander aufbauende Workshopreihen
Dauer: je 3 Einheiten à 100 Minuten
Ort: im Klassenverband, direkt im Schulsetting

Ergänzend:

- begleitender Elternabend
- Abstimmung mit Lehrpersonen im Vorfeld

Optional: Reflexionsworkshop zum Schuljahresabschluss

Weitere Details zu den einzelnen Workshopreihen finden Sie in den Detailfoldern auf meiner Website.

KONTAKT

Susanne Fuchs
Telefon: 0664/340 0445
E-Mail: kontakt@susannefuchs-begleitung.at
Website: susannefuchs-begleitung.at

Ich freue mich, wenn wir dazu ins Gespräch kommen.

In meiner Arbeit möchte ich Kindern Räume öffnen.

Räume, in denen sie sich sicher fühlen
und bei sich ankommen dürfen.

Räume, in denen sie entdecken,
was sie bereits in sich tragen.
In denen Vertrauen wachsen darf:
in sich selbst,
in die eigenen Fähigkeiten,
in den eigenen Weg.

Räume, in denen Kinder ihr eigenes Wesen
und Potenzial entfalten
und wachsen können.

Mit Vertrauen, Freude, Leichtigkeit
und innerer Sicherheit.