



Vorbereitungsbogen für Schulklassen:

Für Ihren bevorstehenden Besuch in unserem Waldseilgarten bieten wir Ihnen mit unserem Vorbereitungsbogen die Möglichkeit, sich mit der Thematik „Waldseilgarten“ bereits im Voraus inhaltlich und organisatorisch auseinanderzusetzen. Gemeinsam mit Ihrer Klasse sollten sie den bevorstehenden Waldseilgartenbesuch besprechen. Die unten aufgeführten Gliederungspunkte bieten einen „Roten Faden“ zur Vorbereitung auf den geplanten Ausflug. Die Teilnehmer können sich so bereits im Voraus ein erstes Bild über den bevorstehenden Besuch des Waldseilgartens machen und sich auf den Event einstimmen. Informationen rund um alles was sie bei einem Besuch des Waldseilgartens Wallenhausen erwartet erfahren sie in einem persönlichen Gespräch mit unserem Leitungspersonal oder rund um die Uhr auf unserer Homepage.



Nach dem Klettergartenbesuch finden Sie viele Anregungspunkte auf unserem Nachbereitungsbogen. Der Transfer von dem Erlebten in den Schulalltag kann damit erreicht werden.

www.waldseilgarten-wallenhausen.de

Bereits im Klassenzimmer besteht die Möglichkeit...

- Das Programm vorzustellen, um den Teilnehmer/-innen (TN) mitzuteilen, was sie dort erwartet
- Organisatorische Fragen zu beantworten
- Ihre Persönlichen Intentionen und Ziele, die Sie mit dem Seilgartenbesuch verfolgen, den TN transparent zu machen
- Die Erwartungen der TN abzufragen
- Gemeinsame Ziele zu formulieren und ein Schwerpunktthema herauszuarbeiten, welches auf die Übungen im Waldseilgarten bezogen ist
- Die TN mögliche, bestehende Unsicherheiten und Ängste thematisieren zu lassen
- Auf das „challenge-by-choice“ Prinzip hinzuweisen (*Jeder bestimmt das Maß seiner Herausforderung selbst; es besteht kein Zwang, jedes Parcourselement zu durchlaufen!*)
- Chancen für neue Erfahrungen und persönliche Grenzverschiebungen zu thematisieren
- Mit bewegungseingeschränkten, sehr ängstlichen oder sich verweigernden TN die Übernahme von Sonderaufgaben zu vereinbaren und diese somit trotz Handicap und damit verbundener Eingeschränkter Teilnahme in den Ablauf einzubinden (*Dokumentation für die Schülerzeitung, Fotografieren mit der Digitalkamera übernehmen von Sicherungsaufgaben am Boden vor Ort , z.B. gemeinsam mit den Seilgartentrainern*)

Des Weiteren steht Ihnen auf unserer Homepage ein Präsentationsvideo unseres Waldseilgartens zur Verfügung. Im Anschluss finden Sie eine Aufführung möglicher Themenpunkte zur Zielformulierung,



die Sie im Zusammenhang mit dem Waldseilgartenbesuch nutzen können. Zudem steht Ihnen ein ausführlicher **Nachbereitungsbogen für Schulklassen** im PDF-Format auf unserer Website zum download zur Verfügung...

Themenpunkte zu einer möglichen Zielformulierung in Zusammenhang mit dem Waldseilgartenbesuch:

- Sich auf neue Herausforderungen einzulassen und diese zu meistern bietet die Möglichkeit Parallelen zum Alltag der Schüler zu knüpfen (*Isomorphie zum Alltag*)
- Abenteuerliche Herausforderungen und das Kennenlernen oder Verdeutlichen der eigenen Grenzen fördern die Selbstwahrnehmung und das Nachdenken über sich selbst
- Die TN lernen etwas über sich und ihr Verhalten in der Gruppe
- Das Erproben und mögliche gezielte, kontrollierte überschreiten eigener Grenzen in einem betreuten Rahmen kann den Selbstwert erhöhen, wenn man etwas schafft, was man sich eigentlich nicht zugetraut hat. Oft geht dies dann einher mit größerer Wertschätzung der und Anerkennung durch die Gruppe (*...dass hätte ich nicht gedacht, dass du dass schaffst...*)
- Zielsetzungen regen zur gemeinsamen Bewältigung bestimmter Aufgaben an. Zieldefinitionen fordern Kommunikationsfähigkeit und die Vereinbarung bestimmter Regeln. (*Zuhören, Ausreden lassen, sich verständlich ausdrücken, die Meinung anderer respektieren, sich zurücknehmen...*)
- Problemlöseaufgaben erfordern das Erproben bestimmter Strategien. Strategieviefalt (*mehrere Wege führen zum Ziel*) fördert Experimentierfreude und Risikobereitschaft (*trial and error Prinzip*)
- Die Fähigkeit zur Entscheidungsfindung kann verbessert werden
- Abenteuerliche Herausforderungen wirken motivierend und fördern die Bereitschaft, sich auch mit Unbekanntem und Neuem auseinanderzusetzen
- Das Erforschen „unbekannter Gebiete“ gelingt umso besser, wenn es von einer Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung und Anerkennung getragen wird. Dazu gehören positive Feedbacks, Respekt vor der Leistung und Meinung anderer, jedoch auch konstruktive Kritik
- Das Ausprobieren verschiedener Strategien erlaubt auch Fehler. Wenn Fehler machen erlaubt ist, trauen sich mehrere TN etwas Neues auszuprobieren. Akzeptanz durch Andere macht auch das Moment des Scheiterns erträglich. Auch hierbei hilft die konstruktive Kritik neue Ziele zu setzen
- Gefühle der Unsicherheit und Angst sind für viele Menschen unangenehm. Wir haben gelernt diese Gefühle eher zu unterdrücken und nicht auszusprechen. Beim Erleben von Grenzerfahrungen werden Gefühle sehr intensiv erlebt. Damit bieten sie jedoch die Chance, sie wahrzunehmen, sie zuzulassen und daraus zu lernen...In einem gezielten Setting gestaltet sich die Möglichkeit die eigene „Komfortzone“ zu verlassen und in der „Lernzone“ aktiv zu werden
- Transfer des Erlebten in den Unterrichtsalltag. Hierzu finden Sie viele Anregungen in unserem Nachbereitungsbogen.



Nachbereitung des Waldseilgartenbesuches:

Die Erlebten und Wahrgenommenen Erfahrungen im Waldseilgarten bewirken in der Regel erste Prozesse in Bereichen wie der Selbst- und Fremdwahrnehmung, der Gruppendynamik usw.

Diese ersten Prozesse sind jedoch nur von kurzer Dauer, wie der Besuch des Waldseilgartens auch nur eine kurzzeitpädagogische Maßnahme darstellt.

Damit neue Erfahrungen auch lernwirksam werden, sollten sie der Reflexion zugänglich gemacht werden. Die Zwischen und/oder auch Abschlussreflexionen durch unser Trainerpersonal können nur erste Anstöße geben, um neue Erfahrungen auch im Alltag wirksam werden zu lassen.



Um eine pädagogische Nachhaltigkeit zu erzielen, benötigen in Gang gesetzte Prozesse die weiterführende Unterstützung durch begleitende Lehrer/innen, Pädagogen/innen oder Gruppenbetreuer/innen.

Wir empfehlen daher eine zeitnahe, inhaltliche Nachbereitung im Kontext zur alltäglichen Gruppendynamik. Dabei sollte möglichst ressourcenorientiert, d.h. angesetzt an den Stärken und Fähigkeiten, positiven Erfahrungen und Erfolgen der Gruppe und den einzelnen TN weitergearbeitet werden.

Wir geben im Anhang Anregungen (*ohne Anspruch auf Vollständigkeit*) für mögliche Fragestellungen und Anknüpfungspunkte an die erlebten und wahrgenommenen neuen Erfahrungen. Wir überlassen es der Phantasie und der pädagogischen Kreativität, daraus spannende Unterrichtseinheiten, Anschlussprojekte oder Gruppenstunden zu gestalten.

Der Waldseilgarten Wallenhausen steht zudem mit geschulten Erlebnispädagogen und Trainern für Anschlussprojekte zur Verfügung. Mehr Informationen hierzu erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch mit der Waldseilgartenleitung. Zusätzlich bieten wir auf Anfrage Fortbildungsmöglichkeiten für Pädagogen und Lehrkräfte im Rahmen der „pädagogischen Nutzung“ eines Wald- oder Hochseilgartens an.



Anhang – Themenpunkte:

Thema Selbstwahrnehmung / individuelle Kompetenzen:

- Wo liegen meine Stärken?
- Suche ich gerne eine Herausforderung?
- Wenn ich einen Fehler gemacht habe, kann ich das gut aushalten?
- Kann ich mit Kritik an mir gut umgehen?
- Kann man sich auf mich verlassen?
- Kann ich gut Verantwortung übernehmen?
- Habe ich viel Selbstbewusstsein?
- Wie verhalte ich mich in schwierigen Situationen; gebe ich schnell auf?
- Kann ich anderen gut zuhören?
- Kann ich andere ausreden lassen?
- Kann ich andere motivieren?
- Bin ich bereit von anderen zu lernen?
- Kann ich mich gut ins Team einbringen?
- Kann ich über meine Gefühle Sprechen?
- Kann ich mögliche Ängste und Unsicherheiten zugeben und ansprechen?
- Kann ich fremde Hilfe annehmen?

Thema Gruppendynamik & Fremdwahrnehmung/soziale Kompetenzen:

- Wer hat der Gruppe viel gegeben?
- Wer hat mitgedacht?
- Wer hätte viel anzubieten, wird jedoch oft übergangen?
- Wer kann die Gruppe gut motivieren?
- Wer nimmt adäquat die Gefühle und Stimmungen der anderen wahr?
- Wer beobachtet genau?
- Wer denkt nach vorne?
- Wer bringt sich gut in die Gruppe ein?
- Wer äußert konstruktive Kritik oder Verbesserungsvorschläge?
- Wer bietet Hilfe und Unterstützung an?
- Wer achtet auf Sicherheit?
- Wer erbringt anderen gegenüber Wertschätzung?
- Wer hilft und packt mit an?
- Wer kann gut zuhören?
- Wer lässt andere ausreden?
- Wer ist offen für andere Meinungen und Ideen?
- Wer sorgt adäquat für ein gutes Gruppenklima?
- Wer gibt bei Schwierigkeiten nicht gleich auf?
- Wer hält die Gruppe zusammen?
- Wer achtet darauf, dass das gemeinsame Ziel nicht aus den Augen verloren wird?
- Wer ist vertrauenswürdig?
- Wer gibt Orientierung?



- Wer war eine große Hilfe
- Wer war vielleicht außerhalb des Klettergeschehens der Gruppe eine große Hilfe
- Wer hat organisatorische Punkte übernommen?

Thema Schlüsselkompetenzen:

Zuverlässigkeit:

- Wer hält sich an Absprachen?
- Wer hat sein Ziel nicht aus den Augen verloren?
- Wer erkennt, was gerade notwendig, nötig und wichtig ist?
- Wer hält bis zum Ende durch?
- Wer hält die Regeln ein?

Leistungsbereitschaft:

- Wer arbeitet ohne Anstoß an der Zielerreichung?
- Wer gibt nicht auf?
- Wer engagiert sich die ganze Zeit über?
- Wer äußert eine eigene Meinung?
- Wer übernimmt anfallende Aufgaben bereitwillig?

Sorgfalt:

- Wer nimmt sich die nötige Zeit?
- Wer behandelt das Material pfleglich?
- Wer behält einen guten Überblick?

Selbständigkeit:

- Wer plant das eigene Vorgehen?
- Wer arbeitet ohne Hilfen?
- Wer bringt eigene Ideen ein?
- Wer sorgt für Entscheidungen?

Verantwortungsbereitschaft:

- Wer hält sich an Vereinbarungen?
- Wer gibt Fehler zu?
- Wer lernt aus eigenen Fehlern?
- Wer übernimmt Aufgaben?
- Wer kümmert sich um seinen Partner/in?
- Auf wen kann man sich verlassen?



Teamfähigkeit:

- Wer bezieht andere mit ein?
- Wer kann zuhören?
- Wer kann um Hilfe bitten?
- Wer macht gute Vorschläge?
- Wer kommt nicht zu Wort und warum nicht?

Kommunikationsfähigkeit/Kommunikationsbereitschaft:

- Wer lässt andere ausreden?
- Wer kann zuhören?
- Wer ist auch offen für andere Meinungen?
- Wer kann Diskussionen ordnen und strukturieren?
- Wer fordert auch andere Meinungen ein?

Flexibilität:

- Wer denkt flexibel?
- Wer lässt sich durch einen Misserfolg nicht entmutigen?
- Wer entwickelt alternative Ideen?

Thema Gefühlswahrnehmung:

Welche Gefühle hatte ich bei den einzelnen Aufgaben und Übungen?

- Angst
- Unsicherheit
- Vertrauen
- Geborgenheit
- Stolz (*auf die eigene Erbrachte Leistung/Teamleistung*)
- Freude
- Wut
- Zufriedenheit
- Erschöpfung
- Gelähmtheit
- Panik
- Ohnmacht
- ...

→ Wie können die aufgetretenen Gefühle beschrieben werden?

→ Welche Bilder fallen der Gruppe hierzu ein?

→ Was lösen die einzelnen Gefühle für Körperreaktionen bei den einzelnen TN aus?
(*Das Herz schlägt schneller, das Herz hüpft, der Magen zieht sich zusammen, ich fühle mich wie gelähmt, die Knie zittern...*)

→ Wie können die Gefühlszustände bewertet werden?



Thema Jungen und Mädchen:

- Wo lassen sich unterschiedliche Stärken von Jungen und Mädchen bei Problemlöseaufgaben herausarbeiten?
- Wo haben sich Jungen und Mädchen gut ergänzt?
- Wo musste man sich gegenseitig helfen?
- Wie bewerten sich Jungen und Mädchen selbst? (Selbstwahrnehmung)
- Wie bewerten sie das jeweils andere Geschlecht? (Fremdwahrnehmung)
- Welche Seilgartenelemente finden Mädchen, welche Jungen gut? Lassen sich Unterschiede oder Gemeinsamkeiten feststellen?
- Bei welchen Elementen sind Jungen, sind Mädchen im Vorteil? (Selbst-/Fremdwahrnehmung)
- Welche Gefühle (*Angst, Stolz, Freude, Unsicherheit...*) wurden wahrgenommen? Lassen sich bei der Gefühlswahrnehmung geschlechtsspezifische Unterschiede festmachen?
- Wie werden verschiedene Gefühle/Gefühlszustände bewertet? Gibt es Unterschiede in der Bewertung zwischen Jungen und Mädchen? Warum werden Gefühle negativ oder positiv bewertet?
- Wie lassen sich diese Punkte in den Alltag der Jungen und Mädchen übertragen?

Thema Isomorphie/Transfer in den Alltag:

- Was haben die im Waldseilgarten gemachten Erlebnisse und Erfahrungen mit mir/unsere Gruppe zu tun?
- Was ist im Waldseilgarten anders als im Gruppenalltag verlaufen?
- Wo können die neuen Erfahrungen mir/unsere Gruppe im Alltag oder der Schule helfen?
- Welche Hindernisse gibt es dabei im eigenen oder Schulalltag und wie können/müssen die Hindernisse aus dem Weg geräumt werden?
Wie kann mich/uns die Gruppenleitung dabei unterstützen?
Wer kann mich von der Gruppe/dem Team hierbei unterstützen?
Lassen sich neue Arbeitsbündnisse daraus schmieden? Wenn ja, mit wem?
- Welche neuen Ziele kann ich oder können wir uns setzen?
- Lassen diese sich in schrittweise zu erreichende Teilziele aufgliedern?
- Wie kann eine Erfolgskontrolle (Evaluation) aussehen und erfolgen?
- Kann darüber ein Kontakt geschlossen werden?
- Was lasse ich, was lässt die Gruppe zurück?

Möglichkeiten der methodischen Aufbereitung einer Auswertung:

- Auswertung mit Frage oder Beobachtungsbögen
- Auswertung mit Bewertungsbögen (Skalen von 1-6)
...ich hatte Vertrauen zu meinen Mitschülern (ankreuzen) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
- Auswertungen schriftlich, bildlich oder szenarisch aufbereiten (Nachstellen von Situationen, als Kurztheater mit einer Digital- oder Videokamera)
- Auswertung mit Flipchart, Klebepunkten etc.
- Waldseilgartenbesuch mit einer Digital- oder Videokamera dokumentieren (lassen) und im Späteren auswerten (*Dies kann z.B. durch ein Gruppenmitglied erfolgen, dass den Durchlauf des Waldseilgartens nicht ausüben kann/möchte...*)
- Einzelne kooperative Spiele und Aufgaben wiederholen bzw. neue ausprobieren um regelmäßig Teamkompetenzen zu trainieren
- Anschlussprojekte vereinbaren und durchführen (Nachhaltigkeit)