

TOLERANZ-TRAINING

Für Toleranz, gegen Diskriminierung und Mobbing jeder Form!

TOLERANZVERSTÄNDIS

Zu Beginn erarbeiten wir gemeinsam mit den Teilnehmer*Innen ein Toleranzverständnis, welches auf demokratischen Werten fußt. Auch die Grenzen unserer Toleranz definieren wir gemeinsam (Menschenfeindlichkeit).

Zudem schauen wir auf die gesellschaftliche Notwendigkeit nach Toleranz. Anschließend beschäftigen wir uns mit den Folgen von fehlender Toleranz innerhalb einer Gesellschaft.



DISKRIMINIERUNG UND MOBBING

Im nächsten Schritt erarbeiten wir uns ein Verständnis für Diskriminierung und Mobbing. Hierbei werden die im Alltag der Teilnehmer*Innen auftretenden Formen von Diskriminierung gesammelt und vertieft.

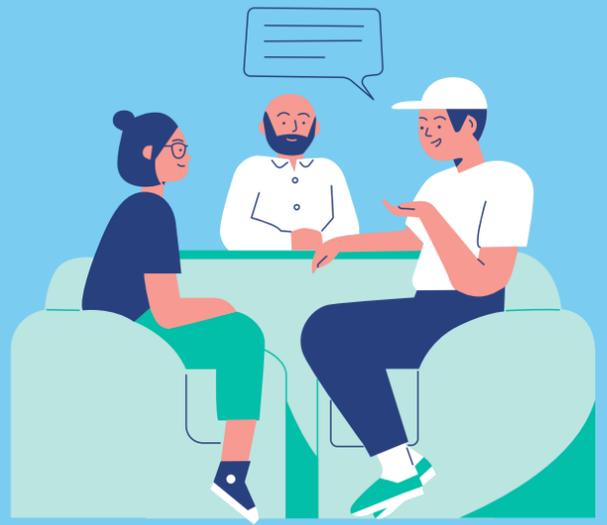
Anschließend legen wir den Blick auf die Ursachen und Auswirkungen von Diskriminierung und Mobbing.



AUS ERFAHRUNGEN LERNEN

Die Teilnehmer*Innen bekommen den Raum, freiwillig über Diskriminierungs- und Mobbing Erfahrungen zu sprechen. Diese reflektieren anschließend wir in der Gruppe.

Hierbei bekommen Betroffene ein Gefühl des "nicht-allein-seins" und eine kollektive Hilfestellung. Dadurch wird der ausgelöste Schaden am lebenden Beispiel deutlich, was wiederum Diskriminierung und Mobbing präventiv und sehr effektiv mindert.



PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Im weiteren Verlauf lernen die Teilnehmer*Innen Methoden zur Selbsttoleranz. Denn erst, wenn wir uns selbst akzeptieren, fällt es uns leichter, andere zu akzeptieren.

Daraufhin verinnerlichen wir Handlungsoptionen zum zivil couragierten Umgang mit Diskriminierung und Mobbing, um abschließend das Erlernte anhand von alltagsnahen Trainingssituationen anzuwenden.



"WENN DISKRIMINIERUNG GIFT FÜR DIE GESELLSCHAFT IST, DANN IST TOLERANZ HEILUNG"
DU KANNST ETWAS VERÄNDERN!

Mehr Infos unter:
www.ercan-koek.de

 [ercan.koek](https://www.instagram.com/ercan.koek)

ERCAN KÖK



Training & Coaching

SELBST-TOLERANZ

Methoden und Übungen für mehr **Selbstakzeptanz**

1

SEI NICHT SO STRENG ZU DIR



Es ist völlig in Ordnung, wenn Du nicht alles an Dir magst. Du kannst Dich selbst akzeptieren und trotzdem weiter an Dir arbeiten und Dich verändern. Achte ab jetzt darauf, wie Du mit Dir selber umgehst und redest. Denn wir sind oft unser größter und strengster Kritiker.

2

SEI NETT ZU DIR SELBST

Du entscheidest, wie Du mit Dir selbst redest oder über Dich denkst. Entscheide Dich bewusst dafür, gut und nett zu Dir selbst zu sein. In Zukunft gilt:

Streiche diese Sätze aus Deinem Kopf:

- Ich kann das nicht. & Ich bin nicht gut genug.

Ersetze sie durch:

- Ich kann das (mal versuchen).
- Ich bin ok/gut so, wie ich bin.
- Ich mag mich. & Ich habe verdient, dass es mir gut geht.

Übung: Stell Dich vor den Spiegel und sage die positiven Sätze zu Dir selbst.



3

LOB- UND ERFOLGEBUCH

Übung: Erstelle Dir ein Buch, indem Du Dir aufschreibst, wenn andere Dich loben. Schreibe auf: Wer, was, wann an dir gelobt hat.

Das Gleiche kannst Du auch mit Deinen Erfolgen machen. Schreibe Dir auf, was Du wann erreicht hast. Schreibe jeden noch so kleinen Erfolg auf.

Wenn Du mal wieder in negativen Gedanken gefangen bist und an Dir selbst zweifelst, helfen Dir die Bücher wieder an Dich zu glauben.



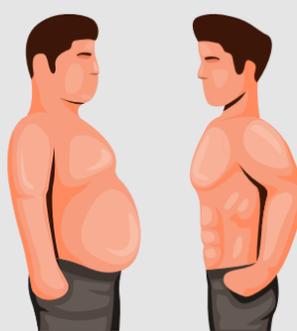
4

VERGLEICHE DICH NICHT

Wir lernen schon früh, uns mit anderen zu vergleichen, z.B. wenn unsere Eltern uns mit anderen Kindern vergleichen. Vergleiche Dich nicht mit Anderen! Das macht Dich unglücklich.

Wenn Du Dich unbedingt vergleichen möchtest, mach dies mit Menschen, denen es schlechter als Dir selbst geht.

Vergiss nicht!: Du gehörst zu den wenigen Prozenten der privilegierten Menschen auf dieser Welt, denen es im Vergleich gut geht.



5

DANKBARKEIT HILFT

Es ist inzwischen sehr gut nachgewiesen, dass Dankbarkeit hilft glücklicher zu werden und die eigenen Lebensumstände zu akzeptieren.

Übung: Schreibe zu Beginn des Tages 5 Dinge auf, für die Du dankbar bist. Diese Übung wird Dir helfen, positiver und glücklicher durch den Tag zu gehen. Es dauert nicht einmal 5 Minuten und ist trotzdem sehr effektiv.



ERST, WENN WIR UNS SELBST AKZEPTIEREN,
KÖNNEN WIR AUCH ANDERE BESSER AKZEPTIEREN.
DU KANNST ETWAS VERÄNDERN!

Mehr Infos unter:
www.ercan-koek.de

 [ercan.koek](https://www.instagram.com/ercan.koek)

ERCAN KÖK

Training & Coaching

BEI MOBBING & DISKRIMINIERUNG **HANDELN**

Keine **Toleranz** bei Mobbing/Diskriminierung!



1

SELBSTSCHUTZ

Schaue, ob die Situation für dich gefährlich werden könnte. Dies kann der Fall sein, wenn Waffen im Konflikt benutzt werden oder du befürchtest, durch dein Helfen selber zum Opfer zu werden. Überlege in solchen Fällen gut, ob du einschreitest. **Deine eigene Sicherheit geht vor.**

2

UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Je mehr Menschen du animieren kannst zu helfen, desto einfacher kann es werden. **Sprich Menschen in deiner Umgebung direkt an und bitte sie um Hilfe oder Rat.** Manchmal reicht es schon, andere Menschen auf die Situation aufmerksam zu machen. Sprich mit Schulsozialarbeiter*Innen und anderen Erwachsenen, die dafür zuständig sind.



3

SEI PRÄSENT

Meistens können wir schon helfen, indem wir eine Mobbing-Situation ins Licht rücken und diese ansprechen. Oft fühlen sich die Täter*Innen sicher, weil sie denken, dass sie keiner bemerkt. **Schau hin, gehe hin und sprich mit ihnen.** Misch dich ein, denn es werden die Rechte von jemandem verletzt. Denke daran: Du musst das nicht alleine machen.



4

ZEIGE HALTUNG

Oft reichen hierzu schon einfache Sätze wie: "Das ist Mobbing, was du machst. Ich möchte, dass du damit aufhörst." Oder: "Ich möchte nicht, dass wir uns in der Gruppe gegenseitig diskriminieren." Übernimm Verantwortung und zeige eine klare Haltung für Toleranz. **Je mehr Menschen Haltung zeigen, umso weniger Diskriminierung wird es geben.**



5

BETROFFENEN HELFEN

Deine wichtigste Aufgabe ist, die Opfer aus der Situation zu holen. Beschäftige dich nicht zu sehr mit den Täter*Innen. Kümmere dich hauptsächlich um die Opfer. Biete ihnen deine Unterstützung auch nach der Situation noch an. Zeige Ihnen, dass sie nicht alleine sind und auch in Zukunft auf dich zählen können.



6

DU KANNST HELFEN

Jede*r kann helfen. Glaube an dich. Oft reicht es schon, Erwachsene oder die Polizei zu informieren. Du kannst nichts falsch machen, solange du die oben genannten Punkte berücksichtigst. Es ist normal, sich in solchen Situationen überfordert oder hilflos zu fühlen. Das einzige, was falsch wäre, ist, wenn es uns egal wird, wenn Menschen gemobbt und diskriminiert werden.



"WENN DISKRIMINIERUNG GIFT FÜR DIE GESELLSCHAFT IST, DANN IST TOLERANZ HEILUNG"
DU KANNST ETWAS VERÄNDERN!

Mehr Infos unter:
www.ercan-koek.de

 [ercan.koek](https://www.instagram.com/ercan.koek)

ERCAN KÖK



Training & Coaching



Leitfaden für Schulen

Alles auf einen Blick!

- Allen an Ihrer Schule geltenden Hygiene- und Abstandsvorschriften wird Folge geleistet.
- Die Trainings finden pro Klasse an zwei Tagen á ca. 4 Stunden statt. Sie können in den Klassenräumen stattfinden. Materialien und Equipment werden vom Trainer mitgebracht.
- Es bedarf keiner besonderen Vorbereitung oder thematischen Einarbeitung der Teilnehmer*Innen.
- Während der Trainings brauchen keine Lehrer*Innen oder sonstige Betreuer*Innen anwesend sein. Bitte planen Sie diese aus.
- Die mit Jugendlichen erprobten Trainings werden seit über 5 Jahren angeboten und erreichen ein durchweg positives Feedback, weshalb sie sich bis heute landesweit etablieren konnten.
- Termine können direkt über mail@ercan-koek.de vereinbart werden.

ERCAN KÖK



Training & Coaching

 0170/ 3007339

 mail@ercan-koek.de

 www.ercan-koek.de

Toleranz Training

Keine Chance für Diskriminierung, Mobbing & Hass!

Kurzbeschreibung



Das **Toleranz Training** möchte die Teilnehmer*Innen in ihrer Toleranzkompetenz stärken und fördern. Es bietet ein Workshopformat, in dem Sozialkompetenzen und Menschenrechte altersgerecht behandelt und vermittelt werden.



Hierzu wird den Teilnehmer*Innen ein demokratisches Toleranzkonzept vorgestellt. Dazu gehört auch das Definieren von klaren Grenzen, welche unerlässlicher Bestandteil eines demokratischen Toleranzverständnisses sind. Handlungsoptionen und Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Diskriminierung im Alltag werden ausgearbeitet und trainiert.



Die Alltagserfahrungen der Teilnehmer*Innen werden in das Training miteinbezogen, wodurch ein lebensweltenorientiertes Arbeiten ermöglicht wird. Theaterpädagogische und multisensorische Übungen werden genutzt, um das Lernen mit allen Sinnen zu ermöglichen.

Inhalt & Konzept



Das **Toleranz Training** verfolgt einen partizipativen Ansatz, in dem die Themenschwerpunkte gemeinsam mit den Teilnehmer*Innen erarbeitet werden. Bei der Gewichtung der Themen und der Erfassung von Interessensgebieten werden die Teilnehmer*Innen als Experten*Innen ihrer eigenen Lebenswelt miteinbezogen.



Ein Schwerpunkt ist die Wahrnehmung und Bewältigung von Alltagsdiskriminierung. Gemeinsam wird hierzu ein demokratisches Toleranzverständnis erarbeitet, welches auf einem positiven Menschenbild fußt. Auch die Grenzen eines demokratischen Toleranzverständnisses werden thematisiert, wobei die Menschenrechte und das Grundgesetz als Orientierung dienen. Toleranz soll als eine Umgangsform für einen friedliches und menschenwürdiges Miteinander verstanden, angenommen und praktiziert werden.



Gemeinsam wird analysiert, wo in unserem Alltag Diskriminierung stattfindet. Im Zusammenhang damit wird die Auswirkung des Schadens auf den einzelnen Menschen erarbeitet. Hierbei werden auch Motivationen und Ursachen aufgezeigt. Diskriminierung und ihre Folgen für den Menschen sollen ganzheitlich verstanden werden, um bewusst abgelehnt werden zu können.



Den Teilnehmer*Innen wird ein geschützter Raum geboten, indem sie die Möglichkeit bekommen, eigene intolerante Haltungen und Tendenzen zu reflektieren. In Gruppen wird hierzu, mit Hilfe von Rollenspielen oder multisensorischen Übungen, das zuvor erlangte Wissen spielerisch angewandt und verinnerlicht.



In einer der Übungen reflektieren die Teilnehmer*Innen Situationen aus dem Alltag, in denen sie mit Diskriminierung konfrontiert wurden. Bei einer anschließenden Vorstellung der Ergebnisse in der großen Gruppe werden gemeinsam Handlungsoptionen erarbeitet. Hierbei wird auch der Erfahrungsschatz der Teilnehmer*Innen miteinbezogen, um alltagsnahe Einblicke in die Opfer- und Täterperspektive zu ermöglichen.

**Bin Ich ein toleranter Mensch? – Ist das noch Spaß oder schon Diskriminierung?
Was hilft gegen Alltagsdiskriminierung? – Hat Toleranz auch Grenzen?**

Ziele des Trainings:



- Erlernen eines demokratischen Toleranzverständnisses
- Motivation für ein respektvolles Miteinander
- Sensibilisierung für die Erkennung von Alltagsdiskriminierung
- Verinnerlichen von Handlungsoptionen und Bewältigungsstrategien
- Reflektieren von bereits vorhandenen Täter- & Opfererfahrungen
- Stärkung demokratischer Grundwerte
- Prävention zur Entwicklung demokratiefeindlicher Einstellungen
- Training der Sozialkompetenzen



Altersgruppe

Dieses Trainingsangebot ist für alle Gruppen ab der 5. Klassenstufe geeignet.



Trainingsdauer

Zwei Tage á ca. 4 Std.



Trainer

Ercan Kök
Sozialarbeiter B.A.
Theater- & Medienpädagoge
Sozialkompetenzen Trainer