



Klaudia Kröll & Vera Zass

Lehramt für Englisch, Sport, Studium Bildungswissenschaften Innsbruck



WOHIN MIT MEINER WUT?

EMOTIONALE UND SOZIALE KOMPETENZEN

Bereits im Grundschulalter erleben viele Kinder Gewalt als akzeptables und wirkungsvolles Mittel, um Konflikte zu lösen. Emotionale und soziale Kompetenzen, so auch die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren, stellen den wirksamsten Schutz vor Gewalt dar und sind als Querschnittsmaterie über alle Unterrichtsfächer hinweg im Lehrplan der Grundschulen fest verankert. Um Gewalt bereits in der Grundschule präventiv und langfristig entgegenzuwirken, ist die Schule als bedeutsamer sozialer Lernort gefordert, den Schüler:innen Handlungsräume zur Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen zu eröffnen. In diesem Beitrag wird ein Workshop mit Spielen zur Impulskontrolle für den Sport- und Vereinsunterricht vorgestellt, die für Kinder der 3. und 4. Schulstufe vorgesehen und in der Praxis einfach umsetzbar sind.

DIE FÖRDERUNG DER IMPULSKONTROLLE ALS BEITRAG ZUR GEWALTPRÄVENTION

Grundschüler:innen sind oft nicht imstande, ihre Impulse zu regulieren und Auseinandersetzungen friedlich auszutragen. Die Health Behaviour in School-aged Children study (= HBSC-Studie, 2022), eine alle vier Jahre durchgeführte Studie zur Erhebung der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens von Schüler:innen, belegt das hohe Gewaltvorkommen an Österreichs Schulen. Sie weist Gewalt als wesentlichen Risikofaktor für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit volkswirtschaftlichen Langzeitfolgen aus. Zwar hat sich seit 2010 das Gewaltvorkommen in Österreichs Schulen reduziert, dennoch ist es bedenklich, wenn im Schnitt immer noch 3–12 % der Mädchen und 4–13 % der Jungen, abhängig von der Schulstufe, in den letzten Monaten mehrmals gemobbt wurden. Etwa 2 % aller Schülerinnen und 5 % aller Schüler geben an, andere regelmäßig zu mobben (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2023, S. 8). Daher sind Schulen und auch Sportvereine im Sinne eines kompetenzorientierten Unterrichts aufgerufen, die emotionalen und sozialen Kompetenzen, wie die Impulsregulierung von Schüler:innen, auch im Sportunterricht frühzeitig zu fördern. Kinder brauchen Spielräume, in denen sie Handlungsalternativen für einen konstruktiven Umgang mit ihren Impulsen kennenlernen und erproben.

AUFBAU UND ZIELE DER SPIELE ZUR IMPULSKONTROLLE

Die Spiele bieten den Kindern Raum, ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen gemeinsam mit anderen zu erweitern, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen, angemessen mit eigenen Wutgefühlen und denen anderer umzugehen und verschiedene Strategien zur Impulsregulierung auszuprobieren. Die ausgewählten Aufgaben fördern zudem die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder.

Die Spiele umfassen vier Schwerpunkte: Gefühle ausdrücken, Sich-Durchsetzen, Wut-Abbau und Sich-Entspannen. Die Aufgaben zum Bereich Gefühle ausdrücken geben den Lernenden die Chance, sich verschiedener Gefühle bewusst zu werden, diese körpersprachlich und verbal auszudrücken, bei anderen zu erkennen und zu reflektieren. Die Spiele zum Sich-Durchsetzen fokussieren einen respektvollen Körperkontakt mit einem/einer Partner:in in einem reglementierten Rahmen, die zum Wut-Abbau einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Impulsen und denen anderer. Die Aufgaben zur Entspannung sind darauf ausgerichtet, Stress zu reduzieren, physische und psychische Entspannung zu erleben sowie feinfühlig mit Partner:innen umzugehen.

HINWEISE ZUR VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG

Die Aufgaben zur Förderung der Impulskontrolle sind für die Umsetzung mit der gesamten Klasse oder Gruppe in der Sporthalle oder im Freien vorgesehen.

Zu Beginn der Doppelstunde werden spezifische Regeln und Rituale mit den Kindern vereinbart, wie das Prinzip der Freiwilligkeit, die Stopp- und Fairness-Regel sowie freie Partner:innen- und Gruppenwahl für Übungen, die Körperkontakt und Nähe zu anderen erfordern.

Reflexionen am Ende jeder Stunde bzw. nach Durchführung einzelner Aufgaben sind zentrale Elemente, die ritualisiert im Kreis durchgeführt werden und den Lernenden Struktur, Vertrauen und Sicherheit bieten. Sie dienen der Kompetenzentwicklung der Kinder, Erlebtes zu hinterfragen, mit anderen zu teilen und damit eigene Sicht- und Handlungsweisen im Umgang mit Impulsen zu erweitern.

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG DER SPIELE

- Wenn Kinder nicht fair und respektvoll miteinander umgehen, verweisen Sie auf die Einhaltung der vereinbarten Regeln, um die Sicherheit aller zu gewährleisten.
- Werden Regeln wiederholt gebrochen, erhält das Kind Zeit, sein Verhalten auf einer „Ruheinsel“, z. B. Matte oder Langbank, zu überdenken und sich zu beruhigen, bevor es wieder mitmacht.

- Lehnen Kinder Körperkontakt mit anderen ab, lassen Sie die Übenden ihre Partner:innen bzw. Kleingruppen selbst wählen und berücksichtigen Sie das Prinzip der Freiwilligkeit bei den Übungen. Gegebenenfalls können die Lernenden auch
- andere Aufgaben wählen, wie beispielsweise Beobachten, Helfen oder als Schiedsgericht Agieren.
Sind Kinder für die Spiele nicht motiviert, geben Sie den Schüler:innen Raum zur Mitbestimmung und bieten Wahlmöglichkeiten bei den einzelnen Übungen an.

SPIELE ZUM KONSTRUKTIVEN UMGANG MIT WUT

Material im Gesamten: für jedes Kind: 1 Matte, 1 Zeitungsbogen, 1 Luftballon sowie für die Gesamtgruppe: 1 Softball, 3 Flipchart-Stifte, 1 Eimer, 1 Hut, Musikanlage, Lauf- und Entspannungsmusik

1 Gefühle ausdrücken

■ **Vorstellungs- und Befindlichkeitsrunde im Sitzkreis**

Zeit: 15 Minuten

Ziele: Befindlichkeiten und momentane Gefühle zum Ausdruck bringen (verbal und nonverbal), Kennenlernen der Kinder, Vertrauen gewinnen, Spaß, Motivation

Material: 1 Softball

Beschreibung: Der/Die Trainer:in beginnt in einem Innenstirnkreis die Vorstellungsrunde mit der Aufgabe an die Kinder, sich möglichst viel von dem Gesagten zu merken: „Ich heiße Vera und ich fühle mich gerade glücklich, weil ich bei euch sein darf.“ Das Kind wirft dem gegenüberstehenden Kind mden Ball zu mit der Bitte, diesen zu fangen, den Namen und das eigene Befinden zu benennen, bevor der Ball an ein anderes Kind gespielt wird. Wer an der Reihe war, verschränkt seine Arme vor dem Körper als Zeichen, nicht mehr angespielt zu werden.

Variation: Die Vorstellungsrunde wird ohne Ball durchgeführt, jeweils das rechtsstehende Kind kommt an die Reihe.

Reflexion:

- Wer kann sich erinnern, wie es den anderen Kindern geht, etwa ...?

- Wie zeigen sich unterschiedliche Gefühle, wie Angst, Trauer, Wut, Überraschung, Ekel, Freude usw., in eurem Körper, Gesicht, eurer Haltung, euren Händen und Füßen? Die unterschiedlichen Gefühle werden mit dem/der Nachbar:in gegenüber körpersprachlich dargestellt (Walker, 2011, S. 62f).

■ Stop on feeling

Zeit: 10 Minuten

Ziele: Aktivierung, Kontaktaufbau mit verschiedenen Kindern, nonverbales Darstellen von Grundgefühlen, Spiegeln

Material: Laufmusik

Beschreibung: Alle bewegen sich zur Musik. Bei Musikstopp ruft der/die Trainer:in ein Gefühl aus (Trauer, Erschrecken, Überraschung, Angst, Freude, Ekel, Wut usw.). Nun ist es Aufgabe der Kinder, sich möglichst schnell zu zweit gegenüber voneinander zu positionieren und das Gefühl nonverbal darzustellen. Mit Musikstart laufen die Kinder wieder frei in der Halle herum. Bei neuerlichem Stopp wird ein neues Kind gesucht, mit dem ein anderes Gefühl dargestellt wird (Walker, 2011, S. 85).

■ Situationen und damit verbundene Gefühle

Zeit: 15 Minuten

Ziele: Wahrnehmen und Erkennen, welche Gefühle in bestimmten Situationen ausgelöst werden, Erkennen, dass dieselben Situationen bei den Kindern unterschiedliche Gefühle auslösen können, körpersprachliche Darstellung von Gefühlen in der Bewegung, Aktivierung

Beschreibung: Die Kinder bilden einen Stehkreis und schließen ihre Augen. Sie werden gebeten, sich in die folgenden Situationen einzufühlen und dann ihre damit verbundenen Gefühle in der Bewegung auszudrücken. Das jeweilige Gefühl sollen sie mit Körper, Gesicht, Händen und Füßen zeigen.

Situationen: „Stell dir vor, ...

- ... du musst etwas essen, was dir gar nicht schmeckt!“
- ... du hast einen festen Streit mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund!“
- ... du wirst auf deinem Heimweg von der Schule von einem anderen Kind angerempelt, sodass du hinfällst!“
- ... du hast für heute Nachmittag mit deinen Freunden ausgemacht, im Park zu spielen, doch sie sagen dir ab!“
- ... du bist am Abend allein zuhause und schaust dir einen Gruselfilm an!“
- ... du bekommst von deiner Mama ein Geschenk, das du dir schon ganz lange gewünscht hast!“

Reflexion im Kreis:

- Welches Gefühl hat die jeweilige Situation bei dir ausgelöst?
- Wie schwierig bzw. leicht ist es dir gefallen, das erlebte Gefühl nur mit dem Körper darzustellen?
- Wie unterschiedlich hast du die Gefühlsdarstellungen erlebt?

Variation: Die Kinder finden selbst Situationen, die Gefühle hervorrufen: „Stell dir vor, ...“

A15



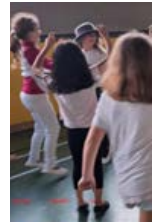
■ Die Gefühlshexe

Zeit: 10 Minuten

Ziel: körpersprachlicher Ausdruck von Gefühlen

Material: 1 Hut

Beschreibung: Ein Kind, die Hexe, bekommt einen Hut auf den Kopf. Es zaubert allen anderen Kindern Gefühle in den Kopf. Die Hexe stellt ein vorher besprochenes Grundgefühl körpersprachlich dar und alle Kinder machen es nach, zum Beispiel mit Freude durch den Raum gehen oder mit Wut in den Boden stampfen. Nach Darstellung eines Gefühls übergibt die Hexe den Hut an ein anderes Kind, das nun als Hexe ein neues Gefühl vorgibt (ÖJRK, 2003, S. 16).



■ Gefühle-Memory

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Nonverbaler Ausdruck von Gefühlen

Beschreibung: Zwei Freiwillige verlassen den Raum. Der Rest der Gruppe bildet Paare, die sich jeweils ein Gefühl überlegen, das sie nonverbal zeigen. Die Spieler:innen tauschen ihre Plätze, sodass sie nicht neben ihren Partner:innen stehen oder sitzen. Nun werden die beiden Personen von draußen in den Raum gebeten und eine beginnt das Memoryspiel, indem sie zwei Kinder aufruft, die ihr Gefühl darstellen. Wer kann mehr Paare „aufdecken“? (Hirling, 2019, o. S.)

2 Durchsetzungstraining

■ Zweikämpfe mit Partner:in

Zeit: 20 Minuten

Ziele: Umgang mit Verlieren und Gewinnen, Körperkontakt, reguliertes Kräfteressen, respektvoller Umgang miteinander, Einhalten von Fairness- und Stopp-Regel sowie Begrüßungsritual, konditionelle und koordinative Fähigkeiten

Material: pro Paar 1 Matte

Organisation: Die Kinder bilden Paare auf einer Matte entlang der Hallenmittellinie

Tipps für Trainer:innen:

- Zwei Regeln gelten für alle Zweikämpfe: die Fairness-Regel (sich verantwortungsbewusst einem anderen Kind gegenüber verhalten, ohne jemanden zu verletzen, jemandem zu schaden oder weh zu tun) und die Stopp-Regel (Formulierung eines klaren Stopps, verstärkt durch ein deutliches Handzeichen) sowie ein Begrüßungsritual (sich mit vor der Brust gefalteten Händen vor dem Gegenüber verneigen).

- Die Kinder können nach freier Wahl fixe Paare für alle Varianten der Zweikämpfe bilden, dennoch ist auch auf ihre körperlichen Voraussetzungen, wie Größe, Gewicht etc., bei der Paarbildung Rücksicht zu nehmen. Ebenso können sie mit wechselnden Partner:innen „kämpfen“ und rotieren nach jeder Aufgabe um eine Position im Uhrzeigersinn weiter.

- Tritte, Schläge und Stöße sind ausdrücklich untersagt!

Beschreibung: Die Paare sitzen Rücken an Rücken auf der Matte und versuchen, sich gegenseitig von der Matte zu schieben (Brattinger, 2018, S. 75).

Variationen:

- „Schiebekampf“: A und B versuchen mit Schulterfassung, sich gegenseitig von der Matte zu schieben.
- „Ziehkampf“: A und B probieren mit gegenseitigem Unterarmgriff, das andere Kind über den Mattenrand zu ziehen.
- „Rücken gegen Rücken“: A und B versuchen in Sitzposition, sich gegenseitig über den Mattenrand zu drängen.
- „Hahnenkampf“: A und B probieren mit verschränkten Armen vor der Brust und auf einem Bein hüpfend, ihr Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen bzw. von der Matte zu drängen.
- „Beinhakln“: A und B versuchen in Krebsposition, dass das andere Kind auf dem Gesäß landet.
- „Liegestützkampf“: A und B trachten in Liegestützposition danach, dem Gegenüber möglichst oft auf die Hände zu klatschen.
- „Krokodil-Wenden“: A liegt mit dem Bauch auf der Matte, B versucht A zu wenden. Nach einer bestimmten Zeit werden die Aufgaben getauscht.
- „Spiegelkampf“: A macht ohne Reden und Berühren des Gegenübers Kampfbewegungen vor, die B nachmacht. Im Anschluss werden die Rollen gewechselt.

- „Aus der Reserve locken“: A und B stehen sich in einer Distanz von ca. 2 Metern hinter ihrer Matte gegenüber. Die Übung ist ohne Worte und Berührung des Gegenübers durchzuführen. A provoziert einen Streit und versucht, B aus der Reserve zu locken, z. B. durch Drohgebärden, Beleidigen, Schlagen, Kämpfen, ... Aufgabe des provozierten Kindes ist es, dem anderen zwei Minuten lang zuzusehen, ohne zu reagieren. Auf ein Signal der Lehrperson dreht sich das provozierte Kind um, schüttelt und rüttelt sich von den Angriffen frei, bevor es sich seinem Gegenüber wieder zuwendet und die Rollen getauscht werden.

Reflexion:

- Wie ist es dir gelungen, dich an die vereinbarten Regeln und Rituale zu halten?
- Welche Techniken und Taktiken im Zweikampf sind für dich hilfreich gewesen?
- Wie hast du Sieg und Niederlage erlebt?

■ Krokodiljäger

Zeit: 5 Minuten

Ziele: Umgang mit Verlieren und Gewinnen, Körperkontakt, kontrolliertes Kräfteressen

Beschreibung: Die Kinder legen sich in Bauchlage als Krokodile an einer Linie nebeneinander. Auf der gegenüberliegenden Seite, im Abstand von ca. 5–6 Metern, wartet ein:e Jäger:in und läuft auf das Kommando „Achtung, Jäger:in“ los. Inzwischen versuchen die Krokodile, robbend das rettende Ufer zu erreichen. Der/Die Jäger:in hat die Aufgabe, Krokodile für seine/ihre Seite zu gewinnen, indem er/sie es schafft, das Krokodil zu wenden. Dieses unterstützt in der nächsten Spielrunde den/die Jäger:in. Wer als letztes Krokodil übrigbleibt, hat gewonnen. Sollte ein Krokodil sehr widerspenstig sein, ist es auch erlaubt, dass zwei Jäger:innen es umdrehen (Brattinger, 2018, S. 75).

3 Wutabbau

■ Wut im Bauch

Zeit: ca. 15 Minuten

Ziele: Beschreibung und Reflexion von Wutsituationen und -handlungen, Loswerden von Wut durch Atemübungen, Bewegung und Verbalisieren, Einfühlung, Beruhigung

Material: Luftballons, mit den Namen der Kinder beschriftet, in Klassenstärke

Beschreibung: Die Kinder stehen in einem Kreis. Der/Die Trainer:in erzählt ein eigenes Beispiel zum Thema Wut und fragt die Kinder, ob sie sich in dieser Situation auch ärgern würden und was sie dann tun würden.

Dann werden die Kinder gebeten, die Augen zu schließen und an eine Situation zu denken, in der sie sehr wütend waren. Dabei versucht jedes Kind zu spüren, wo im Körper sich das Wutgefühl breit macht (Bauch, Kopf, Brust etc.). Es erhält nun einen Luftballon, in den es seine Wut bläst. Anschließend wird der Ballon losgelassen und die Kinder verteilen sich in der Halle, um ihren fliegenden Luftballon wieder zu fangen. Danach sucht sich jedes Kind eine:n Partner:in für den Austausch zu einer weiteren wutauslösenden Situation. Die Wut wird wieder in den Ballon geblasen, dieser losgelassen und erneut gefangen. Nach ein bis zwei Runden werden die Ballons mit der Wut im Eimer entsorgt.

Variation des Ausklangs:

Die Kinder blasen ihre Ballons auf, kneten diese zu und halten diese durch Hochspielen möglichst lange in der Luft. Dann befördern sie die Ballons Richtung Mülleimer, zerplatzen diese und entsorgen ihre Wut symbolisch im Mülleimer (Walker, 2011, S. 99f).

Reflexion:

- Inwieweit ist es dir in dieser Übung gelungen, deine Wut loszuwerden?
- Was hilft dir, um deine Wut loszuwerden, ohne jemand anderem zu schaden?

■ Dampf ablassen

Zeit: ca. 10 Minuten

Ziele: Abbauen von Wut durch Boxen und Schreien, achtsamer Umgang mit den anderen

Material: 30–60 doppelseitige Zeitungsblätter am Hallenrand

Beschreibung: Die Kinder bilden Dreiergruppen nach freier Wahl und mit ausreichend Abstand zu den anderen. Zwei halten

A15



ein Zeitungsblatt und das dritte lässt Dampf ab, indem es wütend den Ärger herausschreit und mit der Faust oder dem Fuß die Zeitung durchboxt (Brattinger, 2018, S. 51). Ist die Zeitung zerstört, knäuelnd das Kind sein Papier zusammen und das nächste ist an der Reihe.

■ Wut-Eimer

Zeit: 15–20 Minuten

Ziel: Abbau von Wut

Material: 1 Eimer

Beschreibung: Die Kinder bilden eine Gasse und mit ihren erhobenen Händen ein Spalier. Ein freiwilliges erhält am Tunnelingang einen Eimer, in den es seine Wut ablässt, z. B. durch Schreien, Brüllen, ... Danach bewegt es sich durch das Spalier und erhält von den links und rechts Stehenden sanfte Berührungen, um die Wut abzustreifen. Dann darf das nächste Kind seine Wut loswerden und sich durch den Tunnel bewegen (Walker, 2011, S. 77).

Reflexion:

- Inwieweit hilft dir das Schreien, deine Wut loszuwerden?
- Was hilft dir noch, deine Wut abzubauen?

4 Entspannung

■ Wackelpudding und Gorilla

Zeit: 5 Minuten

Ziele: Wahrnehmung bewusster An- und Entspannung

Material: evtl. Matten

Beschreibung: Die Kinder legen sich auf den Rücken und der/die Trainer:in formuliert abwechselnd das Kommando „Wackelpudding“, auf das hin die Kinder ihre Muskeln vollkommen locker machen, und das Kommando „Gorilla“, bei dem sie sämtliche Muskeln möglichst fest anspannen.

Variation: Die Übung kann auch im Sitzen und Gehen ausgeführt werden (Brattinger, 2018, S. 83).

Reflexion:

- Wie gut sind dir „Wackelpudding“ und „Gorilla“ gelungen?

■ **Gartenmassage**

Zeit: 10–15 Minuten

Ziele: Entspannung, Loslassen können, behutsamer Umgang mit den anderen, Kreativität

Material: eine Matte pro Paar

Beschreibung: Die Kinder bilden Paare, eines liegt am Bauch, das andere massiert nach Anleitung der Übungsleitung bzw. nach selbst gewählten Techniken. „Unkraut zupfen, Steine aufheben und auf einen Haufen legen, Rasen mähen, Gras zusammenschneiden, umgraben, Erdklumpen zerbröseln, Furchen ziehen, Blumen pflanzen, Blumen gießen, Rasen spritzen etc.“ (Brattinger, 2018, S. 84)

Reflexion:

- Wie hast du die verschiedenen Berührungen von deinem/deiner Partner:in erlebt?

- Wie leicht bzw. schwierig ist es dir gefallen, die Massage an deinem/deiner Partner:in auszuführen?

Die beschriebenen Spiele zur Förderung der Impulskontrolle für Kinder im Grundschulalter sind Ausdruck unseres Idealbildes, zu einer möglichst friedlichen und kompetenzorientierten Bewegungs- und Spielkultur beizutragen.

LITERATUR

Brattinger, W. (2018). Soziales Lernen im Sportunterricht. Fair-Play, Teambuilding & CO: Methoden, Bausteine und Stundenbilder für jeden zeitlichen Rahmen. Auer.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023). Ergebnisse des HBSC-Survey 2022. Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Abgerufen am 20. Juli 2023 von <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

Faller, K., Kerntke, W. & Wackmann, M. (2009). Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit (2. Aufl.). Verlag an der Ruhr.

GIVE (Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen) (2019). Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbereitung in der Schule alle Schulstufen. Abgerufen am 11. Juli 2022, von <https://www.give.or.at/material/lebenskompetenzen-foerdern/>

Hackl, A. (2012). Aggression und Gewalt in der Volksschule. Welche Möglichkeiten des Abbaus und der Prävention bieten sich dem/der Pädagogen/in im Unterrichtsfach Bewegung und Sport? Bachelorarbeit an der Pädagogischen Hochschule Tirol, Innsbruck.

Hirling, H. (2002-2018). Praxis-Jugendarbeit. Spielesammlung. Abgerufen von <https://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung.htm>

ÖJRK (Österreichisches Jugendrotkreuz) (Hrsg.). (2003). „Ein Gefühl fürs Leben“- Materialienpaket. Einsetzbar für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowohl im Rahmen des Schulunterrichts als auch in Jugendgruppen- für die Altersstufen: 6-9 Jahre (Primarstufe), 10-14 Jahre (Sekundarstufe I), 15-18 Jahre (Sekundarstufe II). Abgerufen am 20. Juli 2023, <https://www.yumpu.com/de/document/view/23717851/ein-gefa-1-4-hl-fa-1-4-rs-leben-osterreichisches-jugendrotkreuz>

Schunk, M. (2005). Streitschlichter in der Schule: Praxisbuch für die Ausbildung von Kindermediatoren. Claudius Verlag.
Walker, J. (2011). Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Grundschule. Spiele und Übungen (8. Aufl.). Cornelsen Scriptor Verlag.

Walker, J. (2013). Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe 1. Spiele und Übungen (8. Aufl.). Cornelsen Scriptor Verlag.