



## LARS und LISA

### **Liebe Eltern, liebe Lehrer\*innen der Klassen 8 und 9, liebe interessierte Schülerinnen und Schüler,**

Seit 1998 ist die Persönlichkeitsentwicklung der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen zentrales Thema am FSG, unsere Präventionsangebote sind aus dem Stundenplan nicht mehr wegzudenken und wir sind mehr denn je davon überzeugt, dass dieses sozial-emotionale Lernen immer wichtiger wird in einer Zeit, in der die künstliche Intelligenz eine zunehmend große Rolle spielt.

Umso bedauernswerter war es für uns, dass nach der 7.Klasse diesbezüglich leider nur wenige Angebote gemacht werden konnten, zumal wir feststellen, dass gerade in der 8.Klasse - zur Hoch-Zeit der Pubertät - unsere Kinder zum Teil doch sehr am Leben leiden.

In diesem Jahr bietet sich uns die Chance, genau an dieser Stelle weiterzuarbeiten: Das Trainingsprogramm „Lars und Lisa“ der Universität Tübingen, das derzeit Eingang in die Schulen findet, kann am FSG durchgeführt werden.

Dazu brauchen wir ein wenig Zeit, die außerhalb der gewöhnlichen Unterrichtszeiten liegen muss. Da unsere Kinder sind, gerade in der 8.Klasse, wo die Konfirmation ansteht, schon recht belastet sind, soll dieses AG-Angebot an 2 Samstagen stattfinden: am **16.03. und 23.03.2019**.

**Wir beginnen um 9:00 Uhr, machen eine gemeinsame Mittagspause von 12:00 bis 13:00 und enden um 14:30 Uhr.**

Worum geht es nun genau in Lars und Lisa? Die Namen sind Programm:

**LARS = Lust an realistischer Sicht und**

**LISA = Leichtigkeit im sozialen Alltag.**

Das bedeutet

- Ich-Stärke, Selbstsicherheit, „Sicherheit in uns selbst“ entwickeln
- Optimistisch und mit einer guten Portion Selbstregulation die Dinge angehen, die vor uns liegen und uns manchmal zu beschwerlich erscheinen.
- Die Fähigkeit ausbauen, die eigenen Emotionen zu steuern, zu lernen, die Dinge positiv zu sehen, allerdings in einem realistischen Optimismus.
- Mit Motivation und manchmal auch Disziplin die eigenen Gedanken, Emotionen und Handlungen steuern und regulieren. Erfolge erkennen, benennen und auch die Strategien, die zu diesem guten Ergebnis geführt haben, aufspüren und vielleicht in anderen Situationen anwenden können.
- Ziele überlegen, Wünsche von konkreten Zielen unterscheiden und für uns passende Wege suchen, die zu erreichen.
- Auf die eigenen Ressourcen achten und lernen, sie zur Problemlösung einzusetzen
- Die eigenen Stressoren und Strategien kennen, um diesen Stress zu reduzieren. Nicht nur das Gefühl, überlastet, gestresst zu sein, auch Emotionen wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Zorn wollen wir in den Blick nehmen.
- Diese Achtsamkeit uns selbst gegenüber sollten wir auch bei unseren Mitmenschen mitdenken. Deswegen wird ein weiteres Thema achtsames und wertschätzendes Handeln und Kommunizieren sein. Wie können wir Konflikte, die zum sozialen Miteinander gehören, so lösen, dass für alle Beteiligten am Ende ein gutes Ergebnis steht?

- Kompetenzen, die unsere Schüler\*innen in den Klassenstunden von Klasse 5 – 7 bereits erworben haben, sollen hier also weiterentwickelt werden.



Wenn Sie noch mehr von Lars und Lisa erfahren wollen,  
wenn ihr Schüler\*innen noch Genaueres wissen wollt,  
laden wir Sie und euch herzlich ein zu einem Informationsabend

## Lars und Lisa – Lust an realistischer Sicht und Leichtigkeit im sozialen Alltag

**ACHTUNG - NEU:**  
am Dienstag, 26. Februar 2019, 19.00 Uhr – ca. 19:55 Uhr in Raum F118.

*Frau Schäfer wird an diesem Abend über Inhalte und Ziele des Programms berichten – zeitnah wird sie durch die 8er und 9er Klassen gehen, um diese ebenfalls entsprechend zu informieren.*

Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen und grüßen Sie herzlich,

Ihre *Beate Schäfer und Marion Werling-Barth*

Bitte melden Sie sich **bis Donnerstag, 14.2.** per Email bei [sf@fsglb.de](mailto:sf@fsglb.de) oder [wb@fsglb.de](mailto:wb@fsglb.de) an, damit wir planen können – danke!

Oder füllen Sie den Abschnitt unten aus und lassen Sie ihn ins Fach von Frau Schäfer / Frau Werling-Barth legen. Wenn Sie nicht kommen, müssen Sie gar nichts tun (keinen Zettel abgeben, nicht absagen ....)

**Bitte beachten Sie:** Aus feuerpolizeilichen Gründen darf nicht mehr auf dem Schulhof geparkt werden! Allerdings dürfen Sie gern – ganz legal – auf dem FSG-Lehrerparkplatz parken, Zufahrt über die Solitudestraße!

RÜCKLAUFSCHHEIN für den IMPULSE -



ABEND LARS&LISA 2019

Als Eltern von....., Klasse ..... geben wir wie folgt Bescheid:



Wir kommen mit \_\_\_\_\_ Personen zum \_\_\_\_\_ -Abend LARS&LISA am 25. Februar 2019.