

Erlebnispädagogik

Erfolgreich  
mit der Natur



**SENKRECHT**



# Das Programm

Senkrecht bleiben	5
<b>Angebote</b>	
1. Gruppentraining	7
2. Einzeltraining	13
3. Teamtraining	17
<b>Bleib senkrecht</b>	
Ziele	21
Wichtige Fragen zur Methodik	23
Die Natur als Basis	25
<b>Das Team</b>	26

**Weitere Informationen und Anmeldung**  
Aktuelle Informationen finden Sie unter  
[www.senkrecht.info](http://www.senkrecht.info)

Für eine persönliche Beratung, eine unverbindliche Anfrage oder weitere Details zu unserer Arbeit oder konkreten Angeboten dürfen Sie sich jederzeit gerne an Elke Nuber telefonisch unter **(070 71) 36 53 90** oder per Mail [e.nuber@senkrecht.info](mailto:e.nuber@senkrecht.info) wenden.



**Konzept | Design**  
Apollo 11, Reutlingen

© **Senkrecht** Elke Nuber  
Änderungen vorbehalten

»Sicherheit erreicht man nicht,  
indem man Mauern errichtet.  
Sicherheit gewinnt man,  
indem man Tore öffnet« (Urho Kekkonen)

## Senkrecht bleiben

Wir von **Senkrecht** haben es uns zur Aufgabe gemacht, den Erfahrungsschatz unserer Teilnehmer auf ganz besondere Art und Weise zu erweitern: Kreatives Erleben und aktive Herausforderung sind der Schlüssel um persönliche Grenzen zu verschieben und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu erlangen.



Unsere handlungs- und erfahrungsorientierten Methoden unterstützen Wachstumsprozesse durch unmittelbares Lernen in der Natur.

Wir bieten unseren Teilnehmern physisch, psychisch und sozial anspruchsvolle Räume und Situationen. Diese führen zu ganzheitlichen Erfahrungen und Erlebnissen außerhalb der klassischen Institutionen.

Entscheidend ist dabei ein enger Bezug zur konkreten Lebenssituation der Teilnehmer. **Senkrecht** setzt in jedem Einzelfall individuelle Schwerpunkte in Zielen, Methoden und Aktivitäten. Auf diese Weise wird jedem Teilnehmer eine Fülle von Perspektiven und Entscheidungsmöglichkeiten geboten.

Erfolgreiche pädagogische Erlebniskonzepte

## 1.1 Gruppentraining

Eine Gruppe kann nur dann erfolgreich und langfristig funktionieren, wenn ihr soziales Gefüge in Ordnung ist. Die Teilnehmer begeben sich gemeinsam in Situationen, die soziales Handeln und individuelle Stärken fördern. Dabei kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz.

Die Aufgaben werden individuell auf die bestehenden Voraussetzungen in der jeweiligen Gruppe abgestimmt, so dass vorhandene Ressourcen genutzt und gefördert werden können.

Bei mehrtägigen Aktionen ergeben sich durch die gemeinsame Unterbringung vielfältige Aufgaben, so dass alle Teilnehmer eine wertvolle Position in der Gruppe finden und sich einbringen können.

Inhalte und Ziele: Siehe nächste Seite.

### Facts

**Zielgruppe** Gruppen aller Art, z. B.

- Schulklassen
- Berufsvorbereitung
- Sport-Clubs
- Konfirmandenunterricht
- Vereine aller Art
- Erwachsenengruppen u. v. m.

**Umgebung** Die übliche Gruppenumgebung (Schule, Vereinsheim, etc.), die nähere Umgebung in und um Tübingen, oder fremde Orte mit hohem Aufforderungscharakter (Berge, Schwäbische Alb,

südliche Länder und viele andere reizvolle Orte).

**Gruppengröße** 5 bis 20 Personen, mit oder ohne Betreuungspersonen. Auf Anfrage auch größere Gruppen.



## 1.2 Gruppentraining – Inhalte und Ziele



### Inhalte

- Felsklettern
- Indoorklettern
- Abseilen
- Ropes-Course (Hochseilelement)
- Wandern
- Bergwandern
- Biwakieren (Übernachten im Freien)
- Seiltechnische Problemlöseaufgaben
- Höhlenbegehungen
- Klettersteig
- Solo-Erlebnis
- Land-Art (Kunst mit und in der Natur)
- Orientierungsaufgaben
- Übernachtungen (Selbstversorgerhütte, Camping, Biwak)
- Abenteuernächte im Schul-/Vereinsgebäude

### Ziele

- Gemeinsam Spaß und Freude erleben
- Gegenseitig kennenlernen
- Vertrauen aufbauen
- Kooperation und Kommunikation
- Aktive Freizeitgestaltung
- Standortbestimmung in der Gruppe (worming – storming – forming – performing)

- Umgestaltung des Schul-/Vereinsgeländes in ein Abenteuerland
- City-Bound (auch die Stadt ist ein Abenteuer-Gelände)
- u. v. m.

### Zusätzlich für Schulen

- Schulgebäude und -räume neu begreifen und positiv erleben
- Weg vom Frontalunterricht – hin zu einer Schule, die nicht nur Inhalte sondern das Lernen selbst lehrt

- Persönliche und soziale Schlüsselkompetenzen
- Chance für die Gruppe und die Betreuungspersonen, sich gegenseitig aus veränderten Perspektiven heraus wahrzunehmen
- Schaffung einer Gemeinschaft, in der sich alle zugehörig und wohl fühlen
- Selbstorganisation, Selbstverantwortung und Eigeninitiative
- Empathisches Verhalten (Einfühlungsvermögen) und Kombinationsfähigkeit
- Team-work



## 1.3 Gruppentraining – Angebote

### Angebot 1: Einzelaktionen

An einem Einzeltermin oder in einer kompakten Abfolge mehrerer Tage erlebt die Gruppe ihr individuelles, erlebnispädagogisches Programm. Beispielhafte Aktionen während des Projektes können sein:

- Klettern und Abseilen auf der Schwäbischen Alb
- Geländespiel mit Hochseilelement (Ropes-course).
- Bergtour in den Alpen
- Bau und Begehung einer Seilbrücke
- Erlebnispädagogisches Programm zum Thema Gruppe (Problemlöseaufgaben, Spiele zum Thema Teamwork, u. a.)
- Betriebsausflug
- Kriseninterventionstraining für sozialpädagogische Gruppen

### Wichtig

Wir knüpfen immer an die pädagogische Arbeit der Lehrkräfte und Betreuer an und stimmen unsere Konzepte auf deren jeweilige Methodik ab.

### Angebot 2: Freizeit-Camps

Wir bieten der Gruppe ein umfangreiches Abenteuer-Programm an – ganz gleich ob in der Selbstversorgerhütte auf der Schwäbischen Alb, auf dem Campingplatz im Donautal, in einer Ferienwohnung in Südfrankreich, auf einer Hütte im Gebirge oder an fast jedem anderen Ort Ihrer Wahl.

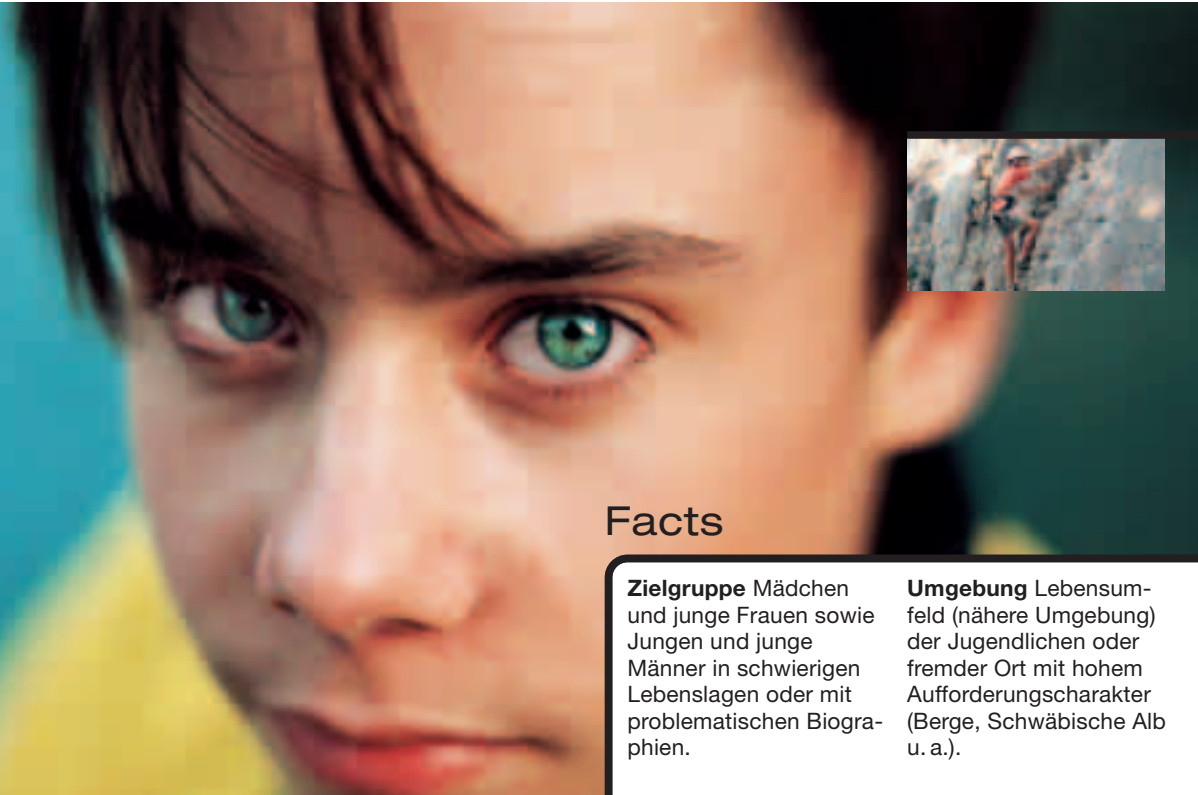


### Angebot 3: Langzeitprojekte für Schulklassen

Fächerübergreifendes Unterrichtsprojekt über einen längeren Zeitraum (mit mehreren Einzelterminen), bei dem neben kognitiven auch emotionale und soziale Lernziele angestrebt werden.

Wir erarbeiten mit Schülern, Lehrern und Schulsozialarbeitern die Ziele und Rahmenbedingungen des Projekts. Einzelne Inhalte können mit dem regulären Unterricht verknüpft werden (Landkarte zeichnen, geologische Besonderheiten erkunden, Physik in der Berghütte – Sehen und Begreifen, Biologie, Mathematik, Geschichte...).

Lernerfolg hängt unseres Erachtens davon ab, dass Schüler Freude, Zufriedenheit und Bestätigung erfahren.



## 2.1 Einzeltraining



Junge Menschen in problematischen Lebenslagen brauchen Räume und Situationen in denen Sie sich bewähren können. Wir stellen diese Umgebung zur Verfügung und schaffen physische, psychische und soziale Herausforderungen. Das Wachsen an diesen Aufgaben führt zur nachhaltigen Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit. Zentrale Inhalte sind Eigenverantwortung und das Prinzip von Ursache und Wirkung.

**Angebot 1: Langzeitbetreuung**  
Kontinuierliche, regelmäßige Einzeltermine. Diese finden in der näheren Umgebung statt und werden den individuellen Erfordernissen angepasst.

**Angebot 2: Intensiv-Trainings**  
Einzelne Tage oder eine längere, intensive Zeit. Aktionen außerhalb des Lebensumfeldes, die auch zur Krisenintervention geeignet sind.

### Facts

**Zielgruppe** Mädchen und junge Frauen sowie Jungen und junge Männer in schwierigen Lebenslagen oder mit problematischen Biographien.

**Umgebung** Lebensumfeld (nähere Umgebung) der Jugendlichen oder fremder Ort mit hohem Aufforderungscharakter (Berge, Schwäbische Alb u. a.).



**Ergebnis**  
Das Training führt zu einem positiven Selbstkonzept. Durch den Transfer der gemachten Erfahrungen in den Alltag verbessern sich die Möglichkeiten der Lebensbewältigung.



Inhalte und Ziele:  
Siehe nächste Seite

## 2.2 Einzeltraining – Inhalte und Ziele

### Inhalte

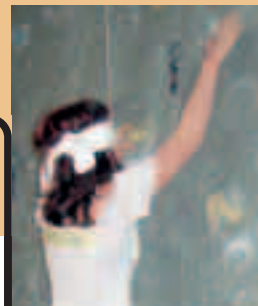
- Felsklettern
- Indoorklettern
- Abseilen
- Ropes-Course (Hochseilelement)
- Wandern
- Bergwandern
- Biwakieren (Übernachten im Freien)
- Klettersteig-Begehungen
- Höhlen-Begehungen
- Solo-Erlebnis
- Land-Art (Kunst mit und in der Natur)

- Bachbett-Begehungen
- Orientierungsaufgaben u. v. m.

- Nein-Sagen und Setzen von Grenzen
- Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen
- Vertrauen in sich selbst und Andere
- Verantwortung für sich selbst und Andere
- Sich lösen von fremden Wertmaßstäben
- Entwicklung und Förderung kreativer Ausdrucksmöglichkeiten
- Umgang mit Angstsituationen
- Erlernen von Möglichkeiten zur Abreaktion von Aggressionen und Spannungen
- Beanspruchen von Räumen und Zeit
- Selbstbestimmtes Verhältnis zum eigenen Körper
- Reflexion von Rolle und Selbst
- Erfahrung von Sicherheit und Freiheit
- Spaß und Freude erleben

### Ziele

- Förderung und Entwicklung individueller und sozialer Schlüsselkompetenzen
- Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes
- Erkennen eigener Stärken und Schwächen  
Lernen, mit diesen Ressourcen umzugehen
- Kompetenz- und Selbstwirksamkeitserfahrung
- Unmittelbarkeit (Verhalten führt zu Konsequenzen)



## 3.1 Teamtraining

Ein Team ist immer nur so erfolgreich, wie es zusammenarbeitet. In der scheinbaren Binsenweisheit »Teamwork« steckt tatsächlich der Schlüssel zum Erfolg fast jedes Unternehmens.

Das Ziel von Senkrecht ist es, Teams und Unternehmen dabei zu unterstützen, ihr vorhandenes Potenzial maximal zu aktivieren.

Dabei werden Wege gefunden, wie ein Team von innen heraus seine Zusammenarbeit und damit seine Leistungsfähigkeit optimieren kann. Gemeinsam werden verborgene Möglichkeiten gefunden und die »Juwelen« des Teams aufgedeckt.

Wir arbeiten dabei lösungs- und nicht defizitorientiert. Wir schneiden das Programm auf die bestehende Situation zu und definieren realistische Ziele.

Um diese Ziele zu erreichen setzen wir auf Outdoor- und Indoor-Trainings, die nachweislich zu hohen Transferleistungen und nachhaltigen Verhaltensänderungen führen.

Auf der nächsten Seite haben wir den Ablauf eines beispielhaften Teamtrainings skizziert.

### Facts

#### Zielgruppe

- Ausbildungsgruppen
- Teams
- Unternehmen
- Organisationen

**Umgebung** Vor Ort im Unternehmen, in der näheren Umgebung oder an fremden Orten mit hohem Aufforderungscharakter (Berge, Schwäbische Alb u. a.).



## 3.2 Teamtraining – Ein Beispiel\*

### Situationsanalyse

Eine Abteilungsleitung stellt fest, dass die Motivation und die Effektivität des gesamten Teams nachlässt. Gleichzeitig sinkt die Kundenzufriedenheit, die Umsätze sind rückläufig. Die Gründe dafür sind nicht ersichtlich. Die Effizienz der Abteilung soll nun wieder gesteigert werden.

Zur Planung einer entsprechenden Maßnahme organisiert Senkrecht vorab einen Mitarbeiter-Workshop zur Situationsanalyse. Gleichzeitig findet eine Kundenbefragung statt, mit dem Ziel, vorhandene Stärken und Schwächen zu identifizieren.

### 1. Termin (1/2 Tag im Unternehmen)

- Partnerinterview
- Vorstellung der Ergebnisse im Plenum
- Gruppenarbeit: Was sind die Juwelen des Unternehmens? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen haben dazu geführt, dass das Unternehmen effizient arbeiten konnte?

- Auswertung im Plenum
- Präsentation eines Programmentwurfs vor den Mitarbeitern und der Abteilungs-/Geschäftsleitung

### 2. Termin (1 Tag Outdoorprogramm)

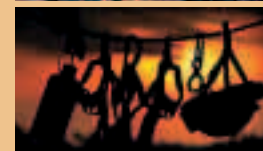
- Partnerübung mit gegenseitiger Hilfestellung (z. B. Jakobsleiter)
- Reflexion: Was war hilfreich? Was hat gut geklappt? Was heißt das für den Arbeitsalltag? Was davon können wir für die nächste Übung übernehmen?
- Problemlöseaufgabe (z. B. Spinnennetz)
- Reflexion, siehe oben
- Hochseilelement (z. B. Pamperpole)
- Reflexion, siehe oben

### 3. Termin (1 Tag im Unternehmen)

- Wo liegen die Visionen die Mitarbeiter? Worin liegen die Gemeinsamkeiten in den Visionen?
- Festlegen der Ziele (**speziell, messbar, aktionsorientiert, realistisch, terminierbar = smart**)
- Erstellen einer Prioritätenliste
- Beispielhafter Ansatz: Wie kann größere Transparenz umgesetzt werden? Wie werden die Ergebnisse und Erfahrungen in den Arbeitskontext übertragen?

### Zielüberprüfung (nach zwei Monaten, 1/2 Aktionstag im Unternehmen)

- Wurden die Ziele erreicht?
- Was konnte umgesetzt werden?
- Was kann weiter verbessert werden?





## Bleib senkrecht!

### Die individuelle Zielsetzung

Nicht Wissensvermittlung im klassischen Sinne steht bei **Senkrecht** im Mittelpunkt, sondern viel mehr das Entdecken und Fördern der in jedem einzelnen Teilnehmer verwurzelten Ressourcen in vier Bereichen:

#### 1. Entwicklung des Selbstbildes

Die Teilnehmer erfahren Kompetenzen, steigern ihr Selbstbewusstsein und werden körperlich und psychisch selbstsicher. Sie lösen sich von fremden Wertmaßstäben, reflektieren ihre Rolle und ihr Selbst.



## Ziele

### 2. Ausprägung der Persönlichkeit

Die Teilnehmer entwickeln neue Konzepte für ihr Leben, lernen mit Angstsituationen umzugehen und auf eigene Gefühle zu vertrauen. Die Auseinandersetzung mit eigenen Grenzen (»nein« sagen) wird gefördert.

### 3. Schulung der Kooperationsbereitschaft

Wir fördern Teamarbeit, Kommunikationsfähigkeit und Verbindlichkeit. Die Teilnehmer finden Wege zur Konfliktbewältigung und entwickeln Ideen für einen erfolgreichen Beziehungsaufbau.

### 4. Soziales Lernen in der Gruppe

Basis ist immer das Miteinander statt dem Gegenüber. Der Gruppenzusammenhalt wird gefördert, Hilfsbereitschaft, Unterstützung, Rücksicht und Mitgefühl entstehen. Die Teilnehmer lernen anderen zu vertrauen, Kontrolle abzugeben und Verantwortung zu übernehmen.

»Ich war überrascht, wie nachhaltig die Ein drücke unseres mehrtägigen, erlebnispädago gischen Projekts bei den Mädchen gewirkt haben. Die Erfahrung, schwierige Aufgaben bewältigt und Ängste überwunden zu haben, brachte bei den Teilnehmerinnen und z. T. auch bei deren Eltern einiges ins Rollen. Die Zusammenarbeit mit dem Senkrecht-Team hat mir viel Spaß gemacht und ich hatte vollstes Vertrauen in die



Trainerinnen. Ich bin von deren Konzept über zeugt und freue mich auf das nächste, gemeinsa me Projekt. Die Mädchen übrigens auch...«



Maria Pizzitola,  
Schulsozialarbeiterin,  
Uhlandschule  
Lichtenstein



»Vielleicht ist es unsere Aufgabe, ein Fenster zu öffnen, weil jemand fliegen lernen möchte«

(Birgit Auer)

#### **Was kommt zu Beginn?**

Im Vorfeld erfolgt eine intensive Beratung und Auftragsplanung, um das Angebot exakt auf die Lebenssituation der Teilnehmer abstimmen zu können.

#### **Wie sicher sind die Angebote?**

Die physische und psychische Sicherheit unserer Teilnehmer steht an erster Stelle. Wir arbeiten konsequent nach den neuesten Erkenntnissen und Sicherheits-Richtlinien des Deutschen Alpenvereins (DAV) und der ERCA.

#### **Darf der Teilnehmer auch mal »Nein« sagen?**

Nach dem auf Freiwilligkeit basierenden Prinzip »Challenge by choice« bestimmen unsere Teilnehmer den Grad der Herausforderung immer selbst. Ein »Nein« ist stets in Ordnung und immer voll akzeptiert.

#### **Sind die Angebote behindertengerecht?**

Nahezu alle Angebote können an die Möglichkeiten von Menschen mit Behinderung angepasst werden.

## Wichtige Fragen zur Methodik

#### **Wie wird gelernt?**

»Lernen durch Kopf, Herz und Hand« – auf dieser Philosophie von Kurt Hahn beruht unsere Arbeit. Die Teilnehmer begeben sich in Situationen, die den ganzen Menschen ansprechen, körperlich fordern und emotional berühren.

#### **Wie werden die Teilnehmer aktiviert?**

Wir stellen für unsere Teilnehmer spannende Erlebnis-Räume und Situationen bereit. In unbekanntem und unbequemen Situationen können sie neue Erfahrungen machen, persönliche Grenzen austesten und ungewöhnliche Handlungsweisen ausprobieren. Durch dieses systematische Ausdehnen der »Komfortzone« stellt sich der Lernerfolg ein.

#### **Kann das Gelernte in den Alltag übertragen werden?**

Die erlebnispädagogische Aktion an sich bewirkt oft noch keine Verhaltensänderung. Durch Bedeutungszuschreibung und Reflexionen wird der Transfer in

den Alltag erreicht. Um größtmögliche Nachhaltigkeit zu erreichen, finden die Angebote meist kontinuierlich oder über einen längeren Zeitraum hinweg statt.

#### **Wo liegen geschlechtsspezifische Unterschiede?**

Jedes pädagogische Vorgehen wird von uns aus dem Blickwinkel des jeweiligen Geschlechts betrachtet. So befinden sich beispielsweise Mädchen und Frauen oft in einem Spagat zwischen traditioneller Frauenrolle und hohen Anforderungen im Bildungsbereich und auf dem Arbeitsmarkt. Hier ist es hilfreich, die eigenen Möglichkeiten in einem geschützten Rahmen auszuprobieren. Im erlebnispädagogischen Bereich haben Frauen und Männer verschiedene Bedürfnisse und Herangehensweisen. Diesen werden wir gerecht. Unsere Vorgehensweise fördert eine freie Entfaltung ohne Rücksicht auf traditionelle Rollenmuster.



## Die Natur als Basis

### Wo finden die Angebote statt?

Die Tübinger Umgebung und die heimische Schwäbische Alb sind ideale, gut erreichbare Erlebnisgelände voll intakter Natur und Abenteuer. Aber auch die nahen Alpen oder das Trentino rund um den Gardasee bieten tolle Voraussetzungen für erfolgreiche Unternehmungen.

Neben den am Naturerlebnis orientierten Aktionen eignen sich viele Themen auch für den urbanen oder sogar Indoor-Bereich. So lassen sich beispielsweise Schulhäuser oder Vereinsheime zu attraktiven Erlebnisgeländen umfunktionieren. Dieses überraschende Moment erzielt dann eine besonders hohe Identifikation bei der jeweiligen Gruppe.

### Warum finden die Angebote in der Natur statt?

Wann immer sinnvoll und möglich konzipieren wir unsere Angebote, oder zumindest Teile davon, in der freien Natur. Das aktive Naturerlebnis schafft einen heilsamen Abstand zum Alltagsleben. Die Natur schärft die Sinne und fokussiert den Geist. Die eigene Situation lässt sich dann aus einer neuen, erfrischenden Perspektive betrachten.

### Sind die Aktionen naturverträglich?

Ökologie ist bei allen unseren Maßnahmen sehr wichtig. Wir verhalten uns grundsätzlich rücksichtsvoll und naturverträglich. Unsere Teilnehmer entwickeln ganz nebenbei ein tiefes Bewusstsein für die Natur und ökologische Zusammenhänge.



# Das Team

Anderen dabei helfen, erfolgreich zu sein

## Elke Nuber | 33

- Jugend- und Heim-Erzieherin
- Zimmerin
- Erlebnis-Pädagogin Alpin [DAV]
- Sicherheits-Trainerin mobile Ropes Courses
- Fachübungsleiterin C Sportklettern
- Langjährige Erfahrung in der erlebnispädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Es ist unglaublich, welche Kraft wir aus der Natur beziehen können. Jeden Tag begeistert mich das aufs Neue. Ein kleines Feuer in einer kalten Biwaknacht gibt uns unendlich viel Geborgenheit und eine tolle, sonnige Klettertour macht Schmetterlinge im Bauch. Und diese will ich weitergeben.



## Tanja Gromes | 34

- Sport-Pädagogin MA
- Trainerin C Sportklettern
- Grundstufen-Ausbildung in integrativer Tanz-Pädagogik
- Langjährige Erfahrung in der Betreuung von Kletter- und Outdoor-Seminaren
- und Mutter

Ich kann Reis kochen. Das ist natürlich von großem Vorteil und genau genommen viel wichtiger als der ganze Rest. Die kleinen Dinge und der nächste Schritt sind es auch, die einen Tag draußen in der Natur zu einem großen Erlebnis und mich innerlich satt und zufrieden machen.



## Jürgen Weihrauch | 44

- Systemischer Berater
- Supervisor
- Organisationsberater
- Arbeitsfeld vollstationäre Jugendhilfe
- Dozent bei FoBiS (Systemisches Institut für Bildung, Forschung und Beratung)
- Mitglied der Höhenrettungsgruppe der Feuerwehr Reutlingen

»Würdest Du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?« – »Das hängt davon ab, wohin Du möchtest«, sagte die Katze. Dieses Zitat aus »Alice im Wunderland« fasziniert mich. Ich vertraue auf die Kraftquellen, Fähigkeiten und Stärken der Menschen und deren Fähigkeit, neue Wege zu finden.

## Darüber hinaus...

...unterstützt uns – je nach Angebot – ein Team von hoch qualifizierten freien Mitarbeitern.





[www.senkrecht.info](http://www.senkrecht.info)



**SENKRECHT**

Senkrecht  
Erlebnis-Pädagogik  
Elke Nuber  
Brenntengasse 12  
72587 Römerstein-  
Böhringen  
Telefon 07382 9389380  
Mobil 0162 6963241  
[mail@senkrecht.info](mailto:mail@senkrecht.info)  
[www.senkrecht.info](http://www.senkrecht.info)