



# DAM OUT

## Potentialentfaltung

in der Natur

Institut für Potentialentfaltung



# DAY OUT

## True story...

Ich habe während eines Day Outs meiner Tochter spontan ein Kochrezept der Markklößchensuppe diktiert, die ich gerade auf dem Holzfeuer im Wald gekocht hatte. Im schulischen Umfeld tut sie sich manchmal schwer mit der Konzentration. Im Wald mit dem Block auf den Knien musste ich kaum einen Satz wiederholen. Und sie war, statt genervt, begeistert.

Es gibt Rezepte, die uns ein günstiges Umfeld bieten, unsere Potentiale zu entfalten. Ein Kreis des **Vertrauens** in die Fähigkeiten, Problemen und Misserfolgen offen gegenüber zu stehen, in dem ein Gefühl von **Geborgenheit** herrscht, frei von Bewertung, **Wertschätzung** der individuellen Besonderheiten, die einen jeden von uns ausmachen und **Selbstbestimmung** über den eigenen Körper, Geist und Willen sind unserer Meinung nach wichtige Basis-Zutaten. Der Aufenthalt in der freien Natur ist die große Küche und der Garten, aus dem wir uns erfürchtig und dankbar bedienen.

Wir begleiten dabei, sich der Potentiale bewusst zu werden, sie zu entwickeln und zu entfalten – in der Natur, im Klassenzimmer oder bei Ihnen zu Hause... Aber am liebsten in der Natur!

# DAY OUT

## Inhaltsverzeichnis

1. Potentialentfaltung in der Natur...
2. Raus aus der Komfortzone, rein ins echte Leben

### Module:

1. Naturführungen, Plogging, Schnitzen/Bogen, Floßbau, Hochsitz
2. Lebensmittelproduktion, Kochen, Konservieren
3. Hochseilgarten
4. Gewaltprävention, Antiaggressionstraining, Fluchtverhalten
5. Outdoor, Kanu, Mehrtagestouren
6. Geo-Caching, Schnitzeljagd, Schatzsuche
7. Verpflegung
8. Übernachtung

9. Unterhaltung, Dokumentation, Eventmanagement

### Organisation

1. Lernziele
2. Ablauf
3. Leistungsfeststellung ohne Bewertung
4. Potentialentfaltung statt Frontalunterricht
5. Kosten
6. Einzelbetreuung
7. Zusammenfassung: DAY OUT
8. Institut für Potentialentfaltung
9. Kontakt

**Institut für Potentialentfaltung**



# DAY OUT

## Potentiaentfaltung in der Natur

... ist ein schulisches, als auch außerschulisches Bildungskonzept für Schüler, Studenten **und** Lehrer. Individuelle Inhalte des Lehrplans und Basic Life Skills werden in einen Kontext der Natur übersetzt und mit u.a. erlebnis- und wildnispädagogischen Methoden, traditionellem Wissen und aktueller Forschung aktiv erlebt.

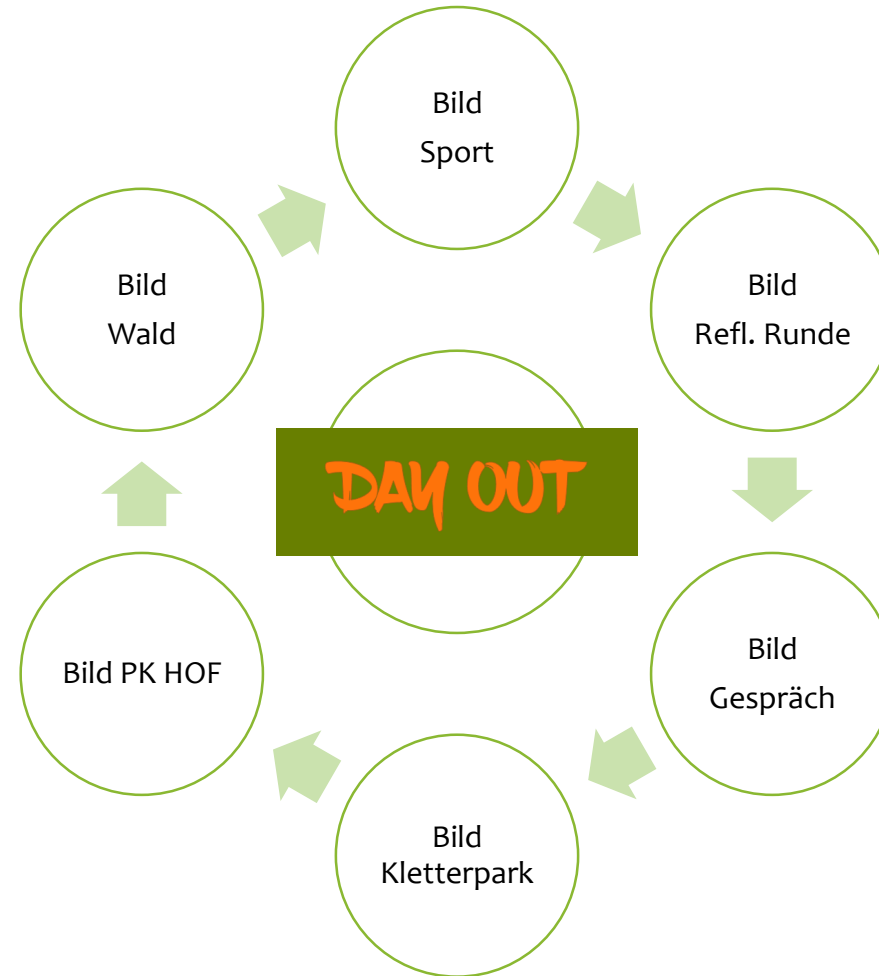
Das natürliche Umfeld, die frische Luft und wechselnde Lokalitäten sorgen für ein gesundes anregendes Ambiente, Unterrichtsinhalte zum Anfassen integrieren sich in einen abwechslungsreichen Aktiv-Parcours mit wertvollem Alltagswissen, der Begeisterung und intrinsische Motivation weckt. Bewegung, aktives Tun und Teilhabe, Konzentration und Achtsamkeit und die Verbindung zur Natur stehen im Vordergrund.

Pädagogik und Methodik beruhen auf aktuellen Forschungsergebnissen aus Neurobiologie, Psychologie und Sozial- und Sportwissenschaften, sowie bewährten Konzepten der Reformpädagogik.

**Institut für Potentialentfaltung**

# Fundament

- Lustige und spannende methodische Erlebniseinheiten, Sportspiele und Teamtrainings werden dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen gerecht und vermitteln ergonomische Grundkonzepte und Körperbewusstsein.
- Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen schärfen die Sinne, Reflektionsrunden erweitern die Selbstwahrnehmung und den Horizont.
- gewaltfreie Kommunikation bildet ein Fundament für respektvollen Umgang miteinander.
- Einfache und herausfordernde Kompetenz- und Teamtrainings fördern das Gruppengefüge und mindern die Distanz (auch mit Abstand).



# DAY OUT

where focus goes – energy flows

## Lernziele

### **Konzentration, Achtsamkeit, Wahrnehmung, Stressmanagement**

Mit buddhistischen Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen lokalisieren wir Ablenkungspotential, festigen unseren Fokus und lernen, wie äußere und innere Prozesse unsere Entscheidungen beeinflussen.

Mit Atemübungen und autogenem Training, aktiver Entspannung lernen wir, in Stressmomenten gegenzusteuern und die Kontrolle wiederzuerlangen.

Dadurch kann ein Bewusstsein für die „Mechanik“ und Funktion des Geistes entstehen, was eine gesunde Basis für Selbstkontrolle und Potentialentfaltung bietet.

Reflektionsrunden erweitern den (Selbst-)Wahrnehmungshorizont und kommen der Kommunikation zu Gute.

**Institut für Potentialentfaltung**

# DAY OUT

where focus goes – energy flows

## Lernziele

### **Selbstbestimmung, Organisation, Verantwortung**

Die Gruppe organisiert sich eigenständig mit begleitetem Projektmanagement (scrum, agile, TQM..) auf einer Online Projekt Management Software und (übt) selbstständiges Lernen zu strukturieren.

Im Rahmen der Freiarbeit, der Angebote und Projekte haben die SchülerInnen ein großes Mitsprache- und Entscheidungsrecht. Themen und Fragen, die die Kinder aktuell interessieren, ergänzen die Lerninhalte. SchülerInnen, die gerade in einen Vorgang vertieft sind, werden dabei, soweit es die äußeren Bedingungen ermöglichen, nicht gestört.

So ist es möglich, dass die SchülerInnen einen „Flow-Zustand“ erreichen, den die Kinder bereits vom Spielen kennen. Ein Zustand der Zufriedenheit, in dem alles mühelos erscheint und einem Freude bereitet.



# DAY OUT

where focus goes – energy flows

## Inklusion, Barrierefreiheit

Viele unserer Angebote sind barrierefrei, manche nicht. Für Gemischte Klassen bieten wir auch Sonderbetreuung in Form von Heilerziehungs-Mentoren an bzw. erstellen ein gänzlich barrierefreies Konzept.



# DAY OUT

modular und skalierbar

**Naturführungen, Plogging, Geo-Caching, Schnitzeljagd, Schatz**

## **Naturführungen**

Wildkräuter- und Pilzführungen machen aus einem Haufen Unkraut eine wertvolle Nahrungsgrundlage und aus 100 Metern Waldspaziergang eine mehrstündige Reise in die Botanik.

## **Plogging**

Fitness mit gesellschaftlichem Mehrwert. Wir kombinieren Trainingseinheiten (Jogging, Parcours, Outdoor Gym, Body Weight Training, Handstand, Yoga) mit Müll sammeln. Das klingt langweilig, ist aber eine lustige Competition, die den Körper und die Atmung trainiert, Freude bereitet, die Naturverbinding fördert, ein Müllbewusstsein schafft und ... ja einfach den ganzen Mist aus den Büschen holt, den die Menschen hinterlassen haben.

## **Geo Caching**

## **Schnitzeljagd**

## **Schatzsuche**

**Institut für Potentialentfaltung**

# DAY OUT

modular und skalierbar

## Schnitzen/Bogen, Floß, Hochsitz

### Holzschnitzen/Bogenbau (!)

Auf dem Programm steht: Materiallehre (Holzsorten, Vorbereitung), Werkzeug (Messer, Klinge, Stahl und Schliff), Schnitztechniken, Veredelung. Geschnitzt werden Besteck, Schmuck, Carving Sticks, Feuerbohr-Tools

In einem **speziellen Mehrtagesprogramm auf Englisch** ist es möglich, mit einem Ex-CIA-Geheimagenten einen Holzbogen zu schnitzen. (Mindestalter: 18 Jahre, max. 4 Pax)

### Floßbau/Hochsitzbau

Für die Handfesten! Es ist eine Herausforderung, ein echtes Floß nur mit natürlichen Materialien zu bauen. Der Schwimmtest bleibt unvergessen. Auf einen Hochsitz wirken enorme Kräfte ein.

**Institut für Potentialentfaltung**



modular und skalierbar

## Lebensmittelproduktion, Kochen, Konservieren

### Zukunftsfähige Lebensmittelproduktion

Im „Permakultur-Lehrgarten“ erleben wir, wie Kompost oder eine Wurmfarm funktioniert, was das Soil Food Web ist und was Humusaufbau mit Erosion, Klimawandel und Nahrungsmittelqualität zu tun hat, wie wir Terra Preta herstellen, Chop n Drop, No Dig Gardening, Selbstversorgung und was „konventionelle/traditionelle“ Landwirtschaft mit uns und dem Planeten macht.

Bodenproben werden mikroskopiert und analysiert, Kleinstlebewesen bestimmt und der Nährstoffkreislauf und Stoffwechsel wird beobachtet und verstanden.

Eine Tour über den Biobauernhof zeigt die Machbarkeit, Kompromisse und Herausforderungen im professionellen Einsatz.

### Du bist, was du isst - Ernährung + Kochen

Der Zusammenhang zwischen nachhaltig angebauten Erzeugnissen, schonender Zubereitung, Gesundheit, Stoffwechsel führt zu einer verantwortungsvollen Ernährungskompetenz. Bei über 50% der Bundesbürger gibt es hierbei Defizite. Wir beurteilen Nahrungsmittel, lernen die Grundkonzepte der Weiterverarbeitung, Haltbarmachung und Veredelung. Wir beleuchten die Wichtigkeit der tragenden Rolle unserer Ernährung für unser Leben.

Institut für Potentialentfaltung

# DAY OUT

modular und skalierbar

## Klettern und Überwinden

### Adrenalin, Herausforderung, Überwindung...

mit Konzentration und achtsamer Betrachtung kann die Bewältigung von Hindernissen und die bewusste Begegnung mit der eigenen Angst in unserem pädagogischen Hochseilgarten in Büdingen zu einem Meilenstein im Leben werden. Das Leben in die Hände seines Teams zu legen, auf einem schwingenden 15cm Holzbalken in 8 Meter Höhe die Ruhe zu bewahren und die richtigen Ansagen nach unten zu machen... Hier werden Schlüsselkompetenzen erklärt und trainiert.

Der Moment der gemeinsamen Reflektion danach schmilzt Unverständnis und fördert nachhaltig die Kommunikation. Zahlreiche Hoch- und Niedrigseilelemente, Vertrauensbildende, kooperative oder Problemlösespiele, eine Überwindungswand...

Aktionsreiches pädagogisches Gesamtprogramm aus sozialem, Kompetenz- und Teamtraining mit Fokus auf Konzentration, Kommunikation, Verantwortung, Vertrauen, Teamarbeit und Wagniskompetenz.

**Alpines Klettern** (Bodensee, Fränkische Schweiz, ...)

**Mobiles Klettern** (Monkey Tree)

Institut für Potentialentfaltung

# DAY OUT

modular und skalierbar

## Gewaltprävention, Antiaggressionstraining, Fluchtverhalten

In verschiedenen Rollenspielen lernen die Teilnehmer, welche Arten (psychische/seelische, physische/körperliche, Vandalismus/ Gewalt gegen Dinge) von Gewalt wir unterscheiden können und welche Wirkung sie auf die Opfer haben. Ziel ist es, zu erkennen, dass Gewalt zu nichts nütze ist, außer den anderen (und sich) zu schädigen und welche Wege es gibt, konstruktiv mit Aggressionen umzugehen.

**Starke und selbstbewusste Kinder brauchen keine Gewalt auszuüben, um stark zu sein**

Bei der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung gegenüber gleichaltrigen Kindern setzen wir zunächst auf Deeskalation. Täter suchen Opfer und keine Gegner, deshalb ist es auch in diesem Bereich wichtig durch die richtige Körpersprache „Anti-Opfersignale“ zu senden.

Sollte es trotzdem zu Gewalt kommen, kann unser ausgeklügeltes Bewegungskonzept helfen, bei dem das oberste Prinzip ist nicht zu fassen zu sein, Griffe so schnell wie möglich zu lösen und zu fliehen.

Programmdauer                      min. 18 Stunden (empf. Min. 3 Tage)

**Institut für Potentialentfaltung**

# DAY OUT

modular und skalierbar

## Outdoor, Kanu, Mehrtagestouren

### Kanutouren

Bei uns wird auch geschossen, aber nur auf der spannenden und spaßigen Wildvogel-Fotojagd mit dem Kanu auf der Lahn. Es wird gelauscht, beobachtet, aber auch geplanscht und geentert. Dabei hat schon so mancher den Vogel abgeschossen.

### Outdoor/Bushcraft/Survival

Indianerfeeling oder doch eher Bear Grills? Das Handy wird hier auch ohne 4G und GPS zur notwendigen Navigationshilfe beim Survival-Bushcraftwochenende mit Geocaching, Schnitzen, Spuren lesen und Feuer bohren, Biwak im Wald.

### Week Out

Adventure Abschlussfahrten oder Mehrtagestouren zum alpinen Klettern am Bodensee, zum Yogacamp oder Einradfahren in die Alpen, Achtsamkeitstage auf Sizilien auf einer CBD-Hanffarm oder auf einer Agrikultur auf Sardinien, das Wildniscamp in Schweden, der Bio-Bauernhof in Holland, Abschlussparty mit Catering, DJ und Liveband – dem Erleben sind keine Grenzen gesetzt.

**Institut für Potentialentfaltung**

**DAY OUT**

modular und skalierbar

**Geo-Caching, Schnitzeljagd, Schatzsuche**

**Geo Caching**

XXX

**Schnitzeljagd**

XXX

**Schatzsuche**

Xxx

**Vulkan, Geologie, Steinzeiten**

XXX

**Institut für Potentialentfaltung**

# DAY OUT

modular und skalierbar

## Verpflegung

Wenn wir nicht alle gemeinsam am Lagerfeuer kochen, sorgt für Veranstaltungen bis zu (xx) Pax. unser Foodtruck für das leibliche Wohl.

Unser Chef de Cuisine verzaubert unsere Gäste mit bio-dynamischer Küche, saisonal, lokal und regional. Wir arbeiten frisch und handgemacht, verzichten auf künstliche Zusatzstoffe, Fertigprodukte und Plastik, vermeiden die Kooperation mit Großkonzern, lange Lieferwege/ketten oder unnötige Verpackungen und unterstützen regionale Familien-Betriebe, die nach altem Handwerk arbeiten.

Natürlich können Sie sich auch selbst um Ihr Catering kümmern.



**Institut für Potentialentfaltung**



# DAY OUT

## Einzelbetreuung

Konzentrationschwäche, Lerndefizit, Aufmerksamkeitsdefizit, Aggression, Bewegungsdefizit...

Das ist selten dem Kind zuzuschreiben. Deswegen schulen wir am Liebsten Kinder UND Eltern/Erziehungsbeauftragte.

Abbau von Blockaden, Stress, Unsicherheit

Aufbau von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Härtefälle

Boot Camp

# DAY OUT

modular und skalierbar

## Übernachtung

### Eventscheune

In unserer Eventscheune finden nicht nur Kurse, Schulungen und Liveevents statt, sie bietet auch großzügige Übernachtungsfläche für müde Naturforscher mit Schlafsack und Isomatte.

Ein herzhaftes, kraftvolles Frühstück mit selbstgemachter Marmelade, eigenen Kräutertees und legefrischen Eiern an der langen Tafel stärkt für einen neuen Tag voller Möglichkeiten und Wunder.

### Kooperation Jugendherberge Büdingen

Text

Jurte

Zirkuszelt

Institut für Potentialentfaltung

# DAY OUT

modular und skalierbar

## Unterhaltung, Dokumentation, Eventmanagement

Lassen Sie den Abend stimmungsvoll ausklingen, mit einem klassischen Gitarrenkonzert oder einer Jamsession am Lagerfeuer. Zauberer oder Märchenerzähler sorgen für einen unterhaltsamen Ausklang der Veranstaltung.

### Eventmanagement

Unsere 3-köpfige Eventabteilung verfügt zusammen über mehr als 60 Jahre Erfahrung in Bereichen, wie Eventorganisation, Veranstaltungstechnik, Artist Management und gehobenes Catering.

### Dokumentation

Wir halten Ihre wilden Naturmomente für immer fest, mit Helmkamera, Drohne und professioneller Videotechnik (Axel: Textur)

**Institut für Potentialentfaltung**

# DAY OUT

## Ablauf

Rufen Sie uns an. Wir erklären es Ihnen sehr gerne. Unser Angebot ist umfangreich und beratungsintensiv. Im persönlichen Gespräch erörtern wir Ihre Ziele und unseren Beitrag dazu. Wir haben Ihnen einen Fragekatalog erstellt, der Ihnen zeigt, welche Fragen im Vorhinein geklärt werden sollten.

### **Einzeltermin**

Wir erörtern gemeinsam Details über die Gruppe

### **Terminserie**

Nach Wunsch und Kapazität erarbeiten wir anschließend gemeinsam mit Ihnen (und mit Basis-Demokratiegedanken gerne auch mit Ihren Schülern) ein Konzept, in dem geeignete Bereiche des Lehrplans Klassenzimmer-unabhängig gestaltbar sind und in die freie Natur übersetzt werden können oder geschlossene Räume logistisch nötig sind.

Dieses kann in einen Projektplan übernommen und online in einem SaaS-Tool transparent verwaltet werden.

Sie können auch einfach einen „Day Out“ buchen und uns alles überlassen. Das Ergebnis sind meist strahlende Gesichter, leuchtende Augen und nachhaltige Erinnerungen.

# DAY OUT

## Leistungsfeststellung ohne Bewertung

Wir verzichten auf eine Benotung der SchülerInnen, da für uns eine angstfreie Umgebung für jegliche Lernvorgänge Grundvoraussetzung ist.

Da unser Schwerpunkt im Lernprozess auf der Selbstständigkeit liegt und somit auch die Selbstkontrolle für die eigene Reflexion eine entscheidende Rolle spielt, wird den SchülerInnen als Dokumentationshilfe ihrer eigenen Lernentwicklung die Arbeit mit Portfolios und Lerntagebüchern gezeigt und nahegelegt.

Im Gespräch wird geklärt, ob die eigenen Potentiale voll entfaltet wurden, was hinderlich war und welche Maßnahmen das Gelingen begünstigen können.

Für jedes absolvierte Modul gibt es persönlich ausgestellte Zertifikate.

# DAY OUT

## Potentialentfaltung statt Frontalunterricht

Im Gegensatz zur „Bildung“ und „Erziehung“, die die Kinder zum Objekt eigener Pläne macht und von außen interagiert (extrinsisch), legen wir wert auf basis-demokratische Selbstbestimmung durch eigene Entscheidungen, Entscheidungsfindung durch Entwicklung einer eigenen Ethik, Kommunikation auf Augenhöhe und intrinsische Motivation durch Freude am Lernen.

Ebenfalls bevorzugen wir Coyote Mentoring, im Gegensatz zum Frontalunterricht.

(Kurz: Def. Coyote Mentoring)

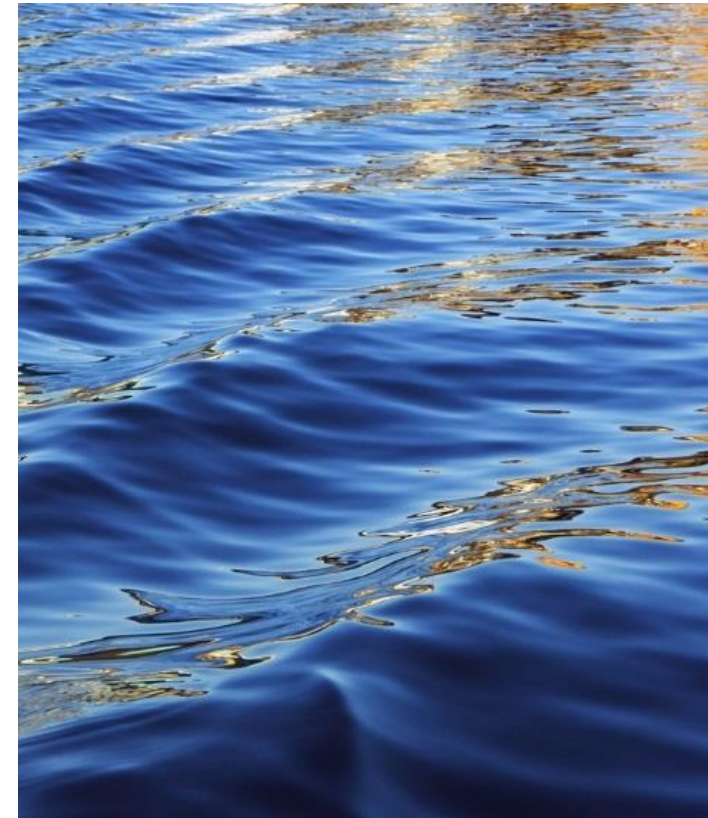
## ERFOLG IST EIN NEBENPRODUKT DES NEBENPRODUKTS VON BEGEISTERUNG

# DAY OUT

... ist eine aktive und wirksame Maßnahme gegen das Naturdefizit, gegen Lernverdruss und Alltagsödnis, fördert die Naturverbundenheit, verändert die Kommunikation und baut Spannungen ab, ermöglicht Betrachten, Lernen und Reflektieren in der Gruppe außerhalb der Komfortzone.

Verschiedene ineinandergreifende interdisziplinäre Module bilden einen sportlichen, spannenden erlebnis- und wildnispädagogischen Parcours zwischen Outdoor-, Bushcraft und Survival, mit Phasen der Achtsamkeit und Konzentration und ausgelassenem Toben. Wertvolle Tipps und Tricks aus Bereichen, wie Ergonomie, Ernährung, Bodyweight Training, Movement, Gewaltprävention, Yoga, Buddhismus, Projektmanagement... bereichern die Kurse. Das gesunde Umfeld des Waldes und der Natur hat nachhaltigen Einfluss auf das Wohlbefinden.

**Day Out – unfold ya potentials/lernen mit Spaß**





# Institut für Potentialentfaltung

Wir sind ein freier Zusammenschluss aus Wissenschaftlern, Experten, Lehrern, Sozial-, Erlebnis-, Wildnis-, Zirkuspädagogen, Sportlern, Botanikern, Unternehmern..., die Kinder und Jugendliche dabei begleiten, ihre Potentiale kennenzulernen und zu entfalten und gleichzeitig Wertschätzung für die Natur entwickeln.

Pädagogik und Methodik beruhen auf aktuellen Forschungsergebnissen aus Neurobiologie, Psychologie und Sozialwissenschaften, sowie bewährten Konzepten der Reformpädagogik, traditionellen buddhistischen Mönchstechniken und Naturvolkwissen.

Im Fokus liegt Gewaltfreiheit, Konzentration, Gesunde Ernährung, Gesunde Bewegung, Naturverbundenheit, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit.







# Institut für Potentialentfaltung

**Ansprechpartner**  
Christopher Sartory

**Kontakt**  
Institut für Potentialentfaltung Hessen  
Herrngartenweg 7  
D-63683 Ortenberg

Tel           +49(0) 160 / 584 587 5  
@             sartory@posteo.de

