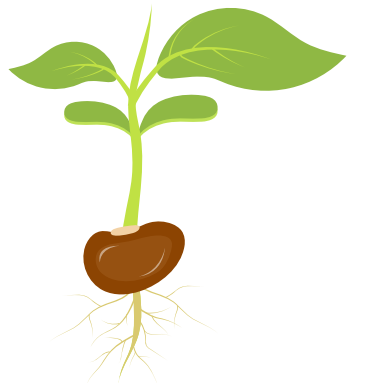
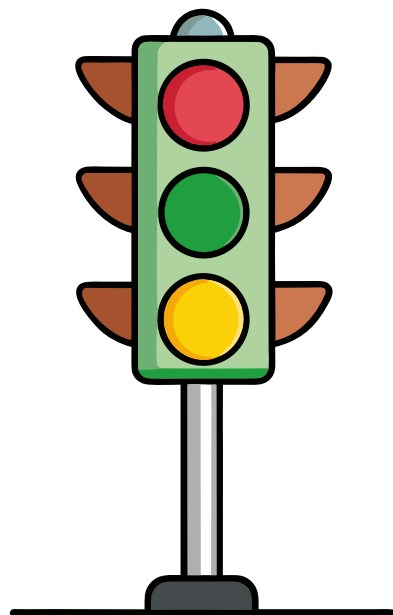
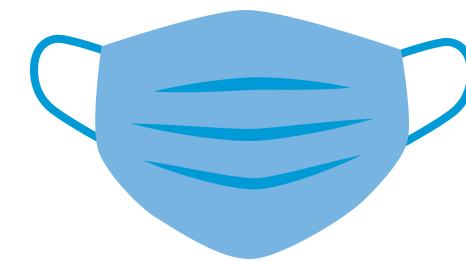


Impact Technik und Metaphern

Veranschaulichung
mit bleibender
Wirkung.

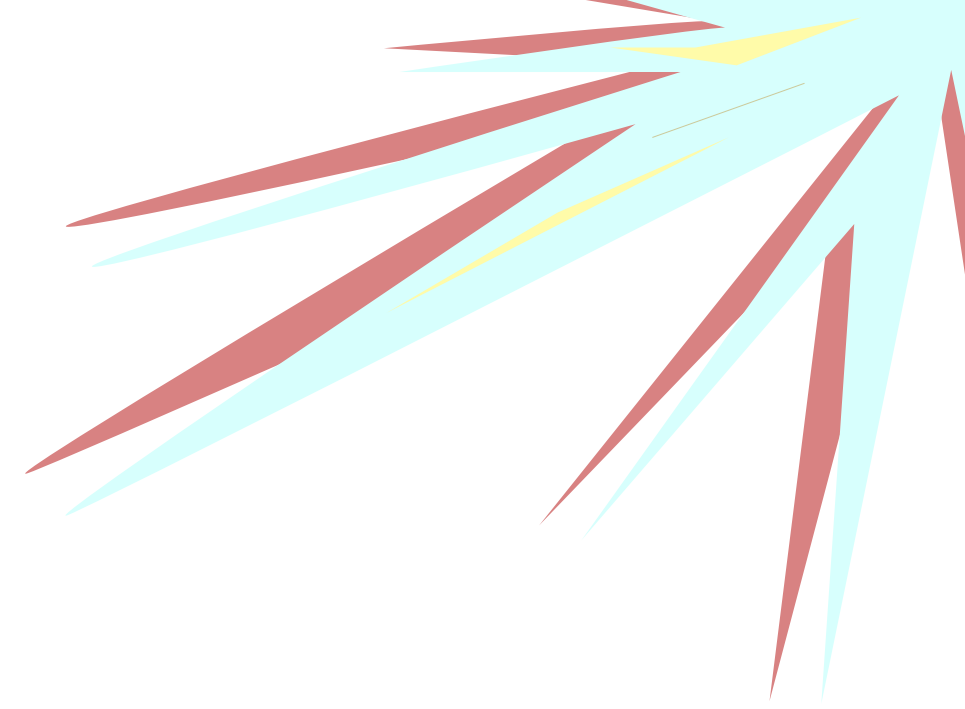


Teil 2



Pädagogik+

Impact Techniken



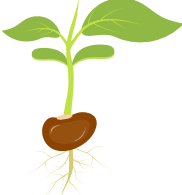
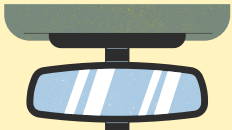
- Wir erinnern uns an Geschichten, nicht an Vorträge
- Gehirn lernt durch Bilder und Emotionen besser als durch Worte
- Abstrakte Konzepte greifbar machen
- Erfahrung anbieten, entdecken lassen
- Raus aus der Belehrung, rein in den Dialog
- Bestandteil jedes Lerngesprächs
- Kreativer Einstieg, weitere Strategien nötig

Wann funktionieren sie nicht

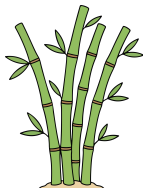
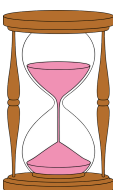
- Beziehung stimmt nicht
- Manipulation
- Keine Zeit für Reflexion
- Keine weiteren Strategien
- Sie sind kein Allheilmittel

11

Selbstvertrauen, Mut & innere Stärke

	Schlüssel	Schüler:in glaubt, dass er/sie nichts verändern kann.	Mut ist wie ein Schlüssel. Er öffnet dir Türen, die wir noch nicht einmal wahrgenommen haben. Welche Tür möchtest du öffnen?
	Samenkorn	Schüler:in sieht nur das Heute.	In dir steckt bereits alles, was du brauchst – es braucht Zeit, Wasser und Geduld zum Wachsen.
	Rückspiegel	Schüler:in sieht nur, wie weit der Weg noch ist.	Schau mal zurück: Wie weit bist du schon gekommen? Das hast DU geschafft.
	Anker	Schüler:in wird von Ängsten weggetrieben.	Was gibt dir Halt? Das ist dein Anker – und den kannst du jederzeit auswerfen.
	Baumwurzeln	Schüler:in fühlt sich unsicher und wackelig.	Je tiefer deine Wurzeln gehen, desto stabiler stehst du – auch im Sturm.
	Lupe	Lupe auf ein kleines Problem halten. Es wird riesig.	Weitwinkel-Perspektive. Wenn ich das ganze Bild sehe, wird das Problem kleiner.
	Muskel	Schüler:in denkt, Stärke ist angeboren.	Mut ist wie ein Muskel – je öfter du ihn benutzt, desto kräftiger wird er.

12 Motivation, Ziele & Dranbleiben

	Kompass	Schüler:in glaubt, ein Ziel sei unerreichbar.	Es ist nicht wichtig, dass alles auf dem Weg perfekt läuft oder das Ziel sofort erreicht wird. Lauf einfach nur in Richtung deines Ziels.
	Benzintank	Schüler:in fühlt sich ständig unmotiviert.	Motivation ist wie ein Tank. Manchmal reicht er für eine grosse Fahrt, manchmal nur bis zur nächsten Ecke. Wie tankst du auf?
	Rakete	Schüler:in scheitert immer wieder am Anfang.	Der Start braucht am meisten Energie, wie bei einer Rakete. Wenn sie im Orbit ist, wird das Fliegen leichter.
	Der Bambus	Schüler:in ist sofort frustriert, wenn er/sie keine Ergebnisse sieht.	Der Bambus spriesst nicht am ersten Tag. Du siehst eine Zeit lang gar nichts, aber unter der Erde wächst er kräftig.
	Die Sanduhr	Schüler:in macht ihre/seine Aufgaben nicht, weil die Aufgabe zu lang wirkt.	Wir drehen die Sanduhr um. Du arbeitest, bis der Sand einmal nach unten gerieselt ist, nicht länger.
	Murmelbahn	Schüler:in sieht keinen Fortschritt.	Das Leben ist wie eine Murmelbahn. Wenn es einmal rollt, findet es den Weg fast von allein. Du kommst irgendwann am Ziel an.
	Tagebuch	Schüler:in hat Angst vor Fehlern und will perfekt sein.	Jedes Blatt kann neu beschrieben werden.

13 Energie, Erholung & Selbstfürsorge

	Der Akku	Schüler:in ist völlig erschöpft und versteht nicht, warum keine Leistung möglich ist.	Wenn ein Akku leer ist, kannst du nichts anfangen. Egal wie sehr du möchtest. Auch du musst aufladen. Wie/wo lädst du auf?
	Notfallkoffer	Schüler:in hat keine Strategie für Erschöpfung.	Gemeinsam einen echten oder imaginierten Koffer packen: "Was hilft dir an schweren Tagen? Musik? Spaziergang? Bestimmte Person? Lieblingstee? Pack es ein – mental oder real."
	Deine Insel	Schüler:in findet im Alltag keine Ruheorte und kann sich nicht entspannen.	In dir gibt es eine kleine Insel. Du kannst sie aufsuchen, auch wenn um dich herum viel passiert. Wie sieht deine Insel aus?
	Igel-Ball	Schüler:in fühlt sich verpflichtet, immer funktionieren zu müssen.	Wenn du den Ball stark drückst, fühlt sich das sehr unangenehm an. Wenn du ihn sanft in deiner Hand hältst, wird er ertragbar.
	Wärmekissen	Schüler:in ist innerlich stark angespannt und «macht dicht».	Mit einem Wärmekissen sagen wir unserem Körper: «Du bist hier sicher». Wenn der Körper das glaubt, kann er loslassen.
	Waage	Auf einer Seite Steine für Leistung und auf der anderen für die Erholung.	Welche Seite ist schwerer? Wie schaffe ich den Ausgleich? (Diese Technik eignet sich auch, um das Negative mit dem Positiven zu vergleichen.)
	Schwamm vs. Stein	Schüler:in nimmt alles auf und leidet darunter.	Bist du Schwamm oder Stein? Manche Dinge darfst du abperlen lassen.





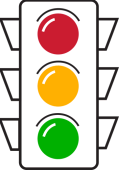
Welche Technik hat dich bis jetzt sehr angesprochen? Schreibe sie in den Kommentar.

14

Zeitmanagement, Planung & Selbstorganisation

	Der Timer	Schüler:in verzettelt sich und muss Aufgaben deshalb ständig neu beginnen.	Ein Timer von maximal 10 Minuten sagt deinem Gehirn: Bearbeite nur diese eine Aufgabe. Du brauchst Grenzen für mehr Fokus.
	Ampel	Schüler:in arbeitet an unwichtigen Dingen zuerst.	Verteile rote, gelbe und grüne Aufkleber für deine Aufgaben. So weißt du immer, welche am dringendsten sind.
	Ruderboot	Schüler:in glaubt er/sie müsse täglich grosse Fortschritte («Sprünge») machen.	Ein Ruderboot fährt durch regelmässige Züge mit dem Paddel vorwärts, nicht durch einen einzigen Zug.
	Kühlschrank	Schüler:in macht lieber Angenehmes als Dringliches.	Im Kühlschrank isst du zuerst das, was bald abläuft. Bei Aufgaben kannst du es genauso machen.
	Die Abdeckung	Schüler:in ist schnell durch Aufgaben überfordert.	Aufgaben, die gerade nicht wichtig oder dringend sind, kannst du mit einer Abdeckung unsichtbar machen, bis sie dran sind.
	Postfach	Schüler:in reagiert sofort impulsiv auf jede Nachricht, egal ob Aufgabe oder Bitte.	Ein Postfach wird nicht jede Minute geleert. Du bestimmst deine eigenen Lesezeiten.
	Glas mit Steinen, Kies und Sand	Schüler:in füllt Tag mit unwichtigen Dingen zuerst.	Zeige Glas: "Große Steine = Wichtiges, Kies = Mittelwichtiges, Sand = Unwichtiges. Wenn du Sand zuerst füllst, passen die Steine nicht mehr rein. Was sind deine großen Steine heute?"

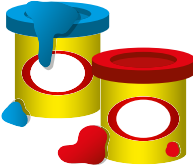
15 Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

	Körper-Ampel	Schüler:in kann körperliche Zustände nicht einordnen.	Rot = Alarm/Überlastung, Gelb = Anspannung/Vorsicht, Grün = Entspannung/ok. Scanne deinen Körper: Welche Farbe hat dein Bauch? Deine Schultern? Dein Kiefer?
	Luftballon	Schüler:in ist angespannt, merkt es aber nicht.	(Ballon aufblasen.) So fühlt sich Spannung im Körper an: mehr Druck, weniger Platz. Durch zu viel Spannung, kann er platzen.
	Tierbewegung	Schüler:in spürt Müdigkeit, Druck und Rastlosigkeit, kann sie aber nicht benennen.	Eine Katze dehnt sich, ein Hund schüttelt sich, ein Löwe brüllt. Dein Körper macht das Gleiche – wenn du ihm zuhörst.
	Body Scan mit Taschenlampe	Schüler:in ist komplett im Kopf, Körper vergessen.	Imaginäre Taschenlampe: "Wir leuchten durch deinen Körper – von Kopf bis Fuß. Füße: Was spürst du? Beine? Bauch? Brust? Schultern? Wo ist's eng? Wo weit? Wo spürst du gar nichts?"
	Körperpalast	Schüler:in meidet bestimmte Körperregionen.	"Dein Körper ist ein Haus. In welchen Räumen bist du oft? Kopf-Zimmer (denken)? Herz-Zimmer (fühlen)? Bauch-Zimmer (Intuition)? Welchen Raum meidest du? Warum?"
	Wetterstation	Schüler:in nimmt Körperempfindungen nicht wahr.	"Dein Körper ist eine Wetterstation – wie ist das Wetter in dir? Gewitter im Bauch? Nebel im Kopf? Sonnenschein in der Brust? Eiseskälte in den Händen?"
	Kochtopf mit Deckel	Schüler:in unterdrückt Gefühle, bis es explodiert.	Wenn Wasser kocht und der Deckel drauf ist – was passiert? Es kocht über oder der Deckel fliegt weg. Deine Gefühle sind wie kochendes Wasser. Einen Spalt zum Dampf ablassen!



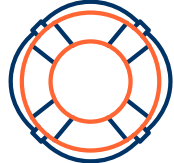
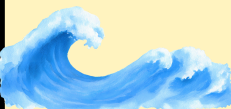
Wie fühlst du dich gerade von 1 – 10?

16 Schulstress, Leistungsdruck & Überforderung

	Schneekugel	Schüler:in hat Chaos im Kopf vor Prüfungen.	Wie in einer Schneekugel sind wir manchmal aufgewühlt. Wenn du etwas wartest und ruhig wirst, legt sich der Schnee von allein.
	Baustelle	Schüler:in fühlt sich schlecht, wenn er/sie eine Aufgabe nicht fertigstellen kann.	Eine Baustelle ist laut, chaotisch und voller unfertiger Dinge und trotzdem entsteht dort etwas Grosses.
	Knete	Schüler:in zappelt ständig herum und wird dafür kritisiert.	Manche Menschen beruhigen sich, indem sie etwas bewegen, drehen oder formen. Das ist keine Schwäche sondern Regulation.
	Baum im Sturm	Schüler:in zittert vor Stress und denkt, er/sie sei «schwach».	Ein Baum wankt manchmal stark im Sturm, aber er fällt nicht um. Wanken ist normal und ein Zeichen für Wachstum.
	Schatten und Licht	Schüler:in fokussiert nur auf Schwächen.	Schatten gibt's nur, wo auch Licht ist – beides gehört dazu.
	Rucksack mit Steinen	Schüler:in trägt unsichtbare Last und merkt nicht, wie schwer es geworden ist.	Mathe-Arbeit (Stein rein), Streit mit Freundin (Stein rein), Eltern enttäuschen (Stein rein), Instagram-Vergleiche (Stein rein)... Heb mal den Rucksack. Merkst du? Was darfst du rausnehmen?
	Notenwaage	Schüler:in definiert sich über Noten.	Auf dieser Seite DU mit allem, was dich ausmacht – Humor, Freundschaft, Kreativität, Hilfsbereitschaft... Welche Seite wiegt mehr? Und trotzdem gibst du der Note so viel Macht. Warum?

17

Prüfungsangst, Nervosität und Blackouts

	Atem-Anker	Schüler:in atmet hektisch vor Tests und kann sich selbst nicht beruhigen.	Leg die Hand aufs Herz, die andere auf den Bauch. Spüre, 4-6 Mal, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Das ist dein Anker.
	Rettungsring	Schüler:in fühlt sich wie ein:e Ertrinkende:r im Prüfungsstress.	Wenn die Wellen hoch sind, brauchst du einen Rettungsring. Atmen. Hand aufs Herz legen. Formuliere einen Satz nur für dich.
	Stopp-Schild	Schüler:in gerät durch die eigenen Gedanken in Panik.	Wenn Gedanken zu laut werden, sagst du: Stopp. Jetzt nicht! Nicht gegen dich – sondern FÜR dich. Wiederhole es, wenn nötig.
	Feueralarm im Gehirn	Schüler:in hat Blackout und versteht nicht, warum Wissen plötzlich weg ist.	Dein Gehirn hat ein Alarmsystem. Bei Gefahr (Prüfung = Bedrohung) geht der Feueralarm los. Dann schaltet das Denkgehirn AB und das Überlebensgehirn AN.
	Zweikanal-Radio	Schüler:in hört während Prüfung nur Angstgedanken.	Zeige altes Radio mit zwei Kanälen: "In deinem Kopf laufen zwei Sender: Angst-Radio ('Du schaffst das nicht! Alle sind besser!') und Fakten-Radio ('Ich habe gelernt. Ich kann die Aufgaben.').
	Notausgang im Kopf	Schüler:in fühlt sich in Prüfung gefangen ohne Fluchtweg	Was ist dein Notausgang IN DER PRÜFUNG? 10 tiefe Atemzüge? Augen zu, Schultern kreisen? Die leichteste Aufgabe zuerst?
	Angstwelle	Schüler:in denkt, Angst wird immer schlimmer.	Angst ist wie eine Welle – sie steigt (vorm Reinkommen), erreicht den Höhepunkt (erste 5 Minuten) und FÄLLT DANN WIEDER. Sie bleibt nicht oben!

18 Perfektionismus und Selbstkritik

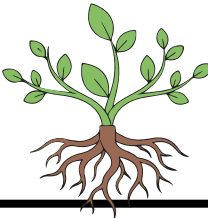
	Porzellanteller	Schüler:in hat das Gefühl, er/sie müsse «immer stark» sein.	Wenn man Porzellan zu hart anfasst, geht es kaputt. Wenn man es sanft hält, bleibt es heile.
	Kleiderschrank	Schüler:in glaubt jedem kritischen Gedanken.	Gedanken sind wie Kleider im Schrank. Du musst nicht jedes anziehen, vor allem nicht die kratzigen.
	Eisschicht	Schüler:in traut sich nichts mehr, aus Angst, nicht perfekt zu sein.	Unter einer Eisschicht wächst nichts. Wachstum wird eingefroren. Wenn du auch unter dem Eis erstarrst, kommst du nicht weiter.
	Innerer Richter	Schüler:in hat brutalen inneren Kritiker.	Stelle zwei Stühle auf: "Das ist dein innerer Richter (Stuhl 1) – was sagt er? 'Du bist zu dumm! Das war scheiße! Die anderen sind besser!' Setz dich mal auf Stuhl 2 – dein innerer Freund.
	100%-Latte	Schüler:in hat unerreichbare Standards.	Du legst die Latte auf 100%. Selbst bei 95% sagst du 'versagt'. Schau mal auf der Latte, wie viel 95 % ist.
	Haus aus Karten	Schüler:in baut ein fragiles inneres Gebäude.	Was ist dir wichtig? Perfekte Noten, Lob von anderen, keine Fehler machen. Wenn EINE Karte wackelt, fällt alles zusammen.
	Bleistift mit Radiergummi	Schüler:in hat Angst vor Fehlern und traut sich nichts, weil es nicht perfekt sein könnte.	Fehler gehören dazu. Der Radiergummi ist Teil des Werkzeugs. Ohne Fehler kein Lernen. Ohne Radiergummi kein Mut zum Schreiben. Du darfst radieren – das macht den Bleistift benutzbar."



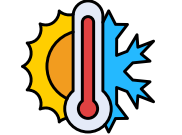
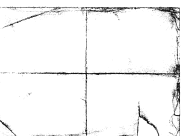
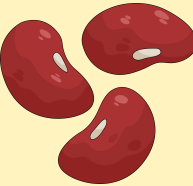
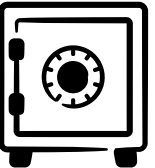
Welche Technik hat dich bis jetzt sehr angesprochen? Schreibe sie in den Kommentar.

19

Wertearbeit, Entscheidungen und Orientierung

	Leuchtturm	Schüler:in lässt durch Gruppendruck verunsichern.	Ein Leuchtturm bleibt stehen – egal, wie stark es stürmt. So sind Werte: Sie zeigen dir deinen Weg, auch wenn es laut wird.
	Wegweiser	Schüler:in steht vor Entscheidung und fühlt sich verloren	Jeder Weg ist möglich – aber nicht jeder ist DEINER. Du kannst nicht alle Wege gleichzeitig gehen. Welchen EINEN Weg wählst du ?
	Wurzelwerk	Schüler:in lässt sich von Meinungen anderer stark beeinflussen.	Wenn deine Wurzeln tief sind, wirft dich kein Wind um. Werte sind deine Wurzeln. Beispiele: Ehrlichkeit, Mut, Harmonie.
	Sternenhimmel	Schüler:in versteht nicht, warum Werte wichtig sind.	Sterne siehst du manchmal erst, wenn du länger hochschaust. Sie leiten dich durch's Leben und geben dir Sicherheit.
	Adler-Blick	Schüler:in trifft Entscheidungen hektisch und impulsiv.	Ein Adler sieht von oben klarer auf die Dinge unter ihm. Manchmal hilft ein wenig Abstand, bevor du dich entscheidest.
	Schatzkisten	Schüler:in wird gehänselt wegen Religion/Herkunft/Anderssein	Jede:r Mensch hat eine Schatzkiste. In deiner liegen andere Schätze als in meiner. Deine Religion ist ein Schatz in DEINER Kiste – nicht falsch, nicht weniger wert, nur anders.
	Rucksack packen für eine Reise	Schüler:in weiß nicht, was ihm/ihr wirklich wichtig ist.	Du darfst nur 5 Dinge mitnehmen auf eine lange Reise. Nicht Sachen – WERTE. Was muss mit? Familie? Freiheit? Ehrlichkeit? Kreativität? Was du einpackst, bestimmt deine Reise.

20 Selbstberuhigung und innere Sicherheit

	Muschel	Schüler:in leidet unter Reizüberflutung.	Hör mal, das Rauschen kommt immer zurück. So klingt innere Ruhe. Sie geht nie weg, auch wenn du sie kurz nicht hörst.
	Wohlfühlort	Schüler:in fühlt sich getrieben und braucht körperliche Sicherheit.	(Markiere eine Ecke) Diese Ecke ist nur für dich. Ein Ort, an dem dein Körper runterfahren darf. Dein sicherer Platz.
	Thermostat	Schüler:in reagiert nur auf äußere Zustände, kann nicht selbst regulieren.	Ein Thermometer MISST nur die Temperatur – es ist ausgeliefert. Ein Thermostat BESTIMMT die Temperatur – es reguliert. Bist du Thermometer oder Thermostat
	Faltblatt	Schüler:in kommt nach der Pause nicht zur Ruhe.	Dein Körper wird ruhiger, wenn deine Hände ruhig werden. Falten bringt Ordnung rein. Erst für das Papier, dann in deinem Inneren.
	Bohnen in der Tasche	Schüler:in glaubt ihm/ihr passiert nie etwas Gutes oder Schönes.	Drei Bohnen liegen in der linken Hosentasche. Für jeden schönen Moment wandert eine Bohne in die andere Hosentasche.
	Funken-Karte	Schüler:in spürt wenig Begeisterung	Lege eine Karte mit sieben Feldern an. Freude entsteht aus vielen kleinen Funken. Trage jede Woche etwas ein, was interessant war.
	Innerer Tresor	Schüler:in wird überflutet und braucht geschützten Raum.	Manche Dinge sind zu wertvoll, um sie jedem zu zeigen: deine Träume, deine Wunden, deine Hoffnungen, deine Ängste. Was gehört in deinen Tresor? Und wer darf den Code kennen?"

Bewegungspause



Fallbeispiele

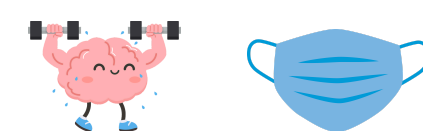
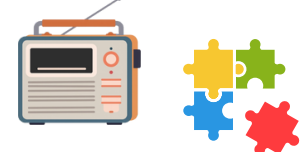
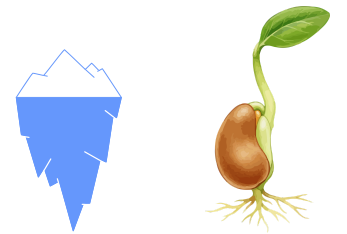
mit Impact-Techniken gelöst

- 1 Das Kind hat kein Selbstvertrauen. Es spricht sehr leise und getraut sich seine Meinung nicht zu sagen.
- 2 Das Kind hat immer wieder starke Wutanfälle.
- 3 Das Kind findet alles unfair.
- 4 Das Kind kann die Zeit nicht einplanen.
- 5 Das Kind hat Prüfungsangst.
- 6 Das Kind wird ausgeschlossen.
- 7 Das Kind kann nicht nein sagen.
- 8 Das Kind kann sich nicht konzentrieren.
- 9 Ein Kind wird wegen Körpergewicht geädhänselt.
- 10 Eine Gruppe braucht zu viel Aufmerksamkeit.

Fallbeispiele

mit Impact-Techniken gelöst

- 1 Das Kind hat kein Selbstvertrauen. Es spricht sehr leise und getraut sich seine Meinung nicht zu sagen.
- 2 Das Kind hat immer wieder starke Wutanfälle.
- 3 Das Kind findet alles unfair.
- 4 Das Kind kann die Zeit nicht einplanen.
- 5 Das Kind hat Prüfungsangst.
- 6 Das Kind wird ausgeschlossen.
- 7 Das Kind kann nicht nein sagen.
- 8 Das Kind kann sich nicht konzentrieren.
- 9 Ein Kind wird wegen Körpergewicht/Religion geähänzelt.
- 10 Eine Gruppe braucht zu viel Aufmerksamkeit.



Pädagogik+