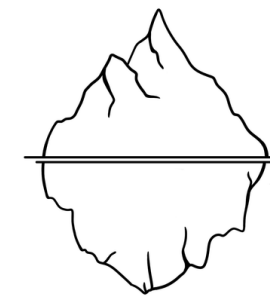
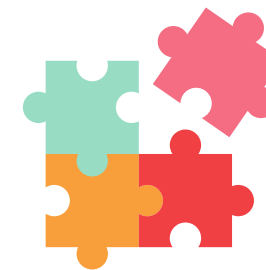
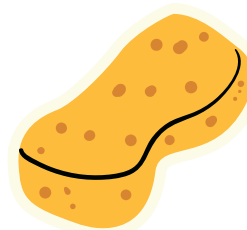
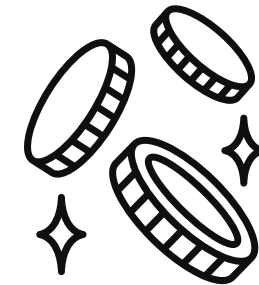


Impact Technik und Metaphern

Veranschaulichung
mit bleibender
Wirkung.



Teil 1



Pädagogik+

Weshalb Impact-Techniken

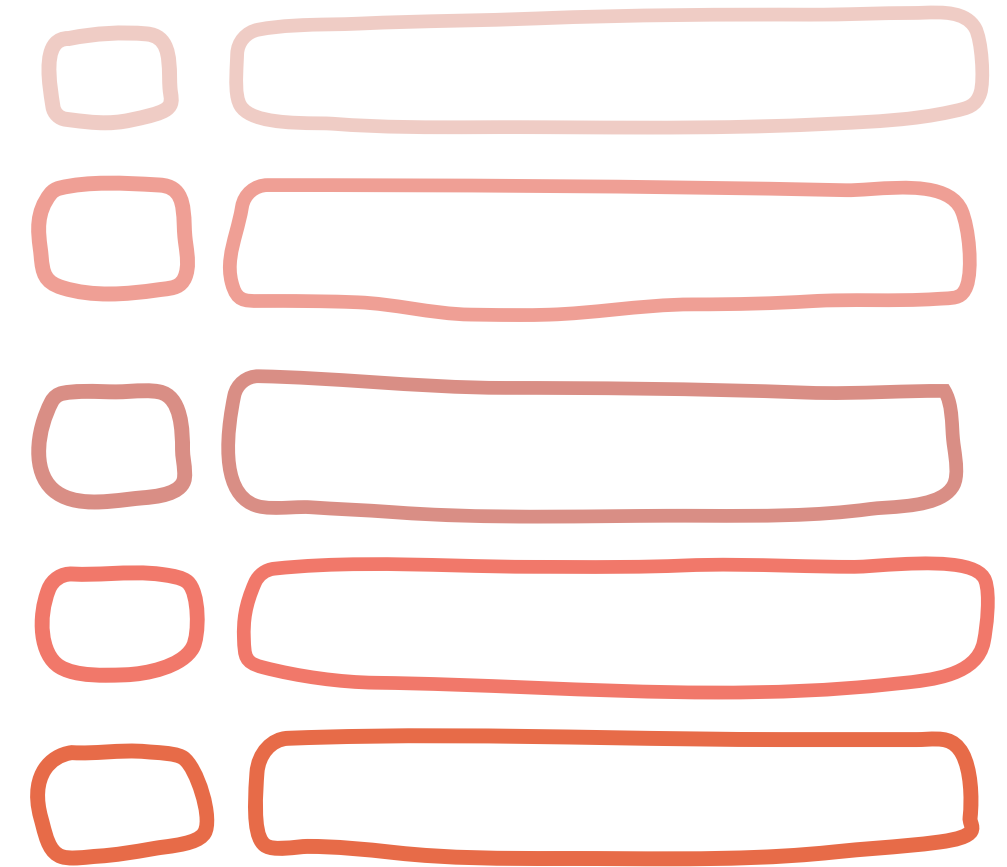
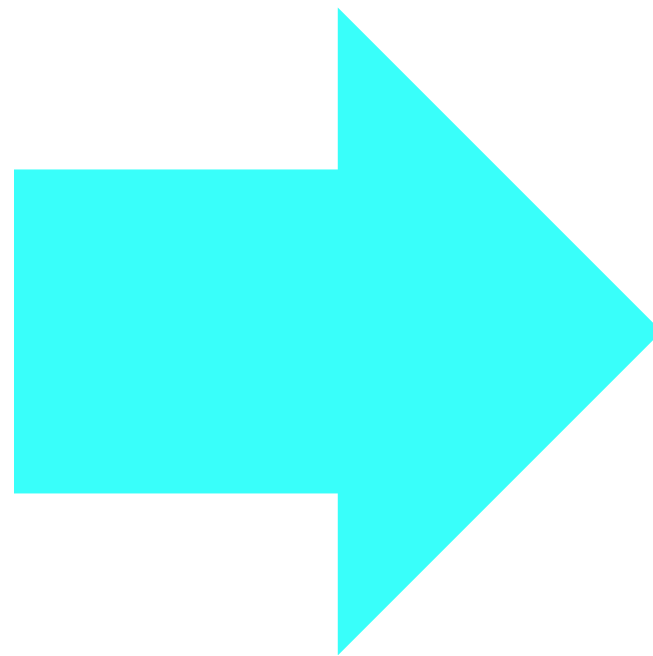


Quellen: Impact Techniken von Danie Beaulieu, ZHAW (Methodenkompetenz),
Acceptance Commitment Therapy

Pädagogik+

9 Prinzipien

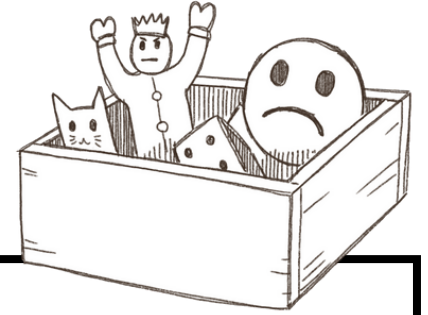
1. Viele Sinne ansprechen
2. Symbole nutzen
3. An Bekanntem anknüpfen
4. Interesse wecken
5. Emotionen auslösen
6. Spass machen
7. Einfach bleiben
8. Wiederholen
9. Körperlich aktivieren

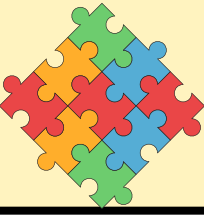
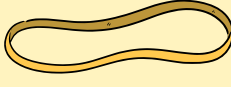


Botschaft verdinglichen
und symbolisieren

1

Wut und Impulskontrolle



	Gefühle-Kiste	Wenn belastende Situationen aus der Pause in den Unterricht mitgebracht werden.	Eine Kiste zum temporärem Ablegen negativer Gefühle anbieten. Gefühle können nach der Stunde wieder Thema werden.
	Cola-Vulkan	Schüler:in schlägt sofort nach anderen sobald er/sie provoziert wurde.	Durch gezieltes «Druck-Ablassen» einer Getränkeflasche, wird ein Ausbruch vermieden. Frage nach persönlichen Ventil-Strategien.
	Puzzleteil	Schüler:in denkt ein von Grund auf aggressiver Mensch zu sein.	Puzzleteil zeigen und erklären, dass Wut ein Teil eines grösseren Bildes ist und dazugehört. Jedes Teil hat seinen Platz.
	Scherben	Befreundete Schüler:innen sagen sich gegenseitig verletzte Worte.	Papierfetzen als «Wort-Scherben» zeigen, die Schüler:innen untereinander verletzt haben. Welche willst du zurücknehmen?
	Gummiband	In der Klasse entstehen Konflikte aus kleineren Anlässen.	Mit einem Gummiband zeigen, dass je gespannter es ist, auch der Rückschlag stärker ausfällt. Wie frühzeitig Spannung reduzieren?
	Ballon	Luftballon aufpusten und Luft langsam rauslassen.	Luft langsam raus lassen oder der Ballon wird platzen. Alternativ mit einer Nadel, wenn der Ballon leer ist, kann eine Nadel nicht das Gleiche bewirken.
	Eiswürfel	Sich einen Eiswürfel in der Hand vorstellen.	Schmelzen lassen und sich von Kälte ablenken. Ins Hier und Jetzt zurückkommen. Bis der Würfel geschmolzen ist, ist die Wutwelle schon vorbei.

2

Angst, Sorge, Unsicherheit und Zweifel

	Fingerfalle	Schüler:in kämpft mit Prüfungsangst. Die Verdrängung der Angst macht es schlimmer.	In einer Fingerfalle bleiben die Finger umso gefangener, je mehr man dagegen ankämpft. Nur durch Loslassen kommt man frei.
	Radio	Mit dem Regler mache ich die Lautstärke leiser.	Ich muss das Gefühl nicht wegmachen, ich kann es leiser stellen.
	Angst-Brille	Schüler:in erlebt jegliche Kritik sofort als Ablehnung.	Die Brille der Angst kann abgenommen werden. Schüler:innen können lernen andere Brillen zu identifizieren und zu verwenden.
	Der Rabe	Schüler:in mit Neigung zu Grübeleien hat Angst Fehler zu machen.	Schüler:innen lernen, dass die Angst nicht sie selbst sind – sondern ein Vogel, der auf der Schulter sitzt. Er kann auch wegfliegen.
	Knetball	Schüler:in mit Prüfungsangst friert bei Stress ein (Freeze-Response).	Ein Knetball sorgt dafür, dass die Schüler:in merkt, dass Angst ihm/ihr Kraft gibt, den Ball zu kneten.
	Angst im Boot	Schüler:in vermeidet Vorträge wegen starkem Lampenfieber.	Du sitzt im selben Boot wie die Angst. Das Boot anhalten oder fliehen hilft nicht, es kann nur helfen, sie zu akzeptieren.



[Watch video on YouTube](#)

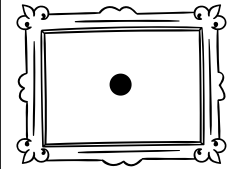
Error 153

Video player configuration error





Trauer, Verlust, Abschied & schwere Gefühle

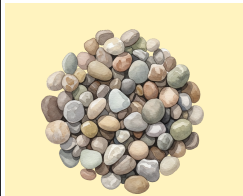
	Trauer-Welle	Schüler:in erlebt starke Stimmungsschwankungen seit der Scheidung der Eltern.	Trauer kommt in kleinen und grossen Wellen, keine bleibt für immer. Wenn die Wellen zu stark sind, kann man etwas abwarten.
	Gemälde	Schüler:in hadert mit Veränderungen. Veränderungen verursachen Traurigkeit.	Ein Bild auf einer Leinwand besteht aus vielen Farben und im Leben kommen neue dazu. Das Bild wird stets bunter und grösser.
	Schwamm	Schüler:in zeigt Überforderung und «hält es nicht mehr aus»	Ein Schwamm kann viel aufnehmen, doch irgendwann ist er voll. Doch man kann ihn auch ausdrücken. Mit Worten, Tränen & Taten.
	Flugzeug	Schüler:in möchte nach einem Verlust keinerlei Veränderungen zulassen.	Ein Flugzeug muss auch durch Turbulenzen fliegen. Nicht, weil es Spass macht, sondern weil es keine andere Wahl hat.
	Traubenkern	Schüler:in fühlt sich «zu empfindlich» und schämt sich für seine/ihre Traurigkeit.	Eine Traube ist aussen weich und hat harte Kerne. So bist du auch: sensibel und trotzdem stark. Gefühle sind normal.
	Glas mit Glitzer	Wir schütteln das Glas und alles ist durcheinander, trüb	Die Gefühle sind noch da aber sie liegen ruhiger. Wir können klarer denken und fühlen.



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

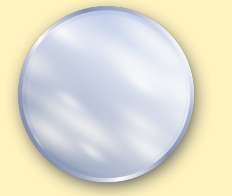
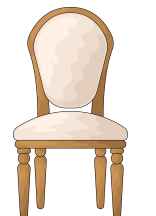
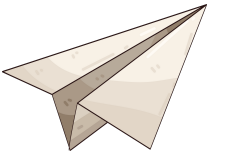
4

Konflikte, Streit & Soziale Spannungen

	Tauziehen	Zwei Schüler:innen geraten immer wieder in Machtkämpfe. Die Fronten sind verhärtet.	Das Seil loszulassen heisst nicht, den Kampf zu verlieren. Es bedeutet keine Energie in einen sinnlosen Streit zu investieren.
	Schachbrett	Schüler:in ist verstrickt in «Rechthaberei» reagiert bei kleinster Kritik sofort angreifend.	In einem Streit gibt es nicht nur schwarz oder weiss. Oftmals ist es klüger die Position des Schachbretts einzunehmen und den Figuren zuzuschauen.
	Müllsack	Schüler:in trägt lange Groll mit sich herum und kann Konflikte nicht loslassen.	Jeder Streit, jede Verletzung ist wie ein Stück Müll, den du mitschleppst. Du musst lernen den Müll wegzubringen.
	Pinguine	Jemand wird gemobbt, die anderen schauen weg aus Angst, selbst zum Ziel zu werden.	Pinguine haben eine starke Strategie gegen Kälte: Sie rücken eng zusammen und halten sich warm. Niemand wird zurückgelassen.
	Zwiebel	Jede verletzende Bemerkung schält eine Schicht ab. Innen wird es immer empfindlicher, es brennt!	Am Ende bleibt nichts übrig. Faast nichts. Diese Technik ist körperlich erfahrbar. Es gibt Tränen beim Schälen.
	Stein-im Schuh	Kieselstein wird einen Tag lang im Schuh getragen	Wie war das? Anfangs kaum merkbar, dann immer störender. Kleine STicheleien summieren sich zu heftigem Schmerz

5

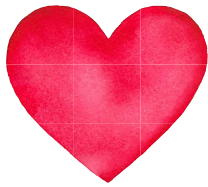
Selbstwert, Selbstvertrauen & innerer Kritiker

	Geldnote	Schüler:in macht sich Vorwürfe und glaubt sie sei nichts wert.	Ein Blatt Papier kann mal glatt oder zerknittert sein, aber es bleibt trotzdem ein Papier. Der eigene Wert bleibt unverändert.
	Spiegeltrick	Vor dem Spiegel laut kritische Sätze über sich sagen	Würdest du das zu deinem besten Freund/Freundin sagen? Nein? Warum dann zu dir selbst?
	Mut-Stuhl	Schüler:in traut sich nicht, sich zu melden.	Wenn ein Stuhl dich mutig machen könnte, wie würdest du dich darauf fühlen? Jeder Stuhl kann dein Mut-Stuhl sein.
	Papierflieger	Schüler:in traut sich nicht mit einer Aufgabe anzufangen.	Ein Flieger ist ein Flieger, weil er fliegt. Nicht weil er gerade fliegt. Das Wichtige ist anzufangen, egal wie krumm die Flugbahn ist.
	Filter	Was andere sagen, trübt das Wasser. Was willst du in dein Wasser lassen?	Andere Meinungen und Kommentare beeinflussen das Selbstbild. Hilft mir das weiter oder will es mich nur runterziehen?
	Rucksäcke	Einer gefüllt mit schweren Steinen, der andere mit Federn.	Die Rucksäcke nacheinander tragen Entscheide nun, welche Stimme lauter sein darf.
	Pflanzen	Eine Pflanze wird täglich kritisiert, andere gelobt und geliebt.	Auch wir wachsen durch gute Worte, auch durch unsere eigenen. Wie gehst du mit dir um?

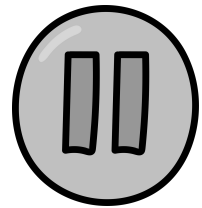
Nutzt den Reaktion-Button



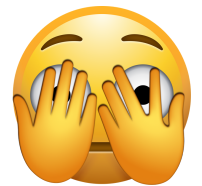
Wenn ich schon mindestens eine Technik ausprobieren wollt.



Wenn ihr zuversichtlich seid, dass diese Techniken funktionieren werden.



Wenn ihr dringend eine Pause braucht.



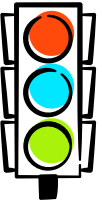
Wenn ihr denkt, das kann gar nicht funktionieren.



Für alle, die bis hierher durchgehalten haben.

6

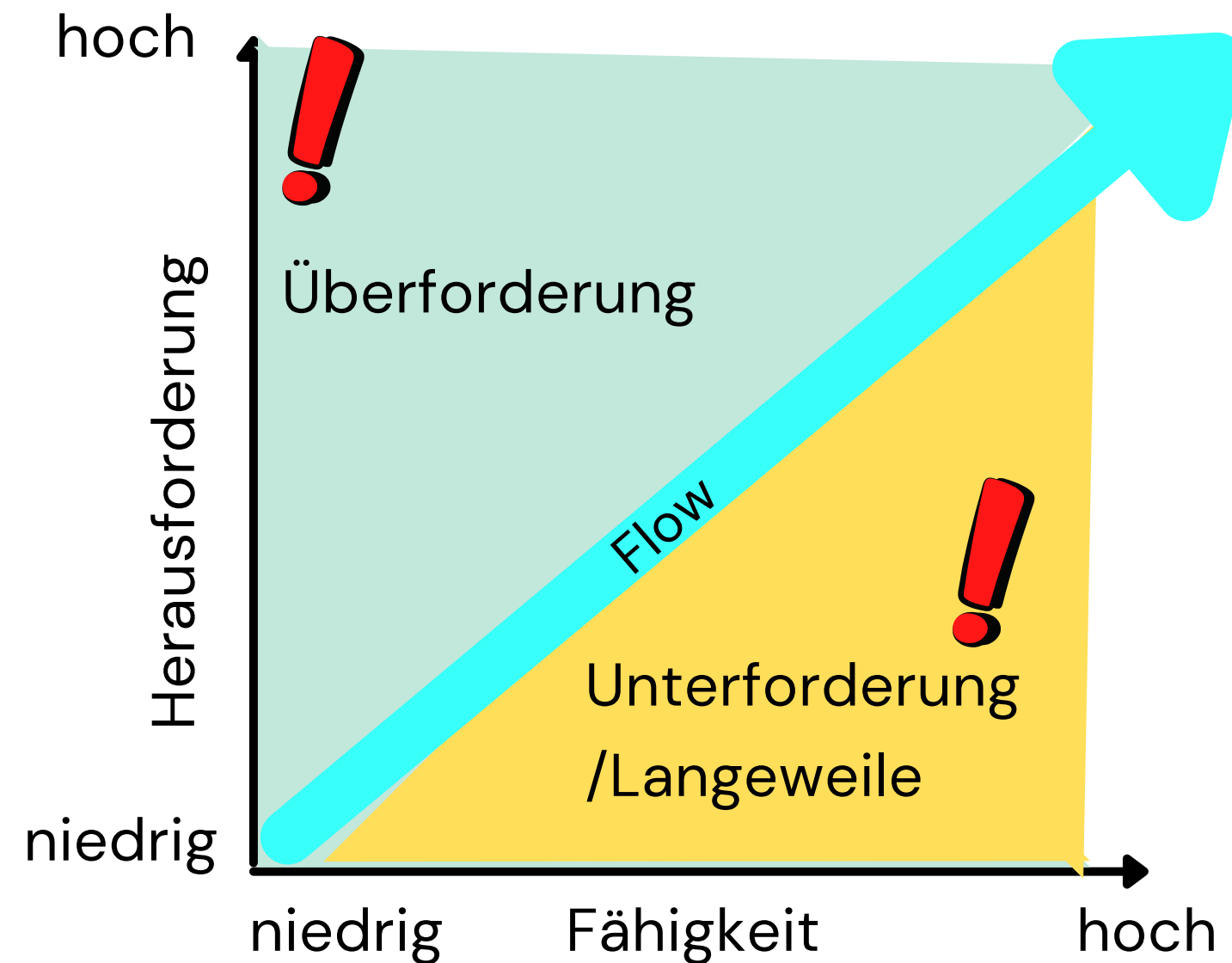
Fokus, Konzentration und Aufmerksamkeit

	Schneekugel	Schüler:in ist nach der Pause aufgewühlt und hat Probleme, Aufgaben zu bearbeiten.	An einer geschüttelten Schneekugel wird deutlich, dass man nur einen Moment warten muss, bis sich der Schnee wieder legt.
	Ampel	Schüler:in ist leicht ablenkbar und verliert den Überblick.	Mit farbigem Papier kann das Kind zeigen, ob es überfordert, unentschlossen/unruhig, oder bereit ist. Welche Farbe fühlst du?
	Taschenlampe	Schüler:in springt zwischen Aufgaben hin und her und kommt nicht voran.	Fokus ist wie das Licht einer Taschenlampe. Nur Dinge im Licht sind deutlich zu sehen. Was soll zuerst in deinen Fokus geraten?
	Haftnotiz	Schüler:in hat zuviele Gedanken im Kopf und kann nicht anfangen.	Gedanken auf Haftnotizen schreiben und ausbreiten, verschafft Erleichterung und Überblick. Mit welchem startest du?
	Energie-Münzen	Schüler:in fühlt sich erschöpft und kraftlos.	Anhand von Münzen wird gezeigt, dass jeder nur begrenzt Energie-Vorräte besitzt. Wo möchtest du sie investieren?
	Sieb	Ablenkung ist gross, zu viele Gedanken im Kopf.	Unwichtige Infos müssen durchlaufen und wichtiges muss hängenbleiben sonst verstopft das Sieb. Lernen zu filtern,.
	Jonglierbälle	Zu viele Dinge auf einmal tun wollen.	Wir können nicht zu viel gleichzeitig in der Luft halten, sonst fällt alles runter.

Was braucht es um Herausforderungen zu meistern?

Flow Chart nach Mihaly Csikszentmihalyi

Flow = Fähigkeit und Herausforderung im Gleichgewicht

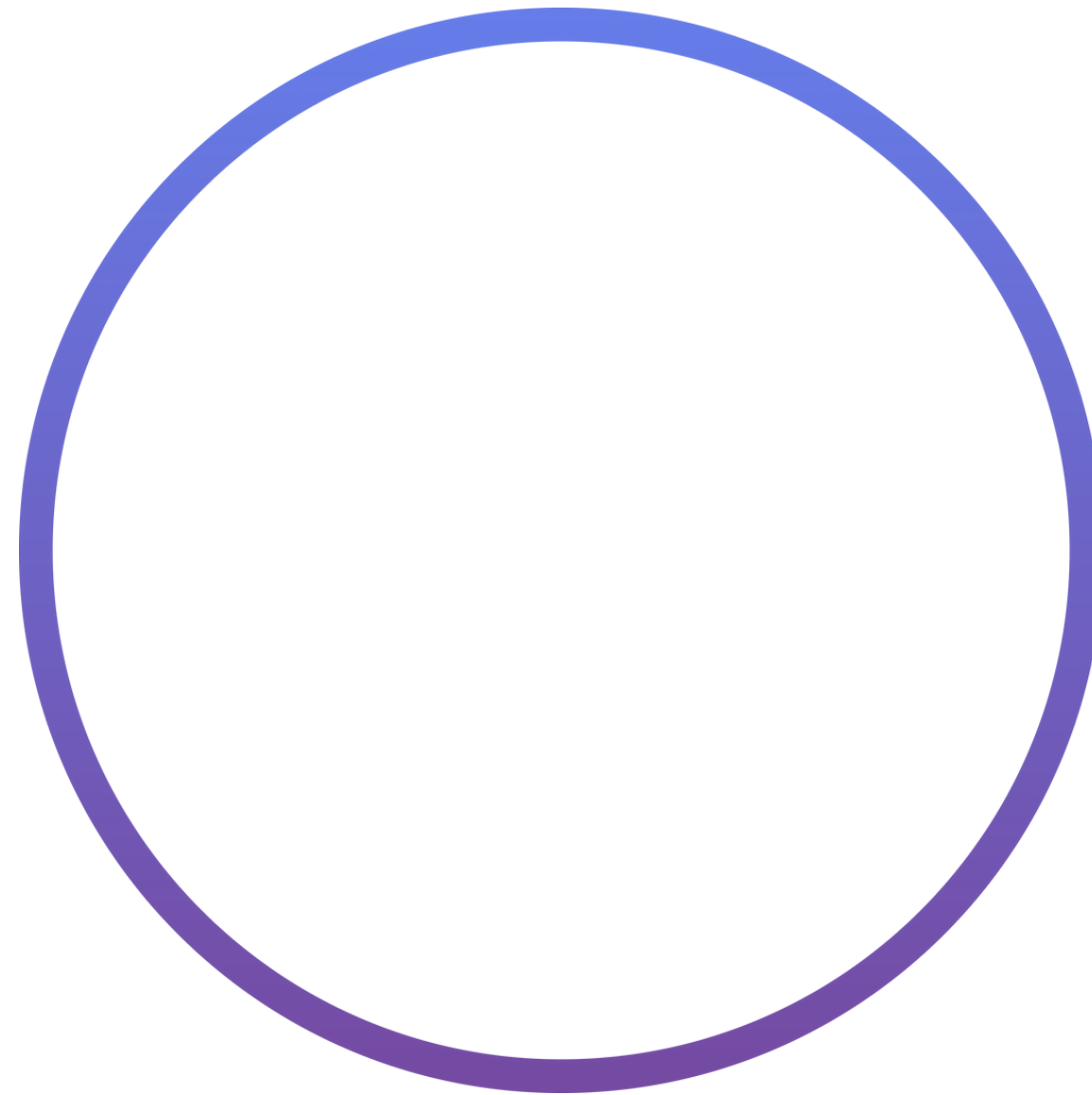
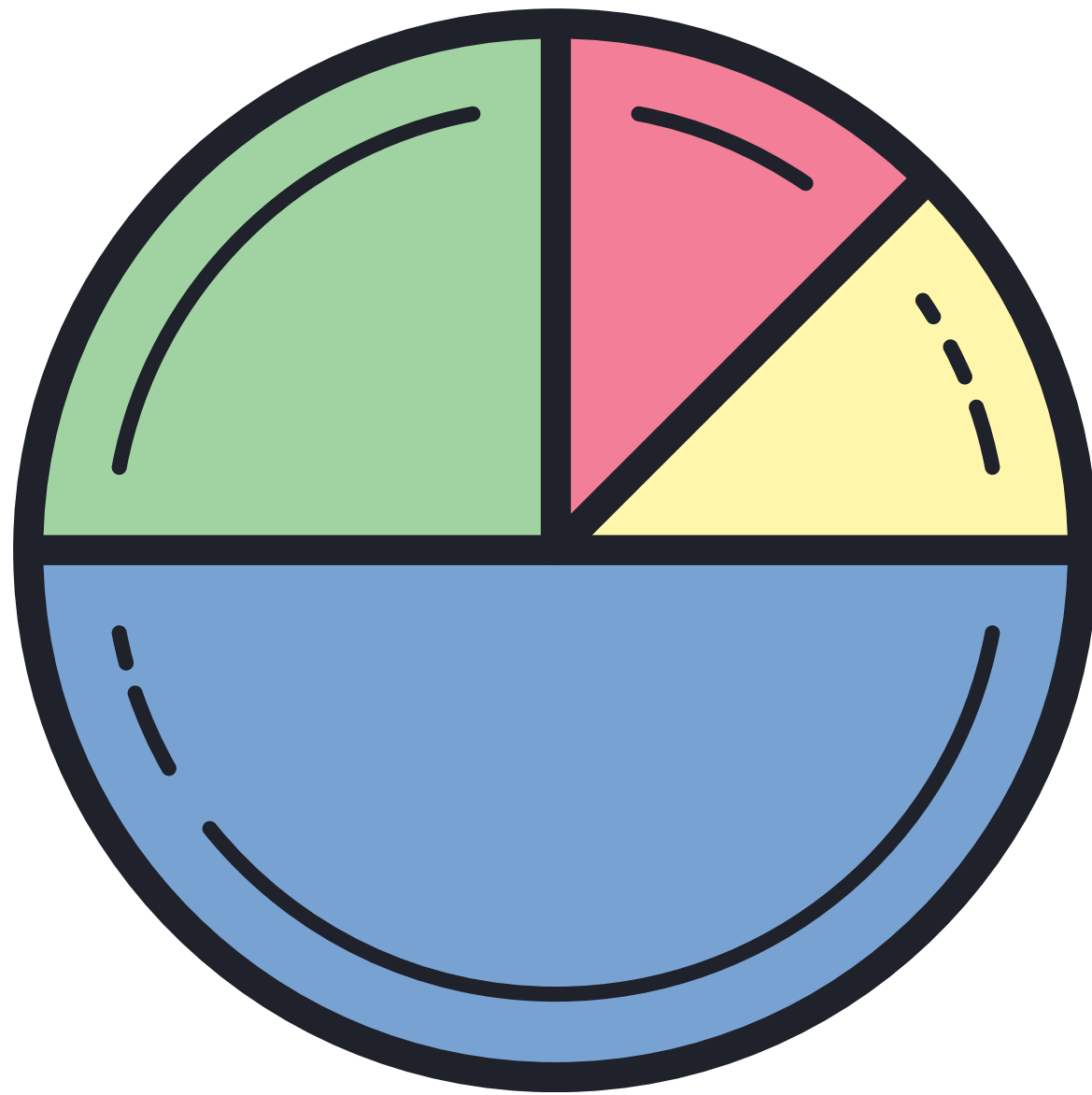


Unterforderung:
Schwierigere Aufgaben, Fähigkeiten
anders bewältigen (schneller, mit
linker Hand, mit anderer Methode)

Pädagogik+

WIE INVESTIERE ICH MEINE ZEIT?

Zeichne in diesen Kuchen verschiedengrosse Stücke die dafür stehen, wie viel Zeit du investierst für: Familie, Schule, Freunde, Gamen, Social Media, Sport, in der Familie helfen, deine Verwirklichung finden usw.

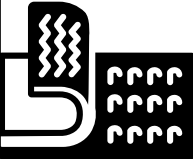
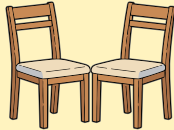


Bewegungspause
Kamera an!





Glaubenssätze, Mindset & Wachstum

	Samenkorn	Schüler:in sagt immer wieder Sätze wie: «Ich kann das sowieso nicht.»	Jeder Gedanke ist wie ein Samenkorn. Schüler:innen lernen, das sie selbst bestimmen, welche Pflanze sie wachsen lassen.
	Radio im Kopf	Schüler:in hat mit Selbstabwertung zu kämpfen. «Ich bin dumm»	Dein Kopf sendet manchmal ein Radioprogramm. Das heisst nicht, dass es stimmt – nur, dass der Sender schlecht eingestellt ist.
	Klettband	Schüler:in hält an sehr alten Glaubenssätzen fest, die einfach zu lösen sind.	Anhand eines Klettbandes wird gezeigt, dass alte Überzeugungen manchmal kleben bleiben, obwohl sie nicht wahr sind.
	Eine Fotografie	Schüler:in schliesst aus einer Situation auf seine/ihre Identität.	Ein Bild zeigt nur einen Ausschnitt. Es hält nur diesen einen Moment im Bild fest – nicht dein ganzes Können.
	Vogelperspektive	Schüler:in steckt in einer negativen Gedankenwelt fest.	Vom Boden aus, siehst du nur Hindernisse. Aus der Vogelperspektive siehst du mögliche Wege.
	2 Stühle	Schüler:in verschmilzt komplett mit negativen Gedanken.	Ein Stuhl steht für die Gedanken, auf den anderen setzt sich das Kind. Du kannst deine Gedanken ansehen, ohne sie «zu sein».
	Dschinnie	Negative Gedanken beeinflussen jeden Schritt.	Das Gehirn geht jedem Befehl nach. Negativen und positiven Gedanken.

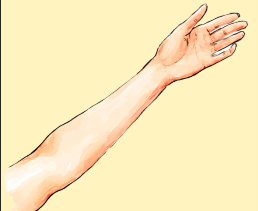
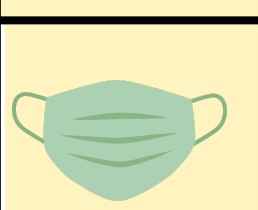
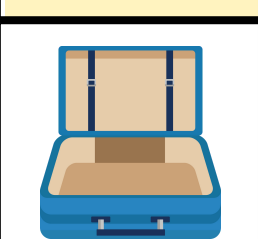


Emoji-Welle

Ein Emoji, das zeigt, wie du dich gerade fühlst. Keine Worte, nur ein Emoji.



Grenzen setzen, Selbstschutz & «Nein»-Sagen

	Garten	Schüler:in hat Schwierigkeiten «nein» zu sagen und lässt sich herrumkommandieren.	Unsere Innenwelt ist wie ein Garten, in dem wichtige Dinge wachsen und manchmal müssen wir das Gartentor schliessen.
	Regenschirm	Schüler:in bekommt regelmässig blöde Sprüche und nimmt es persönlich.	Sprüche sind unvermeidbar wie Regen, aber du kannst innerlich einen Regenschirm aufspannen. Wie sieht dein Schirm aus?
	Armlänge	Schüler:in wird angerempelt, gekitzelt und umarmt, obwohl es das nicht will.	Strecke die Arme aus. Das ist dein Bereich und du bestimmst wer ihn betritt und niemand sonst. Sage: «Stopp, das ist mein Raum!»
	Ablage	Schüler:in übernimmt für alles Verantwortung ohne schuld zu sein.	Es gibt zwei Ablagen. Welche Situation gehört in dein Fach und welche in das der anderen? Was könntest du ablegen?
	Kleiderbügel	Schüler:in übernimmt Ansichten über sich, die andere formulieren, z.B.: «Du bist langsam.»	Du must nicht tragen, was andere behaupten. Hänge Aussagen an einen Kleiderbügel und frage dich, «Will ich das anziehen?»
	Flugzeugmaske	Schüler:in opfert sich bis zur Erschöpfung für andere auf.	Im Flugzeug setzt man zuerst die eigene Atemmaske auf und hilft dann den anderen. Das ist kein Egoismus, sondern Selbstschutz.
	Koffer	Schüler:in nimmt sich zu viel von anderen zu Herzen.	In deinem Koffer ist nur begrenzt Platz. Nimm nur das mit, was dir gehört. Welche Sachen von anderen liegen in deinem Koffer?

9

Freundschaft und Peer-Dynamiken

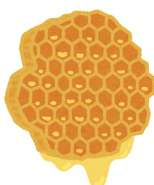
	Energie-Löffel	Schüler:in gibt anderen viel, bekommt im Gegenzug aber wenig.	Du gibst jeden Tag Löffel aus: Zeit, Nachrichten, Komplimente. Freundschaft ist keine Einbahnstrasse. Beide müssen investieren.
	Freunde-Uhr	Schüler:in möchte, dass eine Freundschaft sofort innig wird.	Der Uhrzeiger springt nicht einfach zu einer späteren Stunde. Freundschaften wachsen mit jedem gemeinsamen Moment.
	Zug des Lebens	Schüler:in erlebt, dass Freundschaften auseinandergehen.	Auf deiner Lebensreise steigen Menschen ein und aus. Veränderung ist nicht aufhaltbar, sie ist Teil des Lebenszuges.
	Das Fenster	Schüler:in öffnet sich zu schnell oder gar nicht.	Ein Fenster kann ein Stück weit geöffnet oder gekippt sein. Du musst nicht alles öffnen. Nur so viel, wie sich gut anfühlt.
	Regenschirm	Schüler:in fühlt sich in Gruppen leicht überwältigt.	Du darfst deinen Schirm aufspannen, wenn es dir zu viel wird. Nicht um dich abzuschotten, sondern um dich zu schützen.
	Magnete	Schüler:in wundert sich, warum es mit manchen gut klappt, mit anderen nicht.	Manche Menschen reagieren wie Magnete aufeinander und andere nicht. Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt.
	Zwiebel	Schüler:in wünscht sich eine innige Freundschaft.	Eine Zwiebel hat wie Freundschaften verschiedene Schichten. Oberflächlich, Gemeinsame Interessen, Geheimnisse teilen, Bedingungslose Akzeptanz.



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

9

Freundschaft und Peer-Dynamiken

	Brücke	Schüler:in fragt sich, warum Freundschaften zerbrechen.	Freundschaft ist wie eine Brücke zwischen zwei Menschen – beide müssen daran bauen, sonst hält sie nicht.
	Freundschafts-waage	Schüler:in merkt, dass Freundschaft sich unausgeglichen anfühlt.	Jede Freundschaft hat eine unsichtbare Waage: Einzahlungen (zuhören, helfen, Zeit) und Abhebungen (enttäuschen, ignorieren). Ist dein Konto ausgeglichen?
	Maske	Schüler:in verstellt sich bei Freunden und fühlt sich erschöpft.	Trägst du bei deinen Freunden eine Maske? Echte Freunde = du darfst die Maske abnehmen. Oberflächliche Freunde = du musst sie tragen. Wie anstrengend ist das?
	Puzzle-Teil	Schüler:in versucht zwanghaft, mit jedem befreundet zu sein und leidet darunter.	Nicht jeder Mensch passt zu dir – und das ist okay. Manche Puzzle-Teile passen perfekt, manche gar nicht.
	Gift oder Honig	Schüler:in steht oft auf dem Pausenplatz.	Gift sagt: "Du musst dich mehr anstrengen, dann magst du die anderen." Honig sagt: "Du brauchst Zeit, um Vertrauen aufzubauen und das ist vollkommen in Ordnung."
	Der Stein im Schuh	Schüler:in trägt kleine Verletzungen/Konflikte still mit sich herum, statt sie anzusprechen.	Kleine Verletzungen in Freundschaften sind wie ein Stein im Schuh. Am Anfang klein, aber je länger du läufst, desto mehr tut es weh. Stein rausnehmen = darüber reden.
	Stuhl mit drei Beinen	Schüler:in merkt, dass in der Freundschaft etwas fehlt, kann aber nicht benennen was.	Gute Freundschaft braucht drei Beine: Hilfsbereitschaft (Verlässlichkeit), Freundlichkeit (Respekt), Gegenseitigkeit. Wenn ein Bein fehlt, kippt die Bank.

10 Identität & Selbstbild

	Innere Bühne	Schüler:in weiss nicht wer er/sie eigentlich ist.	Deine innere Bühne hat viele Figuren: die Mutige, die Traurige, die Wütende, die Kreative, die Unsichere. Alle gehören zu dir.
	Identitäts-Filter	Schüler:in sieht sich selbst verzerrt durch alte Glaubenssätze.	Manchmal tragen wir eine Brille, die alles verzerrt: Erst wenn wir merken, dass es eine Brille ist, können wir sie abnehmen.
	Der Schlüssel	Schüler:in lässt jede Meinung anderer komplett in sein Selbstbild hinein.	Du bist ein Haus mit vielen Zimmern. Nicht jede:r darf in deine persönlichen Zimmer hinein. Manche bleiben draussen.
	Leere Seiten	Schüler:in denkt, dass er/sie «nunmal eben so ist». Veränderung ist nicht möglich.	Identität ist ein Buch, das in Echtzeit entsteht. Darin sind viele leere Seiten, die noch beschrieben werden müssen.
	Taschenlampe	Schüler:in fokussiert sich nur auf Fehler.	Du siehst nur das, was im Lichtkegel ist. Richte die Taschenlampe auf etwas Positives. Was siehst du dir heute an?
	Der Berg	Schüler:in unterschätzt ihren eigenen Weg.	Wenn du auf dem Berg zurückblickst, siehst du jeden Schritt, den du geschafft hast.
	Eisberg	Schüler:in definiert sich nur über sichtbare Merkmale.	90 % ist unsichtbar und wertvoll und kann mit Übung an die Oberfläche schwimmen.

