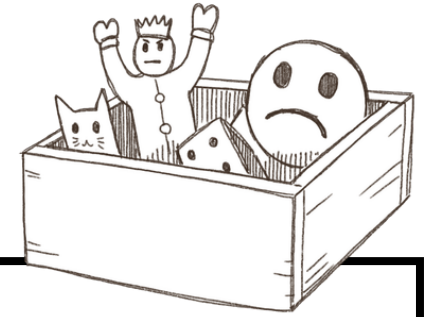


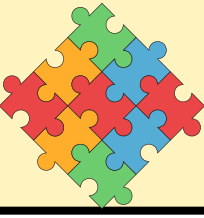

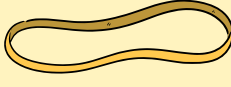






# 1








## Wut und Impulskontrolle



	<b>Gefühle-Kiste</b>	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.
	<b>Cola-Vulkan</b>	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.
	<b>Puzzleteil</b>	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.
	<b>Scherben</b>	Befreundete Schüler:innen sagen sich gegenseitig verletzende Worte.	Papierfetzen als «Wort-Scherben» zeigen, die Schüler:innen untereinander verletzt haben. Welche willst du zurücknehmen?
	<b>Gummiband</b>	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?
	<b>Ballon</b>	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.
	<b>Eiswürfel</b>	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.


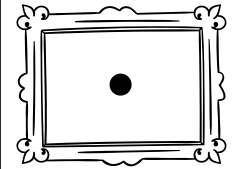
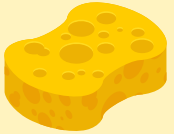



# 2

## Angst, Sorge, Unsicherheit und Zweifel

	<b>Fingerfalle</b>	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.
	<b>Radio</b>	Mit dem Regler mache ich die Lautstärke leiser.	Ich muss das Gefühl nicht wegmachen, ich kann es leiser stellen.
	<b>Angst-Brille</b>	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.
	<b>Der Rabe</b>	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.
	<b>Knetball</b>	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.
	<b>Gasthaus</b>	Schüler:in fühlt sich falsch weil ständig unangenehme Gefühle auftauchen.	Alle Gefühle klopfen an. Auch unangenehme. Ein gutes Gasthaus lässt sie rein – höflich, freundlich. Gäste kommen und gehen wieder.
	<b>Angst im Boot</b>	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.





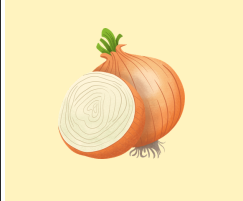

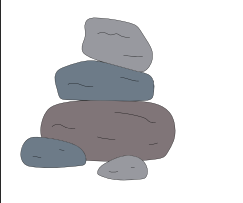
# 3

## Trauer, Verlust, Abschied & schwere Gefühle

	<b>Trauer-Welle</b>	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.
	<b>Gemälde</b>	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.
	<b>Schwamm</b>	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.
	<b>Flugzeug</b>	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.
	<b>Traubenkern</b>	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.
	<b>Glas mit Glitzer</b>	Wir schütteln das Glas und alles ist durcheinander, trüb	Die Gefühle sind noch da aber sie liegen ruhiger. Wir können klarer denken und fühlen.




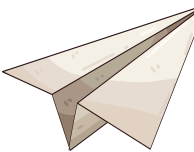



# 4

## Konflikte, Streit & Soziale Spannungen

	<b>Tauziehen</b>	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.
	<b>Schachbrett</b>	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.
	<b>Müllsack</b>	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.
	<b>Pinguine</b>	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.
	<b>Zwiebel</b>	Jede verletzende Bemerkung schält eine Schicht ab. Innen wird es immer empfindlicher, es brennt!	Am Ende bleibt nichts übrig. Fast nichts. Diese Technik ist körperlich erfahrbar. Es gibt Tränen beim Schälen.
	<b>Stein-im Schuh</b>	Kieselstein wird einen Tag lang im Schuh getragen	Wie war das? Anfangs kaum merkbar, dann immer störender. Kleine Sticheleien summieren sich zu heftigem Schmerz
	<b>Steine</b>	Schüler:in lässt sich ständig ablenken.	Prioritäten setzen. Was ist wirklich wichtig, was kann ich kontrollieren und was nicht?


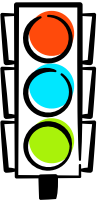





# 5

## Selbstwert, Selbstvertrauen & innerer Kritiker

	<b>Geldnote</b>	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.
	<b>Spiegeltrick</b>	Vor dem Spiegel laut kritische Sätze über sich sagen	Würdest du das zu deinem besten Freund/Freundin sagen? Nein? Warum dann zu dir selbst?
	<b>Mut-Stuhl</b>	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.
	<b>Papierflieger</b>	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.
	<b>Filter</b>	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?
	<b>Rucksäcke</b>	Einer gefüllt mit schweren Steinen, der andere mit Federn.	Die Rucksäcke nacheinander tragen Entscheide nun, welche Stimme lauter sein darf.
	<b>Pflanzen</b>	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?



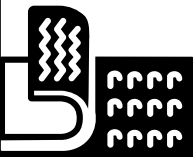



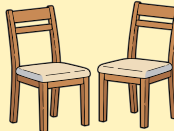
## 6

# Fokus, Konzentration und Aufmerksamkeit

	<b>Schneekugel</b>	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.
	<b>Ampel</b>	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?
	<b>Taschenlampe</b>	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?
	<b>Haftnotiz</b>	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?
	<b>Jonglierbälle</b>	Zu viele Dinge auf einmal tun wollen.	Wir können nicht zu viel gleichzeitig in der Luft halten, sonst fällt alles runter.
	<b>Sieb</b>	Ablenkung ist gross, zu viele Gedanken im Kopf.	Unwichtige Infos müssen durchlaufen und wichtiges muss hängenbleiben sonst verstopft das Sieb. Lernen zu filtern,.
	<b>Energie-Münzen</b>	Schüler:in fühlt sich erschöpft und kraftlos.	Anhand von Münzen wird gezeigt, dass jeder nur begrenzt Energie-Vorräte besitzt. Wo möchtest du sie investieren?



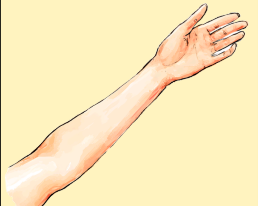






# Glaubenssätze, Mindset & Wachstum

	<b>Samenkorn</b>	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.
	<b>Radio im Kopf</b>	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.
	<b>Klettband</b>	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.
	<b>Eine Fotografie</b>	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.
	<b>Vogelperspektive</b>	Schüler:in steckt in einer negativen Gedankenwelt fest.	Vom Boden aus, siehst du nur Hindernisse. Aus der Vogelperspektive siehst du mögliche Wege.
	<b>Dschinnie</b>	Negative Gedanken beeinflussen jeden Schritt.	Das Gehirn geht jedem Befehl nach. Negativen und positiven Gedanken.
	<b>2 Stühle</b>	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».










# Grenzen setzen, Selbstschutz & «Nein»-Sagen

	<b>Garten</b>	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.
	<b>Regenschirm</b>	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?
	<b>Armlänge</b>	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!»
	<b>Ablage</b>	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?
	<b>Kleiderbügel</b>	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?»
	<b>Flugzeugmaske</b>	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.
	<b>Koffer</b>	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

	<b>Brücke</b>	Schüler:in fragt sich, warum Freundschaften zerbrechen.	Freundschaft ist wie eine Brücke zwischen zwei Menschen - beide müssen daran bauen, sonst hält sie nicht.
	<b>Freundschafts-waage</b>	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?
	<b>Maske</b>	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?
	<b>Puzzle-Teil</b>	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.
	<b>Gift oder Honig</b>	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."
	<b>Der Stein im Schuh</b>	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.
	<b>Stuhl mit drei Beinen</b>	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

	<b>Innere Bühne</b>	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.
	<b>Identitäts-Filter</b>	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.
	<b>Der Schlüssel</b>	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.
	<b>Leere Seiten</b>	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.
	<b>Taschenlampe</b>	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?
	<b>Der Berg</b>	Schüler:in unterschätzt ihren eigenen Weg.	Wenn du auf dem Berg zurückblickst, siehst du jeden Schritt, den du geschafft hast.
	<b>Eisberg</b>	Schüler:in definiert sich nur über sichtbare Merkmale.	90 % ist unsichtbar und wertvoll und kann mit Übung an die Oberfläche schwimmen.

# Eure Fragen und Fälle

## 1. Kinder, denen alles egal ist – keine Reaktion auf Hilfsangebote

### Technik 1: Die leere Flasche

Du zeigst eine volle Flasche und sagst: "Wenn ein Gefäß schon voll ist, kann nichts mehr rein." Das Bild öffnet das Gespräch darüber, was das Kind gerade fühlt, ohne Druck.



### Technik 2: Der Stein im Rucksack

Ein schwerer Stein landet im Schulrucksack des Kindes. Du fragst: "Was trägst du gerade mit, das dich schwer macht?" Die körperliche Metapher macht das Unsichtbare spürbar.



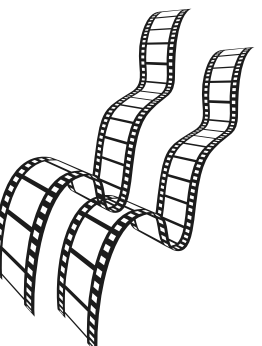
### Technik 3: Die Kerze

Eine fast erloschene Kerze wird gezeigt, nur noch ein kleines Licht brennt. Du fragst leise: "Was ist noch nicht erloschen?" Das weckt Neugier statt Widerstand.



## 2. Motivation für die Berufswahl

**Technik 1: Die Movie-Road:** Du legst ein langes Papier auf den Tisch und malt gemeinsam mit dem Kind eine Strasse wie in einem Film, auf der verschiedene Szenen passieren, und fragst, welche Szene sich so gut anfühlt, dass es dort am liebsten pausieren und eintreten würde.



**Technik 2: Der Schatzkoffer:** Du stellst einen Koffer auf den Tisch und sagst, dass jeder Mensch einen Schatz mit sich trägt – Fähigkeiten, die er selbst oft nicht sieht und fragst, welche drei Dinge in diesem Koffer bereits schlummern, die der Berufswelt etwas Wertvolles schenken könnten.



**Technik 3: Das Zugfenster:** Du sagst, dass das Leben wie ein Zug ist, der an vielen Stationen hält, und dass dieses Kind gerade am Fenster sitzt und die Landschaft betrachtet, und fragst, bei welchem Anblick sich das Herz beschleunigt und der Wunsch aufsteigt, auszusteigen und genau dort anzufangen.



### 3. Konflikt zwischen Kindern, der sich ständig wiederholt

#### Technik 1: Das Seil / Tauziehen

Zwei Kinder halten ein Seil und ziehen. Du fragst: "Was passiert, wenn beide loslassen?" Das Bild macht die Erschöpfung des Dauerkonflikts erlebbar – ohne Täter und Opfer.



#### Technik 2: Der Knoten

Ein verknotetes Seil liegt auf dem Tisch. Du fragst: "Wie entsteht so ein Knoten und wie löst man ihn?" Das Gespräch über den Knoten ist immer auch das Gespräch über den Konflikt.



#### Technik 3: Zwei Steine, ein Glas

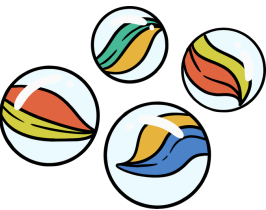
Zwei große Steine in einem kleinen Glas: Es ist eng. Du fragst: "Was brauchen die Steine, damit beide Platz haben?" Das eröffnet Lösungsräume ohne Schuldzuweisung.



### 4. Konzentrationsschwäche

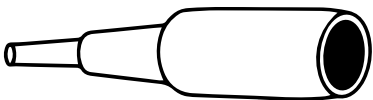
#### Technik 1: Die Murmel

Eine Murmel rollt auf einem schiefen Brett sie kann nicht still bleiben. Du fragst: "Was brauchst du, damit die Murmel ruhig liegt?" Das Kind entwickelt eigene Strategien durch das Bild.



#### Technik 2: Der Zoom

Du hältst ein Rohr (oder gerolltes Papier) vors Auge: Nur durch den Tunnel sieht man klar. Du sagst: "Das ist dein Fokus-Fenster. Was siehst du gerade darin?" Konzentration wird zur Fähigkeit, nicht zum Versagen.



#### Technik 3: Das Glas mit Sand

Ein Glas mit aufgewirbeltem Sand wird gezeigt. Du fragst: "Was passiert, wenn du es ruhig hältst?" Das Bild macht Selbstregulation sichtbar und motiviert zum Innehalten.



## 5. Impulskontrolle

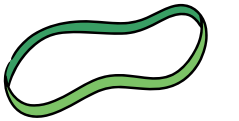
### Technik 1: Der Vulkan

Ein Modell-Vulkan oder eine Zeichnung macht den Aufbau von Druck sichtbar. Du fragst: "Was passiert vor dem Ausbruch - und was könntest du da schon tun?" Das Bild gibt dem Kind Handlungsspielraum vor dem Explodieren.



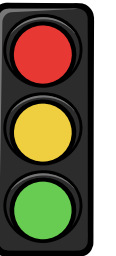
### Technik 2: Das Gummiband

Ein Gummiband wird langsam gedehnt. Du zeigst: "Hier - kurz bevor es reißt - ist dein Moment." Das Kind lernt, die eigene Grenze körperlich zu erkennen.



### Technik 3: Die Ampel im Körper

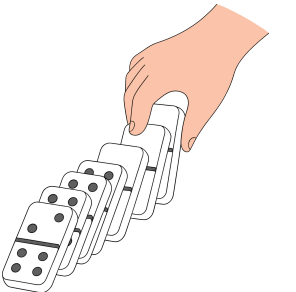
Drei Farben werden auf Karten gelegt - Grün, Gelb, Rot. Das Kind lernt, in welcher Phase es sich gerade befindet, und entwickelt für Gelb eigene Stoppsignale.



## 6. Ablenkung im Kreis / Gruppenablenkung

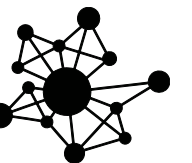
### Technik 1: Der Dominoeffekt

Dominosteine werden im Kreis aufgestellt und einer angestoßen. Du fragst: "Wer war der erste Stein und wer will der erste sein, der stoppt?" Das macht Gruppenverantwortung spürbar.



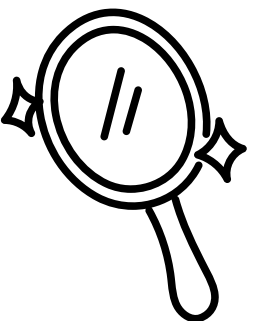
### Technik 2: Das Netz

Ein Wollknäuel wird im Kreis geworfen: so entsteht ein Netz. Du zeigst: "Wenn einer zieht, spüren alle anderen das." Verbundenheit und gegenseitige Wirkung werden sichtbar.



### Technik 3: Der Spiegel

Du hältst einen Handspiegel in die Runde und fragst: "Was siehst du, wenn du ehrlich schaust. Bist du gerade Teil der Ablenkung oder Teil der Konzentration?" Ohne Anklage, mit Reflexion.



## 7. Impact-Techniken bei Neurodivergenz

### Technik 1: Das Puzzle

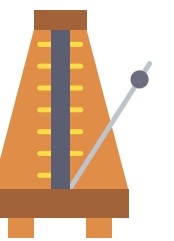
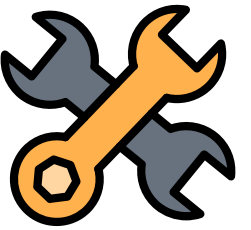
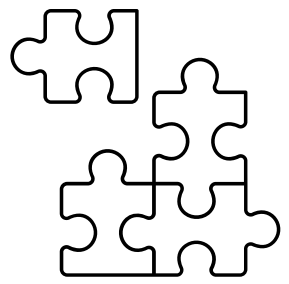
Ein Puzzlestück, das in keine andere Form passt – aber ein ganz bestimmtes Loch perfekt füllt. Du sagst: "Dein Gehirn ist dieses Stück. Nicht falsch – anders geformt."

### Technik 2: Die verschiedenen Werkzeuge

Ein Hammer und eine Säge liegen nebeneinander. Du fragst: "Welches ist besser?" Neurodivergenz als Werkzeugkasten statt Defizit.

### Technik 3: Der eigene Rhythmus (Metronom)

Ein Metronom schlägt – dann stellst du es anders ein. Du sagst: "Jeder hat seinen eigenen Takt. Dein Takt ist nicht falsch, er ist deiner." Normabweichung wird als Eigenrhythmus gerahmt.



## 8. Brennpunktschulen: Mit allen gleichzeitig – ist das möglich?

### Technik 1: Der Anker

Ein Anker wird gezeigt: Er hält, auch wenn das Wasser stürmt. Du fragst die Gruppe: "Was ist euer gemeinsamer Anker – was hält euch hier?" Das gibt auch chaotischen Gruppen einen kollektiven Halt.

### Technik 2: Das Feuer und die Funken

Eine Kerze entzündet viele weitere Kerzen, ohne selbst weniger zu leuchten. Du sagst: "Wenn einer anfängt, kann es sich verbreiten, wer will der erste Funke sein?" Das aktiviert Peer-Dynamik positiv.

### Technik 3: Der Fels in der Brandung

Ein Foto oder Stein: Der Fels bleibt, egal wie hoch die Wellen. Du zeigst: "Das könnt ihr als Gruppe sein." Das schafft Gruppenidentität und Stabilität in schwierigen Kontexten.



## 9. Kindergarten (0-5 Jahre): Was funktioniert da?

### Technik 1: Der Zaubersack

Ein Stoffsack mit verschiedenen Gegenständen lädt zum ertasten ein. Das Kind benennt, was es fühlt – Sprache, Wahrnehmung und Neugier werden spielerisch aktiviert.



### Technik 2: Das Fühlen mit Wasser

Warmes und kaltes Wasser in zwei Schüsseln: Das Kind erlebt, dass Gefühle körperlich sind. Erste emotionale Bildung durch direktes Erleben, ohne Worte zu brauchen.



### Technik 3: Der Freundschaftsknoten

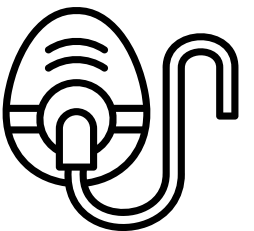
Zwei Kinder halten einen Wollfaden und machen gemeinsam einen Knoten. Du sagst: "Das ist euer Verbindungsfaden." Beziehung wird konkret und symbolisch erlebbar – schon ab 3 Jahren.



## 10. Für belastete Eltern: Was funktioniert?

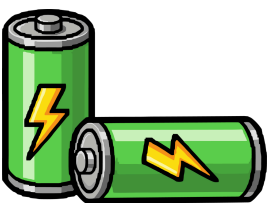
### Technik 1: Die Sauerstoffmaske

Das Bild aus dem Flugzeug: Erst die eigene Maske, dann die des Kindes. Du fragst: "Was ist Ihre Sauerstoffmaske gerade?" Das gibt Eltern Erlaubnis zur Selbstfürsorge ohne Schuldgefühle.



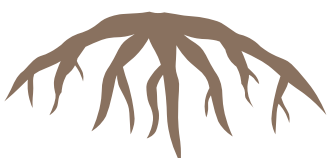
### Technik 2: Der Akku

Ein Handy mit 3% Akku – der Elternteil zeigt auf das Bild und nickt. Du fragst: "Was lädt Sie auf?" Der Akku macht den Erschöpfungszustand sichtbar und öffnet das Gespräch über Ressourcen.



### Technik 3: Das Wurzelbild

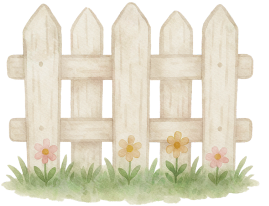
Ein Baum mit tiefen Wurzeln: Die Wurzeln halten, auch wenn der Sturm kommt. Du fragst: "Was sind die Wurzeln in Ihrer Familie – was hält Sie?" Das stärkt Resilienz statt Versagensgefühl.



## 11. Ein Kind überschreitet ständig Grenzen

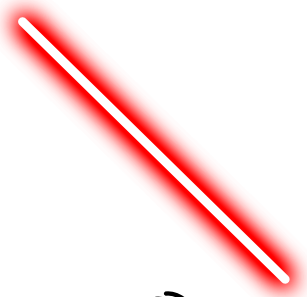
### Technik 1: Der Zaun

Ein Bild oder Modell eines Zauns: Du erklärst, dass Zäune nicht Gefängnisse sind, sondern zeigen, wo der eigene Garten aufhört. Das Kind lernt: Grenzen schützen alle – auch es selbst.



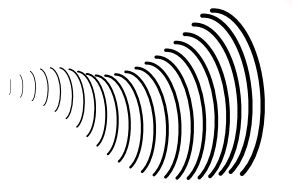
### Technik 2: Die rote Linie (Klebeband)

Ein Streifen rotes Klebeband auf dem Boden. Du fragst: "Was passiert, wenn du drübergehst?" Das Konkrete macht abstrakte Regeln körperlich erlebbar – vor allem für jüngere Kinder.



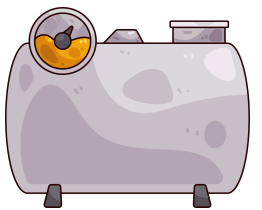
### Technik 3: Das Echo

Du rufst etwas in Richtung Wand und fragst: "Was kommt zurück?" Das Kind erlebt: Was ich aussende, kommt zu mir zurück. Grenzverletzungen werden als Wirkungskreis verstanden.



## 12. Motivation allgemein

**Technik 1: Der Benzintank:** Du zeichnest einen Tank mit verschiedenen Füllständen und fragst das Kind, wo der Zeiger gerade steht, was den Tank schnell leert und wo es die nächste Tankstelle findet, um wieder weiterzufahren.



**Technik 2: Der Anker:** Du wirfst einen kleinen Anker auf den Tisch und sagst, dass Motivation manchmal wie ein Schiff ist, das driftet, weil kein Halt da ist, und fragst, was diesem Kind Halt geben könnte, damit es wieder in eine Richtung steuern kann.



**Technik 3: Die Muskeln:** Du lässt das Kind die Faust ballen und wieder öffnen und erklärst, dass Motivation wie ein Muskel ist, der manchmal erschlafft, aber mit der richtigen Übung wieder kräftiger wird, und fragst, welche kleine Bewegung heute schon als Training zählen könnte.



## 13. Stress

### Technik 1: Der Schwamm

Ein vollgesogener Schwamm wird herausgedrückt. Du fragst: "Was drückt dich gerade aus?" Das Bild macht Stressbelastung sofort sichtbar – und zeigt, dass Entlastung möglich ist.



### Technik 2: Die Druckflasche

Eine Flasche mit Sprudel: schütteln – dann vorsichtig öffnen. Du fragst: "Was passiert, wenn du keinen Ventilauslass hast?" Stressregulation wird zur logischen Konsequenz.



### Technik 3: Die Waage

Eine Waage mit Gewichten auf beiden Seiten. Du fragst: "Was ist zu schwer – und was könnte auf die andere Seite?" Das Kind entwickelt eigene Balance-Strategien aus dem Bild heraus.



## 14. Zeugniskonversationen / Zeugnissgespräche

### Technik 1: Die Landkarte

Eine Landkarte liegt auf dem Tisch. Du sagst: "Hier bist du jetzt – und dort willst du hin. Was ist der beste Weg?" Das Zeugnis wird zum Standortbestimmungstool, nicht zum Urteil.



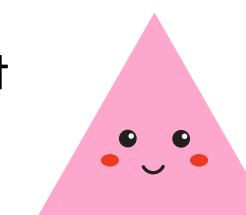
### Technik 2: Das Wachstumstagebuch

Ein leeres Heft liegt zwischen dir und dem Kind. Du fragst: "Was hast du in diesem Jahr gelernt – was steht noch nicht im Zeugnis?" Das verschiebt den Fokus von Noten auf echtes Lernen.





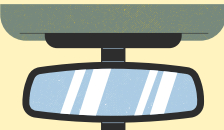




### Technik 3: Das Stärkendreieck

Drei Karten: Was kann ich gut? Was will ich verbessern? Was brauche ich dafür? Das strukturiert das Gespräch ressourcenorientiert und gibt dem Kind Handlungsmacht.



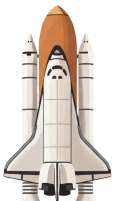
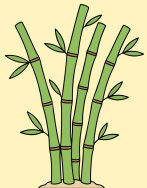
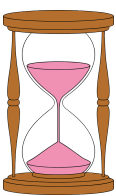




# 11

## Selbstvertrauen, Mut & innere Stärke








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

# 12 Motivation, Ziele & Dranbleiben

	<b>Kompass</b>	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.
	<b>Benzintank</b>	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?
	<b>Rakete</b>	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.
	<b>Der Bambus</b>	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.
	<b>Die Sanduhr</b>	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.
	<b>Murmelbahn</b>	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.
	<b>Tagebuch</b>	Schüler:in hat Angst vor Fehlern und will perfekt sein.	Jedes Blatt kann neu beschrieben werden.


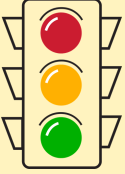



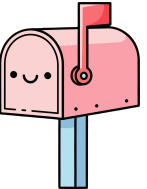

# 13

## Energie, Erholung & Selbstfürsorge

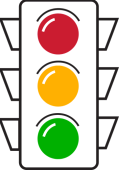






	<b>Der Akku</b>	Schüler:in ist völlig erschöpft und versteht nicht, warum keine Leistung möglich ist.	Wenn ein Akku leer ist, kannst du nichts anfangen. Egal wie sehr du möchtest. Auch du musst aufladen. Wie/wo lädst du auf?
	<b>Notfallkoffer</b>	Schüler:in hat keine Strategie für Erschöpfung.	Gemeinsam einen echten oder imaginierten Koffer packen: "Was hilft dir an schweren Tagen? Musik? Spaziergang? Bestimmte Person? Lieblingstee? Pack es ein - mental oder real."
	<b>Deine Insel</b>	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?
	<b>Igel-Ball</b>	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.
	<b>Wärmekissen</b>	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.
	<b>Waage</b>	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.)
	<b>Schwamm vs. Stein</b>	Schüler:in nimmt alles auf und leidet darunter.	Bist du Schwamm oder Stein? Manche Dinge darfst du abperlen lassen.

# 14



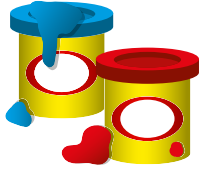




## Zeitmanagement, Planung & Selbstorganisation

	<b>Der Timer</b>	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.
	<b>Ampel</b>	Schüler:in arbeitet an unwichtigen Dingen zuerst.	Verteile rote, gelbe und grüne Aufkleber für deine Aufgaben. So weißt du immer, welche am dringendsten sind.
	<b>Ruderboot</b>	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.
	<b>Kühlschrank</b>	Schüler:in macht lieber Angenehmes als Dringliches.	Im Kühlschrank isst du zuerst das, was bald abläuft. Bei Aufgaben kannst du es genauso machen.
	<b>Die Abdeckung</b>	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.
	<b>Postfach</b>	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.
	<b>Glas mit Steinen, Kies und Sand</b>	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


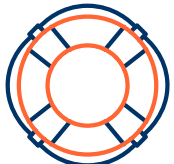





	<b>Körper-Ampel</b>	Schüler:in kann körperliche Zustände nicht einordnen.	Rot = Alarm/Überlastung, Gelb = Anspannung/Vorsicht, Grün = Entspannung/ok. Scanne deinen Körper: Welche Farbe hat dein Bauch? Deine Schultern? Dein Kiefer?
	<b>Luftballon</b>	Schüler:in ist angespannt, merkt es aber nicht.	(Ballon aufblasen.) So fühlt sich Spannung im Körper an: mehr Druck, weniger Platz. Durch zu viel Spannung, kann er platzen.
	<b>Tierbewegung</b>	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.
	<b>Body Scan mit Taschenlampe</b>	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?"
	<b>Körperpalast</b>	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?"
	<b>Wetterstation</b>	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?"
	<b>Kochtopf mit Deckel</b>	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!

# 16 Schulstress, Leistungsdruck & Überforderung

	<b>Schneekugel</b>	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.
	<b>Baustelle</b>	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.
	<b>Knete</b>	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.
	<b>Baum im Sturm</b>	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.
	<b>Schatten und Licht</b>	Schüler:in fokussiert nur auf Schwächen.	Schatten gibt's nur, wo auch Licht ist – beides gehört dazu.
	<b>Rucksack mit Steinen</b>	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?
	<b>Notenwaage</b>	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

	<b>Atem-Anker</b>	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.
	<b>Rettungsring</b>	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.
	<b>Stopp-Schild</b>	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.
	<b>Feueralarm im Gehirn</b>	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.
	<b>Zweikanal-Radio</b>	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.').
	<b>Notausgang im Kopf</b>	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?
	<b>Angstwelle</b>	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!



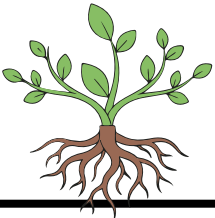




# 18

## Perfektionismus und Selbstkritik



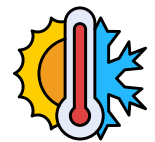
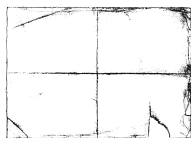
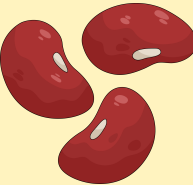

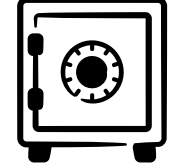
	<b>Porzellanteller</b>	Schüler:in hat das Gefühl, er/sie müsse «immer stark» sein.	Wenn man Porzellan zu hart anfasst, geht es kaputt. Wenn man es sanft hält, bleibt es heile.
	<b>Kleiderschrank</b>	Schüler:in glaubt jedem kritischen Gedanken.	Gedanken sind wie Kleider im Schrank. Du musst nicht jedes anziehen, vor allem nicht die kratzigen.
	<b>Eisschicht</b>	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 erstarst, kommst du nicht weiter.
	<b>Innerer Richter</b>	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.
	<b>100%-Latte</b>	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.
	<b>Haus aus Karten</b>	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.
	<b>Bleistift mit Radiergummi</b>	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."

# 19

## Wertearbeit, Entscheidungen und Orientierung

	<b>Leuchtturm</b>	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.
	<b>Wegweiser</b>	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 ?
	<b>Wurzelwerk</b>	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.
	<b>Sternenhimmel</b>	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.
	<b>Adler-Blick</b>	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.
	<b>Schatzkisten</b>	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.
	<b>Rucksack packen für eine Reise</b>	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

	<b>Muschel</b>	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.
	<b>Wohlfühlort</b>	Schüler:in fühlt sich getrieben und braucht körperliche Sicherheit.	<i>(Markiere eine Ecke)</i> Diese Ecke ist nur für dich. Ein Ort, an dem dein Körper runterfahren darf. Dein sicherer Platz.
	<b>Thermostat</b>	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
	<b>Faltblatt</b>	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.
	<b>Bohnen in der Tasche</b>	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.
	<b>Funken-Karte</b>	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.
	<b>Innerer Tresor</b>	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?"

















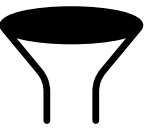

# Fallbeispiele

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 geähnselt.
- 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 gehänselt.  
- 10 Eine Gruppe braucht zu viel Aufmerksamkeit. 