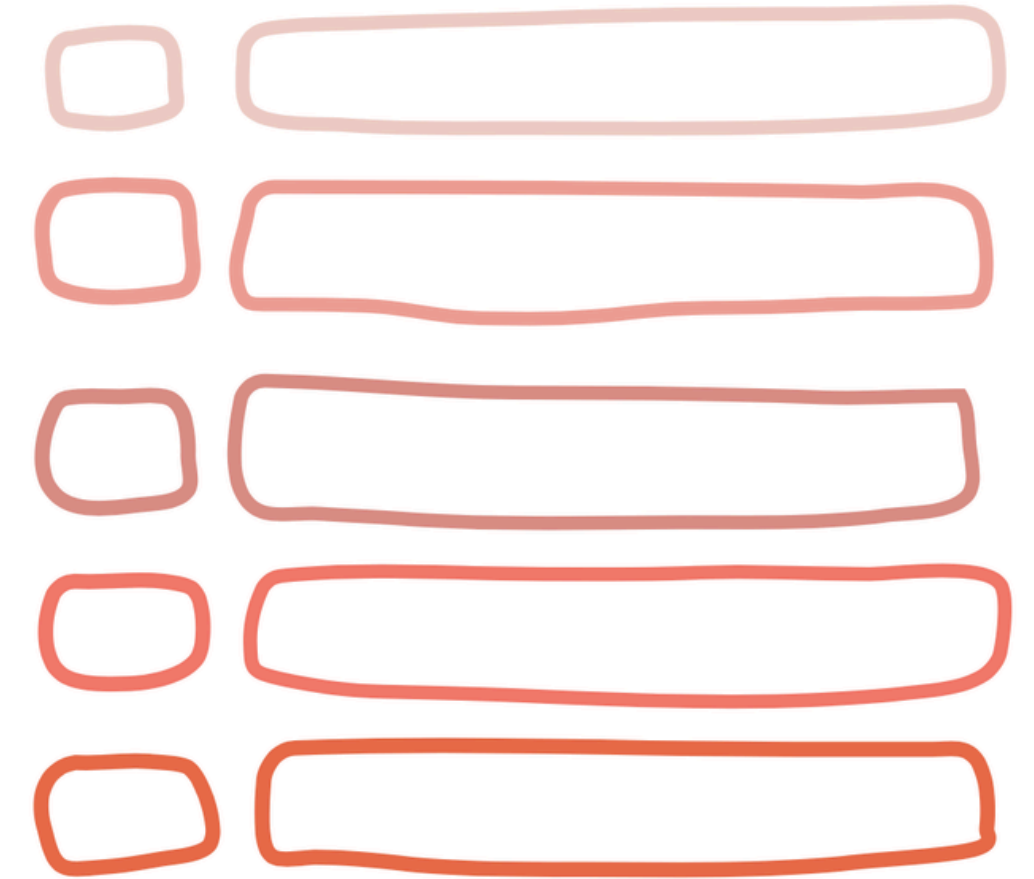
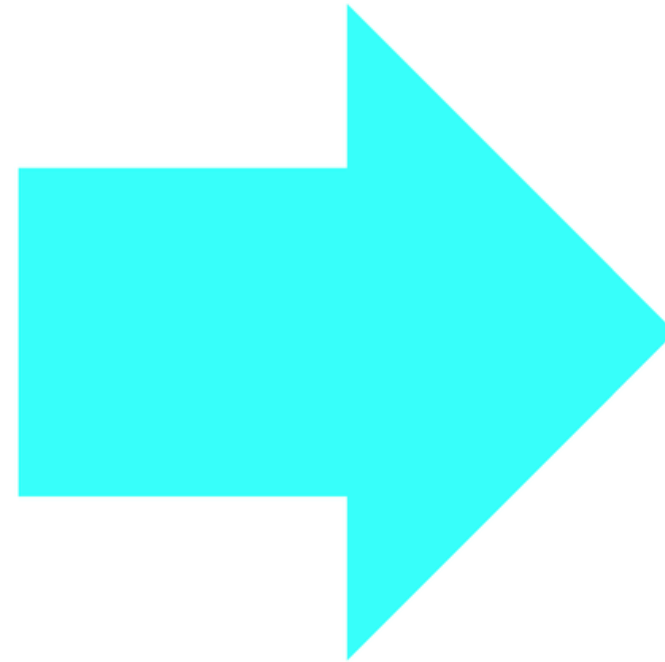




Impact-Techniken sind kurze, handlungs- und erlebnisorientierte Interventionen, die Metaphern, Symbole und Alltagsgegenstände nutzen, um tiefgreifende emotionale Reaktionen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Sie durchbrechen eingefahrene Denkmuster, indem sie kognitive Einsichten mit multisensorischen Erfahrungen verknüpfen (Sehen, Hören, Fühlen).

# 9 Prinzipien

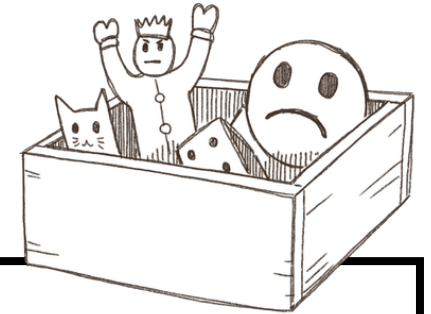
1. Viele Sinne ansprechen
2. Symbole nutzen
3. An Bekanntem anknüpfen
4. Interesse wecken
5. Emotionen auslösen
6. Spass machen
7. Einfach bleiben
8. Wiederholen
9. Körperlich aktivieren



Botschaft verdinglichen  
und symbolisieren

# 1








## Wut und Impulskontrolle

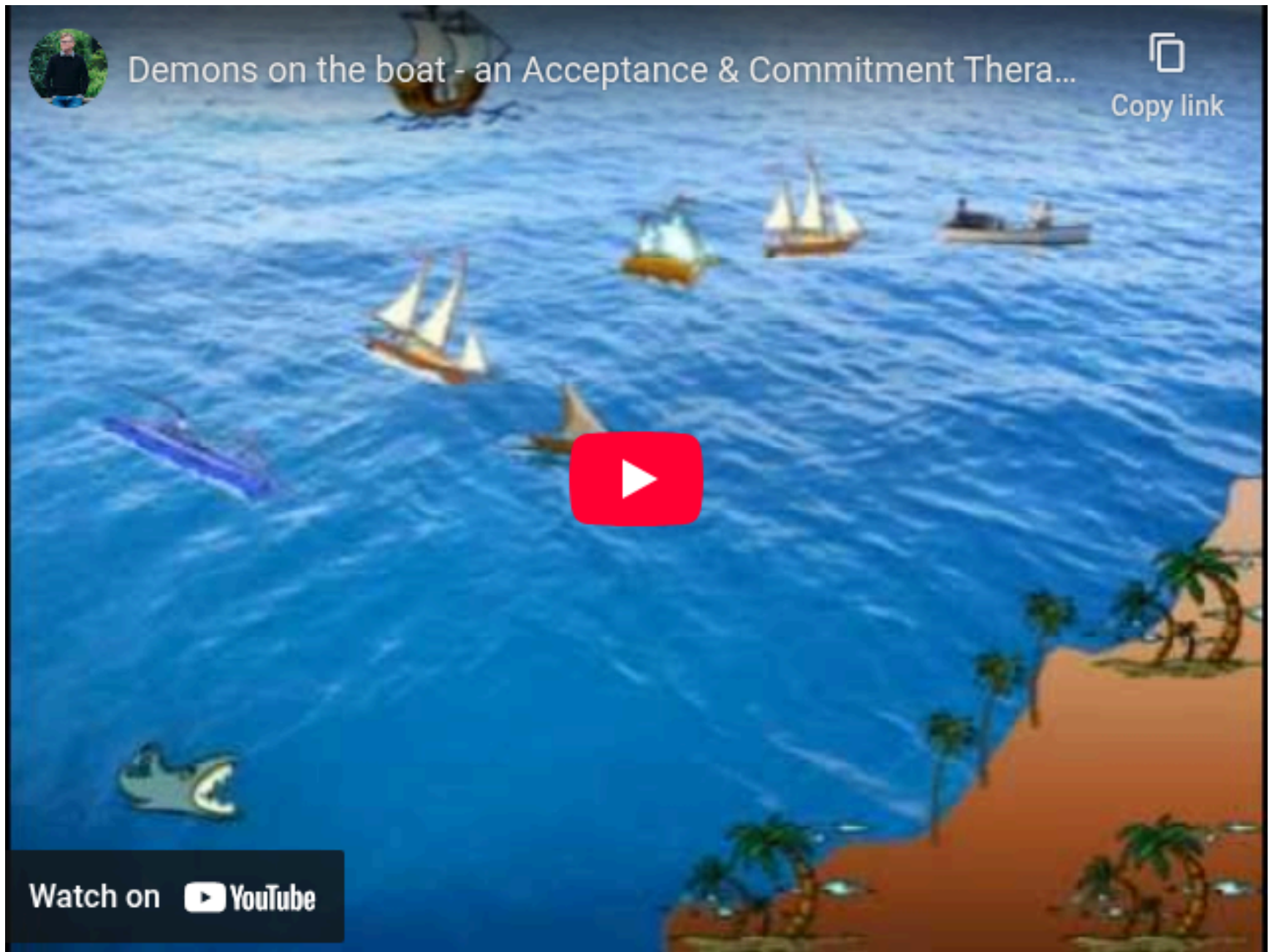


	<b>Gefühle-Kiste</b>	Wenn belastende Situationen aus der Pause in den Unterricht mitgebracht werden.	Eine Kiste zum temporärem Ablegen negativer Gefühle anbieten. Gefühle können nach der Stunde wieder Thema werden.
	<b>Cola-Vulkan</b>	Schüler:in schlägt sofort nach anderen sobald er/sie provoziert wurde.	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.	Puzzelteil 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.



Demons on the boat - an Acceptance & Commitment Thera...

Copy link



Watch on  YouTube



Monsters on a Boat



Copy link




# Monsters on a Boat



Written and narrated by


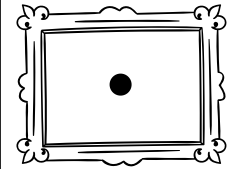




*Dr Russ Harris*

[www.TheHappinessTrap.com](http://www.TheHappinessTrap.com)

Watch on  YouTube





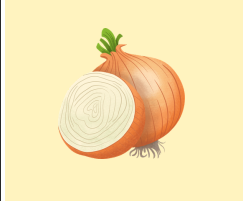

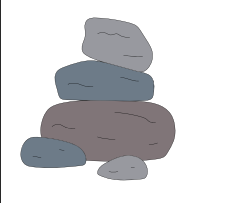
# 3

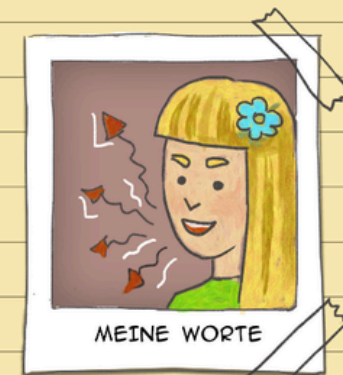
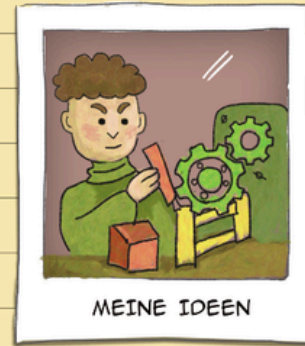
## Trauer, Verlust, Abschied & schwere Gefühle

	<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.

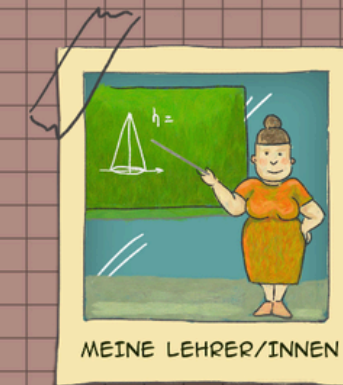
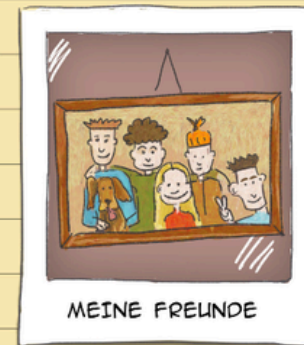
# 4

## Konflikte, Streit & Soziale Spannungen

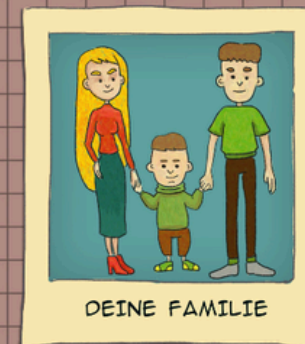
	<b>Tauziehen</b>	Zwei Schüler:innen geraten immer wieder in Machtkämpfe. Die Fronten sind verhärtet.	Das Seil loszulassen heisst nicht, den Kampf zu verlieren. Es bedeutet keine Energie in einen sinnlosen Streit zu investieren.
	<b>Schachbrett</b>	Schüler:in ist verstrickt in «Rechthaberei» reagiert 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?



## DAS KANN ICH KONTROLLIEREN



## DAS KANN ICH NICHT KONTROLLIEREN



# Die wichtigen Dinge im Leben




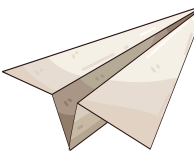



Die Geschichte mit den Steinen



*Pädagogik+*

# 5

## Selbstwert, Selbstvertrauen & innerer Kritiker


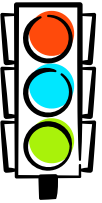





	<b>Geldnote</b>	Schüler:in macht sich Vorwürfe und glaubt sie sei nichts wert.	Ein Blatt Papier kann mal glatt oder zerknittert sein, aber es bleibt trotzdem ein Papier. Der eigene Wert bleibt unverändert.
	<b>Spiegeltrick</b>	Vor dem Spiegel laut kritische Sätze über sich sagen	Würdest du das zu deinem 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?



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

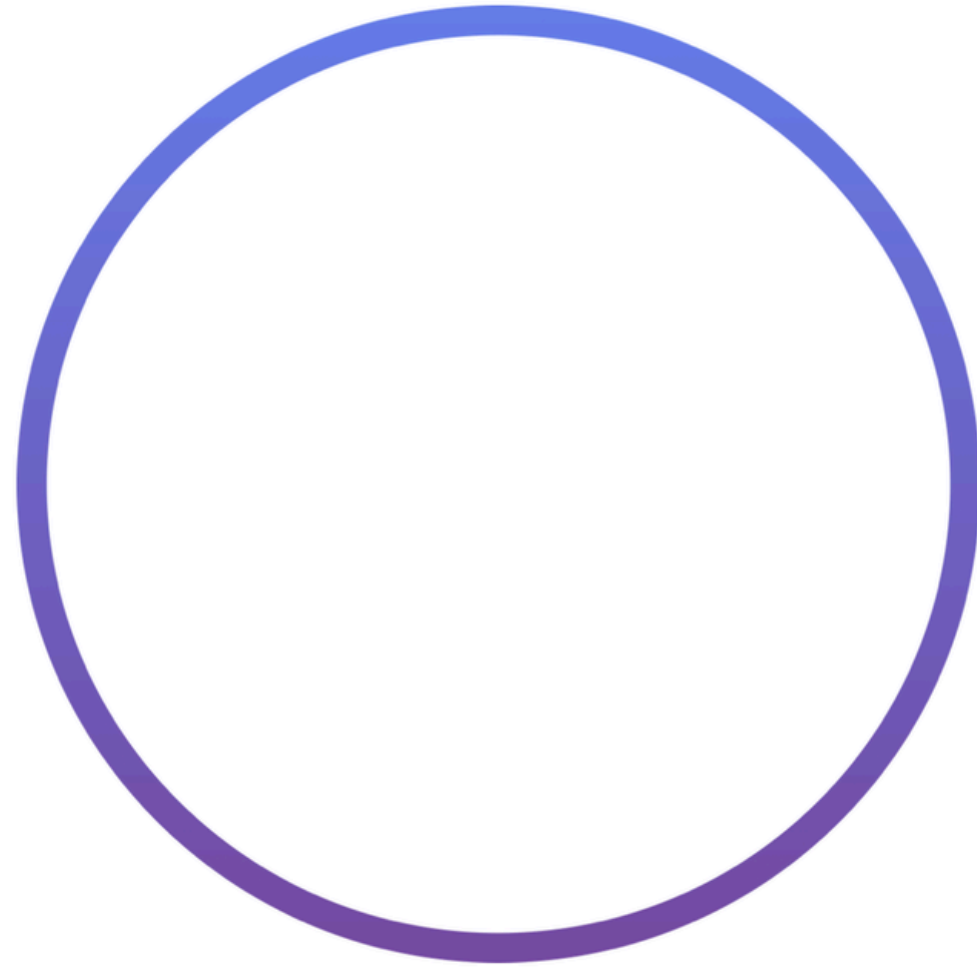
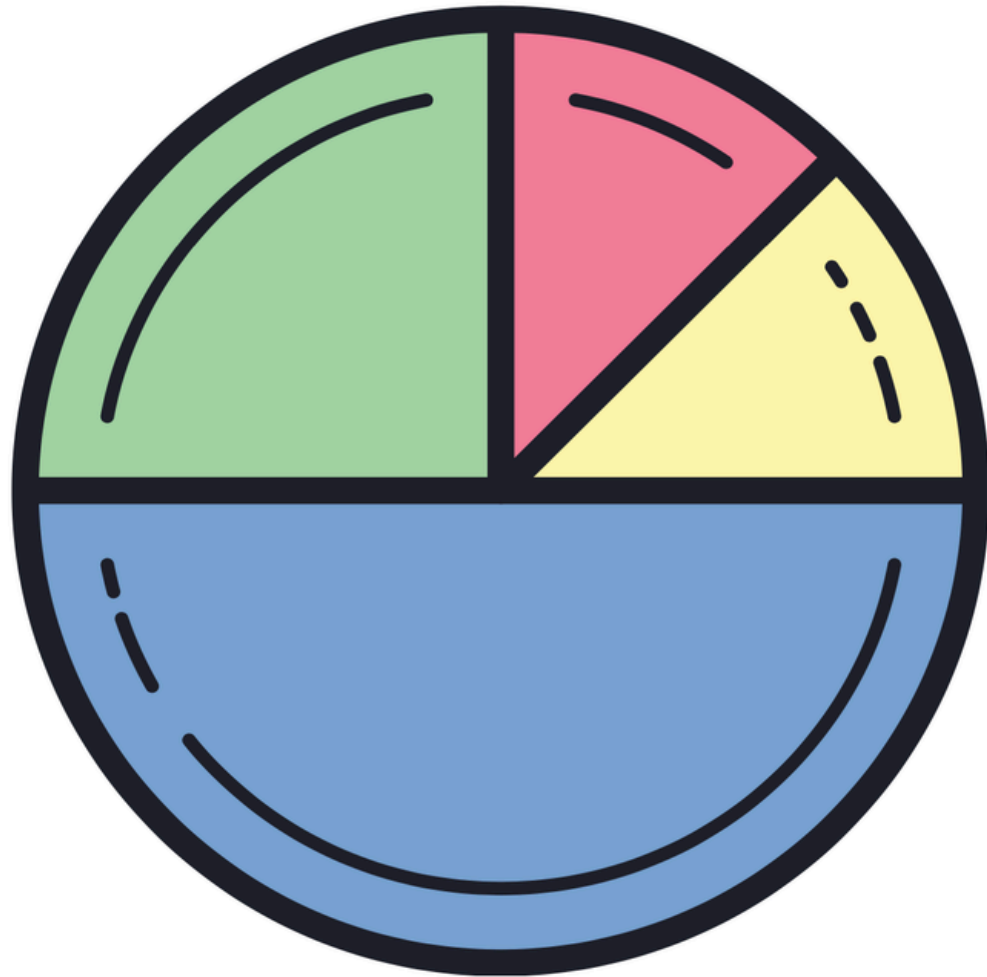
## 6

# 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?



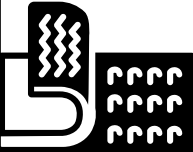



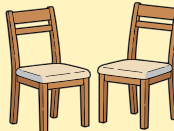
# WIE INVESTIERE ICH MEINE ZEIT?

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.





# Glaubenssätze, Mindset & Wachstum



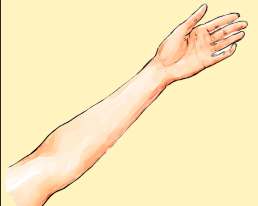




	<b>Samenkorn</b>	Schüler:in sagt immer wieder Sätze wie: «Ich kann das sowieso nicht.»	Jeder Gedanke ist wie ein Samenkorn. Schüler:innen lernen, das sie selbst bestimmen, welche Pflanze sie wachsen lassen.
	<b>Radio im Kopf</b>	Schüler:in hat mit Selbstabwertung zu kämpfen. «Ich bin dumm»	Dein Kopf 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».

# Umgang mit Gedanken

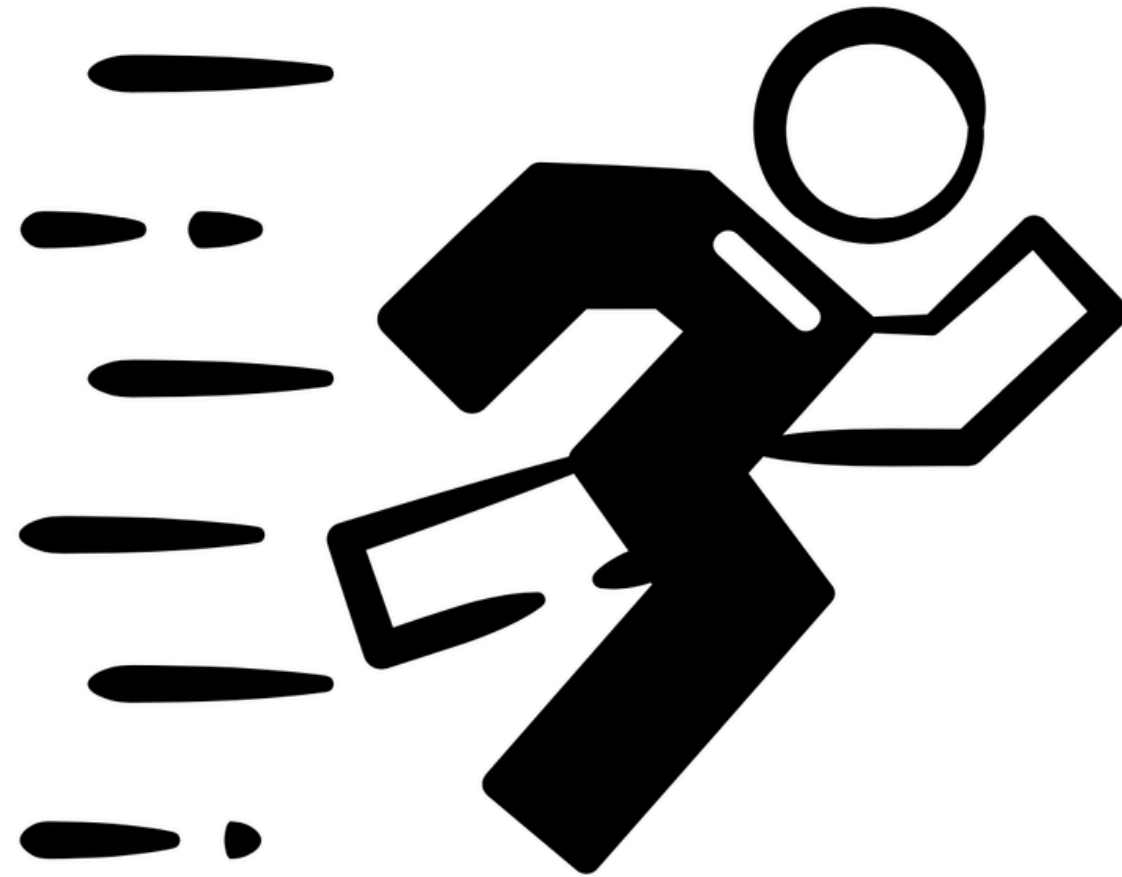




# Grenzen setzen, Selbstschutz & «Nein»-Sagen








	<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?

# **Bewegungspause Kamera an!**



# 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.

# Nutzt den Reaktion-Button



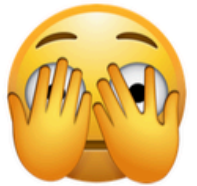
Wenn ich schon mindestens eine Technik ausprobieren wollt.



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.

# 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.

