

Eure Fragen und Fälle

1. Kinder, denen alles egal ist – keine Reaktion auf Hilfsangebote
2. Motivation für die Berufswahl
3. Konflikt zwischen Kindern, der sich ständig wiederholt
4. Konzentrationsschwäche
5. Impulskontrolle
6. Ablenkung im Kreis / Gruppenablenkung
7. Impact-Techniken bei Neurodivergenz
8. Brennpunktschulen: Mit allen gleichzeitig – ist das möglich?
9. Kindergarten (0–5 Jahre): Was funktioniert da?
10. Für belastete Eltern: Was funktioniert?
11. Ein Kind überschreitet ständig Grenzen
12. Motivation allgemein
13. Stress
14. Zeugiskonversationen / Zeugnisgespräche
15. Frustrationstoleranz

Welche Pflanze eignet sich am besten für das Experiment, bei dem zwei identische Pflanzen unter gleichen Bedingungen wachsen. Eine wird täglich freundlich angesprochen, die andere beschimpft.

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.



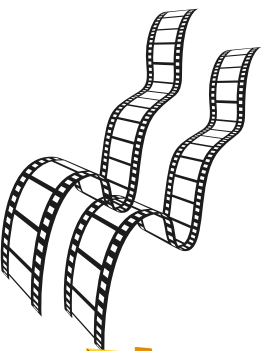
Technik 3: Die Kerze

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

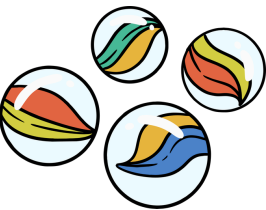
Zwei große Steine in einem kleinen Glas: Es ist eng. Du fragst: "Was brauchen die Steine, damit beide Platz haben?" Das eröffnet Lösungsräume ohne Schuldzuweisung.



4. Konzentrationsschwäche

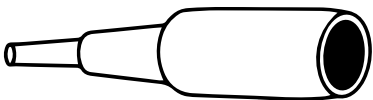
Technik 1: Die Murmel

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

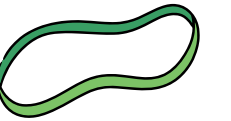
Technik 1: Der Vulkan

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.



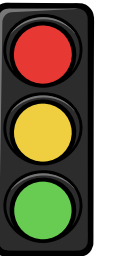
Technik 2: Das Gummiband

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

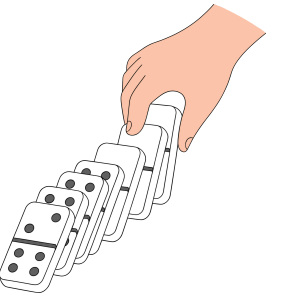
Drei Farben werden auf Karten gelegt - Grün, Gelb, Rot. Das Kind lernt, in welcher Phase es sich gerade befindet, und entwickelt für Gelb eigene Stoppsignale.



6. Ablenkung im Kreis / Gruppenablenkung

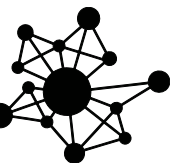
Technik 1: Der Dominoeffekt

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.



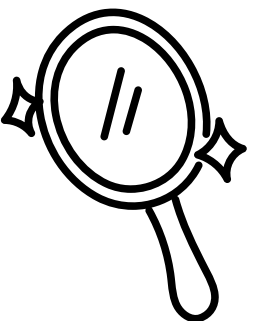
Technik 2: Das Netz

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

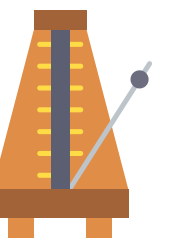
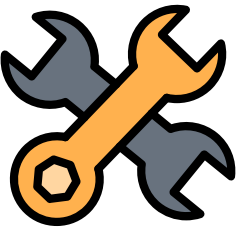
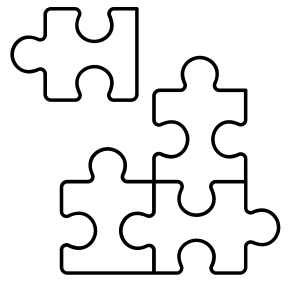
Ein Puzzlestück, das in keine andere Form passt – aber ein ganz bestimmtes Loch perfekt füllt. Du sagst: "Dein Gehirn ist dieses Stück. Nicht falsch – anders geformt."

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

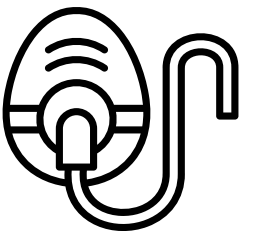
Zwei Kinder halten einen Wollfaden und machen gemeinsam einen Knoten. Du sagst: "Das ist euer Verbindungsfaden." Beziehung wird konkret und symbolisch erlebbar – schon ab 3 Jahren.



10. Für belastete Eltern: Was funktioniert?

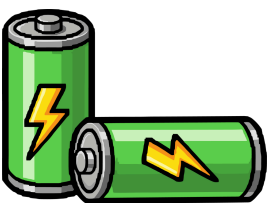
Technik 1: Die Sauerstoffmaske

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.



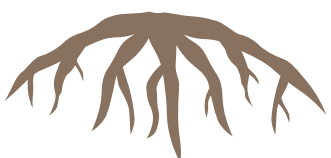
Technik 2: Der Akku

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

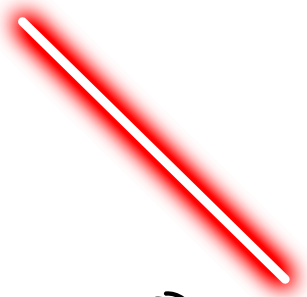
Technik 1: Der Zaun

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.



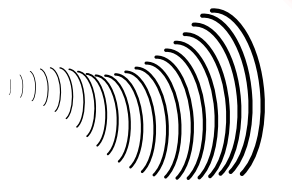
Technik 2: Die rote Linie (Klebeband)

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.



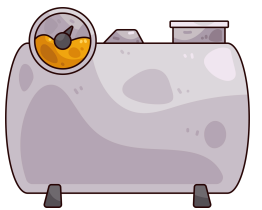
Technik 3: Das Echo

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

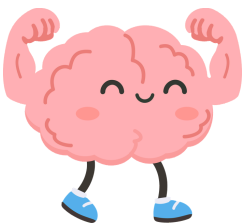
Technik 1: Der Benzintank: Du zeichnest einen Tank mit verschiedenen Füllständen und fragst das Kind, wo der Zeiger gerade steht, was den Tank schnell leert und wo es die nächste Tankstelle findet, um wieder weiterzufahren.



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. Zeugiskonversationen / Zeugnisgespräche

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.



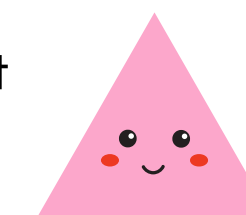
Technik 2: Das Wachstumstagebuch

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.




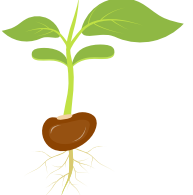
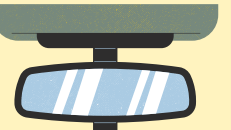




Technik 3: Das Stärkendreieck

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

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




Das Pinguin-Prinzip - Eckart von Hirschhausen



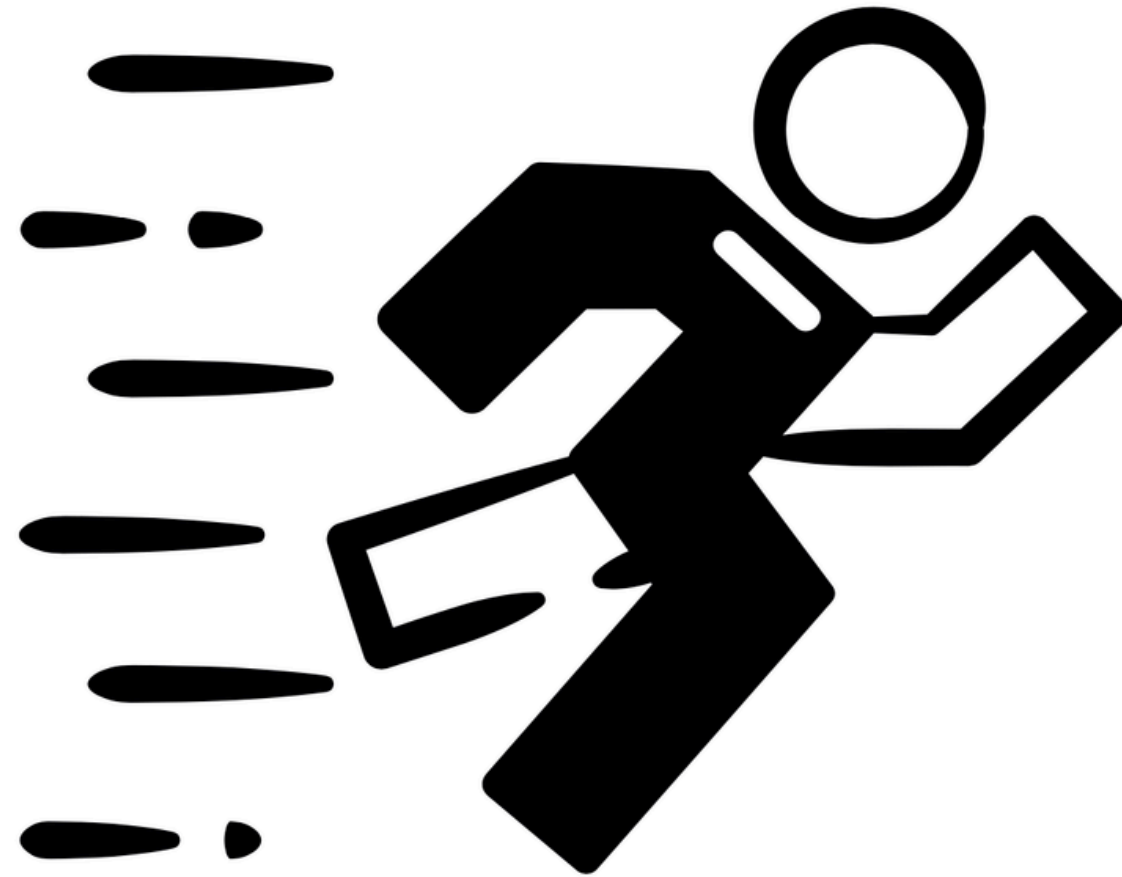
Copy link

From a doctor licensed in Germany >



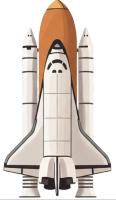
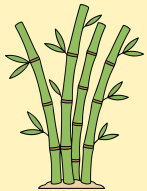
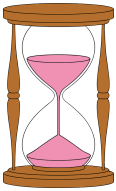




Watch on  YouTube

Bewegungspause Kamera an!










12 Motivation, Ziele & Dranbleiben

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


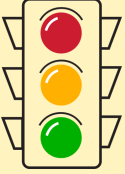



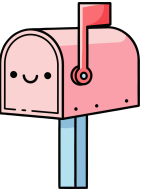

13

Energie, Erholung & Selbstfürsorge

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

14

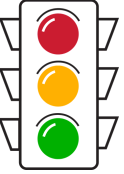






Zeitmanagement, Planung & Selbstorganisation

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



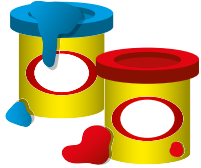






Welche Technik hat dich bis jetzt sehr angesprochen? Schreibe sie in den Kommentar.

15 Körperwahrnehmung und Achtsamkeit


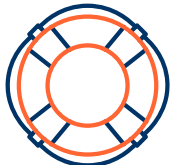





| | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|
|  | Körper-Ampel | Schüler:in kann körperliche Zustände nicht einordnen. | Rot = Alarm/Überlastung, Gelb = Anspannung/Vorsicht, Grün = Entspannung/ok. Scanne deinen Körper: Welche Farbe hat dein Bauch? Deine Schultern? Dein Kiefer? |
|  | Luftballon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

16 Schulstress, Leistungsdruck & Überforderung

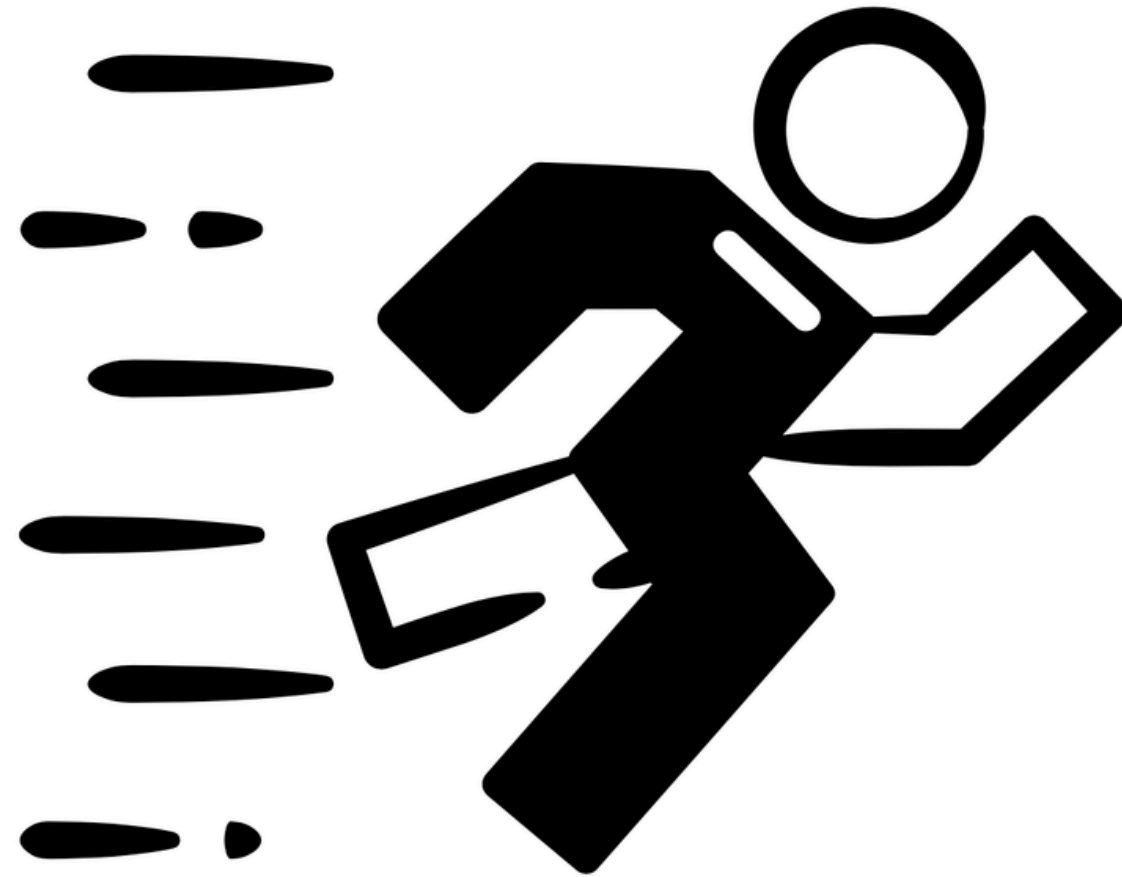
| | | | |
|---|-----------------------------|--|---|
|  | Schneekugel | Schüler:in hat Chaos im Kopf vor Prüfungen. | Wie in einer Schneekugel sind wir manchmal aufgewühlt. Wenn du etwas wartest und ruhig wirst, legt sich der Schnee von allein. |
|  | Baustelle | Schüler:in fühlt sich schlecht, wenn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

17

Prüfungsangst, Nervosität und Blackouts








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

Bewegungspause Kamera an!





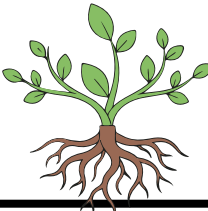




18

Perfektionismus und Selbstkritik



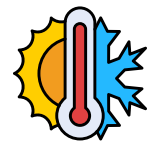
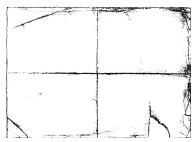
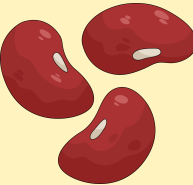

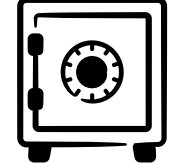
| | | | |
|---|----------------------------------|--|--|
|  | Porzellanteller | Schüler:in hat das Gefühl, er/sie müsse «immer stark» sein. | Wenn man Porzellan zu hart anfasst, geht es kaputt. Wenn man es sanft hält, bleibt es heile. |
|  | Kleiderschrank | Schüler:in glaubt jedem kritischen Gedanken.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

19

Wertearbeit, Entscheidungen und Orientierung

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

20 Selbstberuhigung und innere Sicherheit

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



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



















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. 