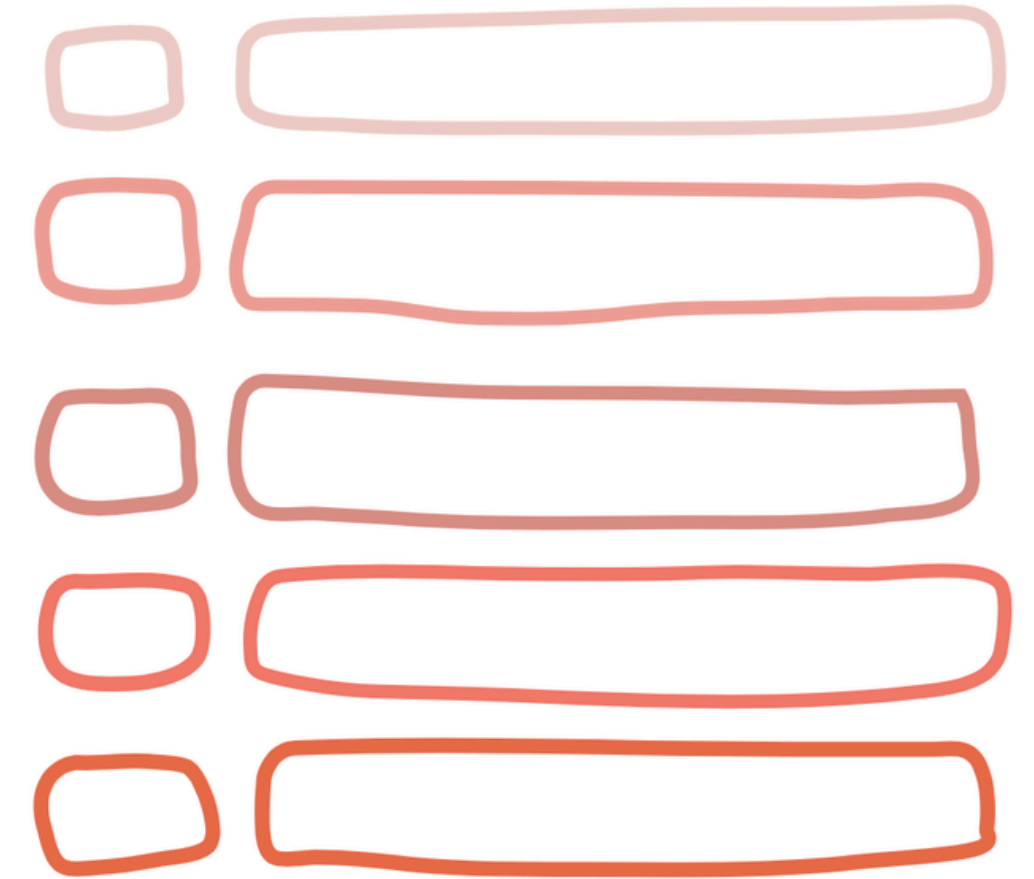
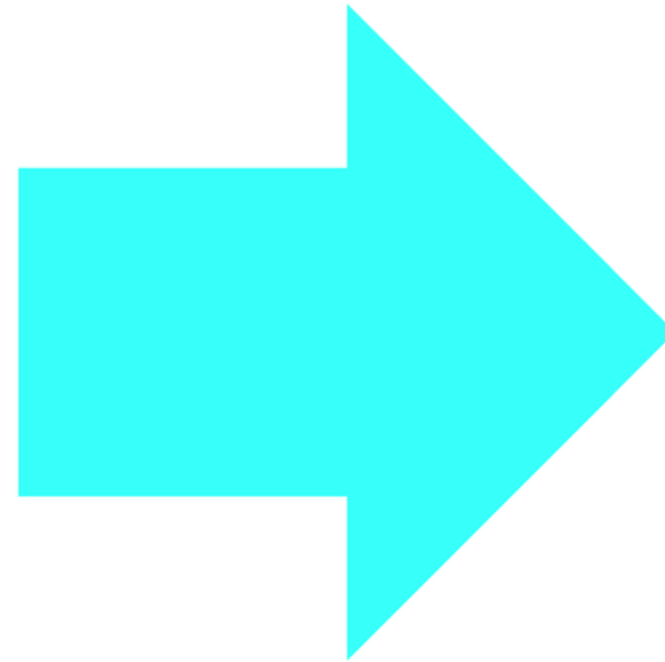


9 Prinzipien

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

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).

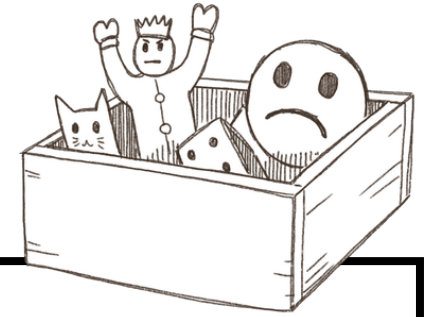


Eisberg



1



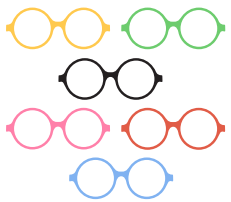




Wut und Impulskontrolle



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

2

Angst, Sorge, Unsicherheit und Zweifel

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



Demons on the boat - an Acceptance & Commitment Thera

Joe Oliver



Watch on  YouTube



Monsters on a Boat

Dr. Russ Harris - Acceptance Commitment Therapy



Monsters on a Boat



Written and narrated by

Dr Russ Harris


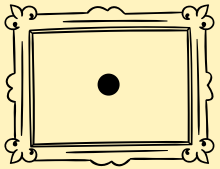




www.TheHappinessTrap.com



Watch on  YouTube








3

Trauer, Verlust, Abschied & schwere Gefühle

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

4

Konflikte, Streit & Soziale Spannungen

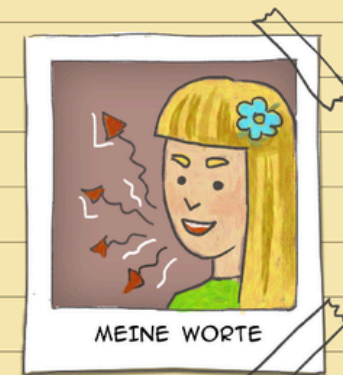
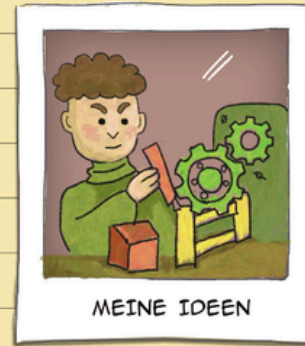
	Tauziehen	Zwei Schüler:innen geraten immer wieder in Machtkämpfe. Die Fronten sind verhärtet.	Das Seil loszulassen heisst nicht, den Kampf zu verlieren. Es bedeutet keine Energie in einen sinnlosen Streit zu investieren.
	Schachbrett	Schüler:in ist verstrickt in «Rechthaberei» reagiert bei kleinster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

Die wichtigen Dinge im Leben

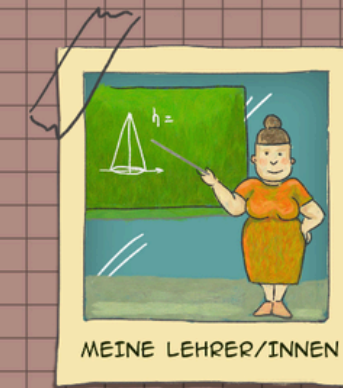
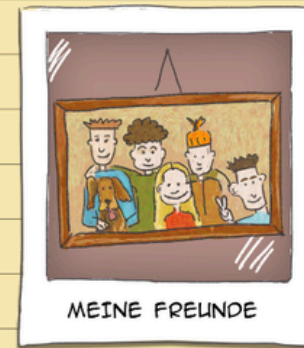
Die Geschichte mit den Steinen



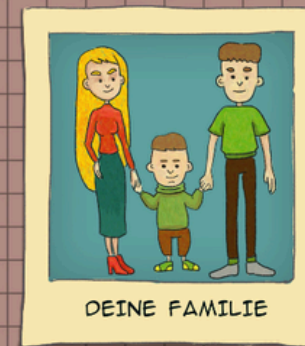
Pädagogik+



DAS KANN ICH KONTROLLIEREN




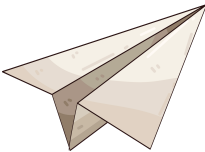





DAS KANN ICH NICHT KONTROLLIEREN




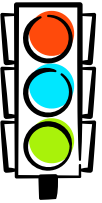





5

Selbstwert, Selbstvertrauen & innerer Kritiker

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

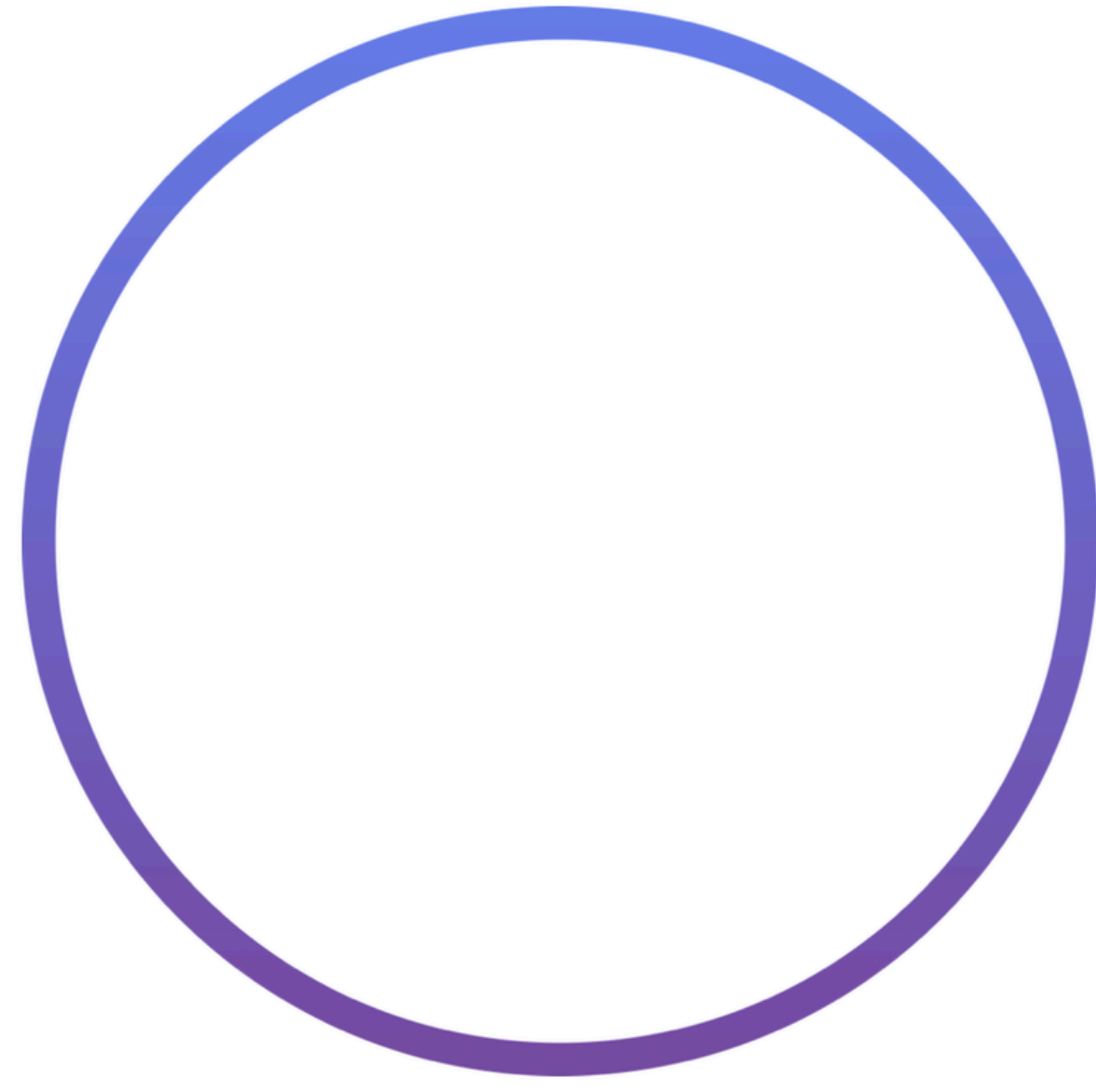
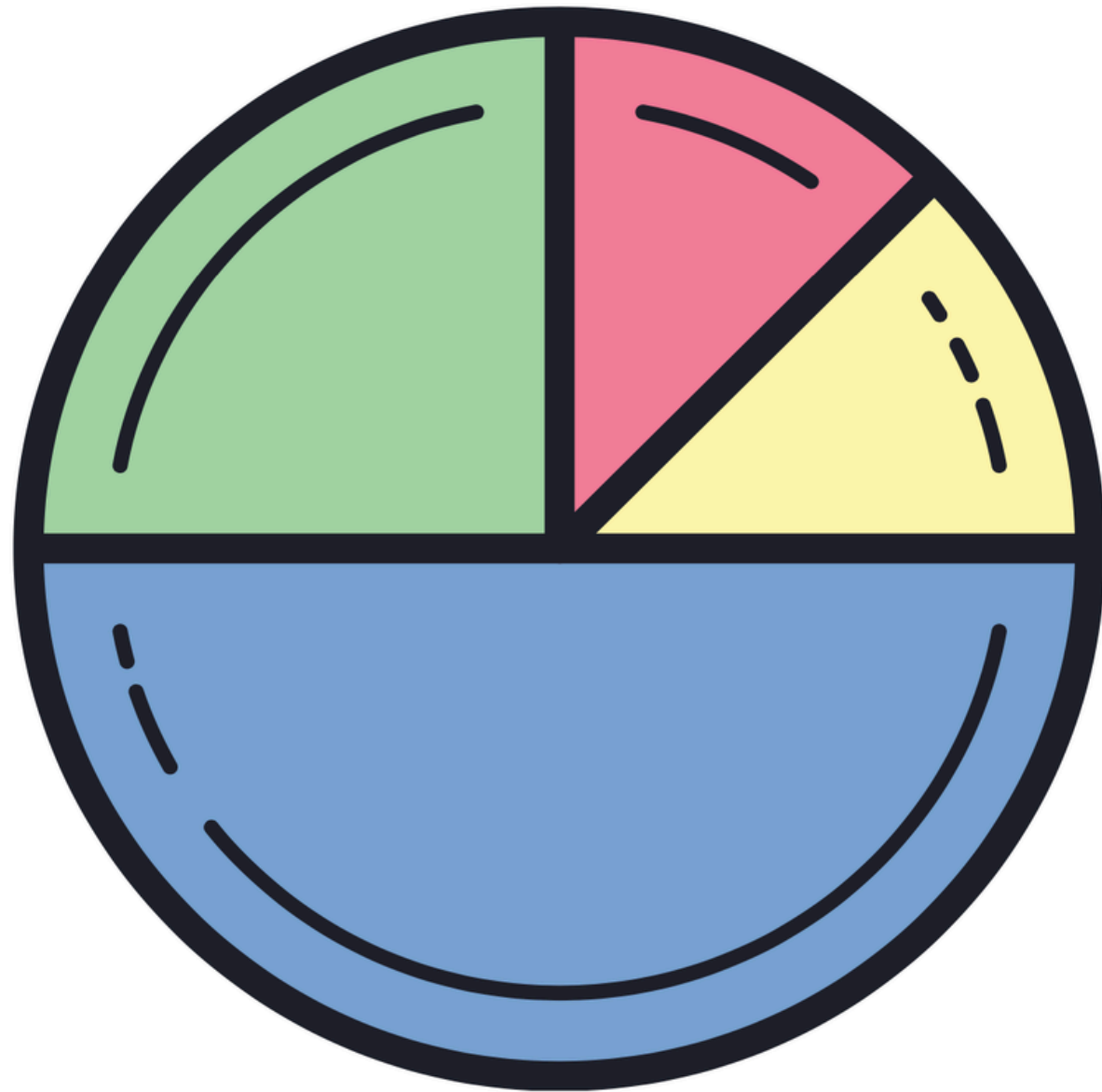
6

Fokus, Konzentration und Aufmerksamkeit

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



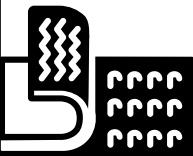



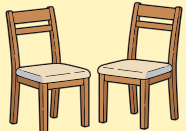
WIE INVESTIERE ICH MEINE ZEIT?

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



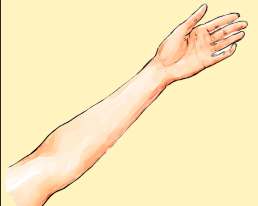




	Samenkorn	Schüler:in sagt immer wieder Sätze wie: «Ich kann das sowieso nicht.»	Jeder Gedanke ist wie ein Samenkorn. Schüler:innen lernen, das sie selbst bestimmen, welche Pflanze sie wachsen lassen.
	Radio im Kopf	Schüler:in hat mit Selbstabwertung zu kämpfen. «Ich bin dumm»	Dein Kopf sendet manchmal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

Umgang mit Gedanken












Grenzen setzen, Selbstschutz & «Nein»-Sagen

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








9

Freundschaft und Peer-Dynamiken

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



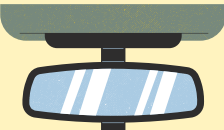




10

Identität & Selbstbild

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

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.





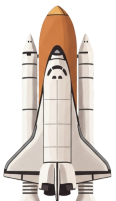
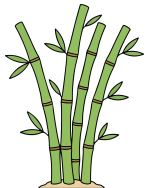
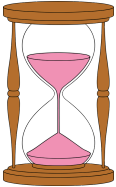


Das Pinguin-Prinzip - Eckart von Hirschhausen

Eckart von Hirschhausen










Watch on  YouTube

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.


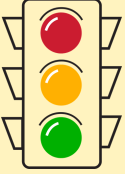



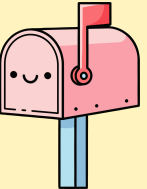

13

Energie, Erholung & Selbstfürsorge

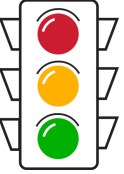






	Der Akku	Schüler:in ist völlig erschöpft und versteht nicht, warum keine Leistung möglich ist.	Wenn ein Akku leer ist, kannst du nichts anfangen. Egal wie sehr du möchtest. Auch du musst aufladen. Wie/wo lädst du auf?
	Notfallkoffer	Schüler:in hat keine Strategie für Erschöpfung.	Gemeinsam einen echten 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



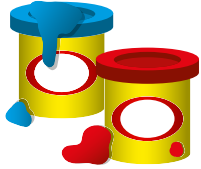




Zeitmanagement, Planung & Selbstorganisation

	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?"

15 Körperwahrnehmung und Achtsamkeit


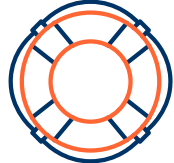




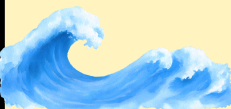
	Körper-Ampel	Schüler:in kann körperliche Zustände nicht einordnen.	Rot = Alarm/Überlastung, Gelb = Anspannung/Vorsicht, Grün = Entspannung/ok. Scanne deinen Körper: Welche Farbe hat dein Bauch? Deine Schultern? Dein Kiefer?
	Luftballon	Schüler:in ist angespannt, merkt es aber nicht.	(Ballon aufblasen.) 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!








18

Perfektionismus und Selbstkritik



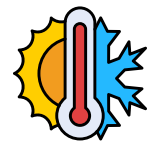
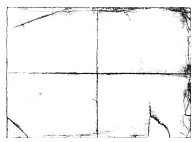
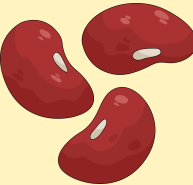

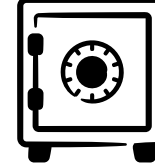
	Porzellanteller	Schüler:in hat das Gefühl, er/sie müsse «immer stark» sein.	Wenn man Porzellan zu hart anfasst, geht es kaputt. Wenn man es sanft hält, bleibt es heile.
	Kleiderschrank	Schüler:in glaubt jedem kritischen Gedanken.	Gedanken sind wie Kleider im Schrank. Du musst nicht jedes anziehen, vor 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?"