Der Sorgen-Tresor

ANGST • EXTERNALISIERUNG

Ein unterstützendes Praxiswerkzeug zum Zeichnen, Benennen und symbolischen Verwahren belastender Sorgen.

Du entscheidest
Du darfst schreiben, zeichnen oder ein Symbol verwenden. Du musst nichts erklären, was du nicht erzählen möchtest.

1 Sorge auswählen



Welche Sorge möchtest du für eine Weile ablegen? Bevor du sie ablegst: Wie stark fühlt sie sich an?

2 Sorge festhalten



Zeichne oder schreibe sie in den Tresor.

3 Tresor verschließen

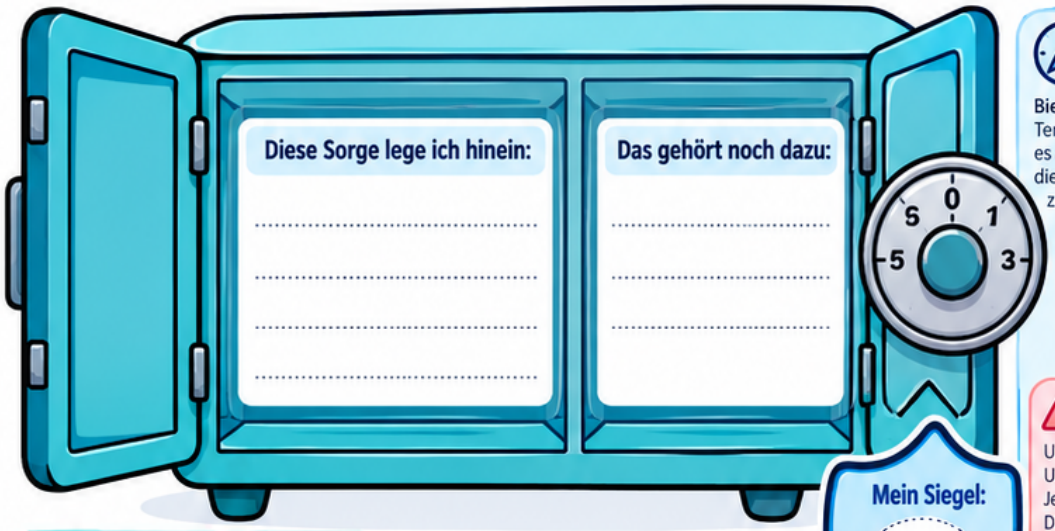


Wähle ein Schloss, einen Code oder ein Schutzzeichen.

4 Danach nachspüren



Prüfe, wie stark sich die Sorge jetzt anfühlt.



Mein Siegel:

Für die begleitende Fachkraft

Bieten Sie das Blatt freiwillig und in ruhigem Tempo an. Das Kind bestimmt, welche Sorge es ablegt und wie viel es mitteilt. Würdigen Sie die Sorge, ohne sie zu bewerten oder vorschnell zu beruhigen.

- **Ziel:** Abstand zur Sorge schaffen und ein Gefühl von Handlungsfähigkeit unterstützen.
- **Material:** Stifte; optional ein Umschlag oder eine Mappe für das ausgefüllte Blatt.
- **Das Blatt ist** ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein eigenständiges Diagnoseinstrument.

Bei deutlicher Belastung

Unterbrechen Sie die Übung bei Überforderung. Unterstützen Sie die Orientierung im Hier und Jetzt, zum Beispiel durch das Benennen sichtbarer Dinge, Bodenkontakt und ruhiges gemeinsames Atmen.

Wie möchtest du deine Sorge festhalten?

Ich möchte schreiben.
Nutze Wörter oder kurze Sätze in den Tresorfächern.

Ich möchte zeichnen.
Male die Sorge, ihre Form oder ein passendes Symbol.

Ich möchte nicht ins Detail gehen.
Verwende eine Farbe, ein Zeichen oder einen selbst gewählten Namen.

Ist schon eine passende Sorge da?

Nein
Lass die Fächer frei oder zeichne nur eine Farbe, die zu deinem Gefühl passt.

Ja
Lege genau die Sorge ab, die heute am meisten Platz im Kopf einnimmt.

Mein Tresor-Code oder Schutzzeichen:

.....

Wann darf der Tresor wieder geöffnet werden?

Zu einem vereinbarten Zeitpunkt
Trage den Zeitpunkt unten ein.

Wenn ich es selbst möchte
Schreibe „Ich entscheide“ in das Feld.

Nur gemeinsam mit einer vertrauten Person
Notiere den Namen oder die Rolle dieser Person.

Möchte das Kind über den Inhalt sprechen?

Ja
Hören Sie zu, spiegeln Sie das Erleben und fragen Sie, welche Unterstützung jetzt hilfreich wäre.

Nein oder noch nicht
Akzeptieren Sie die Grenze. Das Kind kann die Sorge verschließen, ohne sie näher zu erklären.

Beispiel

Mila zeichnet eine dunkle Wolke und schreibt: „Morgen vor der Klasse sprechen.“ Als Schloss malt sie einen Stern. Nach dem Verschließen sinkt ihre Einschätzung von 4 auf 2. Als nächsten Schritt wählt sie: „Mit meiner Therapeutin den ersten Satz üben.“

- **Dein** Tresor darf ganz anders aussehen.
- **Eine Sorge** muss nicht sofort verschwinden, damit die Übung hilfreich sein kann.

Wichtig

Wenn du dich nicht sicher fühlst oder dringend Hilfe brauchst, sage es sofort einer vertrauten erwachsenen Person.

Nach dem Verschließen

Halte kurz inne. Spüre deine Füße auf dem Boden und schau dich im Raum um. Wie stark ist die Sorge jetzt? Kreise eine Zahl ein.

0 **1** **2** **3** **4** **5**

0 = gerade gar nicht stark
1 = ein wenig
2 = mittel
3 = stark
4 = sehr stark
5 = kaum auszuhalten

Was brauche ich jetzt?

Vielleicht Ruhe, Bewegung, Nähe, Wasser, eine Pause oder ein Gespräch. Es gibt keine falsche Antwort.

Vor dem Tresor war meine Sorge: 0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5

.....

Jetzt ist meine Sorge: 0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5

.....

Das hilft mir jetzt:

.....

.....

Wir öffnen den Tresor wieder:

.....

Körper-Landkarte des Schreckens

Somatische Angstmarker

ANGST · KÖRPERWAHRNEHMUNG

Wo und wie spürst du Angst in deinem Körper? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Für das Kind
Du entscheidest, was du einzeichnen oder erzählen möchtest.

1 · Wahrnehmen
Denke an einen Moment, in dem die Angst nur so groß war, dass du ihn sicher anschauen kannst.

2 · Einzeichnen
Male die Stellen in der Körperfigur aus. Nutze die Farben aus der Stärke-Skala.

3 · Beschriften
Zeichne Pfeile zu den Stellen und schreibe dazu, was du dort bemerkst.

WIE STARK SPÜRE ICH ES?

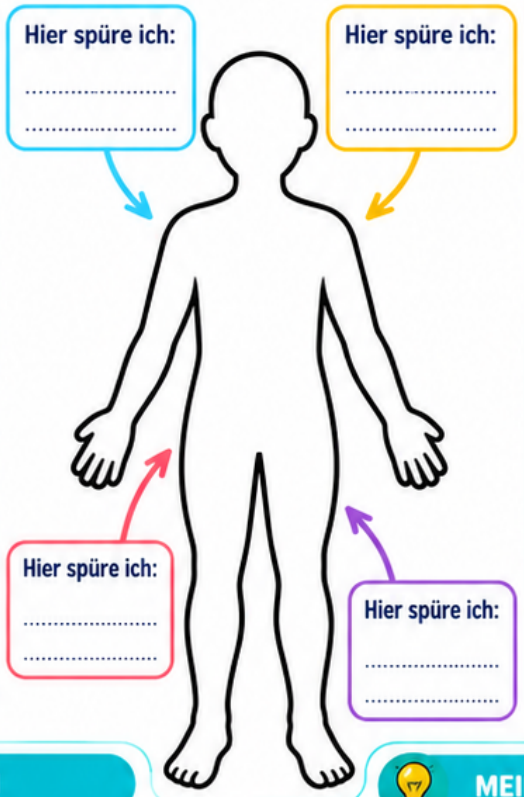
Wähle für jede Körperstelle eine Farbe. Die Angst nelfen zusätzlich, wenn das Blatt schwarz-weiß gedruckt wird.

1 · leicht
Cyan · Punkte

2 · mittel
Gelb · Streifen

3 · stark
Koralle · Wellen

Beispiel
„Mein Herz klopft stark“: Brustbereich korallfarben mit Wellen markieren und mit einem Pfeil beschriften.



WAS BEMERKE ICH?

Kreise passende Körperzeichen ein oder ergänze ein eigenes. Nicht jedes Zeichen muss bei dir vorkommen.

- ☐ Herzklopfen
- ☐ schneller Atem
- ☐ Kloß im Hals
- ☐ Bauchweh oder flaues Gefühl
- ☐ Schwitzen
- ☐ Zittern
- ☐ Kribbeln
- ☐ Hitze oder Kälte
- ☐ angespannte Muskeln
- ☐ weiche Knie
- ☐ Schwindel
- ☐ Kopfdruck

Mein eigenes Körperzeichen:
.....

MEINE KÖRPERZEICHEN

Nutze die Pfeile rund um die Körperfigur für deine eigenen Beschreibungen.

Satzstarter
„Hier fühlt es sich an wie …“ •
„Wenn die Angst kommt, merke ich zuerst …“

Körperstelle 1 · Das spüre ich:
.....

Körperstelle 2 · Das spüre ich:
.....

Körperstelle 3 · Das spüre ich:
.....

Körperstelle 4 · Das spüre ich:
.....

MEIN BLICK AUF DIE LANDKARTE

Schau dir deine fertige Körper-Landkarte an und halte kurz fest, was dir auffällt.

Für die begleitende Fachperson
Das Kind füllt die Landkarte aus; die Fachperson bietet bei Bedarf Wörter an, ohne Empfindungen vorzugeben. Bei deutlicher Belastung pausieren und im Hier und Jetzt orientieren.

Das fällt mir auf:
.....
.....

Mein frühestes Körperzeichen könnte sein:
.....

Heute war das Einzeichnen für mich: ☐ leicht ☐ mittel ☐ schwer

Ist es gerade zu unangenehm, weiterzumachen?

Nein
Arbeite in deinem eigenen Tempo weiter.

Ja oder unsicher
Mach eine Pause und sage der begleitenden Person Bescheid. Schau dich im Raum um und spüre den Boden unter deinen Füßen.

Deine Gefühle sind wichtig!

Du bist nicht allein.
Wenn du möchtest, kannst du mit einer vertrauten Person oder einer Fachperson über deine Landkarte sprechen.

Die Mut-Treppe – Planungs- und Durchführungsprotokoll

Klinischer Einsatz & Anleitung

Die Mut-Treppe unterstützt Kinder und Jugendliche bei der schrittweisen Bewältigung von Ängsten und Vermeidungsmustern durch graduelle Exposition in sensu oder in vivo. Gemeinsam mit der Fachkraft werden sechs konkrete, hierarchisch geordnete Schritte erarbeitet – von einer leichten Einstiegsaufgabe auf Stufe 1 bis zur Meisteraufgabe auf Stufe 6. Für jede bewältigte Stufe dokumentiert das Kind das Datum, das Angsterleben vor und nach der Übung sowie eine persönliche Belohnung.

- **Bereich:** Angst & Vermeidungsverhalten (Modul Konfrontation)
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren in Begleitung von Fachkräften oder Bezugspersonen
- **Prinzip:** Transparente Verhaltensanalyse, Habituation durch Wiederholung und Selbstwirksamkeitserfahrung

Wichtiger Praxis-Hinweis

Dieses Arbeitsblatt ist ein begleitendes Therapiematerial zur Strukturierung von Expositionsschritten und erstetzt keine eigenständige diagnostische oder fachärztliche Abklärung.

1 Ziel & Angstauslöser benennen
Definiere gemeinsam mit dem Kind die Gesamtsituation oder das Ziel (z. B. 'Im eigenen Zimmer ohne Licht einschlafen').

2 Stufen 1 bis 6 hierarchisieren
Ordne sechs konkrete Teilaufgaben nach Schwierigkeitsgrad. Beginne unten mit der leichtesten Übung und steigere die Herausforderung nach oben.

3 Durchführung & Habituation
Das Kind führt die Aufgabe so lange bzw. so oft aus, bis die subjektive Anpsannung spürbar sinkt. Erst danach folgt der Übergang zur nächsten Stufe.

4 Belohnung & Reflexion
Jede gemeisterte Stufe wird mit Datum, Mut-Punkten und einer vorher vereinbarten Verstärkung gefeiert.

Mein großes Mut-Ziel (Was möchte ich schaffen?):

.....

.....

Mein persönlicher Mut-Helfer / Mut-Gedanke:

.....

Wie hoch ist die Belastung nach wiederholter Durchführung der Stufe?

✓ Anpsannung sinkt deutlich und bleibt auf niedrigem Niveau	→ Stufe als gemeistert abhaken, Belohnung eintragen und zur nächsten Stufe vorrücken.
✗ Anpsannung bleibt nach mehreren Versuchen unverändert hoch	→ Einen Zwischenschritt einschieben (z. B. Hilfsperson näher dabei) oder die Dauer verkürzen.



Meine Mut-Treppe: Die 6 Schritte

Trage auf jeder Stufe die vereinbarte Übung ein. Nutze das Thermometer (1 = ein bisschen mulmig, 10 = riesige Angst), um dein Gefühl vor und nach der Übung festzuhalten.

- **Stufe 6 (Ganz oben):** Die Meister-Aufgabe – Mein großes Ziel!
- **Stufen 4 & 5:** Fortgeschrittene Mutproben für echte Profis
- **Stufen 2 & 3:** Mittlere Herausforderungen zum Dranbleiben
- **Stufe 1 (Ganz unten):** Mein Einstieg – Das traue ich mir schon zu!

Mut-Tipp für dich

Angst fühlt sich an wie eine Welle: Sie steigt zuerst an, erreicht einen Gipfel und ebbt dann ganz von alleine wieder ab!

6 STUFE 6 (Meisterstufe):
Meine Aufgabe .....
Angst davor (1-10) ..... Angst danach (1-10) ..... Erledigt am: ..... ☆☆☆☆☆ ☐

5 STUFE 5:
Meine Aufgabe .....
Angst davor (1-10) ..... Angst danach (1-10) ..... Erledigt am: ..... ☆☆☆☆☆ ☐

4 STUFE 4:
Meine Aufgabe .....
Angst davor (1-10) ..... Angst danach (1-10) ..... Erledigt am: ..... ☆☆☆☆☆ ☐

3 STUFE 3:
Meine Aufgabe .....
Angst davor (1-10) ..... Angst danach (1-10) ..... Erledigt am: ..... ☆☆☆☆☆ ☐

2 STUFE 2:
Meine Aufgabe .....
Angst davor (1-10) ..... Angst danach (1-10) ..... Erledigt am: ..... ☆☆☆☆☆ ☐

1 STUFE 1 (Einstieg):
Meine Aufgabe .....
Angst davor (1-10) ..... Angst danach (1-10) ..... Erledigt am: ..... ☆☆☆☆☆ ☐

Meine Abschluss-Belohnung, wenn alle 6 Stufen geschafft sind:

.....

.....



Gedanken-Detektiv – Praxis-Leitfaden





Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 14 Jahren dabei, kognitive Verzerrungen – insbesondere Katastrophisieren und Gedankenlesen – spielerisch zu entlarven. Das Tool dient der kognitiven Umstrukturierung im Rahmen verhaltenstherapeutischer Interventionen bei Angststörungen und übermäßigen Sorgen. Es ersetzt keine umfassende Diagnostik, sondern fungiert als handlungsorientiertes Werkzeug im strukturierten therapeutischen Setting.

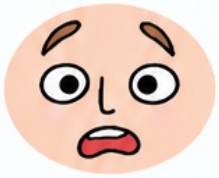
- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche (ab ca. 7 Jahren) sowie therapeutische Fachpersonen
- **Klinischer Bedarfsbereich:** Angst und emotionale Regulation
- **Methodischer Fokus:** Kognitive Umstrukturierung, Realitätsprüfung, Trennung von Gedanke und Tatsache
- **Einsatzbereich:** Einzel- und Gruppensetting, Vorbereitung auf Verhaltensexperimente



Hinweis für die therapeutische Durchführung

Begleiten Sie das Kind behutsam beim Identifizieren des 'Gedanken-Alarms'. Achten Sie darauf, die Sorgen des Kindes ernst zu nehmen, während Sie gemeinsam den detektivischen Beweis-Check durchführen. Formulieren Sie alternative Gedanken so, dass das Kind sie authentisch annehmen kann.

1 Fallaufnahme



Ermutigen Sie das Kind, den belastenden Alarmsatz oder die **Katastrophenfantasie** genau so zu benennen oder aufzuschreiben, wie sie im Kopf auftaucht.

2 Verzerrungs-Check

ICH BIN ÜBERRASCHT **ICH BIN FROH**

Überprüfen Sie gemeinsam mit den Detektiv-Symbolen, ob es sich um 'Gedankenlesen' (Ich weiß, was andere denken) oder 'Katastrophenblick' (Es passiert das Schlimmste) handelt.

3 Beweisprüfung



Sammeln Sie auf der Lupen-Seite konkrete Beweise: Welche realen Tatsachen sprechen wirklich dafür und welche dagegen?

4 Detektiv-Urteil



Formulieren Sie einen realistischen, entlastenden Helfer-Gedanken und bewerten Sie die Angst auf einer Skala von 1 bis 10 neu.



Welche kognitive Verzerrung steht im aktuellen Fall im Vordergrund?



Fokus liegt auf der Annahme, andere denken negativ über das Kind (Gedankenlesen)

☐ Prüfen Sie: Welche tatsächlichen Beweise gibt es dafür? Wurde die Person direkt gefragt, oder ist es eine bloße Vermutung?



Fokus liegt auf einer erwarteten maximalen Katastrophe (Katastrophisieren)

☐ Prüfen Sie: Wie hoch ist die reale Wahrscheinlichkeit (0–100 %)? Was ist das Wahrscheinlichste, was tatsächlich passieren wird?

Gedanken-Detektiv – Ermittlungsbogen für Kinder

Fallakte: Dein Detektiv-Ermittlungsbogen

Detektiv-Auftrag:
Manchmal schlägt unser Gehirn falschen Alarm und malt riesige Katastrophen an die Wand. Schnapp dir deine Detektiv-Lupe und prüfe den Fall ganz genau!

- ☑ **Detektiv-Regel 1:** Ein Gedanke ist noch keine Tatsache!
- ☑ **Detektiv-Regel 2:** Echte Ermittler glauben nur harten Beweisen.
- ☑ **Detektiv-Tipp:** Für jedes Problem gibt es einen Helfer-Gedanken.

Detektiv-Tipp
Frag dich: Wenn mein bester Freund diesen Gedanken hätte, was würde ich ihm als Detektiv dazu sagen?

1 Der Alarm-Gedanke (Was spukt mir im Kopf herum?)

.....

.....

2 Typ des Gedanken-Tricks:

☐ Gedankenlesen ☐ Katastrophen-Blick ☐ Alles-oder-Nichts

.....

3 Beweise DAFÜR (Welche echten Tatsachen sprechen dafür? Nicht nur Gefühle!)

.....

.....

4 Beweise DAGEGEN (Was spricht dagegen? Wann ist es gut ausgegangen?)

.....

.....

5 Realistischer Detektiv-Gedanke (Was ist wirklich wahr und hilft mir jetzt?)

.....

.....

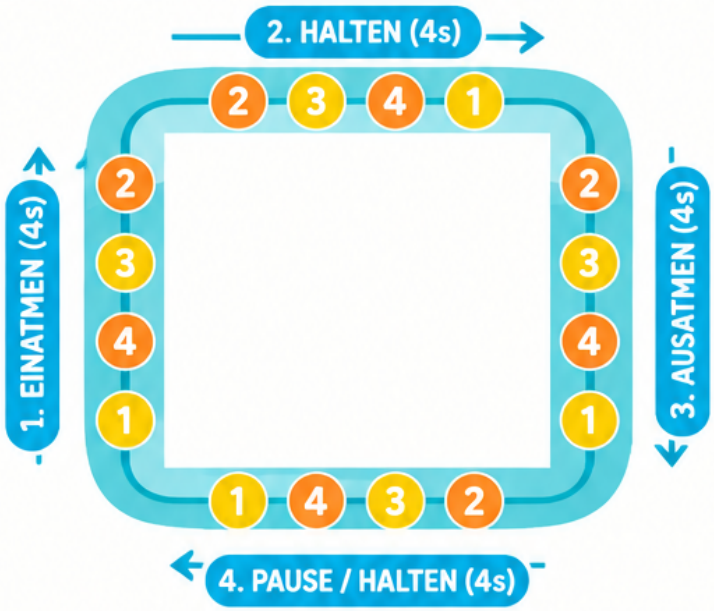
6 Mein Sorgen-Thermometer nach dem Check (Vorher 1–10: ____ | Jetzt 1–10: ____)

.....

4-PHASEN-VIERECKATMUNG

BEREICH: ANGST & EMOTIONSREGULATION





Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Die **4-Phasen-Viereckatmung** (Box Breathing) ist ein strukturiertes somatisches Werkzeug zur gezielten vegetativen Dämpfung bei akuter Anspannung, Hyperarousal, motorischer Unruhe oder Panikempfinden. Durch die Kombination aus gleichmäßigem Zählrhythmus (4 Sekunden je Phase) und taktiler Spurverfolgung mit dem Zeigefinger wird der Parasympathikus aktiviert, die Herzratenvariabilität harmonisiert und die kognitive Aufmerksamkeit durch multisensorische Reize gebunden. Diese Karte dient Therapeutinnen und Therapeuten als handlungsleitendes Hilfsmittel im direkten Setting sowie als greifbares Transfermaterial für den Alltag.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** Angst- und Panikbewältigung, Emotionsregulation, Impulssteuerung bei ADHS
- **Sensorischer Fokus:** Synchronisation von Fingerbewegung, Zählen und Atembewegung zur Unterbrechung von Grübelschleifen
- **Wirkprinzip:** Verlängerte, rhythmische Atemführung zur Senkung des sympathischen Erregungsniveaus

Praxishinweis für Therapeut:innen

Lassen Sie das Kind vor Beginn aufrecht und stabil sitzen (beide Füße auf dem Boden). Bei stark verkrampften Kindern kann die Zählzeit zunächst auf 3 Sekunden verkürzt werden, um Hyperventilationsängste zu vermeiden. Das Werkzeug dient der akuten Selbstregulation und erstezt keine diagnostische Gesamtabklärung.

Ablauf der taktilen 4-Phasen-Atmung

Führe deinen Zeigefinger entlang der Außenkanten des großen Quadrats. Starte links unten und bewege dich im Uhrzeigersinn von Punkt zu Punkt. Folge dabei dem Zähltakt:

1 Linke Kante (Nach oben fahren) – 4 Sekunden EINATMEN

Fahre mit dem Finger von der **linken unteren Ecke langsam nach oben** bis zur oberen Ecke. **Atme dabei 4 Sekunden lang ruhig durch die Nase** in den Bauch **ein** (Zähle innerlich: 1... 2... 3... 4).

2 Obere Kante (Nach rechts fahren) – 4 Sekunden HALTEN

Fahre an der oberen Kante **nach rechts**. Halte die Luft sanft für **4 Sekunden** im Brustkorb an, ohne die Schultern hochzuziehen (1... 2... 3... 4).

3 Rechte Kante (Nach unten fahren) – 4 Sekunden AUSATMEN

Fahre an der rechten Kante langsam nach unten. Atme 4 Sekunden lang gleichmäßig und hörbar durch **den leicht geöffneten Mund aus** (1... 2... 3... 4).

4 Untere Kante (Nach links fahren) – 4 Sekunden PAUSE

Fahre an der unteren Kante zurück zum Startpunkt. Halte die **Lunge für 4 Sekunden leer und entspannt, bevor die nächste Runde beginnt** (1... 2... 3... 4).

Körper-Check & Verlaufsprotokoll

gemeinsam mit dem Kind die Anspannung vor und nach dem Durchführen der Atemrunden (empfohlen: 4 bis 6 Zyklen).

Körperanspannung vor der Atemübung (Skala 1 bis 10 oder Kurzbeschreibung)	.....
Durchgeführte Rundenanzahl (z. B. 4 Runden)	.....
Körpergefülh nach der Übung (z. B. Schultern locker, Puls ruhiger, Kopf klarer)	....
Notiz für den Praxis-/Heimtransfer (Wann soll die Viereckatmung heute eingesetzt werden?)	....

Wie reagiert das vegetative Nervensystem nach 4 Runden?

Kind wirkt ruhiger, Atmung vertieft sich, Puls sinkt spürbar

→ Übung beenden, Kind loben und erfolgreiche Selbstregulation im Protokoll festhalten.

Kind hält krampfhaft die Luft an oder fühlt Schwindel

→ Atemanhaltephassen aussetzen; Übergang zu einfacher Lippenbremse (Einatmen 3s, Ausatmen 5s) ohne Halten) und Erdungsübung (Füße fest auf den Boden drücken).

Kategorie: ADHS & Exekutive Funktionen

Fokus-Rakete:

Reizfilter- und Arbeitsplatz-Checkliste

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Protokoll unterstützt Kinder und Jugendliche mit ADHS und exekutiven Funktionsschwächen dabei, vor Beginn von Hausaufgaben- oder Therapiesitzungen störende Reize systematisch auszublenden. Es dient als verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Selbststrukturierung und Reizreduktion, nicht als diagnostisches Testverfahren.

- **Kategorie:** ADHS / Exekutive Funktionen & Selbstregulation
- **Einsatz:** Zu Beginn von Arbeitsphasen gemeinsam mit Kind und Therapeut/ Bezugsperson durchgehen
- **Ziel:** Schaffung einer reizarmen Umgebung und Fokussierung auf einen klar begrenzten Arbeitsschritt

Therapeutischer Hinweis

Strukturieren Sie die Arbeitsphase in kurze, überschaubare Zeitfenster (z. B. 15–20 Minuten). Erst wenn die äußeren Reizfilter aktiviert sind, startet der eigentliche Arbeitsabschnitt.

Checkliste: Raketen-Startklar (Reize minimieren)

Gehe die Punkte vor dem Start durch und hake jeden erledigten Schritt ab:

- [ ] Schreibtisch frei von Spielsachen, Katalogen oder nicht benötigten Heften
- [ ] Smartphone, Tablet und Bildschirme stummgeschaltet und außer Sichtweite gelegt
- [ ] Sitzposition stabil: Füße stehen fest auf dem Boden, Stuhl passt zur Tischhöhe
- [ ] Geräuschfilter aktiv: Fenster geschlossen oder bei Bedarf Gehörschutz / Noise-Cancelling aufgesetzt
- [ ] Nur das Material auf dem Tisch, das für die aktuelle Aufgabe wirklich gebraucht wird

1 Schritt 1: Reiz-Scan

Blicke einmal rund um deinen Platz. Was lenkt dein Auge ab? Bringe es sofort aus deinem Blickfeld.

2 Schritt 2: Werkzeug-Check

Lege genau einen funktionierenden Stift, Radiergummi und das eine aktuelle Arbeitsheft bereit.

3 Schritt 3: Zeitziel setzen

Stelle gemeinsam mit deiner Begleitperson den Timer auf die vereinbarte Fokuszeit ein.

Ist dein Arbeitsplatz noch unruhig oder hörst du laute Geräusche?

Ja, es gibt weiterhin laute Umgebungsgeräusche

Setze Kopfhörer auf, schließe die Zimmertür oder vereinbare ein kurzes Ruhe-Zeichen mit deiner Familie.

Nein, alles ist ruhig und vorbereitet

Start frei für die Fokus-Rakete! Beginne mit Aufgabe 1.

Fokus-Protokoll & Reflexionsbereich

Halte hier dein konkretes Arbeitsziel und deine Selbsteinschätzung nach der Arbeitsphase fest.

Tipp für Kinder

Bewerte einlich, wie gut die Rakete geflogen ist. Auch Turbulenzen gehören zum Flugtraining dazu!

Heutiges Fokus-Ziel (Was genau bearbeite ich?):

.....

.....

Geplante Arbeitszeit (z. B. 15 Minuten):

.....

Was hat mich während des Flugs am meisten abgelenkt?

.....

.....

Fokus-Raketen-Bewertung
(1 bis 5 Raketen-Sterne für Durchhalten und Reizkontrolle):

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Impuls-Stoppschild: 3-Schritte-Bremse

Klinischer Kontext & Einsatzbereich

Bedarfsbereich: ADHS & Impulskontrolle. Das Impuls-Stoppschild dient als sofort einsatzbereite visuelle Flashcard zur Verhaltensunterbrechung bei motorischer Unruhe, vorschnellem Handeln oder emotionaler Reaktivität im Praxis- und Schulalltag.

- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und frühen Sekundarbereich (Therapie, Schule, Familie)
- **Funktion:** Visueller Reiz zur Hemmung automatisierter Impulsdurchbrüche und Aktivierung kognitiver Steuerungsfunktionen
- **Einsatzmethode:** Als Tischaufsteller, laminierte Taschenkarte oder visuelles Signal im Spiel- und Therapiezimmer

Praxis-Hinweis für Fachkräfte

Führen Sie das Stoppschild in einer ruhigen, unbelasteten Situation ein. Lassen Sie das Kind die drei Stufen spielerisch im Rollenspiel erproben, bevor es in realen Belastungssituationen als Reaktionsunterbrecher aktiviert wird.

Die 3-Schritte-Bremse

Drei klare, aufeinander aufbauende Handlungsstufen stoppen den automatischen Handlungsdrang und eröffnen Raum für bewusste Entscheidungen.



1 STOPP – Rote Ampel

Sofort innehalten! Füße auf den Boden stellen, Hände flach auf den Tisch oder an die Oberschenkel legen. Nichts sagen, nichts werfen, keine Bewegung ausführen.

☐



2 ATMEN – Gelbe Ampel

Drei tiefe Atemzüge nehmen: Durch die Nase tief in den Bauch einatmen, kurz anhalten und langsam durch den Mund ausatmen wie beim Auspusten einer Kerze.

☐



3 WÄHLEN – Grüne Ampel

Welche Alternative bringt mich weiter? Drei Optionen abwägen: Um Hilfe bitten, eine 2-Minuten-Pause verlangen oder eine ruhige Lösung vorschlagen.

☐

Entscheidungsbaum: Was tun im Akutfall?

Wenn der Handlungsdrang überwältigend erscheint, leitet dieser Pfad Therapeut*in und Kind durch die akute Regulation:

Spüre ich noch starke körperliche Anspannung oder Wut im Körper?

- **Ja, der Körper** ist noch angespannt und 'unter Strom' → **Schritt 2 wiederholen:** 3 weitere tiefe Atemzüge nehmen, Muskeln in den Händen fest anspannen und wieder lockerlassen (Progressive Entlastung).
- **Nein, der Kopf** ist wieder klar und ansprechbar → **Schritt 3 ausführen:** Eine beruhigende Handlungsalternative wählen und ruhig mit der Bezugsperson oder Therapeut*in besprechen.

Persönlicher Notfall-Plan & Reflexion

Hier hält das Kind gemeinsam mit der Fachkraft individuelle Auslöser und wirksame Ersatzhandlunge fest.

Klinischer Rahmen
Dieses Material dient als verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Psychoedukation und Selbststeuerung. Es stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar.

Meine typischen Frühwarnzeichen
(z. B. Kribbeln im Bauch, Faustballen, Hitze):

.....

.....

Meine beste Wahl bei Schritt 3
(Meine stärkste Ersatzhandlung):

.....

.....

Mein persönlicher Stopp-Spruch
(z. B. 'Erst denken, dann handeln'):

.....

ZEIT-TORTEN-TIMER: VISUELLE ZEITEINTEILUNGS-MATRIX

ADHS & EXEKUTIVFUNKTIONEN

Klinischer Einsatz: Visuelle Zeitstrukturierung bei Zeitblindheit

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche mit ADHS, Exekutivfunktionsstörungen oder ASS dabei, abstrakte Zeiträume in visuell begreifbare Portionen zu übersetzen. Kreisförmige Zifferblätter ohne starre Zahlen ermöglichen die Einteilung von Aufgaben in farbige Tortenstücke nach dem Prinzip visueller Timer.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** ADHS und Exekutivfunktionen (Fokus: Zeitblindheit und Handlungsplanung)
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Strukturierungsarbeit für Hausaufgaben und Übergänge im Alltag
- **Funktion:** Niedrigschwellige Selbstregulation ohne Leistungsdruck durch Ziffernuhren

Praxis-Hinweis für Therapeut*innen

Nutzen Sie klare Buntstiftfarben für unterschiedliche Tätigkeitsphasen (z. B. Grün für Arbeitsphase, Gelb für Pause). Beginnen Sie mit überschaubaren Blöcken von 10 bis 15 Minuten, um frühe Erfolgserlebnisse zu sichern.



Anleitung für die Therapiesitzung

Gemeinsam mit dem Kind wird die anstehende Zeitienheit in konkrete Abschnitte gegliedert und direkt in die Zifferblätter eingetragen.

1 Schritt 1: Zielzeit festlegen

Bestimme gemeinsam mit dem Kind die Gesamtlänge des Vorhabens (z. B. eine 30- oder 45-Minuten-Einheit) und wähle ein freies Zifferblätt aus.

2 Schritt 2: Tortenstücke einzeichnen

Unterteile den Kreis in Abschnitte. Male den Arbeitsblock mit einer Farbe aus und kennzeichne die anschließende Belohnungs- oder Bewegungspause in einer Kontrastfarbe.

3 Schritt 3: Begleitendes Nachverfolgen

Während die Aktivität läuft, markiert das Kind mit einem Zeiger oder Haken den aktuellen Fortschritt auf der Zeittorte.

Meine Zeit-Torten: Planungsfelder

Trage hier deine Aufgaben ein und male deine Zeittorten aus. Ein ganzer Kreis steht für eine feste Zeitenheit (z. B. 30 oder 60 Minuten).



Torte 1: Zielaufgabe & geplante Gesamtdauer

.....

.....

Torte 1 Farbcode: Farbe für Konzentration / Farbe für Pause

☐ ..... ☐ .....

Torte 2: Zielaufgabe & geplante Gesamtdauer

.....

.....

Torte 2 Farbcode: Farbe für Konzentration / Farbe für Pause

☐ ..... ☐ .....

Torte 3: Freie Einheit (z. B. Spielzeit oder Aufräumen)

.....

.....

Wie fühlte sich die Zeit während der Aufgabe an?

Die Torte war zu schnell vorbei (Zeitdruck spürbar)

→ Für das nächste Mal ein größeres Tortenstück für die Aufgabe einplanen und den Arbeitsschritt nochmals halbieren.

Die Zeit passte genau zum Vorhaben

→ Das Farb- und Zeitmuster beibehalten und als festen Anker für ähnliche Hausaufgaben- oder Therapiesituationen nutzen.

Reflexion und Abschluss-Check

Kurzer Auswertungsbogen zur Festigung des Zeitgefühls nach Abschluss der Einheiten.

- ☐ Ich konnte sehen, wie viel Zeit mir noch bleibt.
- ☐ Die Pausenfarbe hat mir geholfen durchzuhalten.
- ☐ Das visuelle Tortenstück war für mich leichter verständlich als eine normale Zahlenuhr.

Hinweis zur Nutzung

Dieses Material dient als verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Förderung der Handlungsplanung und stellt kein standardisiertes Testverfahren dar.

Mein Fazit für heute: Was hat mir am besten geholfen?

.....

.....





Therapeutenblatt: Mein Motor-Tacho (Leitfaden)

1 Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung



Dieses strukturierte Arbeitsblatt dient als Psychoedukations- und Selbstbeobachtungsinstrument zur Erfassung neurofunktioneller Erregungsniveaus bei Kindern (z. B. im Rahmen von ADHS, Impulsivität oder sensorischer Übererregung). Das Tacho-Modell übersetzt vegetative Zustände in intuitive Farbbereiche. Das Arbeitsblatt fungiert als therapeutische Reflexionshilfe und ersetzt keine klinische Diagnostik.

- **Kategorie:** ADHS & Impulssteuerung / Emotionale Selbstregulation
- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Sekundarstufenalter (unterstützt durch Fachperson)
- **Einsatzsetting:** Einzeltherapie, Einleitung von Entspannungs- oder Aktivierungssequenzen sowie Hausaufgabe



Hinweis für die therapeutische Durchführung

Validieren Sie jeden Zustand wertneutral: Auch der rote Bereich ist keine 'Fehlleistung', sondern ein neurobiologisches Signal für Übererregung, das gezielte Co-Regulations- oder Beruhigungsstrategien erfordert.

2 1. Psychoedukation



Erklären Sie gemeinsam anhand der Tachometer-Grafik die drei Drehzahlbereiche unseres Körpermotors (Blau = Untertourig/Schläfrig, Grün = Startklar/Fokussiert, Rot = Überdreht/Explosiv).

3 2. Standorteinschätzung



Lassen Sie das Kind den aktuellen Zeigerstand ankreuzen oder einzeichnen und konkrete Körpersignale (z. B. Herzschlag, Muskelanspannung, Blickfokus) benennen.

4 3. Strategieauswahl



Erörtern Sie passende Werkzeuge zur 'Gangschaltung', um den Motor bei Bedarf anzukurbeln oder herunterzubremsen.

Auf welchem Drehzahlniveau befindet sich der Motor des Kindes aktuell?



Blau: Untertourig, schlapp, antriebsarm

Aktivierung aktivieren:
Kaltes Wasser ins Gesicht, 10 Hampelmänner, dynamisches Dehnen oder Aufsteh-Pause nutzen.



Grün: Startklar, konzentriert, balanciert

Arbeitsphase starten:
Zielgerichtet lernen, spielen oder aufgabenbezogene Interventionen umsetzen.



Rot: Überdreht, fahrig, hochexplosiv

Bremse einlegen:
Tiefenatmung (4-7-8), Rückzug in die Reizarmut, Gewichtskissen oder Fäuste-Festdrücken.

Arbeitsblatt für Kinder:
Mein Motor-Tacho



Mein Motor-Tacho – Selbsteinschätzung für Kinder

Stell dir vor, dein Körper hat einen eigenen Motor. Manchmal läuft er im Leerlauf, manchmal genau richtig und manchmal dreht er völlig durch! Wo steht dein Tachometer-Zeiger heute?

- **Blauer Bereich:** Mir fehlen Energie und Schwung, meine Augen sind schwer.
- **Grüner Bereich:** Ich bin hellwach, aufmerksam und bereit für meine Aufgaben.
- **Roter Bereich:** Mein Körper kribbelt, alles muss schnell gehen oder ich könnte explodieren.

Tipp für deine Boxenstopps

Kein Tacho bleibt immer im grünen Bereich. Wenn dein Zeiger im roten oder blauen Feld steht, brauchst du nur das richtige Boxenstopp-Werkzeug!

1 **Wo steht dein Tachometer-Zeiger genau in diesem Moment? (Farbe und Zahl 1-10)**

. . . . . .

2 **Woran spürst du das in deinem Körper?**
(z. B. Beine wippen, Herz klopft schnell, Augen fallen zu)

. . . . . .
. . . . . .

3 **Mein bester Boxenstopp-Trick, wenn ich im BLAUEN Bereich bin (Aktivieren):**

. . . . . .
. . . . . .

4 **Mein bester Boxenstopp-Trick, wenn ich im ROTEN Bereich bin** (Herunterbremsen):

. . . . . .
. . . . . .

5 **Wer kann mir heute beim Gangwechsel helfen?**

. . . . . .

Kategorie: ADHS & Exekutive Funktionen | Arbeitsblatt 10

Aufgaben-Zerstückeler

Klinischer Leitfaden & Anwendungshinweis

Dieses strukturierte Arbeitsblatt dient als handlungsorientiertes Werkzeug bei exekutiven Funktionsstörungen, Handlungsblockaden, Prokrastination oder Überforderungssymptomen (z. B. im Rahmen von ADHS, ASS oder Angst vor Misserfolg). Es leitet Kinder und Jugendliche gemeinsam mit therapeutischer Unterstützung an, eine als überwältigend erlebte Anforderung in maximal vier unmittelbar bewältigbare Teilschritte zu zerlegen. Das Blatt ist ein verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Selbstregulation und Handlungsinitiierung, kein diagnostisches Instrument.

- **Zielbereich:** Handlungsinitiierung, exekutive Funktionen, Reduktion von Vermeidungsverhalten
- **Einsatzbereich:** Praxisalltag (ADHS, ASS, Leistungsangst, Verhaltensschwierigkeiten) sowie therapeutische Hausaufgabenübertragung
- **Prinzip:** Konkreter Anfang, klares Ende und sofortige Erfolgserlebnisse statt diffuser Großprojekte

Praxis-Tipp für die Sitzung

Lassen Sie das Kind die Riesen-Aufgabe zunächst genau so benennen, wie sie sich im Kopf anfühlt (z. B. "Zimmer aufräumen" oder "Mathe lernen"). Formulieren Sie anschließend gemeinsam die Zwerg-Schritte so klein, dass der erste Schritt in unter 3 Minuten erledigt werden kann.

1 Riesen-Aufgabe identifizieren

Den "Aufgabenberg" erfassen und in das obere Zentralfeld schreiben oder zeichnen.

2 In vier Zwerg-Häppchen zerlegen

Die Pflicht in maximal vier sequentielle, direkt greifbare Mikroschritte unterteilen.

3 Sofortigen Startschritt festlegen

Schritt 1 so klein definieren, dass die Einstiegshürde minimal ist (z. B. "Buch aufschlagen").

4 Belohnung und Abschluss sichern

Nach jedem Schritt das Abhakkästchen markieren und die vereinbarte Minipause einlösen.

Wie wirkt die Aufgabe auf das Kind zu Beginn?

Kind blockiert vollständig ("Das schaffe ich nie") →	Schritt 1 noch kleiner schneiden (z. B. nur Stift bereitlegen) oder Therapeut/Elternteil übernimmt Schritt 1 gemeinsam.
Kind beginnt motiviert, bricht aber nach Schritt 1 ab →	Den erreichten Teilerfolg bewusst anerkennen, Haken setzen und eine kurze sensorische Pause vereinbaren, bevor Schritt 2 startet.



Mein Aufgaben-Zerstückeler: Vom Berg zum Häppchen

Manchmal sieht eine Aufgabe aus wie ein gigantischer Felsbrocken: Hausaufgaben, Aufräumen, Referat vorbereiten. Mit dem Zerstückeler schrumpfen wir den Felsen in vier kleine Zwergen-Steine, die du ganz leicht wegtragen kannst!

- Schreibe deinen Aufgabenberg auf
- Teile ihn in höchstens 4 kleine Zwergen-Häppchen
- Hake jedes Häppchen ab, sobald es erledigt ist

Wichtig

Ein Zwergen-Häppchen ist so klein, dass du es in wenigen Minuten schaffen kannst. Wenn es zu schwer ist, teile es einfach noch einmal durch zwei!

1 Mein großer Aufgabenberg ☐
(Wie heißt die Pflicht?):

.....

.....

2 Zwerg-Schritt 1 ☐
(Der Mini-Start – dauert max. 3 Minuten):

.....

.....

3 Zwerg-Schritt 2 ☐
(Der nächste kleine Handgriff):

.....

.....

4 Zwerg-Schritt 3 ☐
(Schon fast am Ziel):

.....

.....

5 Zwerg-Schritt 4 ☐
(Der Abschluss-Schritt):

.....

.....

6 Meine Belohnung nach dem Zerstückeln ☐
(Was gönne ich mir danach?):

.....

Du schaffst das!

Reiz-Barometer
Fachanleitung & Interventionsplan

Klinischer Kontext & Einsatzbereich

Kategorie: Autismus-Spektrum-Störung (ASS) & Sensorische Integration. Das Reiz-Barometer dient im therapeutischen Setting als strukturiertes Beobachtungs- und Selbstwahrnehmungsinstrument. Es hilft Kindern und Jugendlichen, sensorische Reize in fünf Umgebungsdomänen frühzeitig zu erfassen, bevor eine Überlastung (Meltdown oder Shutdown) eintritt.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche sowie begleitende Bezugspersonen
- **Einsatzfokus:** Psychoedukation, Reiz-Differenzierung und gemeinsame Erarbeitung von Regulationsstrategien
- **Hinweis:** Unterstützendes Praxiswerkzeug zur Selbstbeobachtung; kein normiertes diagnostisches Testverfahren

Hinweis für Therapeut*innen

Erarbeiten Sie die fünf Domänen schrittweise. Das Kind bewertet Reize auf einer 3-Stufen-Skala (Grün = Angenehm/Neutral, Gelb = Anstrengend, Rot = Unerträglich/Überlastung).

Praxisanleitung: Das Barometer im Therapieverlauf

Die Bearbeitung erfolgt dialogisch zwischen Therapeut*in und Kind. Nutzen Sie konkrete Alltagssituationen (Klassenzimmer, Schulweg, Familienfeiern), um typische Überlastungsmomente sichtbar zu machen.

1 Reizquellen benennen



Gehen Sie gemeinsam die fünf Reizbereiche (Lärm, Licht, Berührung, Geruch, Dichte) durch und identifizieren Sie typische Auslöser im Alltag des Kindes.

2 Belastungspegel markieren

Grün	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Gelb	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Rot	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Das Kind ordnet die jeweiligen Reize den drei Farbstufen (Grün, Gelb, Rot) zu und zeichnet oder notiert die stärksten Trigger in die Felder ein.

3 Notfallanker vereinbaren



Legen Sie für gelbe und rote Reizpegel sofortige Entlastungsmaßnahmen fest (z. B. Gehörschutz, Rückzugsort, Atemübung).

Welche Reizstufe dominiert in der aktuellen Situation?

Gelber Pegel
(Beginnende Reizüberflutung)



Reizexposition sofort reduzieren: Kopfhörer aufsetzen, Raum abdunkeln oder eine kurze Bewegungspause an einem reizarmen Ort einlegen.

Roter Pegel
(Akute Überlastung / Meltdown-Gefahr)



Sofortiger Handlungsstopp: Reizumgebung unmittelbar verlassen, Co-Regulation durch Bezugsperson anbieten, minimale verbale Reize setzen.

Reiz-Barometer –
Visuelle Messskala für Kinder



Sensorisches Messblatt: Die 5 Domänen

Trage für jeden Reizbereich ein, welche Eindrücke dir leichtfallen (Grün), welche dich anstrengen (Gelb) und welche für dich zu viel sind (Rot).

Tipp für das Ausfüllen

Du kannst Wörter schreiben, Symbole nutzen oder kleine Bilder malen. Jede deiner Empfindungen ist genau richtig.

1. Lärm & Lautstärke

(z. B. Pausengong, Stühlerücken, laute Stimmen)

2. Licht & Sehen

(z. B. Neonröhren, grelles Sonnenlicht, Bildschirmflimmern)

3. Berührung & Kleidung

(z. B. Etiketten, Umarmungen, Enge)

4. Gerüche & Geschmack

(z. B. Mensa, Parfüm, Desinfektionsmittel)

5. Soziale Dichte & Trubel

(z. B. Gedränge, Mensa, viele Menschen auf engem Raum)

Mein persönlicher Sofort-Stopp: Das hilft mir bei Stufe Rot am besten

Autismus-Spektrum & Reizüberflutung

Fachkräfte-Leitfaden:

Mein Sicherer Hafen



Klinischer Leitfaden für Fachkräfte: Reizreduktion & Autonomie

Dieser strukturierte Planungsbogen dient Kindern mit Reizüberflutung (z. B. im Rahmen von Autismus-Spektrum-Bedingungen, ADHS oder ausgeprägter sensorischer Sensitivität) zur Festlegung transparenter, verlässlicher Kriterien für einen funktionalen Rückzugsort. Ziel ist nicht Isolation, sondern das eigenständige Erlernen von Selbstregulationsstrategien in einer geschützten, reizarmen Umgebung.

- **Zielgruppe:** Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren in ambulanter Psychotherapie oder Ergotherapie
- **Einsatzbereich:** Autismus-Spektrum (ASS), Neurodivergenz, sensorische Reizüberflutung
- **Klinische Funktion:** Vereinbarung transparenter Signale und Vermeidung von Eskalationsspiralen

Praxis-Hinweis zur Vereinbarung

Erarbeiten Sie den Rückzugsort stets in einer regulationsstabilen Phase gemeinsam mit dem Kind und den Bezugspersonen, niemals akut während eines Meltdowns oder sensorischen Overloads.

1 Ort & Sinnesbedingungen festlegen



Gemeinsam bestimmen, welcher physische Raum (z. B. Kuschelecke, Höhle unter dem Schreibtisch) als sicherer Hafen fungiert und welche Sinnesreize minimiert werden (z. B. gedimmtes Licht, Gehörschutz).

2 Signal & Rückzugsdauer vereinbaren



Ein nonverbales oder kurzes verbales Signal definieren, mit dem das Kind signalisiert, dass es den Rückzug antritt, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Eine Time-Box (z. B. Sanduhr 10 Min.) festlegen.

3 Rückkehr & Check-in planen



Klären, wie der Übergang zurück in die Gruppe oder Familie gestaltet wird (z. B. Daumen-Signal, Glas Wasser, langsamer Einstieg ohne Fragenkatalog).

Wann ist der Wechsel in den sicheren Hafen indiziert?

1 Kind zeigt erste Anzeichen von Anspannung oder sensorischem Stress



Proaktiver Rückzug mit vorher vereinbartem Codewort für 10 bis 15 Minuten zur sensorischen Entlastung.

2 Akuter sensorischer Meltdown bereits eingetreten



Unmittelbare Reizreduktion ohne verbale Verhandlungsführung; Sicherheit gewährleisten, Reize abschirmen und Abklingphase abwarten.

Arbeitsblatt:
Mein Sicherer Hafen Planer

Mein Sicherer Hafen: Mein persönlicher Ruhe-Plan

Hier gestaltest du deinen festen Rückzugsort. Wenn alles zu laut, zu grell oder zu viel wird, weißt du genau, was du brauchst und wie du dir Ruhe holen kannst.

- ☐ Ich bestimme, wie mein Ort eingerichtet ist.
- ☐ Niemand darf mich in meinem sicheren Hafen bedrängen.
- ☐ Wenn meine Sanduhr abgelaufen ist, spüre ich nach, wie es mir geht.

Erinnerung für mich

Es ist vollkommen in Ordnung, eine Pause zu brauchen. Rückzug ist ein Werkzeug, um neue Energie zu tanken.

1 **Hier befindet sich mein Sicherer Hafen (z. B. Zelt im Zimmer, Leseecke):**

.....

.....

2 **Das hilft meinen Sinnen dort (z. B. Decke, Kopfhörer, Dämmerlicht, Knetball):**

.....

.....

.....

3 **Mein Stopp-Signal / Codewort an meine Eltern oder Lehrkräfte:**

.....

.....

4 **So lange bleibe ich dort (z. B. 10-Minuten-Sanduhr, 2 Lieblingslieder):**

.....

.....

5 **Mein Zeichen, wenn ich wieder bereit bin mitzumachen:**

.....

.....



Soziales Drehbuch: Planänderungen meistern (Arbeitsblatt)

Autismus-Spektrum & Neurodiversität

1 Klinischer Leitfaden für die Fachkraft

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder im Autismus-Spektrum sowie neurodivergente Kinder dabei, kognitive Flexibilität bei plötzlichen Ablaufunterbrechungen aufzubauen. Das strukturierte Comic-Panel-Format visualisiert die Sequenz von Auslöser, innerer Anpsannung, Regulationsstrategie und erfolgreicher Anpassung. Es dient als psychoedukatives Werkzeug im Rahmen der Verhaltenstherapie.

- **Zielgruppe:** Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren mit rigidem Festhalten an Routinen.
- **Anwendung:** Vorbereitung auf typische Übergangs- und Wechselsituationen (Schule, Familie, Freizeit).
- **Einsatz:** Gemeinsames Erarbeiten und schrittweises Ausfüllen in der therapeutischen Einzelsitzung.

Praxis-Hinweis zur Reizüberflutung
Erarbeiten Sie das Drehbuch stets in einem regulierten Zustand. Bei akuter sensorischer oder emotionaler Überlastung hat Co-Regulation Vorrang vor kognitiver Instruktion.

2 Mein Drehbuch für den Überraschungsmoment

Wenn Pläne sich ändern, fühlt sich das oft wie ein plötzlicher Stopp an. In vier Schritten findest du deinen Weg durch die Planänderung.

1 Panel 1: Was war eigentlich geplant?



Halte fest, worauf du dich eingestellt hattest: 'Heute wollten wir eigentlich auf den Spielplatz gehen.'

2 Panel 2: Der Überraschungsmoment (Stopp))



Die Planänderung trifft ein: Es fängt stark an zu regnen oder ein Termin fällt aus. Der alte Plan klappt nicht mehr.

3 Panel 3: Mein innerer Beruhiger (Pause)



Dein Gehirn braucht kurz Zeit. Einmal tief ausatmen wie eine Pusteblume, die Hände fest zusammenpressen und innerlich sagen: 'Pläne dürfen sich ändern.'

4 Panel 4: Plan B in Aktion



Wir finden eine gute Alternative: Statt Spielplatz bauen wir heute drinnen eine Höhle oder spielen ein Brettspiel.

3 Entscheidungs-Weiche: Wie reagiere ich im Notfall?

Wähle deine Strategie passend zu deiner aktuellen Gefühlslage aus.

Wie fühlt sich die Planänderung im Moment für dich an?

Mein Körper ist sehr laut (Wut, Schreien, Fäuste ballen)	Mein Körper ist starr oder traurig (Blockade, Tränen)	Ich bin irritiert, aber ansprechbar
Gib ein vorher vereinbartes Stopp-Handzeichen, nimm die Kopfhörer oder ziehe dich für 3 Minuten in die Ruhezone zurück.	Trinke einen Schluck kaltes Wasser und bitte die Bezugsperson, Plan B auf einer Bildkarte vorzuzeichnen.	Frage direkt: 'Welche zwei Optionen haben wir jetzt als Plan B?' und wähle eine davon aktiv aus.

4 Mein persönlicher Plan-B-Baukasten

Fülle die Felder gemeinsam mit deiner Bezugsperson oder Fachkraft aus, damit du im Ernstfall vorbereitet bist.

Situation, in der Pläne sich oft ändern (z. B. Regenwetter, Schulausfall):

.....

.....

Mein persönlicher Beruhigungssatz für den Notfall:

.....

Mein Plan B Nr. 1 (Lieblings-Ersatzaktivität):

.....

.....

Mein Plan B Nr. 2 (Ruhige Alternative):

.....

.....

Wer hilft mir beim Wechsel auf Plan B?

.....

Übersicht & Anleitung
Körpersprache-Dolmetscher

Klinische Einordnung & Praxisanleitung

Dieses Werkzeug unterstützt Kinder im therapeutischen Setting (insbesondere bei Autismus-Spektrum-Störungen, ADHS und emotionalen Unsicherheiten) bei der Differenzierung nonverbaler Signale. Es dient als psychoedukatives Brückenmaterial und stelltt kein standardisiertes Testverfahren dar.

- **Zielbereich:** Autismus-Spektrum (ASS) & Emotionale Wahrnehmung
- **Setting:** Einzeltherapie, Kleingruppe oder Eltern-Kind-Sitzung
- **Einsatzfokus:** Dekodieren von Mimik, Gestik und posturalen Signalen ohne verbale Vorannahmen



Klinischer Praxishinweis

Nonverbale Signale sind stets im situationalen Kontext zu interpretieren. Die Piktogrammkarten dienen als strukturierte Beobachtungshilfe, nicht als Festschreibung von Gefühlszuständen.

1 Signal auswählen



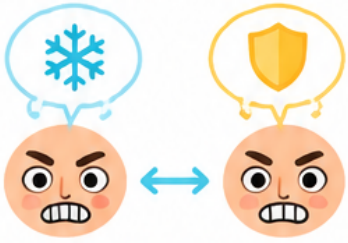
Legen Sie gemeinsam mit dem Kind eine Signalkarte vor und fokussieren Sie auf ein primäres körperliches Detail (z. B. Augenbrauen, Hände oder Rumpfhaltung).

2 Signalmerkmale beschreiben



Das Kind benennt die sichtbaren Merkmale, ohne sofort eine Bewertung abzugeben: Was tun Gesicht, Hände oder Schultern?

3 Bedeutungskorridor abgleichen



Erarbeiten Sie gemeinsam mindestens zwei mögliche Bedeutungen des Signals je nach Situation (z. B. Verschränkte Arme = Frieren vs. Abgrenzung).

Mimik & Gestik
Signalkarten

Flashcards: Mimik- und Gestik-Katalog

Vier Kernsignale für die strukturierte Exploration nonverbaler Verhaltensweisen. Jede Karte kombiniert beobachtbare Kriterien mit typischen Kontexten.

- **Karte A:** Stirnrunzeln & zusammengezogene Brauen (Fokus, Zweifel, Ärger)
- **Karte B:** Verschränkte Arme & fester Stand (Schutz, Abwehr, Bequemlichkeit oder Kälte)
- **Karte C:** Offenes Lächeln & entspannte Augenpartie (Freude, Einladung, Erleichterung)
- **Karte D:** Gesenkter Blick & hochgezogene Schultern (Scham, Überforderung, Unsicherheit)



ICH BIN ÜBERRASCHT



ICH BIN FROH



ICH BIN TRAURIG



MIR IST LANGWEILIG

Differenzierungs-Tipp

Prüfen Sie immer die Kombination aus Kopfhaltung und Atemrhythmus, um Missverständnisse zwischen Müdigkeit und Rückzug zu vermeiden.

Welche Reaktion zeigt das Gegenüber bei unklarer Körpersprache?

Signal wirkt abwehrend oder angespannt

Körperlichen Abstand vergrößern, ruhigen Tonfall wählen und sanft verbal nachfragen (z. B. 'Brauchst du kurz eine Pause?').

Signal wirkt einladend oder entspannt

Blickkontakt halten, Interaktion fortsetzen und gemeinsame Aktivität vertiefen.

Körpersprache-Detektiv
Protokollblatt



Detektiv-Bogen: Eigene Beobachtungen im Alltag

Protokollbogen zur praktischen Verankerung zwischen den Therapiesitzungen. Das Kind hält fest, welche Signale es beobachtet oder selbst gezeigt hat.

- Eintragen einer konkreten Beobachtung aus Schule, Familie oder Freizeit
- Fokussierung auf beobachtbare Fakten statt vorschneller Interpretationen

1



Welches Körpersignal habe ich beobachtet? (Gesicht, Arme, Haltung)

2



In welcher Situation ist es aufgetreten? (Ort, Personen, Geschehen)

3



Was hat dieses Signal vermutlich bedeutet?

4



Wie habe ich oder die andere Person darauf reagiert?

Spezial-Interessen-Brücke: Therapeutischer Leitfaden



Klinische Kategorie & Fachlicher Leitfaden (ASS)

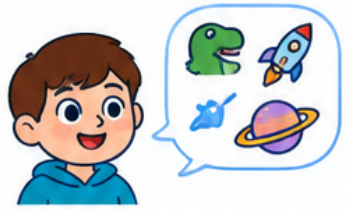
Dieses therapeutische Arbeitsblatt nutzt das Spezialinteresse des Kindes als funktionale Brücke zur Beziehungsgestaltung, Selbstwirksamkeitserfahrung und sozialen Interaktion im autistischen Spektrum. Es dient als unterstützendes Praxiswerkzeug im Rahmen verhaltenstherapeutischer und ressourcenorientierter Interventionen und stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar.

- **Zielgruppe:** Kinder im Autismus-Spektrum (ASS) im Alter von ca. 6 bis 12 Jahren in therapeutischer Begleitung.
- **Therapeutische Intention:** Fokussierung auf vorhandene Expertise zur Minderung von Anspannung und Aufbau von Kooperation.
- **Kombinationsoption:** Kann mit Bildkarten, Tokens oder visuellen Strukturplänen der Praxis ergänzt werden.

Praxis-Hinweis für Therapeut*innen

Überlassen Sie dem Kind zu Beginn vollständig die Expertenrolle. Korrigieren oder werten Sie Fachbegriffe nicht, sondern nutzen Sie offene, konkrete Fragen, um den Dialog schrittweise für gemeinsame Interaktionssequenzen zu öffnen.

1 Fachexpertise benennen



Lassen Sie das Kind sein Lieblingsthema frei wählen, benennen oder aufzeichnen, ohne thematische Einschränkungen vorzugeben.

2 Detailwissen explorieren



Erarbeiten Sie gemeinsam 3 bis 4 konkrete Fakten oder Besonderheiten, die das Kind besonders faszinieren.

3 Brücke zum Austausch bauen



Definieren Sie einen konkreten Aspekt, den das Kind einer ausgewählten Bezugsperson (z. B. Elternteil, Mitschüler*in) erklären oder zeigen möchte.

Wie reagiert das Kind bei der Bearbeitung des Spezialthemas?



Kind wirkt hochmotiviert, fokussiert und teilt Details mit Freude

- Vertiefen Sie den Austausch mit dem Vorzeige-Projekt und planen Sie einen Transfer in die Eltern-Kind-Interaktion am Ende der Sitzung.



Kind zeigt Anzeichen von Reizüberflutung oder verharrt in repetitiven Monologen

- Strukturieren Sie das Gespräch visuell mit klaren Ampelkarten, begrenzen Sie die Sprechzeit wertschätzend und bieten Sie eine sensorische Pause an.

Meine Experten-Werkstatt & Mitteilungs-Brücke

1 Meine Experten-Werkstatt (Kind-Arbeitsblatt)



Hier darfst du eintragen und aufzeichnen, worin du dich richtig gut auskennst. Du bist der Chef deiner eigenen Fachwelt!

Ran an den Stift!



Zeichne, klebe oder schreibe deine Ideen genau so auf, wie es dir am besten gefällt. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch.

Mein großes Spezialthema lautet (z. B. Planeten, Züge, Dinos, Programmieren):

Das ist das Spannendste an meinem Thema:

3 geheime Fakten, die fast niemand außer mir weiß:

Hier ist Platz für eine Skizze, ein Diagramm oder mein Lieblingsdetail:

2 Die Mitteilungs-Brücke & Reflexion



Wir planen gemeinsam, wie du dein spannendes Wissen mit anderen teilen kannst, ohne dass es zu **anstrengend wird.**

Gemeinsame Reflexion am Sitzungsende



Halten Sie gemeinsam mit dem Kind fest, wie sicher und wohl es sich beim Zeigen seiner Fähigkeiten gefühlt hat.

1. Wähle eine Person aus, der du etwas zeigen oder erzählen möchtest.
2. Bestimme, wie lange du darüber sprechen willst (z. B. 3 Minuten oder 1 Bild zeigen).
3. Beobachte, was die andere Person dazu sagt oder fragt.

Wem möchte ich davon erzählen oder etwas zeigen?

So hat es geklappt und so habe ich mich dabei gefühlt (1 = aufgeregt bis 5 = super stolz):

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Notiz der Therapeutin / des Therapeuten für die nächste Einheit:

KLINISCHER LEITFADEN:
DAS ERINNERUNGS-FLOSS

Kategorie:
Trauer & Verlust

Klinischer Kontext & Handlungsanleitung

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im Rahmen der Trauertherapie dabei, schmerzhafte Verlustgefühle zu externalisieren und stärkende, tröstliche Erinnerungen an eine verstorbene Bezugsperson greifbar zu verankern. Das Floß dient als Metapher für den sicheren Übergang und das Bewahren wertvoller Momente auf dem Fluss der Zeit.

- **Zielgruppe:** Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Bezugspersonen in Einzel- oder Familiensitzungen.
- **Klinischer Bedarfsbereich:** Trauer und Verlust / Emotionale Bewältigung.
- **Ziel:** Visualisierung unvergänglicher Erinnerungsschätze und behutsame emotionale Entlastung.

Therapeutischer Hinweis zur Affektregulation

Sollte das Kind während des Gestaltens von intensiver Trauer überwältigt werden, verankern Sie es im Hier und Jetzt (z. B. durch taktile Bodenhaftung oder bewusstes Ausatmen). Drängen Sie nicht zur Vervollständigung aller Felder in einer einzigen Sitzung.

1 Ankommen und Rahmung

Erklären Sie die Metapher: Das Floß trägt das, was uns mit der geliebten Person verbindet, sicher über das Wasser weiter.



2 Benennung und Widmung

Das Kind notiert oben den Namen der Person oder malt ein Symbol, das stellvertretend für sie steht.



3 Die drei Schatztruhen füllen

Gemeinsames Ausfüllen oder Zeichnen der drei Segmente: Ein gemeinsames Lachen, ein wichtiger Rat und ein unvergesslicher Moment.



4 Schutz-Segel & Verankerung

Im Segel wird notiert, wer oder was dem Kind heute Kraft schenkt, wenn die Wellen der Trauer hoch schlagen.



Arbeitsblatt:
Mein Erinnerungs-Floß

Mein Erinnerungs-Floß
(Arbeitsblatt für das Kind)

Manchmal fühlt sich Trauer an wie tiefes Wasser. Auf diesem Floß reisen deine liebsten Erinnerungen sicher mit dir mit. Du kannst schreiben, malen oder Symbole eintragen.



Für wen baue ich dieses Floß?
(Name / Koseform / Datum):

_____

1 **Holzstamm 1** – Ein Moment, in dem wir gemeinsam herzlich gelacht haben:

_____
_____
_____

2 **Holzstamm 2** – Etwas Wichtiges oder Schönes, das mir diese Person beigebracht hat:

_____
_____
_____

3 **Holzstamm 3** – Ein Gegenstand, Geruch oder Lied, das mich ganz warm an sie erinnert:

_____
_____
_____

Das Segel – Was oder wer gibt mir heute Mut und Halt, wenn ich traurig bin?:

_____
_____

Meine Botschaft – Wenn mein Floß eine Flaschenpost dabei hätte, stünde darin:

_____
_____

Sitzungs-Reflexion & Klinische Dokumentation

Reflexion & Nachbereitung in der Sitzung

Gemeinsame Auswertung des Gestaltungsprozesses zur Festigung der Ressourcen und Klärung des weiteren therapeutischen Vorgehens.



- ☐ Wie fühlte sich das Ausfüllen des Floßes im Körper an (z. B. Enge in der Brust, Erleichterung, Wärme)?
- ☐ Wo darf das Arbeitsblatt bis zur nächsten Sitzung aufbewahrt werden (in der Praxisakte, zu Hause in einer Schatzkiste)?
- ☐ Wurde ein Übergangsobjekt oder ein konkretes Erinnerungsritual für akute Trauerwellen vereinbart?

Wie reagiert das Kind auf die Auseinandersetzung mit den Erinnerungen?



Kind wirkt erleichtert, erzählt lebhaft und zeigt warmen Affekt:



Floß als stärkende Ressource mitgeben; Vereinbarung treffen, wann und wie zu Hause darauf geschaut werden darf.



Kind zeigt starke Vermeidung, Erstarrung oder akute Überflutung:



Übung sofort entschleunigen, Arbeit auf die Segel-Ressourcen (Sicherheit im Hier und Jetzt) begrenzen und Trauerarbeit dosiert vertagen.



Gefühls-Wetterbericht bei Trauer

Therapeutischer Leitfaden



Klinischer Leitfaden & Kontext: Ambivalente Gefühle im Trauerprozess



Trauerverläufe im Kindes- und Jugendalter sind häufig durch rasche Wechsel und scheinbar unvereinbare emotionale Zustände gekennzeichnet (z. B. tiefer Schmerz unmittelbar neben ausgelassener Spielfreude). Dieses Arbeitsblatt dient als unterstützendes Praxiswerkzeug zur Veranschaulichung des Prinzips ‚Beides darf gleichzeitig da sein'. Es fungiert nicht als standardisiertes psychometrisches Testverfahren oder eigenständige Diagnose, sondern als dialogöffnendes Erfassungs- und Entlastungsinstrument in der therapeutischen Praxis.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche in akuten oder länger anhaltenden Trauerphasen
- **Klinische Kategorie:** Trauer und Verlust (Emotionale Selbstregulation)
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, kinderpsychologische Begleitung, Beratungsstellen
- **Fokus:** Psychoedukation über Gefühlsambivalenz und Reduktion von Schuldgefühlen bei positiven Momenten



Praxis-Hinweis für Behandler:innen

Normalisieren Sie widersprüchliche Gefühle aktiv. Verdeutlichen Sie dem Kind, dass Lachen, Neugier oder Wut während der Trauer keine Illoyalität gegenüber der verstorbenen Person bedeuten, sondern normale Regulationsmechanismen des Nervensystems sind.

1 Schritt 1: Das Wetterbild einführen



Erläutern Sie dem Kind die Metapher des Wetters: So wie an einem Tag Sonne und Gewitterregen gleichzeitig oder kurz nacheinander auftreten können (z. B. ein Regenbogen bei Sonnenschein), so haben auch ganz unterschiedliche Gefühle nebeneinander Platz.

2 Schritt 2: Wettersymbole zuordnen



Lassen Sie das Kind die Wettersymbole (Sonne, Regenwolke, Gewitterblitz, Nebel, milder Wind) mit aktuellen inneren Zuständen verknüpfen und im großen Wetterfeld eintragen oder aufmalen.

3 Schritt 3: Ambivalenz-Dialog moderieren



Sprechen Sie gezielt über Momente, in denen zwei Zustände gleichzeitig präsent waren (z. B. ‚traurig, weil jemand fehlt' und ‚froh beim Spielen mit Freunden'). Halten Sie Entlastungsgedanken fest.

Gefühls-Wetterbericht – Mein Arbeitsblatt

1 Mein persönlicher Gefühls-Wetterbericht

Male oder schreibe in die Felder unten, welches Gefühls-Wetter heute oder in den letzten Tagen bei dir da war. Denke daran: Am Himmel können Wolken und Sonne zur selben Zeit stehen – jedes Wetter ist vollkommen in Ordnung!

- ☐ **Sonnenschein:** Freude, schöne Erinnerungen, Lachen, Leichtigkeit
- ☐ **Regenschauer:** Traurigkeit, Weinen, Vermissen, Schwere
- ☐ **Gewitter:** Wut, Ungerechtigkeit, Anspannung, lauter Protest
- ☐ **Nebel:** Verwirrung, Taubheitsgefühl, Nicht-Wissen, Müdigkeit
- ☐ **Frischer Wind:** Neugier, Bewegung, Ablenkung, neue Ideen

Wichtige Gedanken-Erlaubnis

Du musst nicht den ganzen Tag nur traurig sein.
Wenn du lachst, bedeutet das nicht, dass du vergessen hast.

Heute beobachte ich an meinem Himmel vor allem dieses Wetter
(z. B. Sonne mit Gewitterwolke):

Ein Moment, in dem ich mich traurig oder schwer gefühlt habe
(Regen / Nebel):

Ein Moment, in dem ich lachen, spielen oder neugierig sein konnte
(Sonne / Wind):

Was mir hilft, wenn das Unwetter zu stark wird (z. B. Decke, Zuhören, Kuscheltier, Bewegen):

2 Wie fühlt sich das Nebeneinander der Gefühle gerade für das Kind an?



Das Kind empfindet Schuldgefühle wegen Freude oder Lachen („Darf ich das überhaupt?")

↓

Psychoedukative Entlastung vertiefen: Trauer braucht Pausen. Lachen schenkt dem Körper Kraft, um die traurigen Momente tragen zu können.



Das Kind fühlt sich von plötzlichen Schmerzausbrüchen oder Wut überrollt („Aus dem Nichts kommt der Blitz").

↓

Erdungs- und Reorientierungsübungen einsetzen (z. B. 5-4-3-2-1 Sinnesübung, sicheren Ort visualisieren, Atemregulation).

MEIN KOFFER VOLLER TROST: NOTFALL-RESSOURCEN BEI VERLUST



Klinischer Kontext & Einsatzhinweise

Kategorie: Trauer und Verlust | **Format:** Strukturierte Flashcard & Notfall-Packliste für Kinder und Jugendliche.

Dieses Werkzeug dient der sensorischen Selbstberuhigung und Ressourcenaktivierung an emotional fordernden Trauertagen. Es ersetzt keine umfassende Trauertherapie, sondern bietet eine sofort greifbare Struktur zur emotionalen Entlastung.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche in akuten oder wellenartigen Trauerphasen
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Krisenbegleitung, Psychoedukation zu Verlustbewältigung
- **Funktion:** Multimodale Verankerung von Trost- und Sicherheitsankern im Alltag

Hinweis für Therapeut:innen

Erarbeiten Sie den **Trostkoffer** in einer stabilen Phase der Therapiesitzung. Das Kind entscheidet selbst, welche Reize und Erinnerungsstücke Trost spenden und welche Reize aktuell noch emotional überfluten würden.

Meine Trost-Packliste
(Ausfüllteil für das Kind)

Notiere oder zeichne hier deine 5 Trostanker, die du in deinen Koffer oder deine Tasche packst:

1. **Mein Tast-Anker** (Was sich gut und tröstend anfühlt):
2. **Mein Duft-Anker** (Ein Geruch, der mich beruhigt):
3. **Mein Bild-Anker** (Was mir beim Anschauen guttut):
4. **Mein Klang-Anker** (Worte, Töne oder Melodien):
5. **Mein Geschmacks-Anker** (Etwas Kleines zum Schmecken):
6. **Mein sicherer Notfall-Mensch** (Wen ich anrufen oder ansprechen kann):

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Koffer-Erstellung

Gemeinsam mit dem Kind werden fünf sensorische und emotionale Anker definiert, die in eine physische kleine Box, ein Etui oder eine Tasche gepackt werden.

1. **Fühlen & Spüren (Taktil)**
   Einen weichen Gegenstand, Handschmeichler, Stoffrest oder Stressball auswählen, der sich warm oder beruhigend anfühlt.
2. **Riechen & Atmen (Olfaktorisch)**
   Einen vertrauten, sanften Geruch einpacken (z. B. Dufttuch mit Lavendel, vertrauter Teebeutel oder Cremeprobe).
3. **Sehen & Erinnern (Visuell)**
   Ein Foto, eine getrocknete Blume, eine Zeichnung oder ein Bildsymbol wählen, das liebevolle Verbundenheit symbolisiert.
4. **Hören & Lauschen (Akustisch)**
   Eine Notiz mit einem tröstenden Satz, ein kurzes Gedicht oder den Verweis auf eine beruhigende Playlist notieren.
5. **Schmecken & Stärken (Geschmack)**
   Einen Lieblingsbonbon, Traubenzucker oder milden Lieblingstee für bewusste Genuss- und Bodenmomente beilegen.

Notfall-Entscheidungshilfe an schweren Trauertagen

Wenn die Trauerwelle plötzlich sehr hoch wird, hilft dir diese Entscheidungsmatrix beim nächsten Schritt:

Wie fühlt sich deine Trauer gerade im Körper an?

Gefühl von Erstarren, Taubheit oder innerer Kälte	Taktilen Trostanker fest in die Hand nehmen, warmen Tee trinken und eine vertrauten Bezugsperson um eine Decke oder Nähe bitten.
Gefühl von unkontrollierbarem Weinen oder starker Unruhe	Koffer öffnen, tief am Duftanker riechen, 4 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen: Notfall-Mensch ansprechen.
Gefühl von Sehnsucht und dem Wunsch nach Erinnerung	Bild-Anker betrachten, eine Kerze anzünden oder eine liebe Erinnerung auf ein Zusatzblatt schreiben.

Wut-Vulkan-Skala

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Kategorie: Emotionen & Affektregulation.

Dieses strukturierte Arbeitsblatt dient als psychoedukatives Werkzeug zur differenzierten Wahrnehmung ansteigender Erregungszustände bei Kindern. Die bildhafte Metapher des Vulkans visualisiert den Kontinuumscharakter von Ärger und Wut. Das Arbeitsblatt erstezt keine klinische Diagnostik, sondern unterstützt Therapeut:innen und Patient:innen bei der Identifikation individueller Frühwarnzeichen vor einem unkontrollierten Affektdurchbruch.

- **Zielgruppe:** Kinder im Einzel- oder Gruppensetting (Altersspanne ca. 6 bis 12 Jahre).
- **Vorgehen:** Gemeinsames Erarbeiten der 5 Eskalationsstufen von unten nach oben.
- **Fokus:** Differenzierung zwischen körperlicher Anspannung, Gedanken und Verhaltensimpulsen.
- **Transfer:** Festlegen von konkreten 'Feuerwehr-Strategien' für die Stufen 2 und 3 zur Deeskalation.

Praxis-Tipp für die Sitzung

Beginnen Sie immer bei Stufe 1 (Ruhe). Lassen Sie das Kind beschreiben, wie sich ein entspannter Körper anfühlt, bevor Sie zu belastenden Zuständen übergehen. Nutzen Sie farbige Stifte, um die Zonen im Vulkanquerschnitt auszumalen.



1 Körperdetektiv aktivieren



Gemeinsam untersuchen: Wo im Körper kündigt sich die Hitze an (Herzklopfen, Fäuste, heißer Kopf, Zähneknirschen)?

2 Stufen benennen und einordnen



Das Kind ordnet typische eigene Auslöser und Verhaltensweisen den fünf Zonen des Vulkans zu.

3 Notfall-Stopps festlegen



Erkennen, dass ab Stufe 4 das logische Denken blockiert ist; daher Gegenmaßnahmen gezielt bei Stufe 2 und 3 etablieren.

Mein Wut-Vulkan – Erkennen, wann es brodelt

Jeder Vulkan kündigt seinen Ausbruch vorher an. Beobachte die 5 Stufen und trage ein, was in dir und um dich herum passiert.

5 Stufe 5: Eruption
(Vollständiger Ausbruch – Brüllen, Zerstören, Kontrollverlust)

4 Stufe 4: Gefahrenzone
(Kurz vor dem Knall – Weinen, Schnelle Atmung, Drohgebärden)

3 Stufe 3: Brodeln
(Spürbare Hitze – Fäuste ballen, Zähne zusammenbeißen, Grummeln)

2 Stufe 2: Unruhe & Qualm
(Erste Signale – Gereiztheit, Augenrollen, Unruhe im Körper)

1 Stufe 1: Ruhige Erde
(Entspannung – Gelassenheit, lockere Muskeln, Spielfreude)

Auf welcher Stufe befindest du dich gerade?

☐ **Stufe 1 bis 2** (Ruhig bis leicht genervt)
Weiter beobachten, tief durchatmen, Pause machen oder kurz den Raum lüften.

☐ **Stufe 3** (Es brodelt deutlich)
Stopp-Signal nutzen: Ein Glas Wasser trinken, Wut-Kissen drücken, 5 Sekunden lang langsam ausatmen.

☐ **Stufe 4 bis 5** (Kurz vor oder im Ausbruch)
Sicherheit herstellen: Abstand nehmen, Reize reduzieren, keine Diskussionen führen, Schutzraum aufsuchen.

Detektiv-Bogen: Meine 5 Vulkan-Stufen

Fülle die Zeilen für deine eigenen Vulkanstufen aus. Was spürst du? Was tust du?

Hinweis zur Ergebnissicherung

Hängen Sie das ausgefüllte Blatt gut sichtbar auf oder vereinbaren Sie mit Bezugspersonen ein klares Codewort (z. B. 'Stufe 3'), um frühzeitig Deeskalation zu ermöglichen.

1 Stufe 5 (Ausbruch):
Was passiert, wenn mein Vulkan explodiert?

2 Stufe 4 (Gefahrenzone):
Woran merken andere kurz vorher, dass ich gleich platze?

3 Stufe 3 (Brodeln):
Wo genau in meinem Körper spüre ich die aufsteigende Wut?

1 Stufe 2 (Erster Qualm):
Welche kleinen Dinge nerven mich und machen mich unruhig?

5 Stufe 1 (Ruhige Erde):
Wie fühlt sich mein Körper an, wenn alles friedlich ist?

Mein persönlicher Notfall-Stopp
(Was hilft mir bei Stufe 2 oder 3 am besten?):

FAMILIEN-KONFLIKT-LOTSE: DEESKALATIONS-VEREINBARUNG

Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation

Klinischer Kontext & Anleitung für die therapeutische Fachkraft

Dieses strukturierte Arbeitsblatt dient der moderierten Erarbeitung verbindlicher Deeskalationsregeln im Eltern-Kind-Setting. Es unterstützt Familien bei chronischen Eskalationsmustern (z. B. bei impulsiven Durchbrüchen, Oppositionellem Verhalten oder emotionaler Dysregulation) durch eine symmetrische, faire Kontraktierung. Die Vereinbarung wird in ruhigem Zustand gemeinsam erarbeitet und dient als alltagstauglicher Handlungsleitfaden für Krisenmomente.

- **Kategorie:** Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation (Therapie-Tool u20)
- **Einsatzbereich:** Einzelsetting mit Kind und Bezugsperson oder Elternberatung
- **Prinzip der Gegenseitigkeit:** Regeln und Auszeiten gelten ausnahmslos für beide Parteien
- **Wichtig:** Dieses Material dient als reflexives Praxiswerkzeug zur Psychoedukation und Verhaltenssteuerung, nicht als diagnostisches Testverfahren.

Therapeutischer Praxis-Tipp

Lassen Sie Kind und Eltern das Stopp-Signal vorab einmal spielerisch einüben. Die Auszeit darf niemals als Bestrafung ("Stille Ecke") gefraimed werden, sondern als neurobiologische Notbremse zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems.



1 Frühwarnzeichen explorieren



Arbeiten Sie mit beiden Parteien heraus, woran sie merken, dass die Stimmung kippt (Körpersignale, Tonfall, Mimik).

2 Gemeinsames Notfall-Stopp-Signal wählen



Definieren Sie ein klares Codewort oder Handzeichen, das von beiden Parteien straffrei und bindend genutzt werden darf.

3 Sichere Rückzugsorte benennen



Legen Sie für Kind und Bezugsperson konkrete, getrennte Räume und Beruhigungsstrategien für die 10- bis 15-minütige Pause fest.

4 Re-Engagement und Klärung



Bestimmen Sie, wer nach Ablauf des Timers das Signal zur sachlichen Wiederaufnahme des Gesprächs gibt.

Unsere Deeskalations-Vereinbarung

In unserer Familie darf jeder wütend oder frustriert sein. Wir achten jedoch darauf, uns gegenseitig mit Respekt zu behandeln und niemanden zu verletzen. Wenn ein Streit droht zu eskalieren, greift ab sofort diese Vereinbarung:

- Wir schreien uns nicht an und verwenden keine Beleidigungen.
- Jeder von uns hat das Recht und die Pflicht, bei Überforderung das Stopp-Signal zu nutzen.
- Ein ausgesprochenes Stopp-Signal wird vom anderen sofort ohne Diskussion akzeptiert.
- Nach der Beruhigungspause sprechen wir ruhig darüber, was passiert ist.

Unser verbindliches Stopp-Wort oder Handzeichen lautet: .....

Hier geht das Kind während der Auszeit hin (Ort & Beruhigungs-Aktivität): .....

.....

Hier geht der/die Erwachsene hin (Ort & Beruhigungs-Aktivität): .....

.....

Dauer der Auszeit (z. B. 10 bis 15 Minuten mit Wecker): .....

So merken wir beide, dass wir wieder bereit für das Gespräch sind: .....

.....

Fairness-Regel für beide Seiten

Das Stopp-Signal darf nicht missbraucht werden, um legitimen Absprachen oder Aufgaben dauerhaft auszuweichen. Es dient ausschließlich der physiologischen Beruhigung vor dem Weitersprechen.

Was tun wir, wenn eine Person das Stopp-Signal im Moment der Wut missachtet?

Kind oder Elternteil redet laut weiter und folgt in den Rückzugsraum

↓

Der andere wiederholt wortlos das Handzeichen, schließt ruhig die Tür und stellt einen sichtbaren Kurzzeit-Timer.

Beide beruhigen sich erfolgreich im vereinbarten Zeitfenster

↓

Gemeinsames Wiedereinsetzen am Tisch mit einem Glas Wasser; Besprechung des eigentlichen Problems nach dem Ampelprinzip.

Verbindliche Unterschriften & Wochen-Check

Unterschreiben diese Vereinbarung freiwillig und hängen sie gut sichtbar (z. B. am Kühlschrank) auf. Nach einer Woche prüfen wir in ruhiger Runde, wie gut unser Plan funktioniert hat.

- **Unterschrift Kind:** .....
- **Unterschrift Elternteil / Bezugsperson:** .....
- **Datum des Vertragsabschlusses:** .....



Erster Wochen-Rückblick:
Wie oft hat das Stopp-Signal geholfen?
Was können wir noch verbessern?

.....

.....

.....

.....

Grenzen-Zaun – Arbeitsblatt
für die therapeutische Praxis

Klinischer Steckbrief & Einsatzrahmen

Kategorie: Erziehungsprobleme & Soziale Interaktion | Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren | **Setting:** Einzeltherapie, Kleingruppe oder Eltern-Kind-Sitzung. Das Arbeitsblatt unterstützt Kinder dabei, eigene physische und emotionale Grenzen greifbar abzubilden und handlungssicher zu kommunizieren.

- Visuelle Strukturierung des persönlichen Schutzraums
- Förderung von Selbstbehauptung und Grenzsignal-Wahrnehmung
- Klare Differenzierung zwischen vertrauten Kontakten und Grenzüberschreitungen

Praxis-Hinweis für Fachkräfte

Dieses Material dient als edukatives und reflektives Praxiswerkzeug zur Veranschaulichung persönlicher Grenzen. Es stellt kein standardisiertes psychodiagnostisches Testverfahren dar und ersetzt keine klinische Diagnostik.

Therapeutische Anleitung & Gesprächsimpulse

Gemeinsam mit dem Kind wird die Metapher des Gartenzauns erarbeitet. Ein Zaun schützt das, was wertvoll ist, aber auch eine Gartentür für willkommene Gäste.

- **Metapher erklären:** Ein eigener Garten braucht einen Zaun, damit Blumen geschützt wachsen können.
- **Gartentor definieren:** Wer darf eintreten (Familie, enge Freunde) und unter welchen Bedingungen?
- **Stopp-Signal üben:** Wie zeigt und sagt das Kind deutlich "Halt, bis hierher und nicht weiter"?

Die 3 Schritte

1 Schritt 1: Zaun abstecken
Besprechen Sie mit dem Kind, wie nah andere Kinder oder Erwachsene herantreten dürfen, bevor es sich unwohl fühlt.

2 Schritt 2: Wer darf hinein?
Das Kind notiert oder zeichnet Personen, die nach Einladung den Innenbereich betreten dürfen.

3 Schritt 3: Das Gartentor sichern
Festlegen konkreter Signale und Sätze ('Stopp, das ist mir zu nah'), wenn jemand ungefragt über den Zaun klettert.

Mein sicherer Garten – Mein Grenzen-Zaun

Zeichne oder schreibe in das mittlere Feld, was dir an dir selbst besonders wichtig und schützenswert ist (deine Gefühle, dein Körper, deine Gedanken). Um deinen Garten herum steht dein Zaun.

Mein geschützter Innenbereich (Was mir wichtig ist):



Meine Gartentür – Diese Personen dürfen mir nahe sein:

Mein rotes Stopp-Signal – Was niemand bei mir tun darf:

Konkrete Grenzsituationen im Alltag

Reflektiere typische Szenarien im Schul- oder Familienalltag und wähle die passende Handlungsstrategie.

Wie reagiere ich, wenn jemand meinen persönlichen Raum überschreitet?

Ein anderes Kind nimmt mir ungefragt Spielsachen aus der Hand	→ Hand heben, Blickkontakt halten und laut sagen: "Halt, frag mich zuerst. Das ist mein Raum."
Jemand bedrängt mich körperlich oder kommt mir unangenehm nah	→ Zwei Schritte zurücktreten, "Stopp" rufen und bei Bedarf sofort eine verlässliche Fachkraft/Lehrkraft hinzuziehen.

Abschluss-Reflexion & Vereinbarung

Sichern Sie gemeinsam die Erkenntnisse der Übung für den Transfer in den Alltag.

- Das Stopp-Signal wurde im Rollenspiel einmal laut und deutlich geübt.
- Das Kind weiß, an welche erwachsene Bezugsperson es sich bei Grenzverletzungen wenden kann.

Reflexionsimpuls

Grenzen können sich verändern: Was sich gestern gut angefühlt hat, darf sich heute unpassend anfühlen. Das Kind entscheidet selbst über seinen persönlichen Raum.

Mein wichtigster Stopp-Satz für die Schulwoche:

An diese Person wende ich mich, wenn mein Stopp nicht gehört wird:

GEFÜHLS-THERMOMETER





STEAMENDES GESICHT



SCHNELLER HERZSCHLAG & ANGESPANNTE FÄUSTE



RUHIGE ATMUNG

Klinische Einordnung und Kurzanleitung

Dieses Skalierungswerkzeug unterstützt Kinder dabei, die Intensität emotionaler Erregung auf einer Skala von 1 bis 10 zu **erkennen** und an **konkrete Körpersignale** zu koppeln. Es dient **als psychoedukatives Begleitmaterial** und nicht als diagnostisches Testverfahren.

- **Kategorie:** Emotionale Regulation / Selbstwahrnehmung
- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Übergangsalter (therapeutisch angeleitet)
- **Einsatz:** Verortung von Wut-, Angst- oder Stresszuständen vor und während Regulationsübungen

Praxishinweis für Behandelnde

Lassen Sie das Kind zunächst die grünen Ruhezustände (1–3) beschreiben, bevor Spitzenwerte (8–10) exploriert werden. Körperempfindungen werden stets wertfrei aufgenommen.

1

Nullpunkt und Ruhezustand markieren

Erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Kind, wie sich der Körper bei Stufe 1 bis 3 anfühlt (z. B. lockere Schultern, ruhiger Atem).

2

Warnsignale im mittleren Bereich identifizieren

Klären Sie körperliche Indikatoren für Stufe 4 bis 7 (z. B. schnellerer Herzschlag, Kribbeln im Bauch, Faustballen).

3

Notfall-Stufen und Überkochen benennen

Definieren Sie das Erleben bei Stufe 8 bis 10 (z. B. Tunnelblick, Zittern, Schreien) sowie den Übergang zum Kontrollverlust.

Skalierung und Somatische Marker (Stufen 1 bis 10)

Trage für jeden Bereich ein, wie sich dein Körper anfühlt und welche Gefühlsstufe gerade aktiv ist.

- **Stufe 1–3 (Grün / Gelassen):** Entspannter Muskeltonus, gleichmäßige Atmung, klares Denken.
- **Stufe 4–6 (Gelb / Angespannt):** Leichte Unruhe, beschleunigter Puls, zusammengebissene Zähne.
- **Stufe 7–8 (Orange / Brodelnd):** Hitzegefühl im Gesicht, laute Stimme, Impuls zu flüchten oder zuzuschlagen.
- **Stufe 9–10 (Rot / Überkocht):** Totaler Kontrollverlust, Weinen, Schreien, Denken blockiert.

Wichtige methodische Abgrenzung

Dieses Material ersetzt keine psychologische Diagnostik. Bei wiederkehrender akuter Fremd- oder Selbstgefährdung greift das einrichtungsinterne Krisenprotokoll.

- ☐ Meine aktuelle Stufe auf dem Thermometer (1 bis 10): .....
- ☐ Mein wichtigstes Körpersignal auf dieser Stufe (z. B. Bauch, Herz, Hände): .....
- ☐ Das hilft mir jetzt, um mindestens eine Stufe abzukühlen: .....

Auf welcher Stufe befindet sich das Kind im aktuellen Moment?

Stufe 1 bis 6 (Grüner bis gelber Bereich)
Kognitive Reflektion, Weiterführung des Arbeitsblatts und Erkundung von Stopp-Strategien.

Stufe 7 bis 10 (Oranger bis roter Bereich)
Unterbrechung der Kognition; sofortige somatische Erdung (z. B. Kaltwasser-Reiz, festes Auftreten, Pacing).

Panik-Ausschalter: Die 5-4-3-2-1 Erdungs-Tafel

Klinischer Leitfaden für Therapeut*innen

Diese taktil geführte Sensorik-Tafel dient der akuten Reorientierung und Deeskalation bei sensorischer Übererregung, dissoziativen Zuständen sowie beginnenden Angst- und Panikattacken bei Kindern. Sie nutzt das evidenzbasierte sensorische 5-4-3-2-1-Erdungsprinzip, um kognitive Schleifen zu unterbrechen und das Nervensystem über primäre Sinneswahrnehmungen im Hier und Jetzt zu verankern. Begleiten Sie das Kind mit ruhiger, tiefer Stimme und modellieren Sie die Wahrnehmungsschritte.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 5 Jahren mit akuten Angst-, Panik- oder Überlastungssymptomen.
- **Kategorie:** Akute Emotionsregulation / Angstbewältigung.
- **Funktion:** Taktiler Ankerpunkt zur somatosensorischen Deeskalation im Behandlungs- oder Ruheraum.

Hinweis zum Praxis-Einsatz

Dieses Material dient ausschließlich als stabilisierendes Übungswerkzeug und erstezt keine medizinische oder psychiatrische Notfalldiagnostik bei organisch unklaren Paniksymptomen.

5-4-3-2-1 Erdungs-Schritte für das Kind

Befolge gemeinsam mit deiner Bezugsperson oder Therapeutin die fünf Sinnesschritte.
Schau dir jeden Kasten genau an, berühre die Felder auf dem Blatt und sprich **laut aus**, was du wahrnimmst:

5 Dinge SEHEN



Schaue dich im Raum um. Finde **fünf** konkrete Gegenstände (z. B. Uhr, Teppichmuster, Stuhlbein, Lichtreflex, Fensterscheibe) und benenne sie **laut** oder zeige darauf.

4 Dinge FÜHLEN



Spüre **vier** Berührungen ganz bewusst: Deine Füße flach auf dem Boden, deine Finger auf der Tischkante, den Stoff deines Ärmels oder die kühle Oberfläche dieses Blattes.

3 Dinge HÖREN



Lausche ganz genau in die Stille. Welche drei Geräusche kannst du entdecken? Das Ticken der Uhr, vorbeifahrende Autos draußen oder dein eigenes Ein- und Ausatmen.

2 Dinge RIECHEN



Schnuppere aufmerksam in die Luft: Riechst du Papier, Holzstifte, Handseife oder frische Luft aus dem geöffneten Fenster?

1 Ding SCHMECKEN



Konzentriere dich auf deinen Mundraum: Schmecke einen Schluck kaltes Wasser, den Geschmack von Zahnpasta oder nimm wahr, wie sich deine Zunge im Gaumen anfühlt.

Sofort-Entscheidung bei Übererregung

Orientierungshilfe für die Begleitperson zur Einschätzung des Regulationserfolgs nach dem ersten Durchlauf.

Ist das Kind nach dem ersten Durchlauf der 5-4-3-2-1-Schritte ansprechbar und orientiert?

Kind wirkt orientierter, Atmung verlangsamt sich merklich

→ Gemeinsam tief ausatmen, ein Glas Wasser anbieten und zum Protokollfeld für die kurze Nachbesprechung übergehen.

Kind verbleibt in akuter Panik oder dissoziativem Zustand

→ Schritt 4 (Fühlen) intensivieren: Feste taktile Reize anbieten (z. B. fester Druck auf Handflächen, kalter Waschlappen auf die Handgelenke) und Schritt 5 erneut gemeinsam langsam laut sprechen.

Sensorik-Check und Nachbesprechung

Halte hier gemeinsam mit dem Kind die Ausgangslage und die Veränderung fest, um die Selbstwirksamkeit sichtbar zu machen.

Tipp für Kinder

Atme bei jedem gefundenen Sinnespunkt einmal langsam durch die Nase ein und extra lang durch den Mund wieder aus.

Welcher Sinn hat dir gerade am meisten geholfen, wieder ruhig zu werden?

Mein Körpergefühl vor der Übung (Zahl 1-10 oder kurzes Wort):

Mein Körpergefühl nach der Übung (Zahl 1-10 oder kurzes Wort):

Notizen der Fachkraft / Beobachtete autonome Reaktionen:



Dopamin-Menü:
Praxis-Leitfaden & Arbeitsblatt

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Das Dopamin-Menü ist ein verhaltenstherapeutisches Strukturierungsinstrument für Kinder und Jugendliche mit ADHS sowie dopaminerger Dysregulation bei Unterstimulation. Es dient als visuelle Entscheidungshilfe im Alltag und in der Therapiesitzung, um impulsive oder dysfunktionale Stimulationssuchen durch gezielte, vorbereitete Alternativen zu ersetzen. Dieses Material ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche mit ADHS, Konzentrations- und Antriebsschwierigkeiten
- **Einsatzbereich:** Verhaltenstherapie, Ergotherapie, Psychoedukation und häuslicher Transfer
- **Kategorie:** Neurodivergenz & ADHS / Impulskontrolle & Selbstregulation

Therapeutischer Hinweis zur Psychoedukation

Erklären Sie dem Kind das Prinzip einer Speisekarte: Bei Unterstimulation („Gehirnhunger") greift das Gehirn oft unbedacht zu schnellen Reizen (z. B. unbegrenzte Bildschirmzeit). Das Menü hilft, vorab passende Alternativen nach Zeit- und Energiebudget auszuwählen.

1 Bedarfserfassung im Vorfeld

Erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Kind in einer ruhigen Phase funktionale Reizquellen, bevor ein akuter Zustand von Langeweile, Frust oder Unterstimulation auftritt.

2 Kategorisierung nach Menü-Gängen

Teilen Sie Aktivitäten in Snacks (wenige Minuten), Hauptgerichte (fokussierte Tätigkeiten), Beilagen (begleitende sensorische Reize) und Desserts (gezielte Belohnungen mit Stoppsignal) ein.

3 Sichtbare Platzierung und Transfer

Das ausgefüllte Menü wird an einem leicht zugänglichen Ort (Schreibtisch, Kühlschrank) platziert oder als Taschenkarte mitgeführt.

Mein Dopamin-Menü: Wähle deine Reize

Wenn dein **Kopf unruhig wird, dir furchtbar langweilig ist oder du dich einfach nicht aufraffen kannst,** braucht dein Gehirn eine gesunde Portion Stimulation. Schau auf deine Speisekarte und wähle aus, was dir jetzt hilft:



Appetithäppchen / Snacks

(1-5 Min. schnelle Bewegung, Dehnen, kaltes Wasser, Liegestütze):

.....

.....

.....



Hauptgerichte

(20-45 Min. Sport, Malen, Musik machen, Basteln, Radfahren):

.....

.....

.....



Beilagen

(Sensorischer Input nebenbei: Fidget-Toy, Kaugummi, Musik während Hausaufgaben):

.....

.....

.....



Desserts

(Besondere Reize mit klarem Timer: Gaming, Lieblingsserie, Social Media):

.....

.....

.....

Wie viel Energie und Zeit hast du gerade zur Verfügung?

Wenig Zeit / Sofortige Reizüberbrückung nötig

Wähle einen Snack (z. B. 10 Hampelmänner oder kaltes Wasser ins Gesicht).

→

Längere freie Zeit & körperliche Unruhe

Wähle ein Hauptgericht (z. B. 30 Minuten Skaten oder Trampolinspringen).

→

Konzentrationsphase bei monotoner Pflichtaufgabe

Wähle eine Beilage (z. B. Gewichtsdecke, Igelball unter den Füßen oder Instrumentalmusik).

Reflexion & Wirksamkeits-Check

Halte nach der Nutzung des Menüs kurz fest, ob die gewählte Aktivität deinem Gehirn geholfen hat, wieder auf das richtige Energie- und Aufmerksamkeitsniveau zu kommen.

- Hat die gewählte Aktivität deinen Antrieb verbessert?
- War die Dauer passend oder fiel das Beenden schwer?
- Müssen Optionen für die nächste Woche angepasst werden?

Begleitende Dokumentation

Überprüfen Sie in der Folgesitzung gemeinsam mit der Bezugsperson oder dem Kind, welche Reize tatsächlich stabilisierend wirkten und welche Optionen eventuell zu Übererregung führten.

Gewählte Aktivität und Situation:

.....

.....

.....

Mein Energie- und Fokuslevel danach (z. B. Skala 1-10 oder Notiz):

.....

.....

.....

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SOZIALER AKKU
Selbstbeobachtungs- und Regulationsblatt

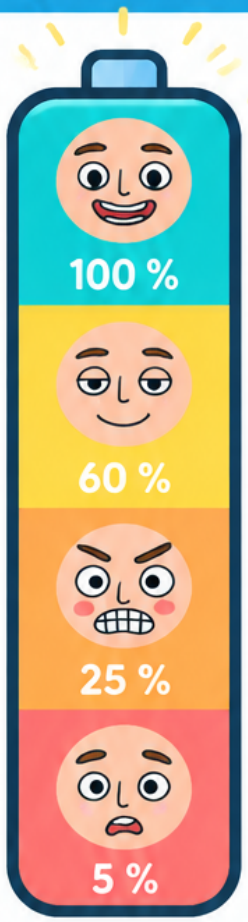
Klinischer Kontext & Fachanleitung

Dieses Arbeitsblatt unterstützt neurodivergente Kinder und Jugendliche (z. B. im Autismus-Spektrum oder mit ADHS) bei der differenzierten Selbstbeobachtung ihrer sozialen Belastungsgrenzen. Es dient als psychoedukatives Strukturierungsinstrument zur Veranschaulichung von Energieverlusten, Frühwarnzeichen und individuellen Regenerationsstrategien. Das Material stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar, sondern dient als geleitete Reflexionshilfe im Rahmen des therapeutischen Prozesses.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche ab ca. 8 Jahren mit sensorischer oder sozialer Reizüberlastung.
- **Klinische Kategorie:** Autismus-Spektrum (ASS) & Neurodivergenz / Selbstregulation.
- **Vorbereitung:** Den Begriff 'Sozialer Akku' bildhaft über ein Smartphone oder eine Handheld-Konsole erklären.
- **Einsatz:** Gemeinsames Identifizieren von individuellen 'Akkufressern' und wirksamen 'Ladestationen'.

Praxis-Hinweis für Fachpersonen

Lassen Sie das Kind den Ladezustand vor und Jach anstrengenden Alltagssituationen (z. B. Schulvormittag, Gruppenaktivität, Geburtstagsfeier) visualisieren. Achten Sie auf Übertragungsazeichen wie sensorischen Overload oder Rückzugstendenzen.



Mein Sozialer Akku – Der Ladestand-Check

Wie voll ist deine Energie-Batterie gerade jetzt? Schau dir die vier Stufen an und markiere deinen aktuellen Zustand.

☐ **100 % – Voll aufgeladen:**
Ich fühle mich entspannt, neugierig und kann gut mit anderen zusammen sein.

☐ **60 % – Halb voll:**
Es geht mir gut, aber ich merke erste Anstrengung bei lauten Geräuschen oder vielen Stimmen.

☐ **25 % – Niedriger Ladestand:**
Ich bin gereizt, erschöpft oder schweigsam. Mein Kopf fühlt sich voll an.

☐ **5 % – Kritischer Bereich (Stromsparmodus):**
Ich brauche sofort Rückzug, Ruhe und Schutz vor Reizen.

Detektiv-Arbeit: Meine Akkufresser und Ladestationen

Finde heraus, was dir Energie zieht und wie du deinen Akku wieder sicher und in Ruhe aufladen kannst.

Therapeutischer Tipp für die Durchführung

Validieren Sie das Bedürfnis nach Alleinsein als funktionale Selbstfürsorge, nicht als unsoziales Vermeidungsverhalten.

1 Schritt 1: Reize erkennen
Überlege, welche Situationen deinen Akku besonders schnell leeren (z. B. Schulbus, Lärm, Smalltalk, Gruppenarbeiten).

2 Schritt 2: Körpersignale spüren
Woran bemerkst du zuerst, dass dein Akku schwach wird? (z. B. Druck im Kopf, Anpsannung in den Schultern, Gereiztheit).

3 Schritt 3: Ladestation wählen
Wähle gezielt eine Beruhigungsstrategie, die deinen Akku schützt und auflädt (z. B. Gehörschutz, Rückzugsraum, Spezialinteresse).

Meine 3 größten Akkufresser (Was zieht mir soziale Energie?):

☐ .....
☐ .....
☐ .....

Meine Alarmsignale (Woran merke ich, dass der Akku unter 25 % fällt?):

☐ .....
☐ .....

Meine 3 besten Ladestationen (Was füllt meine Batterie wieder auf?):

☐ .....
☐ .....
☐ .....

Wie reagiere ich, wenn mein Akku im 'roten Bereich' (unter 20 %) ist?

Ich bin unterwegs oder in der Schule

Notfallkarte oder Codewort an Lehrkraft/Bezugsperson zeigen, Kopfhörer aufsetzen, für 10 Minuten einen ruhigen Reizarmut-Ort aufsuchen.

Ich bin zu Hause

Tür schließen, Licht dimmen, Lieblingsbeschäftigung allein ausüben und Familienmitgliedern signalisieren: „Ich brauche Ladezeit".

SPIELZIMMER PRAXIS-SET | KATEGORIE: TRAUER & VERLUST

Der Trauer-Regenbogen:

Farbcodierung komplexer Gefühlszustände

Klinischer Kontext & Kurzanleitung

Nach einem bedeutsamen Verlust oder Abschied erleben Kinder selten nur ein einzelnes Gefühl. Trauer, Erleichterung, Wut, Schuldgefühle und schöne Erinnerungen existieren oft zeitgleich nebeneinander. Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder dabei, widerstreitende innere Zustände wahrzunehmen, ihnen Farben zuzuordnen und sie als normalen Bestandteil des Trauerprozesses zu visualisieren.

- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Sekundarschulalter in Einzel- oder Kleingruppentherapie.
- **Klinische Kategorie:** Trauer und Verlust / Emotionale Regulation.
- **Therapeutische Haltung:** Alle Gefühle dürfen gleichzeitig existieren; Widersprüche werden validiert und nicht bewertet.

Praxishinweis für Therapeut:innen

Kinder empfinden nach Verlusten mitunter Schuld, wenn Freude, Spieltrieb oder Wut auftauchen. Erklären Sie aktiv: Ein Regenbogen braucht Regen und Sonne gleichzeitig – genauso dürfen Tränen und Lachen nebeneinander stehen.

Meine Gefühls-Farben (Legende)

Wähle für jedes deiner Gefühle eine Farbe aus, die sich dafür genau richtig enfühlt. Male das Kästchen an und schreibe auf, welches Gefühl dazu gehört.

Farbe 1 & mein Gefühl
(z. B. Blau für Traurigkeit):
.....

Farbe 2 & mein Gefühl
(z. B. Rot für Wut oder Protest):
.....

Farbe 3 & mein Gefühl
(z. B. Gelb für schöne Erinnerungen):
.....

Farbe 4 & mein Gefühl
(z. B. Lila für Angst oder Einsamkeit):
.....

Farbe 5 & mein Gefühl
(z. B. Grün für Hoffnung oder Erleichterung):
.....

Mein persönlicher Trauer-Regenbogen

Hier ist Platz für **deinen Regenbogen.** Male die verschiedenen Bögen mit deinen Farben an. **Dicke Streifen bedeuten:** Dieses Gefühl ist gerade **riesig. Dünne Streifen bedeuten:** Dieses Gefühl ist klein, aber auch da.

- Jeder Streifen darf eine andere Farbe bekommen.
- Farben dürfen sich mischen oder ineinander übergehen.
- In die Wolken links und rechts kannst du schreiben oder malen, was dir an schweren Tagen Trost spendet.

Großes Gestaltungsfeld
(Regenbogenbogen & Wolken zum Ausmalen und Beschriften):



.....
.....
.....

Reflexion & Nachbesprechung

Beantworte zusammen mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten diese kurzen Fragen zu deinem Bild:

1. Welches Gefühl braucht heute die meiste Aufmerksamkeit oder Ruhe?
.....
.....
2. Gibt es zwei Gefühle, die sich streiten (z. B. Lachen und Weinen gleichzeitig)? Wie fühlt sich das an?
.....
.....
3. Mein persönlicher Anker für heute (Wer oder was hilft mir jetzt gerade?):
.....
.....

Wichtiger methodischer Hinweis

Dieses Arbeitsblatt dient der emotionalen Erkundung und therapeutischen Beziehungsgestaltung. Es stellt kein diagnostisches Testverfahren dar und garantiert keine unmittelbare Symptomremission.

Wie reagiert das Kind auf die Visualisierung widersprüchlicher Gefühle?

- Kind zeigt Erleichterung über Normalisierung von Ambivalenz → **Ressourcenfokussierte Weiterarbeit:** Schöne Erinnerungen verankern und Trost-Rituale für Zuhause ableiten.
- Kind erlebt akute Überforderung oder emotionale Not beim Malen → **Übung sofort entschleunigen,** Bodenkontakt und Hier-und-Jetzt-Orientierung anbieten, Gefühle im Raum erden.

Konsequenzen-Kreisel:
Ursache-Wirkungs-Matrix

Kategorie: Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation

Klinische Einordnung & Praxisanleitung

Dieses Werkzeug unterstützt Kinder, Eltern und Fachkräfte dabei, die Brücke zwischen eigenem Verhalten und nachfolgenden Ereignissen zu verstehen. Anstelle unzusammenhängender Bestrafungen verdeutlicht die Matrix den direkten Zusammenhang zwischen Auslöser, Entscheidung und logischer Konsequenz.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation
- **Zielgruppe:** Therapeuten, Psychologen, Kindertherapeuten zur gemeinsamen Bearbeitung mit Kind und Bezugspersonen
- **Fokus:** Förderung von Selbstwirksamkeit und Verhaltenserkenntnis ohne Beschämung



Hinweis zur Anwendung

Dieses Material dient als pädagogisch-therapeutisches Arbeitsblatt zur Verhaltensreflexion und ersetzt keine standardisierte klinische Diagnostik.

Logischer Konsequenzen-Check: Strafe oder Konsequenz?

Nutzen Sie diesen Entscheidungsbaum gemeinsam in der Sitzung, um geplante oder erlebte Reaktionen auf ein Verhalten einzuordnen.

Besteht ein sachlicher, zeitlicher und inhaltlicher Zusammenhang zwischen Handlung und Reaktion?

Ja: Die Reaktion repariert den Schaden, hängt direkt mit der Handlung zusammen und ist im Vorfeld bekannt.

Es handelt sich um eine **logische bzw. natürliche Konsequenz.** Sie stärkt das Verantwortungsbewusstsein und fördert Handlungsalternativen.

Nein: Die Reaktion entzieht willkürlich Privilegien (z. B. Fernsehverbot wegen verschütteter Milch) oder erzeugt Beschämung.

Es handelt sich um eine **willkürliche Strafe.** Definieren Sie gemeinsam eine sachbezogene Konsequenz, die den Bezug zur Handlung wiederherstellt.

Schritt-für-Schritt zur Ursache-Wirkungs-Reflexion

Führen Sie das Kind im Dialog strukturiert durch die vier Stufen des Konsequenzen-Kreisels.

1 Situation & Handlung benennen

Das Kind beschreibt wertfrei, was genau passiert ist (z. B. "Farbe wurde nach dem Malen offen auf dem Teppich stehen gelassen").

2 Unmittelbare Wirkung erfassen

Welche direkte Auswirkung entstand dadurch für mich und andere? (z. B. "Farbe ist umgekippt, Fleck auf dem Boden").

3 Logische Konsequenz & Wiedergutmachung festlegen

Gemeinsam erarbeiten, wie das Problem sachlich gelöst wird (z. B. "Gemeinsam den Teppich reinigen und Pinsel sauber aufräumen").

4 Zukunfts-Plan (Was mache ich nächstes Mal?)

Eine konkrete Regel für die nächste Situation verabreden (z. B. "Erst neues Spielzeug holen, wenn Farben im Regal stehen").

Meine Ursache-Wirkungs-Matrix (Eintragungsbogen)

Notiere hier deinen konkreten Fall. Nutze ausrrichend Platz für eigene Worte oder Skizzen.

Meine Handlung / Was ist passiert?

.....
.....
.....

Die logische Folge / Was passierte dadurch direkt?

.....
.....
.....

Meine Wiedergutmachung / Mein Lösungsbeitrag:

.....
.....

Mein Vorsatz für das nächste Mal:

.....

Neid-Kompass:
Verborgene Wünsche entschlüsseln

Klinischer Leitfaden für Fachpersonen

Der Neid-Kompass dient in der therapeutischen Praxis dazu, schambesetzte Gefühle von Neid, Missgunst oder Frustration zu normalisieren und als wertvolle diagnostische Wegweiser für ungedeckte Grundbedürfnisse und verdeckte Eigenziele zu nutzen. Das Material fungiert als psychoedukatives und kognitiv-umstrukturierendes Arbeitsblatt innerhalb des Bedarfsbereichs Emotionen.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche (ab ca. 8 Jahren) im Einzel- oder Gruppensetting
- **Klinischer Kontext:** Emotionsregulation, Selbstwertstärkung und Zielklärung bei Geschwisterrivalität, Schulvergleichen oder sozialem Rückzug
- **Rolle der Fachkraft:** Begleitung bei der Entschärfung von Schamgefühlen, Exploration hintergründiger Motive und Formulierung kontrollierbarer Zwischenschritte

Praxishinweis zur Emotionsbegleitung

Neid signalisiert häufig ein **bedeutsames Bedürfnis nach** Anerkennung, Verbundenheit oder Kompetenz. Bestätigen Sie zunächst das Gefühl ohne Wertung, bevor der funktionale Perspektivenwechsel zu eigenen Gestaltungsmöglichkeiten eingeleitet wird.

Der Neid-Kompass: Schritt für Schritt eigene Wünsche aufdecken

Manchmal spüren wir ein stechendes Gefühl im Bauch, wenn jemand anderes etwas hat oder kann, was wir uns auch wünschen. Wir nennen das Neid. Doch dieses Gefühl ist kein Fehler: Es funktioniert wie eine Kompassnadel, die uns zeigt, was uns im Leben wirklich am Herzen liegt.

1 Den Auslöser wahrnehmen

Beschreibe **die Situation** ohne Bewertung: Wer hat oder kann etwas, das bei dir ein stechendes Gefühl oder Ärger **auslöst?**

2 Das Geheimnis hinter dem Neid lüften

Frage dich: **Was genau fasziniert** mich daran? Welcher eigene **Herzenswunsch** oder welches **Ziel versteckt sich** hinter diesem Moment?

3 Die eigene Ausrichtung wählen

Formuliere dein **Ziel** positiv für dich selbst: Was möchtest du lernen, ausprobierer oder für dein eigenes Leben aufbauen?

4 Den ersten eigenen Schritt planen

Lege eine konkrete Handlung fest, die du selbstständig und unabhängig von anderen Personen **innerhalb der** nächsten **Tage umsetzen** kannst.

Mein Neid-Kompass – Protokollblatt

Nutze die Felder, um deine Gedanken aufzuschreiben. Du musst dich für kein Gefühl schämen – dein Kompass hilft dir, deine Energie für deinen eigenen Weg zu nutzen.

1 **Worauf oder auf wen richtet sich mein Blick? (Die Situation oder Person):**

.....

.....

2 **Welche Eigenschaft, Fähigkeit oder Sache berührt mich dabei besonders?**

.....

.....

3 **Mein entschlüsselter Wunsch: Was wünsche ich mir eigentlich für mich selbst?**

.....

.....

4 **Mein nächster eigener Schritt: Was kann ich diese Woche dafür tun?**

.....

.....

.....

Handlungsweiche: Neid in Energie verwandeln

Prüfe gemeinsam mit deiner Fachperson, auf welche Art von Situation dein Kompass gerade zeigt:

Kann ich die beneidete Fertigkeit oder Bedingung durch eigenes Üben und Handeln erreichen?

Ja, es ist erlernbar oder selbst erreicchbar

(z. B. Spielzug, Musikstück, **Note, Handfertigkeit)**

Einen kleinen Übungsplan mit messbarem Zeitziel aufstellen und Unterstützung im Umfeld erfragen.

Nein, es liegt außerhalh meines Einflusses

(z. B. äußere Lebensumstände, Größe, feste Gegebenheiten)

Das dahinterliegende Grundbedürfnis (z. B. Anerkennung oder Spaß) identifizieren und eine alternative, erreichbare Ausdrucksform dafür finden.

Angst-Monster-Verkleinerer – Teil 1: Erfassen & Entlarven

Kategorie: Angst

Klinischer Kontext & Praxisanleitung (Kategorie: Angst)

Dieses Arbeitsblatt nutzt das therapeutische Prinzip der **Externalisierung:** Diffuse, überwältigende Ängste werden als eigenständige Figur außerhalb der eigenen Identität visualisiert und durch gezielte zeichnerische sowie narrative Umgestaltung entmachtet und humorvoll entschärft.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 5 bis 12 Jahren im Rahmen verhaltenstherapeutischer oder spieltherapeutischer Settings.
- **Ziel:** Trennung von Kind und Problemsymptom, Abbau von Vermeidungsverhalten und Förderung von Selbstwirksamkeit.
- **Vorgehensweise:** Erst die bedrohliche Gestalt erfassen, dann schrittweise ins Absurde oder Harmlos-Witzige verzerren.

Wichtiger Praxis-Hinweis

Dieses Arbeitsblatt dient als strukturierte therapeutische Arbeitsvorlage im Rahmen einer begleiteten Intervention. Es stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar und ersetzt keine individuelle klinische Diagnostik.

1 Externalisieren & Gestalt geben

Lassen Sie das Kind beschreiben, wie die Angst aussehen würde, wenn sie ein eigenständiges Wesen wäre (Größe, Farbe, Stimme, Zähne).

2 Den Monstertrick entlarven

Gemeinsam erarbeiten, mit welchen Übertreibungen oder falschen Alarmen das Monster dem Kind Angst einjagt.

3 Humorvolle Entschärfung zeichnen

Das Kind zeichent das Monster mit lächerlichen Details (z. B. winzige Schwimmflügel, bunte Punkte, Quietschestimme, Schnuller).

4 Entmachtungs-Spruch festlegen

Einen klaren, kurzen Kontrollsatz formulieren, den das Kind laut aufsagen kann, sobald das Angst-Monster auftaucht.

Schritt 1: Steckbrief des Angst-Monsters

Gib deinem Angst-Monster einen Namen und finde heraus, mit welchen Tricks es dich erschrecken will.
Wenn wir genau wissen, wer da spukt, verliert es seine geheime Macht!

Name des Angst-Monsters:

.....

So groß tut es, wenn es auftaucht
(z. B. riesig wie ein Haus, laut wie ein Donnerschlag):

.....

.....

Welche Lügen oder Grusel-Geschichten flüstert es dir ein?

.....

.....

.....

Wann schleicht es sich am liebsten an?

.....

.....

Schritt 2: Das Riesen-Grusel-Monster (Zeichenfeld)

Zeichne hier hinein, wie sich das Angst-Monster aufplustert, wenn es versucht, dir einen großen Schrecken einzujagen.
Welche Zähne, Krallen oder Augen hat es?

Platz für dein großes Angst-Monster:

Angst-Monster-Verkleinerer – Teil 2: Schrumpfen & Entmachten

3 Schritt 3: Der Verkleinerer – Die Verwandlung ins Kicher-Monster

Jetzt drehen wir den Spieß um! Wir verpassen dem Monster alberne Verkleidungen, damit es ganz winzig, harmlos und lustig wird. Was passiert, wenn es rosa Plüschpuschen trägt oder eine Micky-Maus-Stimme bekommt?

- Gib ihm eine lustige Kopfbedeckung (z. B. einen Partyhut oder eine Badekappe).
- Ziehe ihm viel zu enge Rollschuhe oder Ringelsocken an.
- Lass es ganz klein schrumpfen, sodass es in eine Streichholzschachtel passt.

Humor-Booster

Je mehr du über dein Monster schmunzeln musst, desto schneller schrumpft seine Kraft zusammen!



Platz für das winzige, verkleinerte Kicher-Monster mit allen Quatsch-Details:



4 Schritt 4: Mein Entmachtungs-Spruch & Mut-Protokoll

Wenn das Monster das nächste Mal auftaucht, halte ihm seine neue Gestalt vor und schicke es mit deinem Zauberspruch weg.

Mein persönlicher Stopp- und Kicher-Spruch für das Monster:

.....

.....

So piepsig oder albern klingt seine Stimme jetzt:

.....

Meine Geheimwaffe gegen seine Lügen (z. B. Licht anknipsen, tief ausatmen, jemanden rufen):

.....

.....

Meine Checkliste

- ☐ Partyhut oder Badekappe aufsetzen
- ☐ Rollschuhe oder Ringelsocken anziehen
- ☐ Ganz klein schrumpfen (z. B. in Streichholzschachtel)
- ☐ Lachend und mutig bleiben

Was tust du, wenn das Monster trotzdem versucht, wieder lauter zu werden?

Es flüstert noch leise Gruselgedanken

Sage deinen Kicher-Spruch dreimal laut auf und stelle dir vor, wie es auf Bananenschalen ausrutscht.

Mein Herz klopft trotzdem noch schnell

Atme viermal tief wie ein Drache in den Bauch ein und puste das winzige Monster wie eine Feder davon.

Übergangs-Brücke:

Leitfaden & Vorankündigungs-Logik

ADHS & Exekutivfunktionen

Klinischer Kontext & Anwendungsbereich

Strukturierte Übergänge stellen für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefiziten oder Störungen der Exekutivfunktionen eine erhebliche regulatorische Hürde dar. Ein plötzlicher Aufgaben- oder Ortswechsel überfordert oft die kognitive Umstellungsflexibilität und führt zu Vermeidung, Frustration oder Impulsausbrüchen. Die Übergangs-Brücke bietet ein visuell gestütztes, transparentes Vorankündigungssystem, das den Wechsel von einer aktuellen Tätigkeit zur Zielaktivität in verlässliche Zeitetappen unterteilt.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** ADHS / Aufmerksamkeitsregulation & Exekutivfunktionen
- **Zielgruppe:** Kinder im Vor- und Grundschulalter (Einzeltherapie, Gruppensetting oder häuslicher Transfer)
- **Funktion:** Reduktion von Übergangswiderständen durch visuelle Vorhersehbarkeit und taktile/visuelle Zwischenschritte

Klinischer Praxishinweis

Dieses Material dient als verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Strukturierung von Handlungsabläufen und stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar. Die Zeitschritte sollten an das individuelle Zeitverständnis des Kindes angepasst werden.

Anleitung zur Durchführung (Therapeut:innen & Begleitpersonen)

Die Implementierung der Übergangs-Brücke erfolgt in drei kooperativen Schritten gemeinsam mit dem Kind vor Beginn einer neuen Aktivitätsphase.

1 Ausgangs- und Zielaktivität definieren



Tragen Sie gemeinsam mit dem Kind die aktuelle Beschäftigung (z. B. Freispiel) und die folgende Aktivität (z. B. Konzentrationsübung, Aufräumen) in die dafür vorgesehenen Symbolfelder ein.

2 Countdown-Intervalle festlegen



Vereinbaren Sie drei klare zeitliche Ankündigungspunkte (typischerweise 10 Minuten, 5 Minuten und 1 Minute vor dem Wechsel). Nutzen Sie einen Bild- oder Sanduhr-Timer zur visuellen Synchronisation.

3 Aktive Zwischenschritte abhaken



Bei Erreichen jedes Intervalls markiert das Kind das entsprechende Countdown-Feld. Eine kurze verbale Rückversicherung („Noch 5 Minuten, beende deinen Turmbau") bereitet den Abschluss vor.

Wie reagiert das Kind bei Erreichen der 0-Minuten-Marke?

Kind kooperiert und wechselt zur Zielaufgabe



Unmittelbare positive Verstärkung (Lob für den gelungenen Wechsel) und Setzen des Zielstempels.

Kind verharrt oder zeigt motorische Unruhe



Keine Diskussion über Zeitverlängerung: ruhiges Zeigen auf die ausgefüllte Matrix und 30-Sekunden-Überbrückungsritual (z. B. 3 tiefe Atemzüge oder Material in die Box legen) anwenden.

Übergangs-Brücke:
Arbeitsblatt & Countdown-Matrix

Visuelle Countdown-Leiste & Übergangs-Matrix

Dieses Arbeitsblatt wird gemeinsam vom Kind und der therapeutischen Fachkraft ausgefüllt und während der Aktivität sichtbar im Raum platziert.

Tipp für den Praxiseinsatz
Laminieren Sie diesen Bogen für die wiederholte Nutzung mit Whiteboard-Markern oder nutzen Sie bunte Klettkarten für nonverbale Zwischenmeldungen.



Aktuelle Aktivität (Was mache ich jetzt gerade?):

.....

Ziel-Aktivität (Was kommt als Nächstes?):

.....

Stufe 1 (Noch 10 Minuten):
Noch zu erledigen vor dem Stopp:

.....
.....

Stufe 2 (Noch 5 Minuten):
Vorbereitender Zwischenschritt:

.....
.....

Stufe 3 (Noch 1 Minute):
Signalton / Aufräum-Start:

.....

Brücken-Ritual (z. B. Hände ausschütteln, 3x tief einatmen):

.....
.....

Reflexionsprotokoll: Übergangsbewertung

Direkt im Anschluss an den Wechsel bewertet das Kind gemeinsam mit der Fachkraft das Gelingen des Übergangs, um Selbstwirksamkeit und Frustrationstoleranz nachhaltig zu stärken.

- Wie leicht ist mir der Wechsel von der alten zur neuen Aktivität gefallen?
- Welches Signal oder Ritual hat mir am meisten geholfen, mich umzustellen?
- Was wollen wir beim nächsten Übergang genau so oder anders machen?

Mein Übergangs-Gefühl (1 = sehr schwer bis 5 = super geklappt):

.....

Das hat mir heute beim Loslassen geholfen:

.....
.....

Notiz der therapeutischen Fachkraft (Beobachtung von Impulskontrolle & Latenz):

.....
.....
.....

Reizfilter-Brille:
Fachanleitung & Interventionsablauf

Klinischer Leitfaden & Anwendungskontext

Dieses Werkzeug unterstützt Kinder im Autismus-Spektrum (ASS) sowie Kinder mit ADHS oder sensorischer Überempfindlichkeit bei der Identifikation und Regulierung sensorischer Überlastung. Die Reizfilter-Brille dient als Symbol für aktive physische und verhaltensbezogene Barrieren gegen akustische und optische Reize im Alltag.

- **Zielgruppe:** Kinder im Vor- und Grundschulalter mit taktilen, auditiven oder visuellen Filterschwächen
- **Klinischer Bereich:** Autismus-Spektrum-Störung (ASS) & ADHS / Neurodivergenz
- **Funktion:** Psychoedukative Visualisierung von Schutzstrategien zur Vorbeugung von Reizüberflutung (Meltdown-Prävention)
- **Hinweis zur Handhabung:** Gemeinsam mit der Fachkraft oder Bezugsperson erarbeiten, visualisieren und im Raum/Alltag griffbereit platzieren

Praxis-Hinweis für Behandler:innen

Dieses Arbeits- und Bildkartenset dient als ressourcenorientiertes Hilfsmittel zur Selbstregulation und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik.

Schritt-für-Schritt: Die 4 Filter-Strategien einüben

Leiten Sie das Kind strukturiert an, **die eigenen Reizschwellen** wahrzunehmen und konkrete **Barrieren** schrittweise zu aktivieren, **bevor eine Reizüberlastung eintritt.**

1 Reizampel prüfen



Das Kind prüft die aktuelle Umgebungsbelastung:
Ist der Raum zu laut, zu grell oder zu unruhig?

2 Physischen Schutzfilter wählen



Auswahl eines greifbaren Schutzes: Noise-Cancelling-Kopfhörer, Kapselgehörschutz, Sonnenbrille oder Schildmütze.

3 Verhaltensbezogenen Filter aktivieren



Blickwinkel aktiv verändern: Blick nach unten senken, Hände als Schirm anlegen oder in eine ruhige Raumecke drehen.

4 Rückzugssignal nutzen



Einsatz einer vorbereiteten Bildkarte oder Handgeste zur Signalisierung:
"Ich brauche jetzt 5 Minuten Pause".

Entscheidungsbaum: Akute Reizüberflutung erkennen

Nutzen Sie diesen Entscheidungsbaum während der Therapiesitzung oder im Klassenzimmer, um unmittelbar die passende Entlastung einzuleiten.

Welche Sinnesebene ist aktuell primär überlastet?

Auditiv
(zu laut, Stimmengewirr, plötzlicher Lärm)

→ Kopfhörer/Gehörschutz aufsetzen, leise beruhigende Geräusche anbieten oder in den Ruheraum wechseln.

Visuell
(grelles Neonlicht, schnelles Geflimmer, unruhige Bewegungen)

→ Kappe aufsetzen, Sonnenbrille nutzen, Licht dimmen oder Augen für 30 Sekunden sanft abdecken.

Kombiniert
(allgemeine Erschöpfung, Panik, Unruhe)

→ Sofortigen Rückzugsort (Höhle, Kuschelecke) aufsuchen und Tiefendruck/Gewichtsdecke anbieten.

Mein persönlicher Filter-Pass & Flashcards

Mein persönlicher Filter-Pass

Hier trägt das Kind gemeinsam mit der Fachkraft seine individuellen Werkzeuge und Helfer ein. Gut sichtbare, klare Linien erleichtern das Ausfüllen oder Zeichnen.

Selbstwirksamkeit stärken

Lassen Sie das Kind die Piktogramme auf der Flashcard-Seite ausschneiden und hier aufkleben oder eigene Symbole zeichnen.

Mein bester Schutz gegen Làrm:

.....

.....

Mein bester Schutz gegen zu viel Licht / Bewegung:

.....

.....

Mein sicherer Ruheort im Raum:

.....

.....

Mein vereinbartes Zeichen für eine Pause:

.....

.....

Flashcard-Piktogramme zum Ausschneiden

Die folgenden vier Bildkarten können laminiert und an einem Schlüsselring befestigt werden. Sie dienen dem Kind als mobile Handlungshelfer bei sensorischem Stress.



KOPFHÖRER



SCHILDMÜTZE / BRILLE



BLICKWENDE



RUHE-INSEL

Praxis-Reflexion & Wirksamkeits-Check

Kurze Auswertung nach erfolgter Anwendung zur Verankerung und Besprechung in der Folgestunde.

In welcher Situation kam der Filter zum Einsatz?

.....

.....

Wie hat sich mein Körper danach angefühlt (z. B. ruhiger, entspannter)?

.....

.....

Bewertung (1 bis 5 Sterne für den Nutzen):

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Leitfaden für Therapeut*innen – Erinnerungs-Schatzkiste

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Praxiswerkzeug unterstützt Kinder und Jugendliche im Rahmen der Trauer- und Verlustbewältigung dabei, tröstende Erinnerungen an eine verstorbene oder getrennte Bezugsperson oder ein geliebtes Haustier greifbar zu bündeln. Durch die Verbindung aus konkreten Objekten (physische Anker) und verinnerlichten Sinneseindrücken (mentale Anker) wird die emotionale Bindungsrepräsentation gestärkt und Überwältigungsgefühlen vorgebeugt.

- **Kategorie:** Trauer, Abschied und Verlustbewältigung
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 5 Jahren in ambulanter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie oder Trauerbegleitung
- **Setting:** Einzeltherapie mit Einbezug der Eltern bzw. Bezugspersonen nach Bedarf
- **Funktion:** Ressourcenorientierte Stabilisierung, externalisierende Trauerarbeit und Förderung von Selbstberuhigung

Therapeutischer Praxis-Tipp

Achten Sie auf das emotionale Toleranzfenster des Kindes. Bei beginnender Dysregulation oder starkem Vermeidungsverhalten verlangsamen Sie den Prozess und verankern Sie das Kind zuerst über taktile Reize im Hier und Jetzt.

1 Exploration und Vorbereitung



Gemeinsam mit dem Kind wird behutsam erkundet, welche Person oder welches Tier vermisst wird und welche Gegenstände, Orte oder gemeinsamen Rituale mit Wärme und Geborgenheit assoziiert sind.

2 Ausfüllen der Schatzkisten-Bestandsliste



Das Kind benennt konkrete Dinge für die Schatzkiste: reale Fundstücke (z. B. Foto, Stein, Schlüsselband) und symbolische Erinnerungen (Gerüche, Lieder, Sprüche).

3 Gestalterische Verankerung



Auf der Malvorlage gestaltet das Kind seine ganz persönliche Schatzkiste. Es zeichnert die Schätze hinein oder versieht sie mit Symbolen und Farben.

4 Alltagsübertrag und Aufbewahrung



Absprache über den realen Standort der Kiste zu Hause (z. B. auf dem Nachttisch) und Vereinbarung, wie das Kind die Kiste in Momenten von Sehnsucht oder Traurigkeit nutzen kann.

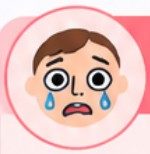
Formulierungsbeispiel für den Einstieg

Eine behutsame Rahmung erleichtert es dem Kind, sich ohne Scheu den Erinnerungen zuzuwenden.

Wie sag ich's? Beispiel in wörtlicher Rede

„Wenn wir jemanden ganz doll vermissen, fühlt sich das Herz manchmal schwer oder ganz leer an. Aber alles, was wir zusammen erlebt und geliebt haben, bleibt in uns drin. Wir bauen heute zusammen eine Schatzkiste für deine schönsten Erinnerungen. Da hinein kommt alles, was dir gut tut und dich tröstet – echte Dinge zum Anfassen und Gedanken, die dir Kraft schenken."

Wie reagiert das Kind bei der Nennung konkreter Erinnerungsgegenstände?



Kind wirkt überfordert, weint untröstlich oder blockiert

Tempo drosseln, Pause anbieten, Atemübung durchführen und auf neutrale Sinneswahrnehmungen im Therapieraum fokussieren.



Kind erzählt lebendig, lächelt bei Anekdoten oder zeigt Neugier

Erzählfluss wertschätzend aufgreifen und direkt mit dem Notieren auf der Inventarliste bzw. Zeichnen beginnen.

Kinder-Arbeitsblatt – Inventarliste & Malvorlage



1 Meine Schatzkiste: Das gehört hinein

Liebe*r Entdecker*in! Hier kannst du aufschreiben oder aufzeichnen, welche besonderen Dinge und Gedanken in deine persönliche Schatzkiste wandern. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nimm genau das, was dir Trost und ein gutes Gefühl schenkt.

- **Physische Schätze:** Ein Foto, ein Kuscheltier, ein Kleidungsstück, ein Stein oder eine Muschel
- **Mentale Schätze:** Ein liebes Wort, ein Lieblingswitz, eine Umarmung im Kopf oder ein gemeinsames Lied

☐ **Für wen ist diese Erinnerungs-Schatzkiste gedacht? (Name / Bezug):** _____

☐ **1. Gegenstand zum Fühlen oder Anschauen (z. B. Foto, Stein, Halstuch):** _____

☐ **2. Ein Geruch, Geschmack oder Geräusch, das mich tröstet:** _____

☐ **3. Eine wunderschöne gemeinsame Erinnerung oder ein Lieblingsspiel:** _____

☐ **4. Ein Satz oder Spruch, den diese Person / dieses Tier mir sagen würde:** _____

☐ **Hier zu Hause steht meine echte Schatzkiste:** _____

2 Malvorlage: Meine bunte Erinnerungs-Schatzkiste

Male hier deine ganz persönliche Schatztruhe. Du kannst die Truhe bunt anmalen, Schätze hineinzeichnen, Fotos aufkleben oder kleine geheime Symbole verstecken. Diese Kiste beschützt alles, was dir wichtig ist.

☐ **Großes Mal- und Zeichenfeld (Koffertruhe / Schatzkiste zum Ausmalen und Hineinzeichnen):**



☐ **Wie fühlt sich mein Herz an, wenn ich an diese Schätze denke? (z. B. warm, ruhig, getröstet):** _____

3 Therapeutischer Abschluss & Notizen

Dokumentation des therapeutischen Prozesses und Absprachen mit Bezugspersonen.

- ☐ Beobachtete Affektregulation während der Übung
- ☐ Verwendete Verankerungsobjekte und deren Verfügbarkeit im Alltag
- ☐ Notwendigkeit weiterer Elterngespräche oder Psychoedukation zu kindlichen Trauerreaktionen

Hinweis zur Praxissicherheit

Dieses Arbeitsblatt dient der pädagogisch-therapeutischen Begleitung von Trauer- und Abschiedsprozessen. Es ersetzt keine umfassende kinder- und jugendpsychiatrische Diagnostik bei anhaltender komplizierter Trauerstörung.

☐ **Therapeutische Beobachtungen & nächste Schritte:** _____



Klinischer Leitfaden: Partnerschaftlicher Regel-Vertrag



Klinische Einordnung und Praxis-Leitfaden

Dieser Regel-Vertrag dient als transparentes Interventionsinstrument im Bereich Erziehungsprobleme sowie zur Klärung von familiären Verhaltenskonflikten. Das Format etabliert eine verbindliche Kontraktvereinbarung auf Augenhöhe, bei der Jugendliche und Eltern gleichberechtigt Pflichten und konkrete Rechte aushandeln. Ziel ist es, Machtkämpfe zu reduzieren, transparente Konsequenzen festzulegen und Verantwortlichkeiten verlässlich zu strukturieren.

- **Zielgruppe:** Jugendliche ab ca. 11 Jahren und deren Eltern bzw. Bezugspersonen.
- **Klinischer Bedarf:** Erziehungsprobleme, oppositionelles Verhalten, innerfamiliäre Kommunikationskonflikte.
- **Setting:** Einzelkontakte, Familiensitzung oder verhaltenstherapeutische Hausaufgabenvereinbarung.
- **Rolle der Fachkraft:** Neutrale Moderation, Unterstützung bei operationalisierbaren Formulierungen und Sicherung realistischer Absprachen.

Therapeutischer Praxishinweis

Ein Kontrakt entfaltet nur dann therapeutische Wirksamkeit, wenn Rechte und Zugeständnisse für beide Seiten spürbar sind. Vermeiden Sie einseitige Pflichtenlisten gegen den Jugendlichen. Alle festgelegten Punkte müssen alltagsnah, überprüfbar und zeitlich begrenzt sein.

Die 5 Schritte zum partnerschaftlichen Regel-Vertrag

1 Schritt 1: Ausgangslage und Reibungspunkte erfassen

Gemeinsames Benennen von genau ein bis zwei konkreten Streitpunkten des Alltags (z. B. Medienzeiten, Schulaufgaben, häusliche Pflichten), anstatt diffuse Vorwürfe zu verhandeln.

2 Schritt 2: Gegenseitige Verpflichtungen aushandeln

Jugendliche und Eltern formulieren jeweils klare, machbare Zusagen. Der Fokus liegt auf positivem Zielverhalten ("Ich erledige X bis Uhrzeit Y") statt reiner Verbote.

3 Schritt 3: Vereinbarte Rechte und Belohnungen festlegen

Zuverlässigkeit wird direkt an Privilegien und Freiräume gekoppelt (z. B. ungestörte Freizeit, Budget für Aktivitäten, Vertrauensvorschuss bei Ausgehzeiten).

4 Schritt 4: Transparente Reaktionspläne bestimmen

Vorab vereinbaren, was bei Nichteinhaltung geschieht – ohne spontane emotionale Strafen, sondern als sachliche, vorhersagbare Konsequenz.

5 Schritt 5: Probezeitraum und gemeinsames Review datieren

Verbindliche Festlegung eines festen Überprüfungstermins nach 7 bis 14 Tagen, um Anpassungen gemeinsam und ohne Vorwürfe vorzunehmen.



Wie wird bei wiederholter Nichteinhaltung der Vereinbarung im Alltag verfahren?

Jugendliche(r) oder Elternteil hält Zusagen an einzelnen Tagen nicht ein

Sofortige sachliche Anwendung der im Vertrag vereinbarten Konsequenz ohne Neuaushandlung im Affekt. Notiz für die nächste Therapiesitzung.

Die getroffenen Vereinbarungen erweisen sich als strukturell unrealistisch oder überfordernd

Vorzeitiger Zwischenstopp im vereinbarten Rahmen: Keine Sanktionierung, sondern Nachjustierung und Verkleinerung der Teilschritte in der Folgesitzung.

Arbeitsblatt: Regel-Vertrag auf Augenhöhe

Gemeinsamer Regel-Vertrag

Wir schließen diese Vereinbarung, um unser Zusammenleben verlässlich, respektvoll und fair zu gestalten. Beide Seiten übernehmen Verantwortung für das Gelingen.

- Alle Vereinbarungen gelten verbindlich für den unten festgelegten Probezeitraum.
- Änderungen erfolgen ausschließlich gemeinsam und im gegenseitigen Einvernehmen während des Reviews.
- Konflikte werden sachlich anhand dieses Kontrakts gelöst, ohne Vorwürfe vergangener Tage.

Vereinbarungsprinzip

Verträge zwischen Eltern und Jugendlichen funktionieren nur auf Basis gegenseitigen Respekts: Jede Pflicht korrespondiert mit einem klar definierten Recht.

Gültigkeitszeitraum dieser Vereinbarung (Beginn bis Review-Datum)

.....

Meine Zusagen als Jugendliche(r)
(Konkrete Aufgaben und Zeiten)

.....

.....

.....

Meine Rechte und Freiräume
bei Einhaltung der Zusagen

.....

.....

Unsere Zusagen als Eltern
(Verlässliche Unterstützung, Verzicht auf Nörgeln)

.....

.....

.....

Zugestandene Privilegien und Freiräume der Eltern für die/den Jugendliche(n)

.....

.....

Vorab vereinbarte Konsequenz bei Nichteinhaltung
(sachlich, transparent)

.....

.....

Unterschriften aller Beteiligten (Jugendliche[r] und Eltern/Sorgeberechtigte)

.....
Unterschrift Jugendliche(r)

.....
Unterschriften Eltern/Sorgeberechtigte

Review- und Reflexionsbogen

1 Fortschritts- und Review-Protokoll



Dieses Protokoll dient der wöchentlichen Ergebnissicherung. Die Beteiligten reflektieren gemeinsam, welche Vereinbarungen erfolgreich umgesetzt wurden und an welchen Stellen eine Anpassung erforderlich ist.

- Tägliche kurze Bestätigung durch Häkchen oder Notiz stärkt das Vertrauen.
- Das Review findet an einem ruhigen, vorab vereinbarten Tag der Woche statt.
- Erfolge und Verlässlichkeit werden explizit anerkannt und gewürdigt.



Wichtiger Hinweis zur Zielerreichung

Eine Zielerreichung von 70–80 % in den ersten beiden Wochen gilt klinisch als substanzieller Erfolg. Perfektionismus gefährdet die Mitarbeit.

2 Wochen-Bilanz: An welchen Tagen gelang die Einhaltung besonders gut?



3 Aufgetretene Hindernisse oder unerwartete Auslöser im Alltag



4 Wie wurde die vereinbarte Konsequenz bzw. Belohnung eingelöst?



5 Notwendige Anpassungen für den kommenden Zyklus



6 Gemeinsame Zufriedenheitsskala

(1 = sehr unzufrieden, 10 = hervorragend)



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Freude-Fänger: Ressourcen-Tagebuch

Kategorie: Emotionen

Klinischer Leitfaden & Anwendungshinweise

(Kategorie: Emotionen)

Dieses niedrigschwellige Ressourcen-Tagebuch dient der gezielten Aufmerksamkeitslenkung auf gelungene Momente, sensorische Wohlfühlerlebnisse und kleine Erfolge im Alltag. Bei Kindern mit depressiver Verstimmung, Angst- oder Verhaltensproblemen verengt sich der Wahrnehmungsfokus oft auf Belastungen und Konflikte. Durch das bewusste Erfassen, Skizzieren und körperliche Verankern von Mikromomenten werden neuronale Pfade für positive Affekte gestärkt und die Selbstwirksamkeit gefördert. Dieses Arbeitsblatt fungiert als begleitendes Protokollwerkzeug im therapeutischen Prozess und stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren im Einzelkontakt, in therapeutischen Kleingruppen oder als strukturierte Zwischenaufgabe für Zuhause.
- **Indikation:** Ressourcenaktivierung, Emotionsregulation, Stärkung des Selbstwertgefühls und Durchbrechen negativer Bewertungsmuster.
- **Therapeutische Haltung:** Bedingungslose Validierung aller erfassten Momente; keine Bewertung der 'Größe' des Ereignisses.

Therapeutischer Praxis-Tipp

Besprechen Sie im Vorfeld, dass ein 'Freude-Moment' winzig sein darf: der Duft von Kakao, ein Sonnenstrahl auf der Hand oder das Schnurren einer Katze. Vermeiden Sie den Druck, spektakuläre Großereignisse finden zu müssen.

1 Sensibilisierung & psychoedukativer Einstieg

Erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Kind die Idee des 'Freude-Fängers". Nutzen Sie die Metapher eines Schmetterlingsnetzes, das flüchtige, schöne Momente einfängt, bevor sie unbemerkt vorüberziehen.

2 Konkreten Mikromoment explorieren

Lassen Sie das Kind von einer Situation der letzten Tage berichten, in der sich etwas gut, warm, lustig oder erleichternd angefühlt hat. Fragen Sie gezielt nach Sinneswahrnehmungen (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen).

3 Festhalten und Verankern

Das Kind trägt den Moment in das Protokollfeld ein oder zeichnet ihn. Anschließend wird erforscht, wo im Körper diese Freude spürbar war (z. B. Kribbeln im Bauch, Wärme in der Brust), um das somatische Erleben zu festigen.

Mein Freude-Fänger: Mein persönlicher Mikromoment

Nimm deinen Stift und halte einen schönen Augenblick fest! Auch ganz kleine Dinge zählen:
Ein lustiges Wort, ein leckerer Snack, ein Moment mit deinem Lieblingstier oder ein stolzer Moment.

Wann und wo war dieser Moment? (Datum / Ort)

.....

Zeichne oder beschreibe deinen Glücksfunken:

Was genau ist passiert? Wer war dabei?

.....

.....

Wo in deinem Körper hast du die Freude gespürt?
(z. B. Bauch, Herz, Gesicht)

.....

.....



- Kopf / Gesicht
- Brust / Herz
- Bauch
- Arme / Hände
- Beine / Füße

Welche Farbe hat dieser Moment für dich?

.....

Fällt es dir heute schwer, einen schönen Moment zu entdecken?

☐ **Ja, der Tag war blöd oder anstrengend**

Suche nach einer winzigen Kleinigkeit: Ein weiches Kissen, ein Schluck kaltes Wasser oder ein netter Blick genügen völlig.

☐ **Nein, mir fallen gleich mehrere Dinge ein**

Wähle den Moment aus, der sich in deinem Körper am wärmsten und ruhigsten angefühlt hat, und halte ihn fest.

BAUCHGEFÜHL-RADAR
Somatische Marker

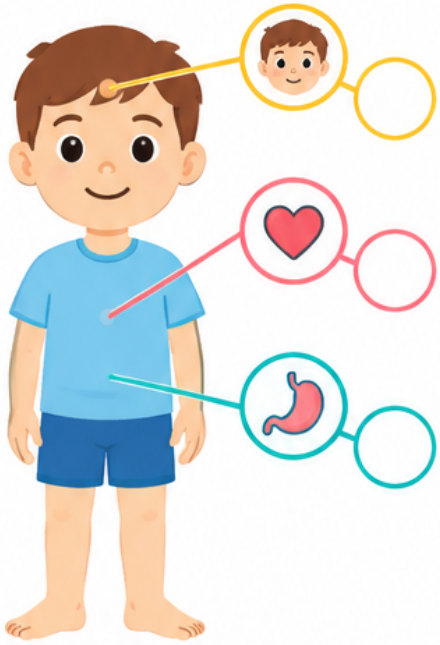
Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, körperliche Körpersignale (somatische Marker) differenziert wahrzunehmen und zu interpretieren. Ziel ist die verlässliche Unterscheidung zwischen einem realen Warnsignal (Gefahr erfordert Schutz) und einem harmlosen Fehlalarm (z. B. Bewertungsangst, Aufregung oder Nervosität vor neuen Situationen).

- **Kategorie:** Emotionen & Angstbewältigung (Therapeutisches Einzelwerkzeug)
- **Zielgruppe:** Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche sowie begleitende Therapeut:innen und Psycholog:innen
- **Vorgehen:** Im Erstgespräch oder während der Psychoedukation werden typische körperliche Reaktionen auf einer Silhouette markiert und anschließend anhand der Radar-Kriterien bewertet.

Praxis-Hinweis für Behandelnde

Dieses Material dient als edukatives und reflektierendes Arbeitsmittel im Rahmen der Verhaltenstherapie. Es stellt kein eigenständiges Diagnostikinstrument dar und ersetzt keine klinisch-psychologsische Befunderhebung.



Echter Alarm

.....

.....

.....

.....

☆☆☆☆☆

Fehlalarm / Probe-Alarm

.....

.....

.....

.....

☆☆☆☆☆

Mein Bauchgefühl-Radar (Körper-Check)

Male oder kreuze in der Körper-Übersicht an, wo du dein Gefühl spürst. Beantworte anschließend die Radar-Fragen, um herauszufinden, ob dein innerer Alarm dich warnen will oder ob es sich um einen Übungs-Alarm handelt.

- **Bauch:** Kribbeln, Stein im Magen, Zusammenziehen
- **Brust & Herz:** Schneller Klopfschlag, Engegefühl, schneller Atem
- **Kopf & Muskeln:** Heiße Wangen, zittrige Hände, starre Schultern

Gedanken-Stopp für den Radar

Ein Fehlalarm fühlt sich im ersten Moment genauso laut und intensiv an wie echte Gefahr. Dein Körper will dich nur besonders vorsichtig vorbereiten!

In welcher Situation schlägt dein Radar gerade an? (Was passiert gerade?)

.....

.....

Wie fühlt sich das Signal genau an?
(z. B. Kribbeln, Druck, Wärme, Kälte)

.....

.....

Radar-Stufe von 1 (ganz leise) bis 10 (maximal laut):

.....

Befindest du dich in einer echten, unmittelbaren Gefahr für deinen Körper oder deine Sicherheit?



Ja: Reale Gefahr liegt vor
(z. B. verletzende Person, akute Bedrohung)

➔ **Echter Alarm!**
Verlasse sofort die Situation, sage laut "Stopp" und hole eine vertraute erwachsene Bezugsperson zur Hilfe.



Nein: Neue, ungewohnte oder prüfende Situation
(z. B. Vortrag, Klassenarbeit, neues Umfeld)

➔ **Fehlalarm / Probe-Alarm!**
Dein Körper ist aufgeregt, aber sicher. Atme dreimal langsam durch die Nase ein und lange durch den Mund aus. Sage dir: "Ich bin in Sicherheit und schaffe das Schritt für Schritt."

Ergebnis-Sicherung & Vereinbarte Übungsschritte

Halte hier gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten fest, welcher Entspannungs- oder Bewältigungsschritt bei deinem nächsten Probe-Alarm ausprobiert werden soll.

- Drei tiefe Ausatemzüge mit gezielter Bauchsenkung
- 5-4-3-2-1 Sinnesübung zur Verankerung im Hier und Jetzt
- Verwendung des inneren Schutz-Satzes: "Mein Radar testet nur, alles ist gut."

Mein persönlicher Beruhigungs-Schritt bei Fehlalarm:

.....

.....

.....

Welche erwachsene Person kann ich ansprechen, wenn der Alarm zu laut bleibt?

.....

.....

Bewertung nach der heutigen Übung
(Wie ruhig fühlt sich der Körper jetzt an? 1-5 Sterne):

☆☆☆☆☆

Fidget-Führerschein: Anleitung & Token-Ausweis

ADHS

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Kategorie: ADHS / Sensorische Selbstregulation.
Dieses Interventionswerkzeug unterstützt Kinder ab dem Grundschulalter dabei, taktile und sensorische Hilfsmittel zielgerichtet als Konzentrationsstütze und nicht als Spielzeug einzusetzen. Das Tool besteht aus einer Vereinbarung, einem visuellen Token-Ausweis und einem begleitenden Verhaltensprotokoll für den Unterricht.

- **Therapeutische Zielsetzung:** Förderung von Impulskontrolle, Eigenverantwortung und auditiver Fokussierung durch haptische Kanalisierung motorischer Unruhe.
- **Voraussetzung:** Vorherige Absprache mit Lehrkräften über zugelassene sensorische Hilfsmittel (z. B. Tangle, Knetball, Akupressur-Ring).
- **Hinweis:** Unterstützendes Praxiswerkzeug für die Verhaltenstherapie; kein diagnostisches Instrument.

Praxis-Hinweis für Behandler*innen

Klären Sie mit dem Kind vorab die Unterscheidung:
„Ein Hilfsmittel hilft meinen Ohren beim Zuhören.
Ein Spielzeug lenkt meine Augen von der Tafel ab."

1 Hilfsmittel auswählen und erproben



Gemeinsam in der Therapiesitzung 1-2 Hilfsmittel testen, die geräuschlos sind und in die Handfläche passen.

2 Verhaltensregeln vereinbaren



Die vier Kernregeln auf dem Arbeitsblatt durchgehen, besprechen und vom Kind eigenhändig unterschreiben lassen.

3 Führerschein ausstellen



Den Führerschein-Token ausfüllen, laminieren und mit der Lehrkraft abstimmen.

4 Protokollierung & Reflexion



Über mindestens eine Schulwoche den Einsatz täglich in der Reflexionstabelle dokumentieren.

Offizieller Fidget-Führerschein (Berechtigungs-Token)

Dieser Ausweis berechtigt zur Nutzung des festgelegten sensorischen Hilfsmittels während Phasen stiller Einzelarbeit und bei Erklärungen der Lehrkraft.

1. **Regel 1:** Das Hilfsmittel bleibt unter der Tischkante oder in der Hand.
2. **Regel 2:** Das Hilfsmittel macht keine Geräusche und fliegt nicht durch den Raum.
3. **Regel 3:** Meine Augen bleiben bei der Lehrkraft oder auf meiner Aufgabe.
4. **Regel 4:** Wenn die Lehrkraft "Stopp" sagt, wandert das Hilfsmittel sofort in die Parkzone.



Name des Kindes / Klasse .....

Zugelassenes Hilfsmittel (genaue Bezeichnung) .....

Gültig bis (Datum / Überprüfungstermin) .....

Unterschrift Kind .....

Unterschrift Lehrkraft / Therapeut*in .....

Fidget-Führerschein:
Ampel-Entscheidung & Wochenprotokoll

1 Regelüberprüfung & Ampel-Entscheidung

Leitfaden für Lehrkräfte und Therapeut*innen zur gemeinsamen Überprüfung der **Nutzungserlaubnis**.

Unterstützt das Hilfsmittel aktuell die Aufmerksamkeit des Kindes im Unterricht?

Grün

Kind arbeitet konzentriert mit, Hilfsmittel wird leise und unauffällig genutzt.

→ Führerschein bleibt aktiv. Kurzes positives Verstärker-Feedback am Ende der Stunde.

Gelb

Hilfsmittel erzeugt Geräusche, lenkt Sitznachbarn ab oder Kind schaut nur auf das Objekt.

→ Einmalige freundliche Erinnerung an Regel 1-3. Hilfsmittel für 10 Minuten in die Parkzone legen.

Rot

Wiederholte Ablenkung oder Nutzung als Wurf-/Spielobjekt trotz Verwarnung.

→ Führerschein pausiert für den restlichen Schultag. Kurze Reflexion im Verhaltensprotokoll und Neuanlauf am Folgetag.

2 Wochenprotokoll & Selbstreflexion

Dokumentation für Kind und pädagogische Fachkraft zur täglichen Reflexion des Hilfsmittel-Einsatzes.

Reflexionsziel
Ziel ist nicht Perfektion, sondern das Erkennen von Momenten, in denen das Hilfsmittel wirklich geholfen hat.

	Einsatzfach / Hat es mir geholfen? (Ja / Teilweise / Nein) / Lehrkraft-Initialen		
Montag:	.....	○ Ja ○ Teilweise ○ Nein	..... Initialen
Dienstag:	.....	○ Ja ○ Teilweise ○ Nein	..... Initialen
Mittwoch:	.....	○ Ja ○ Teilweise ○ Nein	..... Initialen
Donnerstag:	.....	○ Ja ○ Teilweise ○ Nein	..... Initialen
Freitag:	.....	○ Ja ○ Teilweise ○ Nein	..... Initialen

Wochenauswertung: Was hat besonders gut geklappt? Was möchte ich nächste Woche anders machen?

.....

.....

.....

ASS / Soziale Kompetenz

Smalltalk-Fahrplan: Visuelle Konversations-Schritte

Klinischer Leitfaden für Fachkräfte

Dieser visuelle Smalltalk-Fahrplan dient Kindern und Jugendlichen als strukturierende Orientierungshilfe zur Anbahnung und Aufrechterhaltung alltagsnaher Gespräche mit Gleichaltrigen. Er eignet sich besonders zur Intervention bei sozialen Unsicherheiten im Autismus-Spektrum (ASS), sozialer Ängstlichkeit oder impulsiven Gesprächsabbrüchen bei ADHS. Das Material dient als verhaltenstherapeutisches Übungswerkzeug und erstetzt keine eigenständige klinische Diagnostik.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche ab ca. 8 Jahren mit Schwierigkeiten bei informellen Gesprächseinstiegen.
- **Einsatzbereich:** Einzel- oder Gruppensetting, Vorbereitung auf Pausensituationen oder Gruppenaktivitäten.
- **Methode:** Schrittweise visuelle Zerlegung der Gesprächsphasen mit anschließendem Rollenspiel und Verhaltensübung.

Hinweis zur Gesprächsatmosphäre

Üben Sie die einzelnen Schritte zunächst im geschützten Therapieraum per Rollenspiel ein. Ermutigen Sie das Kind dazu, Misserfolge nicht als Ablehnung, sondern als Information über den aktuellen Kontext des Gegenübers zu deuten.

Der 4-Schritte-Fahrplan für ein Gespräch

Jedes Gespräch folgt einem nachvollziehbaren Ablauf. Nutze diese vier Haltestellen nacheinander, um ein entspanntes Gespräch mit Gleichaltrigen zu führen.

1 Haltestelle: Wahrnehmen und Blickkontakt



Schau kurz hin: Ist die andere Person gerade frei oder beschäftigt? Wenn sie dich ansieht, lächle kurz oder nicke freundlich.

2 Haltestelle: Die Begrüßung



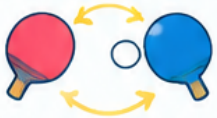
Wähle einen passenden Gruß ("Hi", "Hallo", "Moin") und sprich in ruhiger, deutlicher Lautstärke mit einer Armlänge Abstand.

3 Haltestelle: Das Anknüpfungsthema



Beziehe dich auf die aktuelle Situation oder gemeinsame Interessen, z. B. Schulaufgabe, Pausenspiel, Kleidung oder Musik.

4 Haltestelle: Die Ping-Pong-Frage



Ein gutes Gespräch wechselt wie ein Tischtennisball: Erzähle einen kurzen Satz und stelle dann eine offene Frage an dein Gegenüber.

Wie reagiert dein Gegenüber nach deiner Begrüßung?



Die Person wendet sich dir zu, lächelt oder antwortet freundlich

→ Gehe zu **Haltestelle 3 und 4:** Teile eine kurze eigene Beobachtung und stelle deine vorbereitete offene Frage.



Die Person schaut weg, trägt Kopfhörer oder antwortet nur einsilbig/abgelenkt

→ Akzeptiere das Signal freundlich ("Alles klar, bis später!") und wende dich ohne Druck einer anderen Beschäftigung zu.

Meine Gesprächs-Werkstatt: Vorbereitung und Auswertung

Bereite hier deine eigenen Themenbausteine für die nächste Schulpause vor und halte anschließend fest, wie es funktioniert hat.

- Wähle offene Fragen, die mit "Was", "Wie" oder "Welche" beginnen.
- Vermeide Fragen, auf die man nur mit "Ja" oder "Nein" antworten kann.

Erfolgsregel

Du musst kein stundenlanges Gespräch führen. Ein gelungener Austausch von 2 bis 3 Sätzen ist bereits ein voller Erfolg!

1. Mein Gruß und Name der Person, die ich ansprechen möchte: .....
2. Meine 2 vorbereiteten Anknüpfungsthemen (z. B. Spielplatz, Unterrichtsfach, Freizeit): .....
3. Meine Ping-Pong-Frage (z. B. "Was spielst du gerade am liebsten?"): .....
4. So hat es geklappt (Was lief gut? Was probiere ich beim nächsten Mal aus?): .....

Wellenreiter:
Die Welle der Trauer aushalten

Trauer und Verlust

Klinische Einordnung & Praxis-Kurzanleitung

Kategorie: Trauer und Verlust | **Format:** Psychoedukatives Metaphern-Arbeitsblatt.

Das Arbeitsblatt vermittelt Kindern und Jugendlichen, dass intensive Trauergefühle oft plötzlich wie eine Meereswelle anrollen, einen Scheitelpunkt erreichen und danach wieder abebben. Ziel ist die Entlastung durch Akzeptanz und somatische Selbstberuhigung statt Vermeidung.

- **Metapher einführen:** Trauer kommt in Schüben und bleibt nicht dauerhaft auf maximaler Intensität.
- **Frühwarnzeichen identifizieren:** Körperliche und gedankliche Anzeichen vor dem Anschwellen der Welle bemerken.
- **Ressourcen aktivieren:** Konkrete Rettungsanker (Atmung, Halt gebende Gegenstände, Personen) im Wellenverlauf bereitlegen.

Therapeutischer Hinweis

Dieses Material dient als unterstützendes Arbeitsblatt zur Psychoedukation und Ressourcenaktivierung im Praxisalltag. Es ersetzt keine eigenständige klinisch-psychologische Diagnostik oder Notfallintervention.



Die Phasen der Trauerwelle

Wenn ein Verlust schmerzt, fühlt sich Trauer oft wie eine gewaltige Wasserwelle an. Man kann sie nicht wegdrücken, aber man kann lernen, auf ihr zu reiten, bis das Wasser wieder ruhig wird.

1 Das Anrollen (Der Auslöser)



Ein Gedanke, ein Geruch, ein Foto oder ein Lied erinnert dich an den Verlust. Der Kloß im Hals oder ein Druck auf der Brust kündigen an: Die Welle baut sich auf.

2 Der Wellenkamm (Die Spitze)



Das Gefühl ist jetzt am stärksten. Tränen, Wut oder tiefer Schmerz fühlen sich überwältigend an. Erinnere dich daran: Jede Welle bricht hier und verliert an Kraft.

3 Das Auslaufen (Die Ebbe)



Der Körper atmet wieder auf, die Muskeln entspannen sich langsam. Du hast die Welle durchgestanden und darfst dich jetzt ausruhen und wärmen.

Mein Surfbrett & Mein Rettungsanker

Trage hier deine persönlichen Signale und Strategien ein. So weißt du genau, was dir Halt gibt, wenn die nächste Welle kommt.

Tipp für schwere Momente

Atme viermal tief ein und langsam aus. Spüre deine Füße fest auf dem Boden: Du stehst sicher, auch wenn das Wasser hoch schlägt.

Woran merke ich im Körper, dass eine Welle heranrollt? (z. B. Herzklopfen, Tränen, Kälte)

Mein gedanklicher Rettungsanker auf dem Wellenkamm: (z. B. "Es darf wehtun, und es geht vorbei")

Wer oder was hilft mir am meisten, während das Wasser abfließt? (Person, Kuscheltier, Decke)

Wie fühlt sich die Welle im aktuellen Moment an?

Die Welle steigt gerade rasant an und droht mich umzuwerfen.	Aufrecht hinsetzen, Füße auf den Boden pressen, lang ausatmen und eine Hand auf die Brust legen.
Die Welle ist gebrochen und das Wasser fließt langsam zurück.	Einen Schluck warmen Tee trinken, in eine Decke einkuscheln und Ruhe zulassen.

LOB-DETEKTOR

Therapie-Leitfaden: Lob-Detektor



Klinische Kategorie:
Erziehungsprobleme & Verhaltenssteuerung

Der Lob-Detektor ist ein strukturiertes Beobachtungs- und Token-Werkzeug für den häuslichen Alltag. In herausfordernden Entwicklungsphasen verengt sich die elterliche Wahrnehmung häufig auf Konflikte und Fehlverhalten. Dieses Tool unterstützt Bezugspersonen dabei, aktiv nach erwünschten Verhaltensweisen Ausschau zu halten, die Rate positiver Verstärkung messbar zu erhöhen und die Eltern-Kind-Interaktion nachhaltig zu deeskalieren.

- **Zielgruppe:** Eltern und Bezugspersonen zur therapeutisch begleiteten Selbstanwendung zu Hause
- **Klinischer Nutzen:** Unterbrechung negativer Interaktionsschleifen durch gezielten Fokus auf prosoziales Verhalten
- **Wirkprinzip:** Kontingente positive Verstärkung mit unmittelbarer visueller Token-Rückmeldung für das Kind

Hinweis für Therapeut*innen

Dieses Praxiswerkzeug dient als verhaltenstherapeutische Strukturierungshilfe im Rahmen der Elternarbeit und ersetzt keine umfassende klinische Diagnostik. Vereinbaren Sie vorab maximal zwei konkrete Zielverhaltensweisen, um eine Überforderung aller Beteiligten zu vermeiden.

1 Detektor-Ziel definieren



Wählen Sie gemeinsam mit dem Kind 1 bis 2 leicht erreichbare Verhaltensweisen aus (z. B. "Schuhe selbstständig anziehen" oder "ruhig am Tisch sitzen bleiben"). Formulieren Sie das Ziel positiv und anschaulich.

2 Auf frischer Tat ertappen



Beobachten Sie das Kind während des Alltags aufmerksam. Sobald das gewünschte Verhalten ansatzweise oder vollständig gezeigt wird, reagieren Sie sofort innerhalb weniger Sekunden.

3 Spezifisches Lob & Token vergeben



Benennen Sie exakt, was gut war (z. B. "Klasse, dass du sofort geantwortet hast!"). Lassen Sie das Kind sofort ein Detektor-Feld auf dem Bogen ankreuzen, ausmalen oder bekleben.

4 Tagesabschluss & Verstärker



Zählen Sie am Abend die gesammelten Treffer gemeinsam. Bei Erreichen des vereinbarten Tagesziels (z. B. 4 von 6 Detektorfeldern) erfolgt eine gemeinsame, nicht-materielle Aktivität als Belohnung.

Wie reagiert das Kind auf die Token-Vergabe?

Kind ist hochmotiviert und fordert Punkte aktiv ein

Achten Sie darauf, dass das Lob inhaltlich konkret bleibt und nicht zur bloßen Punkte-Verhandlung verkommt. Zielkriterien schrittweise und moderat anpassen.

Kind zeigt Gleichgültigkeit oder Verweigerung

Überprüfen Sie das Zielverhalten auf Überforderung. Wählen Sie kleinere Zwischenschritte und koppeln Sie die erreichten Token an ein bedeutsameres gemeinsames Privileg (z. B. 15 Minuten Extra-Spielzeit).

Praxisbogen: Wochen-Detektor

Detektor-Bogen: Mein Wochen-Beobachtungsprotokoll

Tragen Sie hier die vereinbarten Detektor-Ziele ein. Für jedes beobachtete Zielverhalten wird ein Detektor-Stern ausgemalt oder mit einem Sticker markiert. Am Ende des Tages wird die Gesamtsumme gebildet.

- **Goldene Regel:** Positives Verhalten muss innerhalb von 5 Sekunden gelobt werden.
- **Spezifisch bleiben:** 'Toll aufgeräumt!" statt nur 'Gut gemacht!".
- **Token sind sicher:** Bereits vergebene Detektor-Punkte dürfen bei späterem Fehlverhalten niemals abgezogen werden.

Praxis-Tipp für Eltern

Hängen Sie diesen Bogen gut sichtbar auf Augenhöhe des Kindes an den Kühlschrank oder an die Zimmertür. Die visuelle Präsenz erinnert beide Seiten an die positive Ausrichtung.

Name des Kindes & Beobachtungszeitraum (Woche)

.....

Detektor-Ziel 1 (Konkretes, positiv formuliertes Verhalten)

.....

.....

Detektor-Ziel 2 (Zusätzliches Verhaltensziel, optional)

.....

.....

Vereinbarte gemeinsame Belohnung bei Zielerreichung (z. B. Vorlesen, Ausflug)

.....

.....

Montag:	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	**Besonderer Lob-Moment:** .....
Dienstag:	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	**Besonderer Lob-Moment:** .....
Mittwoch:	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	**Besonderer Lob-Moment:** .....
Donnerstag:	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	**Besonderer Lob-Moment:** .....
Freitag:	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	**Besonderer Lob-Moment:** .....

Wochenend-Bilanz & Rückmeldung für die nächste Therapiesitzung:

.....

.....

.....

Scham-Auflöser:
Vom Verstecken zum Sprechen

Emotionen



Klinischer Kontext & Anwendungsleitfaden

Dieses praxisorientierte Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, belastende Schamgefühle zu entlasten, indem der destruktive Rückzugsimpuls durch das gezielte Anvertrauen an verlässliche Bezugspersonen überwunden wird. Es dient als therapeutisches Hilfsmittel zur Emotionsregulation und ersetzt keine eigenständige klinische Diagnostik.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche in Einzeltherapie oder Beratung
- **Kategorie:** Emotionen / Scham & sozialer Rückzug
- **Dauer:** ca. 15–25 Minuten im geschützten Einzelsetting
- **Voraussetzung:** Vorhandensein mindestens einer sicheren, emotional regulierenden Bezugsperson

Praxis-Hinweis für Therapeut:innen

Scham geht häufig mit körperlichem Rückzug, Blickvermeidung und dem Bedürfnis nach Unsichtbarkeit einher. Validieren Sie zunächst das Erleben des Kindes ohne vorschnelle Beschwichtigung. Das Aussprechen im sicheren Raum ist der erste heilsame Schritt zur Entlastung.

Entscheidungsbaum: Bereit für den Schritt nach außen?

Nutzen Sie diesen therapeutischen Entscheidungsbaum, um gemeinsam mit dem Kind zu prüfen, ob der Schritt des Mitteilens bereits jetzt möglich ist oder ob vorher weitere Stabilisierung benötigt wird.

Wie stark fühlt sich die Angst vor Ablehnung beim Erzählen an?

Gering bis mittel (Scham drückt, aber Vertrauensperson ist vorstellbar)	**Sehr hoch** (Überflutung, Erstarrung, ausgeprägte Angst vor Bestrafung)
Direkt zum Arbeitsblatt übergehen: Satz des Mutes formulieren, Probe im Rollenspiel durchführen und Anvertrauen vorbereiten.	Zunächst Entlastung im therapeutischen Sandspiel oder über Zeichnen herstellen. Vertrauensperson erst nach Vorbereitung und Re-Framing einbeziehen.

Gemeinsame Reflexion & Transfer

Abschließende Überprüfung des therapeutischen Prozesses und Vereinbarung zur Umsetzung bis zur nächsten Sitzung.

- [ ] Das Kind konnte die Schamsituation ohne Abwertung benennen.
- [ ] Eine reale Bezugsperson wurde identifiziert und akzeptiert.
- [ ] Der Einstiegssatz wurde mindestens einmal im geschützten Raum laut geprobt.
- [ ] Das Kind nimmt das ausgefüllte Blatt oder ein vereinbartes Mut-Symbol mit nach Hause.

Schritt-für-Schritt: Die Scham-Falle auflösen

Leiten Sie das Kind strukturiert durch die vier Phasen der Entlastung. Scham wächst in der Heimlichkeit und verliert ihre lähmende Kraft, sobald sie geteilt und mitfühlend aufgenommen wird.

1. **Die Situation wahrnehmen**
   Was ist passiert? Welcher Moment löst den Wunsch aus, im Boden zu versinken oder wegzulaufen?
2. **Den inneren Kritiker stoppen**
   Welcher harte Gedanke taucht auf (z. B. „Ich bin peinlich", „Ich mache alles falsch")? Wir trennen die Tat von der eigenen Person.
3. **Eine Vertrauensperson auswählen**
   Wer hört mir ohne Vorwurf zu? Bei wem fühle ich mich sicher und angenommen?
4. **Den Satz des Mutes sprechen**
   Das Geheimnis aussprechen: „Mir ist etwas passiert, das mir peinlich ist, und ich brauche kurz deine Unterstützung."

Mein Scham-Entlader (Arbeitsblatt für das Kind)

Hier kannst du alles aufschreiben oder aufmalen. Niemand lacht dich aus. Wenn wir Dinge aussprechen, werden sie viel kleiner und leichter.

Erinnerung
Ein Fehler oder ein peinlicher Moment macht dich nicht zu einem schlechten Menschen. Fehler passieren jedem!

1. **Was ist passiert? (Die Sache, die ich am liebsten verstecken möchte):**
2. **Wo spüre ich die Scham im Körper?** (z. B. heißer Kopf, Kloß im Hals, Bauchweh):
3. **Meine Vertrauensperson** (Wer hält zu mir und versteht mich?):
4. **Mein Mut-Satz zum Anfangen** („Du, ich muss dir was erzählen..."):
5. **Wie schwer fühlt sich mein Geheimnis jetzt noch an?**
   (1 = federleicht, 10 = tonnenschwer):

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fachliche Handreichung: Angst-Schildkröte

Klinischer Überblick & Praxiseinsatz

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren bei der Visualisierung von Schutzreflexen bei akuter Angst sowie bei der kleinschrittigen Planung von Bewältigungsschritten. Der Rückzug in den Panzer wird nicht abgewertet, sondern als vorübergehendes Körpersignal und Schutzbedürfnis validiert, bevor ressourcenorientierte Schritte zum Wiederauftauchen erarbeitet werden.

- **Kategorie:** Bedarfsbereich Angst (Spielzimmer Praxis-Set)
- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und frühen Sekundarbereich in Begleitung therapeutischer Fachkräfte
- **Setting:** Einzeltherapie, kinderpsychologische Beratung, Verlaufsdokumentation
- **Funktion:** Psychoedukation zu physiologischen Alarmreaktionen und schrittweise Selbstregulation



Praxishinweis zur Psychoedukation

Betonen Sie gegenüber dem Kind, dass der Schutzpanzer ein sinnvolles Alarmsystem ist. Ziel ist nicht das Verhindern des Schutzreflexes, sondern das eigenständige Wahrnehmen und das schrittweise, sichere Verlassen des Panzers.

Anleitung für Therapeut*innen

Strukturierter Ablauf zur Bearbeitung des Arbeitsblatts in der Therapiesitzung:

- **Phase 1:** Das Alarmsignal identifizieren (Was bringt die Schildkröte dazu, sich einzuziehen?)
- **Phase 2:** Körperliche Schutzreflexe im Panzer benennen und anerkennen
- **Phase 3:** Die drei Auftauch-Stufen konkret und machbar definieren
- **Phase 4:** Eine konkrete Erprobung als Transferaufgabe verabreden

1 Schritt 1: Alarmsignale erkunden

Besprechen Sie typische angstauslösende Auslöser (z. B. Referate, laute Geräusche, Trennungsmomente) und erfassen Sie körperliche Alarmsignale (Herzklopfen, weiche Knie, Enge im Bauch).

2 Schritt 2: Das Sicherheitsbedürfnis würdigen

Validieren Sie das Gefühl: Wenn der Schreck groß ist, zieht sich die Schildkröte ganz ein. Das schützt vor Überforderung und schafft Zeit zum Durchatmen.

3 Schritt 3: Stufe 1 – Die Nase herausstrecken

Erarbeiten Sie eine basale Orientierungs- und Beruhigungsstrategie (z. B. 3-mal tief in den Bauch atmen, Füße fest auf den Boden stellen).

4 Schritt 4: Stufe 2 – Vorsichtig umschauen

Fokussieren Sie Sinnesorientierung und Sicherheitsprüfung (z. B. 5 blaue Dinge im Raum suchen, vertraute Person anblicken).

5 Schritt 5: Stufe 3 – Einen Schritt nach vorne gehen

Planen Sie eine handlungsorientierte Bewältigungsaktion (z. B. eine Frage stellen, leise 'Ich schaffe das' sagen, die Hand heben).

Wie reagiert das Kind auf die Vorstellung des Auftauchens?

Kind signalisiert weiterhin Starre oder ausgeprägte Vermeidung

Verbleiben Sie bei Stufe 1 (Körperberuhigung/ Atemzug) und verkleinern Sie die Anforderungen, bis physiologische Entlastung spürbar ist.

Kind kann sich Handlungen im Raum vorstellen

Leiten Sie direkt zu Stufe 2 und 3 über und lassen Sie das Kind konkrete Sätze oder Bewegungen im Spielzimmer vormachen.

MEIN SCHUTZ- UND AUFTAUCH-PLAN

Mein Schutz- und Auftauch-Plan

Fülle die Felder gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten aus. Du bestimmst das Tempo!

Wichtiger Merksatz

Der Panzer ist mein Schutzort. Aber draußen wartet mein Leben. Ich darf Schritt für Schritt wieder hervorkommen.



Mein Alarmsignal

(Was lässt mich in den Panzer schlüpfen?):

.....

.....

So fühlt sich mein Panzer innen an

(Körpergefülh bei Angst):

.....

.....

Stufe 1 – Nase raus

(Meine erste Beruhigung, z. B. Atemübung):

.....

.....

Stufe 2 – Umschauen

(Mein Sicherheits-Check im Raum / 5-4-3-2-1):

.....

.....

Stufe 3 – Schritt vorwärts

(Meine mutige Mini-Aktion):

.....

.....

Mein Helfer-Wort oder mein Unterstützer:

.....

Reflexion & Transfer

Gemeinsame Auswertung nach der ersten Erprobung im Alltag oder im Rollenspiel:

- Konnte das Alarmsignal rechtzeitig bemerkt werden?
- Welche der drei Auftauch-Stufen ist am leichtesten gefallen?
- Wo wird noch zusätzliche Unterstützung benötigt?

Klinischer Vorbehalt

Dieses Arbeitsblatt dient der strukturierten psychoedukativen und verhaltenstherapeutischen Unterstützung im Rahmen einer professionellen therapeutischen Behandlung und ersetzt keine eigenständige fachärztliche Diagnostik.

So gut hat das Auftauchen geklappt

(Bewertung / Notizen):

.....

.....

.....

Nächster Schritt für die kommende Woche:

.....

.....

Fokus-Lupe: Praxiseinsatz & Arbeitsblatt

Klinische Einordnung & Zweck

Die Fokus-Lupe dient als strukturiertes Flashcard-Werkzeug im Bedarfsbereich ADHS und motorische Unruhe. Sie unterstützt Kinder dabei, einströmende sensorische Reize gezielt zu filtern, die aktuelle Ablenkung bewusst zu benennen und die Aufmerksamkeit auf einen einzelnen, handlungsorientierten Teilschritt zu bündeln.

- **Kategorie:** ADHS & Aufmerksamkeitsregulation
- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Sekundarschulalter (ab ca. 6 Jahren)
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Konzentrationstraining, Hausaufgabensituation

Praxishinweis zur Reizlenkung

Dieses Werkzeug stellt keine diagnostische Testung dar, sondern fungiert als verhaltenstherapeutische Strukturierungshilfe zur sensorischen Zentrierung.



FOKUS-LUPE: REIZLENKUNG

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung

Führen Sie die Reizlenkung gemeinsam mit dem Kind anhand der vier Phasen durch.
Visualisieren Sie die Lupe als symbolischen Filter, der störende Reize ausblendet.

1 Stopp-Signal & Körperhaltung



Gemeinsam aufrichten, beide Füße auf den Boden stellen und einen tiefen Atemzug nehmen. Den aktuellen Arbeitsbereich abgrenzen.

2 Störreize wahrnehmen und parken



Geräusche, visuelle Reize oder kreisende Gedanken explizit beim Namen nennen und gedanklich oder per Kurznotiz auf die Störreiz-Liste setzen.

3 Lupe scharfstellen (Eine Aufgabe wählen)



Aus der Gesamtaufgabe genau eine einzelne, in unter fünf Minuten lösbare Teilaktion isolieren und in den Fokus-Kreis eintragen.

4 Umsetzung & Haken setzen



Die ausgewählte Teilaufgabe direkt bearbeiten. Nach Erledigung den Fortschritt auf der Karte markieren und den Körper kurz lockern.

Entscheidungsbaum: Vorgehen bei akuter Reizüberflutung

Prüfen Sie während des Einsatzes das Erregungsniveau des Kindes und passen Sie die Interventionsdosis entsprechend an:

Wie reagiert das Kind auf die visuelle Eingrenzung der Aufgabe?

Kind bleibt motorisch unruhig oder blockiert



Sensorische Unterbrechung vorschalten: 10 Sekunden kräftig auf den Boden stampfen oder Schultern kreisen, dann die Teilaufgabe noch weiter halbieren.

Kind benennt die Teilaufgabe und beginnt fokussiert



Fokus-Kreis aktiv halten, verbale Verstärkung nach Beendigung der Teilaktion geben und nächste Mini-Sequenz wählen.

Fokus-Arbeitsblatt: Mein Blickfeld heute

Trage hier deine aktuelle Aufgabe ein. Was liegt außerhalb der Lupe und darf warten? Was ist jetzt genau im Mittelpunkt?

Tipp für das Kind
Alles, was außerhalb des Kreises steht, darfst du für die nächsten 10 Minuten komplert vergessen!

Störreize & Ablenkungen (Diese Dinge parke ich jetzt):

.....

.....

Mein Lupen-Ziel (Nur diese EINE Sache mache ich jetzt):

.....

.....

Mein Belohnungs-Gedanke oder Häkchen nach Fertigstellung:

.....

.....

Sensorischer Schutzanzug – Arbeits- und Protokollblatt

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Protokoll unterstützt autistische Kinder im Grund- und Sekundarschulalter dabei, sensorische Auslöser von Reizüberflutung in drei Schlüsselmodalitäten (auditiv, taktil, visuell) zu identifizieren und personalisierte Schutzwerkzeuge im Sinne eines gedanklichen oder realen Schutzanzugs zu definieren.

- **Kategorie:** Autismus-Spektrum-Störung (ASS) / Sensorische Reizverarbeitung
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Psychoedukation, Eltern- und Schulberatung
- **Ziel:** Förderung der sensorischen Selbstwahrnehmung und Etablierung konkreter Barrieren gegen sensorischen Overload

Therapeutischer Praxishinweis

Erarbeiten Sie die Schutzmechanismen schrittweise. Das Bild des Schutzanzugs dient als entlastende Metapher, um Reizempfindlichkeit nicht als Defizit, sondern als Schutzbedürfnis erfahrbar zu machen. Dieses Material dient der Alltagsstrukturierung und ersetzt keine klinische Differentialdiagnostik.

1 Sensorische Reizquellen benennen

Gemeinsam mit dem Kind explorieren, welche Geräusche, Lichtquellen oder Berührungen im Klassenraum, Zuhause oder unterwegs Anpsannung und Überlastung auslösen.

2 Schutzkomponenten definieren

Für jeden Bereich mindestens ein konkretes Hilfsmittel auswählen (z. B. Kapselgehörschutz, Sonnenbrille, nahtlose Unterkleidung, Gewichtsweste).

3 Einsatzsignal vereinbaren

Ein klares Handzeichen, eine Bildkarte oder ein Codewort festlegen, mit dem das Kind signalisiert, dass ein Schutzbestandteil jetzt angelegt werden muss.



Auditiver Schutz: Mein Gehör-Schild

Geräusche im Raum können sich wie ein Dauerfeuer anfühlen. Hier erfassen wir, wann der auditive Schutzschild aktiv wird.

- **Typische Auslöser:** Stühlerücken, laute Stimmen im Flur, Pausengong, Summen von Neonröhren
- **Mögliche Hilfsmittel:** Active-Noise-Cancelling-Kopfhörer, Kapselgehörschutz, weiche Ohrstöpsel, Rückzugszone

☐ **Diese Geräusche sind für mich besonders anstrengend oder schmerzhaft:**

.....

.....

.....

☐ **Mein persönlicher Schutz (z. B. Gehörschutz-Typ, Playliste mit beruhigenden Tönen):**

.....

.....

.....

☐ **Hier darf ich meinen Hörschutz im Alltag griffbereit aufbewahren:**

.....

.....

.....

Visueller & Taktiler Schutz: Mein Schutzpanzer

Helle Lichter, flackernde Bildschirme und unangenehme Stoffe oder Berührungen belasten das Nervensystem zusätzlich. Hier planen wir die optische und taktile Abschirmung.

- **Visuelle Hilfen:** Getönte Gläser, Kappe mit Schild gegen Deckenlicht, Blickblende am Arbeitstisch
- **Taktile Hilfen:** Nahtlose Kleidung, Kompressionsweste, Verzicht auf Etiketten, Fidget-Gegenstand für die Hände

☐ **Visueller Schutc: Was hilft mir bei grellem Licht oder visueller Unruhe?**

.....

.....

.....

☐ **Taktiler Schutz: Welche Stoffe tun mir gut und welche Berührungen meide ich?**

.....

.....

.....

☐ **Mein Notfall-Rückzugsort, wenn alle Sinne voll sind:**

.....

.....

.....

Sensorische Reizüberflutung droht oder Meltdown kündigt sich an – was tun?

Kind zeigt frühe Anzeichen von Überlastung
(Unruhe, Ohrenzuhalten, Rückzug)

Sofortigen Zugriff auf den Schutzanzug gewähren (z. B. Gehörschutz aufsetzen, Kappe aufsetzen), Reize im Raum senken und keine verbalen Anforderungen stellen.

Akuter Overload / Reizabbruch bereits eingetreten

Geschützten Reizarmbereich aufsuchen, Begleitpersonen auf Abstand halten, beruhigenden Tiefendruck (z. B. Gewichtsdecke) anbieten, Abklingphase ohne Auswertung abwarten.

Erinnerungs-Baum: Fachkraft-Leitfaden

Klinischer Leitfaden für Fachkräfte

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im Rahmen der Trauerbewältigung dabei, zwischen unvergänglichen Ressourcen (Werte, gemeinsame Erinnerungen, innere Stärken im Wurzelbereich) und schmerzhaften, vergehenden oder sich wandelnden Momenten des Abschieds (Blätterbereich) differenzieren zu können. Es dient als non-direktiver Gesprächsanlass und fördert emotionale Integration sowie kognitive Neubewertung im geschützten Praxissetting.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche in Verlust- und Abschiedsprozessen (ab ca. 6 Jahren).
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Trauerbegleitung und ressourcenorientierte Beratung.
- **Therapeutische Haltung:** Akzeptierend, haltgebend, ohne Deutungsdruck.



Praxis-Hinweis zur Prozessbegleitung

Drängen Sie das Kind nicht zum Ausfüllen bestimmter Felder. Schmerzhafte Gefühle dürfen neben tröstlichen Erinnerungen gleichwertig stehen bleiben. Die Metapher des Baumes verdeutlicht: Blätter vergehen im Herbst, aber das Wurzelwerk bleibt bestehen und trägt neues Leben.

1 Einführung der Metapher

Betrachten Sie gemeinsam das Baummotiv. Erklären Sie, dass ein Baum tiefe Wurzeln hat, die fest im Boden verankert bleiben, ganz gleich welcher Sturm weht. Die Blätter hingegen verändern sich mit den Jahreszeiten.

2 Das Wurzelwerk erforschen (Was bleibt)

Laden Sie das Kind ein, in die Wurzeln Worte, Sätze oder Symbole zu zeichnen, die für immer im Herzen bleiben: Schöne Erinnerungen, gemeinsame Erlebnisse, Bräuche oder Werte, die die verstorbene oder vermisste Person hinterlassen hat.

3 **Die Blätter gestalten** (Was sich verändert hat)

In den Blättern oder rings um die Krone dürfen schwere Momente, traurige Gedanken, offene Fragen oder Abschiedsworte ihren Platz finden – Dinge, die losgelassen oder betrauert werden müssen.

4 Reflexion und Transfer

Fragen Sie das Kind, welcher Wurzelbereich ihm im Alltag am meisten Halt gibt, wenn eine Trauerwelle auftaucht.

Wie reagiert das Kind auf die Gestaltung der Baumteile?

Das Kind ist emotional überwältigt von Abschiedsgedanken (Blätter).

Unterbrechen Sie die Blätter-Arbeit, fokussieren Sie auf die Wurzeln („Was hat dir gutgetan? Wer hält dich heute?“) und nutzen Sie Erdungs- bzw. somatische Regulationsübungen.

Das Kind idealisiert und meidet Schmerz oder Trauer.

Validieren Sie die schönen Wurzeln wertschätzend und bieten Sie sanft an, ein einzelnes Blatt für ein „schweres Gefühl“ zu reservieren, ohne Druck auszuüben.

Mein Erinnerungs-Baum

Mein Erinnerungs-Baum

Ein Baum hält vielen Stürmen stand, weil er tiefe Wurzeln besitzt. Die Blätter fallen ab und verändern sich, doch die Wurzeln bleiben fest in der Erde verankert. Schreibe oder male in deinen Baum:

- **In die Wurzeln:** Was für immer bleibt (Schöne Momente, gemeinsame Rituale, wichtige Ratschläge).
- **In den Stamm:** Was dich heute stark macht (Deine eigenen Stärken und Menschen, die für dich da sind).
- **In die Blätter:** Was dir fehlt, was schmerzt oder wovon du dich verabschieden musst.

Dein Raum für Gefühle

Alles, was du hier einträgst oder zeichnest, ist richtig. Trauer, Wut, Freude und Dankbarkeit dürfen nebeneinander existieren.

Blatt A:
Was ich am meisten vermisse oder mir schwerfällt

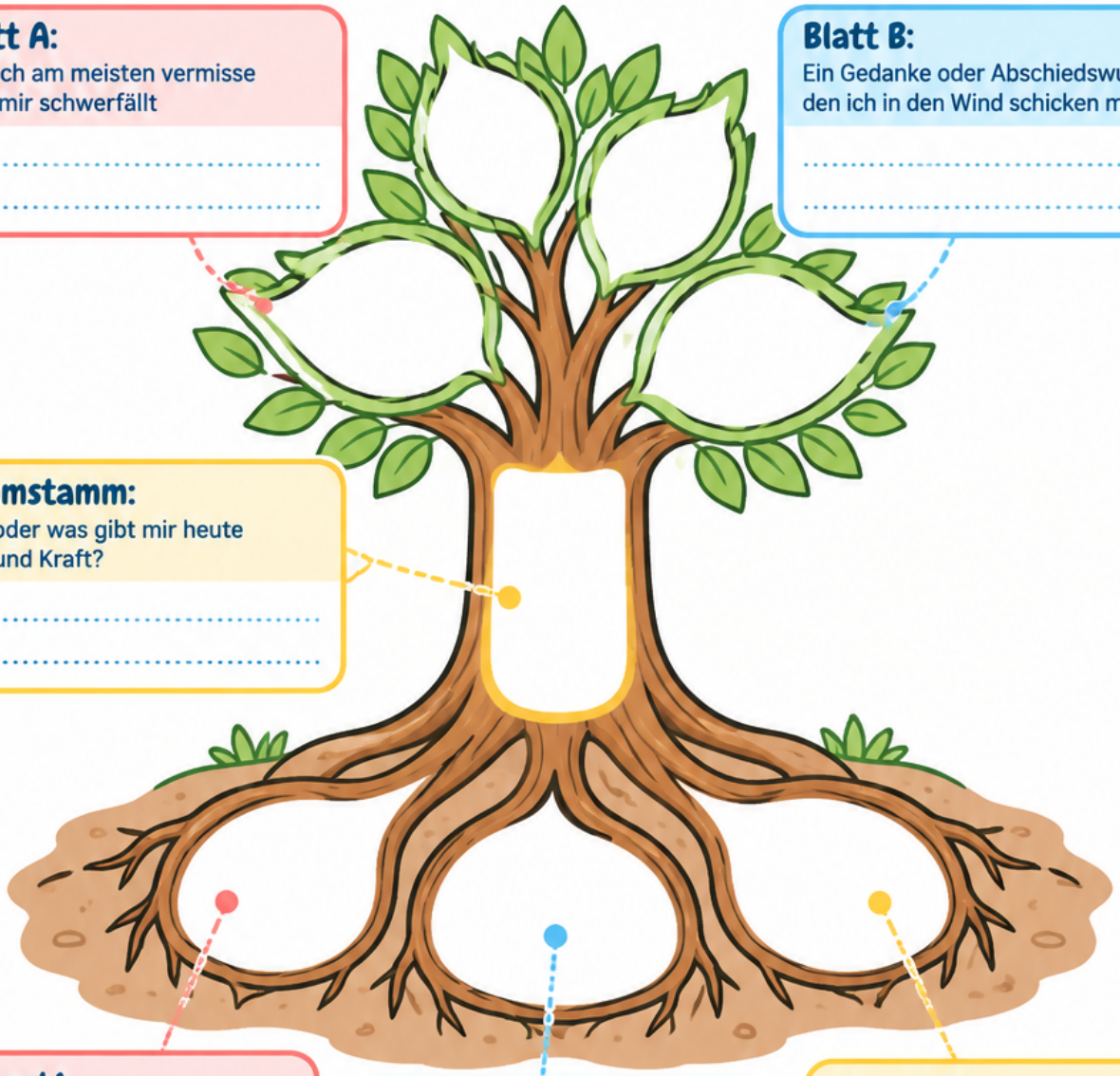
.....

.....

Blatt B:
Ein Gedanke oder Abschiedswunsch, den ich in den Wind schicken möchte

.....

.....



Baumstamm:
Wer oder was gibt mir heute Halt und Kraft?

.....

.....

Wurzel 1:
Eine unvergessliche Erinnerung, die mir niemand nehmen kann

.....

.....

Wurzel 2:
Eine Sache oder Eigenart, die ich von der Person gelernt habe

.....

.....

Wurzel 3:
Ein Satz oder Gefühl, das mir im Herzen bleibt

.....

.....

Hausaufgaben-Friedenspakt:
Deeskalation am Schreibtisch



Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieser Vertrag unterstützt Eltern und Kinder dabei, festgefahrene Hausaufgabenkonflikte durch klare Absprachen, feste Arbeitsfenster und verbindliche Deeskalationsregeln zu entschärfen. Die Vereinbarung wird gemeinsam in der therapeutischen Sitzung vorbereitet und zu Hause sichtbar platziert.

- **Klinische Kategorie:** Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation (ADHS / Belastungssituationen)
- **Ziel:** Abbau von chronischem Leistungsdruck, Begrenzung von Schreibtischkonflikten und Stärkung der kindlichen Eigenverantwortung
- **Voraussetzung:** Freiwillige Unterzeichnung ohne Strafandrohung; Fokus auf Erreichbarkeit statt Perfektion

Hinweis für Therapeut:innen

Dieses Material dient als unterstützendes Strukturierungs- und Interventionswerkzeug in Beratung und Therapie. Es stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar und garantiert keinen automatischen Schulerfolg.

Deeskalations-Ampel & Notfall-Plan

Wenn Frust aufkommt oder die Stimmung kippt, orientieren wir uns an den folgenden Schritten:

Unser vereinbartes Stopp-Signal / Codewort für beide Seiten

Was wir in der 5-Minuten-Pause tun (z. B. Wasser trinken, durchatmen, lüften)

Gemeinsame Belohnung am Ende der Woche bei eingehaltenem Pakt

---

Unterschrift Kind / Datum

Unterschrift Eltern / Datum



Gemeinsam schaffen wir das!

Gemeinsame Vereinbarung zwischen Kind und Eltern

Wir schließen diesen Pakt, damit das Lernen zu Hause ruhig, fair und stressfrei abläuft. Beide Seiten verpflichten sich, die folgenden Absprachen einzuhalten:

- **Feste Startzeit:** Hausaufgaben beginnen nach einer definierten Erholungsphase ohne Diskussion.
- **Aufgaben-Fokus:** Erst werden die Pflichtaufgaben bearbeitet, dann folgen freiwillige Zusatzaufgaben.
- **Eltern-Rolle:** Eltern sind Lernbegleiter, keine Aufpasser – Unterstützung erfolgt nur bei klarer Bitte.

Unsere goldene Schreibtisch-Regel

Fehler sind ein normaler Teil des Lernens. Schimpfen, Kritisieren oder lautes Diskutieren beenden die gemeinsame Arbeit sofort für eine Pause.

Feste tägliche Hausaufgabenzeit (Uhrzeit / Dauer in Minuten)

Mein ruhiger Arbeitsplatz (Ort / vereinbarte Bedingungen)

Das darf ich als Kind tun, wenn ich Unterstützung brauche

Das versprechen die Eltern (z. B. ruhig bleiben, nicht ungefragt korrigieren)

Was tun, wenn eine Aufgabe nach der Pause immer noch Frust erzeugt?

1 Die reguläre Zeitgrenze ist noch nicht erreicht, aber die Frustration ist hoch

→ Aufgabe markieren, zur nächsten Aufgabe wechseln und am nächsten Tag die Lehrkraft informieren.

2 Die vereinbarte maximale Arbeitszeit (z. B. 30 oder 45 Minuten) ist abgelaufen

→ Schreibtisch schließen. Die Eltern notieren im Heft kurz die aufgewendete Zeit ohne weitere Vorwürfe.

Enttäuschungs-Kissen: Arbeitsblatt für die Praxis

Klinischer Kontext & Fachanleitung

Das Enttäuschungs-Kissen dient als handlungsorientiertes Mini-Protokoll im Bereich Emotionen und Selbstregulation. Es unterstützt Kinder dabei, die körperliche Anspannung bei Frustration, unerfüllten Erwartungen und Niederlagen bewusst wahrzunehmen und über eine strukturierte sensorisch-motorische Entlastung schrittweise abzubauen. Das Material dient als strukturierende Praxisintervention und stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar.

- **Zielgruppe:** Kinder im Vor- und Grundschulalter (Einzeltherapie, Gruppen- oder Eltern-Kind-Setting).
- **Klinischer Bedarfsbereich:** Emotionale Regulation, Impulskontrolle und Frustrationstoleranz.
- **Praxis-Tipp:** Ein reales, weiches Kissen im Raum als symbolische Landezone bereitlegen.



Klinischer Hinweis zur Begleitung

Frustrationserlebnisse aktivieren oft intensive Flucht- oder Kampfreaktionen. Begleiten Sie das Kind wertfrei und achten Sie auf sichere Bewegungsabläufe, ohne Gefühlsäußerungen vorschnell zu unterdrücken.

Anleitung: Die Landezone Schritt für Schritt

Führen Sie das Kind mithilfe der folgenden vier Teilschritte durch die Frustrationslandung:

1 Signal spüren



Wo meldet sich der Frust im Körper? (z. B. heiße Wangen, geballte Fäuste, Druck im Bauch).

2 Druck entladen



Das Kissen fest umarmen, hineinboxen, tief hineinausatmen oder sich flach darauf fallen lassen.

3 Benennen



In klaren Worten aussprechen, welche Erwartung oder welcher Wunsch gerade geplatzt ist.

4 Weiterschauen



Einen Mini-Plan fassen: Was brauche ich jetzt als Nächstes, um mich wieder wohlzufühlen?

Entscheidungshilfe: Wahl der Regulationsmethode

Passen Sie die motorische Landung an das konkrete Aktivierungsniveau des Kindes an:

Welche körperliche Reaktionsform zeigt sich beim Kind am stärksten?

☐ **Hohe motorische Energie, motorische Unruhe oder Wutausbruch**
→ Aktive Entladung wählen: Das Kissen dreimal fest drücken, stampfen oder kräftig in das Kissen ausatmen.

☐ **Rückzug, weinerliches Einknicken oder depressive Verstimmung**
→ Sensorische Erdung wählen: Kissen sanft umarmen, Rücken anlehnen und langsames Zählen von 1 bis 5.

Mein Enttäuschungs-Kissen: Protokollfeld

Trage hier gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten ein, was passiert ist und wie dein Kissen geholfen hat.

☐ Was ist schiefgelaufen oder war nicht fair? (Meine Enttäuschung)

.....

.....

☐ Wo habe ich den Frust im Körper gespürt?

.....

.....

☐ Was habe ich mit dem Kissen gemacht? (z. B. gedrückt, geboxt, hineingeatmet)

.....

.....

☐ Mein nächster kleiner Schritt (Was hilft mir jetzt?):

.....

.....

Sorgen-Schredder

Klinisches Arbeitsblatt



Klinische Übersicht & Handhabung

Dieses strukturierte Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im Rahmen kognitiv-behavioraler Interventionen dabei, quälende, hypothetische Sorgen („Was-wäre-wenn"-Gedanken) von lösbaren Alltagsproblemen zu differenzieren. Nicht kontrollierbare Gedankenschleifen werden externalisiert, aufgeschrieben und symbolisch durch Zerschneiden oder Zerreißen physisch entsorgt, um eine sofortige kognitive Entlastung zu begünstigen.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** Angststörungen, Grübelneigung und generalisierte Ängste.
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 7 Jahren und Jugendliche in psychotherapeutischer Begleitung.
- **Therapeutische Funktion:** Externalisierung, Reattribution von Kontrollüberzeugungen und somatosensorische Entlastung.

Hinweis für Therapeut*innen

Dieses Material dient als supportive Intervention zur Affektregulation und Externalisierung. Es stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar und erstetzt keine manualisierte Behandlungsplanung bei klinisch relevanter Angststörung.

Die 4 Schritte

1. **Sorgen-Check durchführen**
   Das Kind benennt die aktuelle Sorge. Gemeinsam wird geprüft, ob das Problem im Hier und Jetzt durch konkretes Handeln gelöst werden kann oder ob es sich um eine unlösbare hypothetische Befürchtung handelt.
2. **Den Gedanken fesseln**
   Das Kind schreibt oder zeichnet den unlösbaren Sorgengedanken in den dafür vorgesehenen Abreißstreifen.
3. **Den Schredder aktivieren**
   Der Streifen wird entlang der Perforationslinie abgetrennt und anschließend vom Kind physisch zerrissen, zusammengeknüllt oder im Praxispapierkorb deponiert.
4. **Entlastung nachspüren**
   Abschließend wird der körperliche Entspannungszustand reflektiert und ein angenehmer Alternativgedanke notiert.

Kann ich in den nächsten 24 Stunden etwas Konkretes tun, um das Problem zu lösen?

Ja (lösbares Problem)

Einen konkreten Handlungs- und Problemlöseplan mit machbaren Teilschritten erabeiten; kein Fall für den Sorgen-Schredder.

Nein (unlösbare "Was-wäre-wenn"-Befürchtung)

In den Abreißstreifen des Sorgen-Schredders eintragen, zerreißen, entsorgen und die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt umlenken.

Sorgen-Schredder: Reiß- und Entsorgungsbereich

Schreibe oder zeichne hier deine quälende Sorge hinein. Sobald sie auf dem Papier steht, schneide oder reiße diesen Streifen entlang der gestrichelten Linie **ab und zerkleinere ihn im Papierkorb!**

- **Abreißstreifen 1:** Schreibe auf, was dein Kopf dir einreden will.
- **Abreißstreifen 2:** Zeichne hier eine zweite Sorge oder ein bedrohliches Bild auf.

Stopp-Signal für den Kopf

Wenn der Gedanke wieder anklopft, sage laut oder leise: "Du wurdest bereits geschreddert, ich kümmere mich jetzt um etwas Schönes!"

[ABREISSFELD 1]

Meine unlösbare Sorge lautet:

[ABREISSFELD 2]

Mein quälender 'Was-wäre-wenn'-Gedanke lautet:

Körper-Check nach dem Schreddern:

Wie fühlt sich meine Brust / mein Bauch jetzt an?

Mein neuer Fokus-Gedanke für heute:

Wartezeit-Überbrücker: Taktile Impulskontrolle

1 Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Praxis-Tool dient der visuellen und taktilen Strukturierung von Übergangs- und Wartezeiten bei impulsiven ADHS-Verhaltensweisen. Es unterstützt Kinder dabei, motorische Unruhe in gezielte sensorische Mikro-Aufgaben zu lenken. Das Material ist ein praxisbegleitendes Hilfsmittel und stellt kein diagnostisches Instrument dar.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** ADHS / Impuls- und Selbstregulation
- **Zielgruppe:** Kinder ab Grundschulalter in Begleitung von Fachkräften oder Bezugspersonen
- **Einsatzbereich:** Wartezimmer, Übergangsphasen zwischen Therapieeinheiten, strukturierte Pausen

Therapeutischer Praxis-Tipp

Führen Sie die Karte vorab in einer ruhigen Sequenz gemeinsam ein. Geben Sie dem Kind 3 bis 5 kleine Glas- oder Holzperlen (oder Kieselsteine) an die Hand, die während der Zählphasen haptisch bewegt werden.

2 Aktionskarte: Mein 4-Schritte-Warteplan

Wenn das Warten schwerfällt oder der Bewegungsdrang steigt, gehe die vier taktilen Stationen schrittweise durch. Jede erledigte Station wird durch Umlegen eines Steinchens oder Setzen eines Kreuzes gesichert.

1 Der Fünf-Finger-Fokus (Taktil)



Lege eine Hand flach auf den Tisch oder Oberschenkel. Fahre mit dem Zeigefinger der anderen Hand langsam jeden einzelnen Finger von der Handwurzel bis zur Kuppe ab. Beim Hinauffahren langsam einatmen, beim Hinunterfahren ausatmen.

2 Drei Punkte im Raum (Visuell)



Suche mit den Augen drei Gegenstände im Raum, die eine bestimmte Farbe haben (z. B. sonnengelb oder türkis). Tippe bei jedem gefundenen Gegenstand einmal leicht auf deine Knie.

3 Die Knet- und Druck-Pause (Propriozeptiv)



Nimm einen kleinen Fidget-Ball, ein Knetgummi oder balle beide Hände für 4 Sekunden fest zur Faust. Danach vollständig lockern und spüren, wie die Finger warm und schwer werden.

4 Der 10-Perlen-Zähler (Abschluss)



Verschiebe 10 kleine Murmeln, Bohnen oder Perlen nacheinander von der rechten in die linke Handfläche oder Hosentasche. Zähle dabei leise rückwärts von 10 bis 1.

3 Situations-Entscheidung bei Unruhe

Nutzen Sie diesen Entscheidungsbaum, um bei akuten Impulsdurchbrüchen in der Wartezone passgenau zu intervenieren.

Welche Form von Unruhe zeigt sich aktuell am stärksten?



Hoher motorischer Bewegungsdrang
(Aufstehen, Herumlaufen)

→ Wechseln zu Station 1 und 3: Feste propriozeptive Reize anbieten (z. B. Hände kräftig gegeneinander pressen, Schultern anspannen und fallen lassen).



Kognitive oder verbale Impulsivität
(Zwischenrufen, ständiges Fragen)

→ Station 2 und 4 fokussieren: Die visuelle Suchaufgabe variieren oder 10 Atemzüge leise mit den Zählperlen abtasten lassen.

4 Kurz-Reflexion & Warte-Check

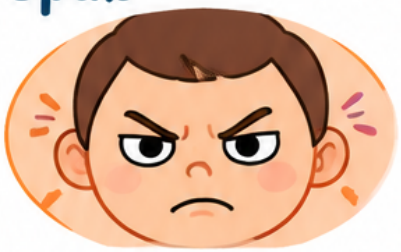
Vom Kind oder gemeinsam mit der Fachkraft auszufüllen, um den Transfer und das Gelingen der Wartezeit festzuhalten.

Welche Station hat mir beim Ruhigbleiben am besten geholfen?	Wie fühlte sich mein Körper nach dem Warten an? (z. B. ruhig, kribbelig, entspannt)	Beobachtung der Begleitperson / Therapeutische Notiz:

Mimik-Matrix: Feine Nuancen zwischen Ernst und Spaß

NECKEN / SPAß





ECHTE WUT

Klinischer Leitfaden & Anwendung im ASS-Spektrum

Für autistische Kinder und Jugendliche stellt die sichere Unterscheidung zwischen humorvollem Necken und feindseliger Verärgerung eine erhebliche sozio-emotionale Herausforderung dar. Dieses strukturierte Vergleichsblatt dient als visuelles Analysewerkzeug zur Dekodierung von Mikro- und Makromimik, Blickkontakt, Muskeltonus und begleitenden Kontextsignalen.

- Fokus auf Schlüsselzonen: Augenpartie (Krähenfüße vs. Starren), Augenbrauen und Mundform.
- Kombination von Mimik mit Körperhaltung, Stimmklang und Situationskontext analysieren.
- Systematische Reflexion verhindert vorschnelle Fehlattributionen von Bedrohung oder Ablehnung.

Praxis-Hinweis zur Reizverarbeitung

Dieses Material dient der psychoedukativen und verhaltenstherapeutischen Unterstützung im Rahmen des sozialen Kompetenztrainings. Es stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar. Bei sensory overload zunächst Einzelmerkmale statt ganzer Gesichter fokussieren.

1 Blickfokus auf die Augenpartie

Untersuche die Augen: Zeigen sich Fältchen an den Außenwinkeln und ein entspannter, blinkender Blick (Spaß/Necken) oder ein starrer, fixierender Blick mit zusammengezogenen Brauen (echte Wut)?

2 Mundpartie und Muskelspannung abgleichen

Achte auf die Lippen: Sind die Mundwinkel locker hochgezogen oder offen lachend (Spaß) oder bilden die Lippen eine schmale, aufeinandergepresste Linie mit herabgezogenen Mundwinkeln (Wut)?

3 Stimmton und Körperhaltung hinzuziehen

Kombiniere das Gesicht mit dem Rest: Ist die Körperhaltung locker und die Stimme melodisch-singend (Necken) oder ist der Oberkörper vorgebeugt, Fäuste geballt und die Stimme laut-gepresst (Wut)?

Gegenüberstellung: Merkmale der Gesichtsregionen

Vergleiche die Merkmale in der Tabelle, um subtile Mimikunterschiede Schritt für Schritt zu analysieren.

	Necken / Spaß	Echte Wut
Augenbrauen	Angehoben, locker geschwungen oder asymmetrisch zuckend.	Tief nach unten zur Nasenwurzel gezogen, steile Zornesfalte.
Blick	Lebhaft, sucht geteilte Freude, oft schelmisches Blinzeln.	Hart, fixierend, weit geöffnete Lider ohne Lachfältchen.
Mund	Asymmetrisches Grinsen, Zunge kurz sichtbar oder lockeres Lachen.	Fest aufeinandergebissene Zähne, spitze verengte Lippen oder entblößte Zähne im Zorn.

Welche Merkmalskombination überwiegt in der beobachteten Situation?

Lockere Mundwinkel, Fältchen an den Augen, weiche Körperhaltung

Interpretation: Wahrscheinlich Spiel, Witz oder freundliches Necken.
Passende Reaktion: Mitlachen, scherzhaft antworten oder ruhig signalisieren, falls es zu viel wird.

Zusammengezogene Brauen, schmale Lippen, angespannter Oberkörper

Interpretation: Echte Verärgerung oder beginnende Wut.
Passende Reaktion: Abstand nehmen, nachfragen ("Bist du gerade sauer?") oder Situation deeskalieren.

Fallbeispiel & Detektiv-Protokoll zur Selbsteinschätzung

Beispiel: Im Pausenhof ruft Jonas: "Du bist ja eine Schneckel" und grinst dabei breit mit funkelnden Augen und hochgezogenen Brauen. Trost des Schimpfworts "Schnecke" zeigt seine Mimik eindeutig Spielbereitschaft an.
Nutze die Felder unten für deine eigene Beobachtung.

Beobachtete Situation (Wer war dabei? Was wurde gesagt?):

.....

.....

Mimik-Check Augen & Stirn (Lachfältchen oder Zornesfalte?):

.....

.....

Mimik-Check Mund & Wangen (Locker/offen oder zusammengebissen/gepresst?):

.....

.....

.....

Mein Entschluss: War es Spaß/Necken oder echter Ärger?
Wie habe ich reagiert?

.....

.....

.....

KATEGORIE: TRAUER UND VERLUST | WERKZEUG U50

Das Loch im Herzen:
Klinischer Leitfaden für Behandelnde

Klinische Einordnung und therapeutische Kurzanleitung

Dieses Arbeitsblatt unterstützt die Externalisierung und Visualisierung von Trauer, Verlassenheit und emotionaler Leere nach dem Verlust einer bedeutsamen Bezugsperson oder eines Haustieres. Trauernde Kinder erleben Verlusterfahrungen häufig als dumpfen Schmerz, körperliche Beklemmung oder als das Gefühl, innerlich hohl oder unvollständig zu sein. Durch das Sichtbarmachen auf Papier wird das überwältigende Empfinden greifbar, differenzierbar und im therapeutischen Dialog besprechbar.

- **Kategorie:** Trauer und Verlust (Material-ID: U50)
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren in Einzeltherapie oder traumasensibler Trauerbegleitung
- **Vorbereitung:** Buntstifte, Wachskreiden oder Fasermaler in verschiedenen Farbtönen bereitstellen
- **Setting:** Ruhiger, geschützter Rahmen ohne Zeitdruck für die Bearbeitung

Praxis-Hinweis für Behandelnde

Das Arbeitsblatt dient als unterstützendes Ausdruckswerkzeug im psychotherapeutischen Prozess und ersetzt keine umfassende klinische Trauer- oder Traumadiagnostik. Kinder sollten niemals zur Detailbeschreibung eines Verlusts gedrängt werden; das Tempo bestimmt das Kind.

1 Emotionales Ankommen und Entlastung



Erarbeiten Sie mit dem Kind zunächst die Erkenntnis, dass Trauer sich oft wie eine spürbare Lücke oder Schwere anfühlt. Validieren Sie, dass Gefühle wie Wut, Traurigkeit oder Betäubung völlig natürliche Reaktionen auf Trennung und Tod sind.

2 Zeichnerische Gestaltung des Herzens



Laden Sie das Kind ein, die Herzvorlage auf der Ausfüllseite zu betrachten. Wie sieht das Herz heute aus? Wo sitzt das Loch oder der Riss? Welche Farben und Texturen spiegeln den aktuellen Schmerz wider?

3 Ressourcen und wärmende Erinnerungen erkunden



Gemeinsam wird behutsam erforscht, was trotz des Verlusts im Herzen bleibt (Erinnerungen, Rituale, vertraute Personen) und was an schweren Tagen Trost und Halt schenken kann.

Therapeutische Vertiefung und Prozessreflexion

Nutzen Sie diese strukturierten Reflexionsfragen zur Begleitung des Kindes während und unmittelbar nach der zeichnerischen Externalisierung.

- **Metaphorische Öffnung:** „Wenn dieses Herz sprechen könnte, was würde es uns leise sagen?"
- **Körperwahrnehmung:** „Wo in deinem Körper spürst du dieses Loch am stärksten?"
- **Entlastung:** „Gibt es Tage, an denen das Loch sich ein kleines bisschen kleiner oder weicher anfühlt?"

Umgang mit akuter emotionaler Überflutung

Zeigt das Kind Anzeichen einer Dissoziation oder starken emotionalen Belastung, unterbrechen Sie die Symbolarbeit sofort und orientieren Sie das Kind im Hier und Jetzt (z. B. 5-4-3-2-1-Methode, fester Stand auf dem Boden, trinken).

Wie reagiert das Kind bei der Visualisierung des Trauerlochs?

Kind kann zeichnen und erzählt spontan von Gefühlen oder Erinnerungen

→ Aktiv zuhören, Gefühle benennen und würdigen; anschließend vorsichtig fragen, welche tröstenden Farben oder Symbole am Rand Halt geben können.

Kind wirkt wie gelähmt, weint stark oder vermeidet den Blick auf das Blatt

→ Druck herausnehmen, Handlungsstopp anbieten, Körper verankern und den Fokus auf vorhandene Sicherheitsanker im Therapiezimmer lenken.

Mein Herz und die Lücke:
Kindgerechtes Ausdrucks-Arbeitsblatt

Mein Herz und die Lücke: Ausdrucks- und Zeichenblatt

Wenn wir jemanden oder ein geliebtes Tier sehr vermissen, fühlt sich unser Herz manchmal an wie zerbrochen oder als hätte jemand ein großes Loch hineingerissen. Dieses Blatt gehört ganz dir. Du darfst hineinmalen und aufschreiben, wie es in deinem Herzen gerade aussieht.

Für dich als Zeichner*in

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Dein Herz darf zerkratzt, dunkel, bunt, leer oder zerrissen sein. Alle Farben und Formen sind vollkommen in Ordnung.

1 **Wen oder was vermisse ich heute ganz besonders doll?**

.....

.....

2 **Großes Malfeld: Mein Herz mit dem Trauerloch**

(Zeichne hier die Umrisse deines Herzens, das Loch, Risse oder Farben ein)

.....

.....

.....

.....

.....

3 **Welche Farbe hat der Schmerz heute und wie fühlt er sich an**

(z. B. spitz, schwer, kalt, dumpf)?

.....

.....

4 **Was oder wer hilft mir ein ganz kleines bisschen, wenn das Loch besonders wehtut?**

.....

.....

.....

5 **Eine schöne Erinnerung oder ein Gedanke, der für immer sicher in meinem Herzen bleibt:**

.....

.....

.....

Medienzeit-Kompass – Fachanleitung & Methodik

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieser Medienzeit-Kompass unterstützt Fachkräfte in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie sowie Elternberatung dabei, Bildschirmzeiten transparent, berechenbar und ohne eskalierende Machtkämpfe zu strukturieren. Das Tool kombiniert visualisierte Kontingenzregeln mit einem auditiv-visuellen Countdown, um exekutive Funktionen bei Übergängen zu entlasten.

- **Kategorie:** Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation (geeignet bei ADHS, ASS und impulsiven Übergangskonflikten)
- **Zielgruppe:** Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren gemeinsam mit Bezugspersonen
- **Wirkmechanismus:** Vorhersehbarkeit senkt das emotionale Arousal beim Abbruch stimulierender digitaler Reize
- **Einsatzhinweis:** Dient als pädagogisch-therapeutisches Praxiswerkzeug zur Psychoedukation und Verhaltensmodifikation, nicht als diagnostisches Testverfahren

Praxis-Tipp für die Elternberatung

Vereinbaren Sie die Bildschirm-Etappen immer vor Beginn des Medienkonsums in neutraler Stimmung. Lassen Sie das Kind die visuellen Tokens eigenhändig aufkleben oder anheften, um Selbstwirksamkeit und Verbindlichkeit zu stärken.

1 Schritt 1: Tagesbudget festlegen



Gemeinsam mit dem Kind die Anzahl der erlaubten Zeit-Tokens (z. B. je 15 oder 20 Minuten) für den Tag vereinbaren und im Kompass platzieren.

2 Schritt 2: Puffer-Aktivität vorab wählen



Vor dem Einschalten festlegen, welcher analoge Übergangsanker (z. B. Trampolin, Kneten, Snack) direkt nach dem Abschalten erfolgt.

3 Schritt 3: Visuellen 5-Minuten-Vorwarnschritt nutzen



Fünf Minuten vor Ablauf der Zeit das gelbe Warnfeld aktivieren, ohne Vorwürfe oder Diskussionen zu starten.

4 Schritt 4: Selbstständiges Abschalten belohnen



Schaltet das Kind eigenständig ab, erhält es sofort ein Verstärker-Häkchen im Kompass-Feld.



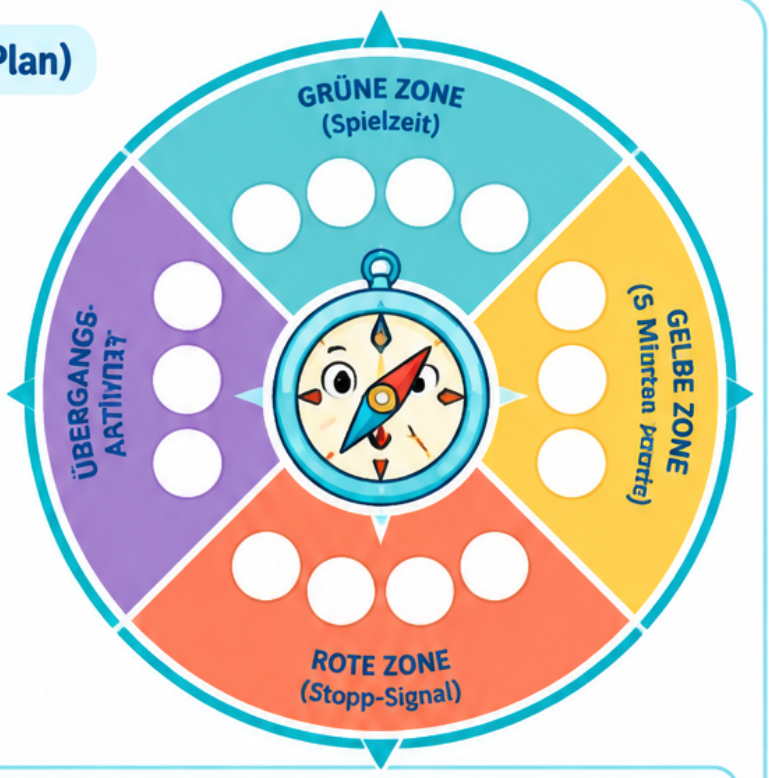
Medienzeit-Kompass – Ausfüllbogen für Kind & Familie



1 Medienzeit-Kompass (Token-Plan)

Verteile deine Zeit-Münzen auf die Felder. Jede Münze steht für einen festen Zeitblock. Wenn die Glocke läutet, geht die Reise weiter zur Offline-Insel!

- [ ] **Mein tägliches Medien-Budget:** Vereinbarte Token-Anzahl bereitlegen
- [ ] **Gelbe Zone (5 Minuten vorher):** Vorbereitung auf das Ende der Sendung / des Spiels
- [ ] **Rote Zone (Stopp-Signal):** Bildschirm ausschalten und Wechsel zur Übergangs-Aktivität



Wichtige Vereinbarung

Diskussionen während der Medienzeit stoppen die Uhr nicht. Nur wer ruhig abschaltet, behält seine Kompass-Sterne für den Folgetag.

Mein Name und Datum

Heutiges Medium (z. B. Konsole, Tablet, TV)

Gesamtdauer (z. B. 2 Tokens à 20 Minuten = 40 Minuten)

Meine Übergangs-Aktivität direkt nach dem Ausschalten

Abschalt-Reflexion: Wie gut hat das Ausschalten heute geklappt? (1 bis 5 Sterne)

2 Was passiert, wenn das Abschalten heute schwerfällt und Tränen oder Wut auftreten?

Kind schaltet nach kurzer Beruhigung selbstständig ab



- Lob für die emotionale Selbstregulation aussprechen;
- geplante Übergangs-Aktivität sofort starten;
- voller Token-Erhalt für morgen.

Kind verweigert das Abschalten oder startet Machtkampf



- Eltern schalten wortlos und ruhig das Gerät aus;
- keine Schimpftiraden;
- für den Folgetag wird das Budget um einen Token reduziert und die Puffer-Aktivität neu geplant.

Therapie-Leitfaden: Stolz-Trophäe (Selbstwirksamkeits-Inventar)



Klinischer Leitfaden & Kontext

Kategorie: Emotionen & Selbstwertstärkung.

Zielgruppe: Kinder & Jugendliche im therapeutischen Setting.

Dieses **Dokumentationsblatt** dient als unterstützendes Praxiswerkzeug zur Festigung von Selbstwirksamkeitserwartungen. Kinder rekonstruieren strukturiert eine bewältigte emotionale Krise oder Überforderungssituation, benennen wirksame Bewältigungsstrategien und verankern das Gelingen visuell als persönliche Trophäe.

- Fokus auf bewältigte Herausforderungen (Ressourcenaktivierung vor Problemvertiefung)
- Strukturierte Unterscheidung zwischen emotionalem Auslöser, eingesetzter Strategie und Ergebnis
- Dient als visueller Anker für zukünftige Krisen und Regulationsschwierigkeiten



Praxis-Hinweis für Fachpersonen

Dieses Reflexionsblatt dient als therapeutisches Hilfsmittel zur Ressourcenförderung und ersetzt keine eigenständige klinisch-psychologische Diagnostik. Setzen Sie die Übung ein, sobald die akute emotionale Anspannung abgeklungen ist und das Kind reflektionsfähig ist.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung

Begleiten Sie das Kind dialogisch durch die vier Stationen der Trophäen-Gestaltung. Nutzen Sie offene, entlastende Formulierungen.

1 Herausforderung identifizieren



Wähle gemeinsam mit der Fachkraft eine konkrete Situation aus der letzten Zeit, die schwer war (z. B. Wutanfall, Angst vor Klassenarbeit, Streit), die du jedoch überstanden hast.

2 Eigene Helfer & Werkzeuge benennen



Welche Gedanken, Atemübungen, Handlungen oder Bezugspersonen haben dir geholfen, wieder ruhig zu werden oder die Aufgabe zu lösen?

3 Stolz-Trophäe benennen & gestalten



Gib deinem Erfolg einen kraftvollen Titel (z. B. 'Drachenbändiger-Medaille", "Mut-Pokal") und trage ihn in die Trophäen-Felder ein.

4 Zukunfts-Transfer vereinbaren



Vereinbart gemeinsam, wo das Blatt aufbewahrt wird (z. B. Mut-Mappe), damit es bei der nächsten schwierigen Welle als Erinnerung dient.

Welche Regulationsstufe liegt beim Kind aktuell vor?



Kind ist noch emotional erregt oder frustriert

→ Zunächst Beruhigung und Co-Regulation priorisieren; das Arbeitsblatt erst bei entspanntem Puls und stabiler Stimmung bearbeiten.

Kind ist stabil und ansprechbar

→ Direkt mit der Trophäen-Dokumentation starten und das Kind ermutigen, konkrete Worte oder Skizzen für den Erfolg zu finden.

STOLZ-TROPHÄE

1 Meine Stolz-Trophäe: Protokoll & Erfolgsdokumentation

Trage hier deine Erfahrungen ein. Du kannst Wörter aufschreiben oder kleine Bilder in die Felder zeichnen.



Name des Kindes / Datum

Titel meiner Trophäe (z. B, „Mein Wut-Stopp-Pokal"):

Die schwere Situation: Was genau ist passiert und welches Gefühl war riesengroß?

Meine Superkraft: Was habe ich getan, gedacht oder gesagt, um die Situation zu meistern?

Wer hat mich unterstützt oder mir beigestanden?

Das gute Gefühl danach: Wie stolz bin ich auf mich (1 bis 10) und woran merke ich das?

2 Trophäen-Sockel & Transfer in den Alltag

Fülle die Bewertungssterne aus und wähle aus, wie du dich an diese Stärke erinnerst.

- ☐ Ich zeige dieses Blatt einer Bezugsperson, die sich mit mir freut.
- ☐ Ich lege das Blatt in meine persönliche Schatzkiste oder hefte es in der Praxis-Mappe ab.
- ☐ Wenn das nächste Mal ein schweres Gefühl kommt, erinnere ich mich daran: Ich habe es schon einmal geschafft!

Reflexionsimpuls

Stolz ist der Beweis deines Nervensystems, dass du lernen und wachsen kannst. Jeder überstandene Sturm macht deine Wurzeln tiefer.

Mein persönlicher Kraftsatz für das nächste Mal:

Körper-Anker: Notfall-Griff bei Panikattacken

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Kategorie: Angst | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche im therapeutischen Setting sowie zur eigenständigen Anwendung im Alltag. Der Körper-Anker dient als somatisches Notfall-Werkzeug zur raschen Unterbrechung von akuter vegetativer Übererregung und Derealisationserleben bei einschießenden Panikattacken. Durch gezielte Propriozeption und taktile Reizung wird der Parasympathikus aktiviert.

- **Indikation:** Plötzlich einsetzendes Herzrasen, Hyperventilation, Schwindel, Flucht- oder Kontrollverlustgefühle.
- **Funktion:** Reorientierung im Hier und Jetzt über starke haptische und propriozeptive Reize.
- **Wichtig:** Dieses Werkzeug ist eine unterstützende Selbsthilfestrategie und ersetzt keine differentialdiagnostische Abklärung somatischer Ursachen.

Therapeutischer Praxis-Tipp

Üben Sie die Griffabfolge zunächst in völlig entspanntem Zustand in der Therapiesitzung ein. Erst wenn das motorische Handlungsmuster reflexartig abrufbar ist, bietet es im akuten Panikzustand verlässliche Entlastung.

Die 4 Notfall-Schritte des Körper-Ankers

Führe die folgenden vier somatischen Stabilisierungsschritte nacheinander durch, sobald du die ersten körperlichen Anzeichen von Panik spürst.

1 Feste Erdung (Fuß-Stopp)



Stelle beide Füße flach und fest auf den Boden. Drücke deine Fersen für 5 Sekunden spürbar in den Untergrund, als wolltest du Wurzeln schlagen.

2 Daumengriff & Druckpunkt (HeGu)



Umfasse den Muskelwulst zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand. Übe einen deutlichen, festen, aber schmerzfreien Druck aus und halte ihn für 10 Sekunden.

3 Schmetterlings-Klopfen



Überkreuze die Hände auf der Brust, sodass deine Fingerspitzen unterhalb der Schlüsselbeine liegen. Klopfe abwechselnd links und rechts in einem langsamen, beruhigenden Rhythmus.

4 Ausatmungs-Bremse



Atme kurz durch die Nase ein (3 Sekunden) und atme doppelt so lange durch leicht geöffnete Lippen mit einem leisen 'Pfffff'-Laut wieder aus (6 Sekunden). Wiederhole dies dreimal.

Akut-Check & Selbstbeobachtung

Halte unmittelbar nach der Anwendung kurz inne und überprüfe deine Körperwahrnehmung:

Sicherheits-Hinweis

Um Sollte trotz Anwendung i Entlastung aintreten, suche eine vertraute Bezugsperson auf oder wende dich an deine therapeutische Fachkraft.

Angst-Level vor dem Notfall-Griff (Skala 1 bis 10):	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Körperempfindung nach der Übung (z. B. Herzschlag, Atmung, Bodenkontakt):	....
Angst-Level nach 2 Minuten (Skala 1 bis 10):	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Welcher Schritt hat mir am meisten geholfen?	....

Wie verändert sich die Anspannung nach dem Durchlauf?

Anspannung sinkt spürbar (Level unter 5) →

Bleibe noch 1 Minute ruhig sitzen, trinke einen Schluck kaltes Wasser und nimm deine reguläre Aktivität langsam wieder auf.

Anspannung bleibt unverändert hoch (Level 6 bis 10) →

Wiederhole Schritt 2 (Druckpunkt) und Schritt 4 (Ausatmungs-Bremse) und informiere eine anwesende Bezugsperson oder führe zusätzlich die 5-4-3-2-1 Sinnesübung durch.

AUFSCHIEBE-MONSTER-ZÄHMER

Kategorie: **ADHS & Handlungsregulation**

1 Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung



Dieses strukturierte Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im therapeutischen Setting (Bereich ADHS und Handlungsregulation) beim Abbau von Prokrastination und Handlungsblockaden. Mithilfe des verhaltenstherapeutischen Prinzips der Verhaltensaktivierung und Reizreduktion wird der Einstieg in aversive Aufgaben auf genau 5 Minuten begrenzt. Nach Ablauf der Zeit entscheidet das Kind eigenverantwortlich über Fortsetzung oder geplante Pause.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche mit Aufgabenvermeidung, Aufmerksamkeits- oder Exekutivfunktionsstörungen
- **Klinischer Bedarfsbereich:** ADHS & Handlungsregulation
- **Einsatzrahmen:** Einzeltherapie, videogestütze Aufgabenbegleitung oder als strukturierter Wochenplan für zu Hause

Praxis-Tipp für Therapeut*innen

Nutzen Sie eine gut sichtbare analoge Zeituhr (z. B. Time Timer). Vereinbaren Sie vorab verbindlich, dass nach exakt 5 Minuten ohne Diskussion abgebrochen werden darf. In über 80 % der Fälle führt das Absenken der Einstiegsschwelle zum freiwilligen Weiterarbeiten.

2 Aufgabe zähmen: Der 5-Minuten-Fahrplan

Wenn eine Aufgabe riesig wie ein Monster wirkt, teilen wir sie in **einen winzigen Happen.**
Du musst nicht die ganze Aufgabe lösen – nur die ersten 5 Minuten!

1 Monster benennen

Welche Aufgabe schiebst du gerade vor dir her? Schreibe sie unten auf oder zeichne das Aufschiebe-Monster.



2 Den 5-Minuten-Happen wählen

Was ist der allerkleinste erste Schritt? (Z. B. Buch aufschlagen, Stift bereitlegen, nur die erste Zeile lesen).



3 Stoppuhr starten

Stelle den Timer auf genau 5 Minuten. Gib dein Bestes für diese 300 Sekunden – danach darfst du sofort aufhören!



4 Der Monster-Check

Entscheide nach dem Gong: Mache ich direkt weiter oder brauche ich eine kurze Bewegungspause?



Welche Riesen-Aufgabe soll gezähmt werden? (Name der Aufgabe):

.....

Mein winziger 5-Minuten-Ersteinstieg lautet:

.....

.....

Notizen / Skizze des gezähmten Monsters:

.....

.....

.....



Die 5 Minuten sind abgelaufen: Wie fühlt sich das Monster jetzt an?

Ich bin im Flow und will weitermachen

Super! Setze den Timer auf weitere 10 Minuten und nutze den Schwung.

Die Energie reicht noch nicht ganz

Völlig in Ordnung: Hake den 5-Minuten-Erfolg ab, mache 3 Minuten Pause und starte eine neue Mini-Runde.

3 Erfolgs-Check & Selbstverstärkung

Halte fest, wie sich der Start angefühlt hat, und belohne dich für deinen Mut anzufangen.

- ☐ Ich habe den Timer gestartet und 5 Minuten durchgehalten.
- ☐ Das Aufschiebe-Monster ist kleiner geworden als zuvor.
- ☐ Ich habe meinen Start-Erfolg gefeiert (z. B. Abklatschen, Sticker einkleben, kurzes Ausschütteln).

Wichtiger Hinweis

Dieses Arbeitsblatt dient als verhaltenstherapeutisches Strukturierungsinstrument zur Förderung von Selbstregulation und Selbstwirksamkeit im pädagogisch-therapeutischen Kontext; es stellt keine eigenständige Diagnostik dar.

Belohnung für meinen Start (Das gönne ich mir jetzt):

.....

Wortwörtlich-Übersetzer – Leitfaden & Fallbeispiel

ASS / Soziale Kommunikation

Klinische Einordnung und Kurzanleitung



Dieses Praxis-Tool unterstützt Kinder im Autismus-Spektrum (ASS) bei der **Dekodierung figurativer Sprache. Viele autistische Kinder verarbeiten Sprache primär wörtlich**, was im Alltag zu Missverständnissen, Verwirrung oder Anspannung führen kann. Mithilfe der dualen Übersetzungskarte wird das innere Sprachbild (wörtliche Bedeutung) schrittweise von der tatsächlichen sozialen Absicht (übertragene Bedeutung) entkoppelt. Das Material dient als psychoedukatives Hilfsmittel und stellt kein diagnostisches Testverfahren dar.

- **Zielgruppe:** Kinder im Autismus-Spektrum (ASS) im Grund- und Sekundarschulalter mit Verständnisbedarf bei figurativer Sprache.
- **Klinische Kategorie:** ASS / Soziale Kommunikation und Sprachpragmatik.
- **Ziel:** Förderung des pragmatischen Sprachverständnisses und Reduktion von Missverständnissen im sozialen Umfeld.
- **Format:** Strukturierte klinische Übersetzungskarte mit Schreib-, Zeichen- und Reflexionsbereichen.

Praxis-Hinweis für Fachpersonen

Beginnen Sie mit geläufigen, bildhaften Redewendungen aus dem Alltag des Kindes. Validieren Sie stets zuerst das wörtlich wahrgenommene Bild: Das wörtliche Verständnis ist kein Fehler, sondern ein nachvollziehbarer Zwischenschritt der informationsverarbeitung.

1 Schritt 1: Redewendung erfassen

Gemeinsam die gehörte oder gelesene Formulierung exakt im oberen Titeffeld festhalten.

2 Schritt 2: Das wörtliche Kopfkino zeichnen

Das Kind skizziert oder beschreibt im linken Feld, was die Worte wörtlich bedeuten (z. B. eine echte Tomate auf den Augen).

3 Schritt 3: Die soziale Bedeutung übersetzen

Gemeinsam herausarbeiten, was die sprechende Person wirklich mitteilen wollte (z. B. "etwas Offensichtliches übersehen').

4 Schritt 4: Praxistransfer und Reaktionssatz

Einen passenden Satz formulieren, den das Kind sagen kann, wenn die Redewendung im Alltag wieder auftaucht.

Wie reagiert das Kind auf die bildhafte Redewendung?

Das Kind ist irritiert, ängstlich oder beharrt strikt auf der wörtlichen Bedeutung

↳ Zunächst Entlastung schaffen: Das wörtliche Bild im Zeichenfeld voll ausleben lassen, Humor nutzen und erst danach die Absicht der Redewendung behutsam erklären.

Das Kind erkennt den übertragenen Sinn bereits ansatzweise

↳ Fokus direkt auf das rechte Bedeutungsfeld und den Reaktionssatz legen; zusätzliche Beispiele aus Schule oder Familie sammeln.

Muster-Beispiel: Tomaten auf den Augen haben

Ein anschauliches Anwendungsbeispiel zur Verdeutlichung des Übersetzungsprozesses in der therapeutischen Sitzung.

- **Gehörte Redewendung:** "Du hast wohl Tomaten auf den Augen!"
- **Wörtliches Kopfkino:** Ein Gesicht mit zwei großen roten Tomaten anstelle von Augen (absurd, ungemütlich).
- **Was die Person eigentlich meint:** "Du hast etwas übersehen, das direkt vor dir liegt."
- **Passende Reaktion im Alltag:** "Ach so, danke fürs Zeigen, ich habe es eben nicht gesehen!"



Wichtiger methodischer Grundsatz

Vermeiden Sie Bewertungen wie "falsch verstanden". Betonen Sie stattdessen: 'Sprache benutzt manchmal kleine Sprach-Rätsel oder Bild-Codes. Wir knacken jetzt diesen Code."



Wortwörtlich-übersetzer

Ausfüllbares Arbeitsblatt

1 Arbeitsblatt: Meine Wortwörtlich-Übersetzungskarte



Trage hier eine Redewendung ein, die du kürzlich gehört hast oder die dich verwirrt hat. Entschlüssele Schritt für Schritt das Sprach-Rätsel.

1. Notiere die Redewendung genau so, wie du sie gehört hast.
2. Zeichne oder beschreibe links das wörtliche Bild.
3. Erarbeite rechts die eigentliche Bedeutung mit deiner Bezugsperson.
4. Finde einen Satz, der dir im Alltag hilft.

Die gehörte Redewendung lautet:

.....

Wer hat es gesagt und in welcher Situation?

.....

.....

Wörtliches Bild: Was bedeuten die Wörter buchstabengetreu? (Hier zeichnen oder beschreiben)

Eigentliche Bedeutung: Was meinte die Person in Wirklichkeit?

.....

.....

.....

Mein Antwort-Satz für das nächste Mal:

.....

.....

2 Reflexion und Transfer-Checkliste



Sicherung des Praxistransfers am Ende der Einheit zur Festigung des Gelernten.

- ◯ Ich weiß, dass Redewendungen wie kleine Sprach-Codes funktionieren.
- ◯ Ich kann nachfragen ("Meinst du das wörtlich oder im übertragenen Sinn?"), wenn ich mir unsicher bin.
- ◯ Ich habe mein Arbeitsblatt abgeheftet oder abfotografiert, um es mir noch einmal anzuschauen.

Ergebnissicherung

Lassen Sie das Kind abschließend auf einer Skala von 1 bis 5 Sternen bewerten, wie verständlich die Redewendung nach der Bearbeitung geworden ist.

Wie sicher fühle ich mich jetzt bei dieser Redewendung?
(1 = noch unklar, 5 = glasklar verstanden) .....



Notiz für Therapeut*in / Elternteil:

.....

.....

Therapeutische Anleitung – Trost-Rezepte

Klinische Einordnung und therapeutische Kurzanleitung



Dieses Arbeitsblatt aus dem Themenbereich Trauer, Verlust und emotionale Belastung unterstützt Kinder dabei, eigene Kraftquellen und Selbstfürsorge-Strategien in Form eines anschaulichen Kochrezepts zu bündeln. Traurigkeit wird als natürliches Gefühl entpathologisiert, während konkrete Verhaltens- und Sinnesressourcen als handlungsorientierte Bausteine erarbeitet werden. Das Blatt dient als begleitendes therapeutisches Werkzeug und stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar.

- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Übergangsalter im Einzel- oder Gruppensetting
- **Einsatzbereich:** Trauer- und Verlustbewältigung, depressive Verstimmungen, Emotionsregulation
- **Materialbedarf:** Buntstifte, Arbeitsblatt, ggf. haptische Gegenstände zur Sinnesaktivierung
- **Methodischer Fokus:** Ressourcenorientierung, Externalisierung und Verhaltensaktivierung



Praxishinweis für die Durchführung

Geben Sie dem Kind Zeit, auch kleine, scheinbar banale Dinge als wertvolle Zutaten zu benennen (z. B. eine bestimmte Decke, ein Glas warmes Wasser, ein Tier streicheln). Nicht jedes Trost-Rezept muss das Gefühl sofort auflösen; oft genügt es, der Traurigkeit einen sanften und sicheren Raum zu geben.

Die 4 Schritte zum Trost-Rezept

1 Gefühlsort und Auslöser benennen



Sprechen Sie kurz darüber, wie sich Traurigkeit anfühlt (z. B. wie ein schwerer Rucksack, eine graue Wolke oder ein Kloß im Hals), um das Erleben wertfrei anzuerkennen.

2 Zutaten sammeln und dosieren



Lassen Sie das Kind drei bis vier persönliche Trostspender zusammentragen: Welche Personen, Geräusche, Tätigkeiten oder Rückzugsorte tun jetzt gut?

3 Zubereitungsschritte festhalten



Gemeinsam wird die konkrete Reihenfolge formuliert: Was mache ich als Erstes? Wann brauche ich Unterstützung durch Bezugspersonen?

4 Alltagsanker vereinbaren



Das ausgefüllte Rezept wird gut sichtbar zu Hause platziert oder im Therapieheft aufbewahrt, um im Akutfall sofort handlungsfähig zu sein.

Wie reagiert das Kind auf die Erarbeitung des Trost-Rezepts?



Das Kind wirkt emotional überwältigt oder blockiert durch frische Trauer

→ Unterbrechen Sie das Ausfüllen. Bieten Sie Co-Regulation über Atmung oder körperliche Erdung an und fokussieren Sie sich zunächst nur auf eine einzige beruhigende Körperressource.



Dem Kind fallen sofort viele Ressourcen und Aktivitäten ein

→ Ermutigen Sie zur bildlichen Ausgestaltung der Trost-Zutaten und legen Sie fest, welche Zutat heute als Testlauf ausprobiert werden kann.

Arbeitsblatt – Mein Trost-Rezept & Reflexion

1 Mein persönliches Trost-Rezept

Wenn die Traurigkeit anklopft, hilft ein gutes Rezept!
Notiere oder male hier deine geheimen Zutaten auf, die dein Herz wieder ein Stückchen wärmer und leichter machen.



Rezept-Regel
Du darfst so viele **Trost-Portionen nehmen,** wie du brauchst. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch – du bist der Chefkoch deines Wohlbefindens!

Name meines Trost-Gerichts (z. B. Zauber-Tee gegen Wolken, Herzens-Eintopf):

.....

Zutat 1 (Ein kuscheliger Gegenstand oder bequemer Ort):

.....

.....

Zutat 2 (Eine Person oder ein Tier, das mir zuhört oder da ist):

.....

.....

Zutat 3 (Eine beruhigende Sache für die Ohren oder den Geschmack):

.....

.....

Zutat 4 (Eine kleine Bewegung, ein Spiel oder etwas Kreatives):

.....

.....

Zubereitung (Schritt für Schritt: Was tue ich zuerst, was kommt danach?):

.....

.....

.....

Mein Geheim-Gewürz (Ein Satz oder Gedanke, der mir Mut macht):

.....

.....

2 Rezept-Erprobung und Auswertung

Gemeinsam mit deiner Therapeutin, deinem Therapeuten oder deinen Eltern kannst du prüfen, wie gut dein Rezept im Alltag gewirkt hat.

- ☐ **Habe ich alle Zutaten griffbereit** in meinem Zimmer?
- ☐ Konnte ich eine Bezugsperson um Hilfe bitten, als es mir schwerfiel?
- ☐ Hat sich die Schwere im Bauch oder Kopf nach der Zubereitung verringert?



Wann und wo habe ich das Rezept ausprobiert?

.....

.....

Wie hat sich mein Herz danach angefühlt? (z. B. leichter, ruhiger, gleich):

.....

.....

Möchte ich beim nächsten Mal eine Zutat austauschen oder hinzufügen?

.....

.....

Geschwister-Schiedsgericht: Klärung & Sachverhalt

Klinischer Kontext & Anwendungsfokus

Dieses strukturierte Moderationsblatt unterstützt Fachkräfte und Eltern bei der Deeskalation und Aufarbeitung akuter oder wiederkehrender Geschwisterrivalitäten. Es ersetzt die klassische Suche nach einem Alleinschuldigen durch eine allparteiliche Rekonstruktion der Situation, fördert die emotionale Perspektivübernahme und bindet beide Parteien aktiv in die Erarbeitung tragfähiger Wiedergutmachungs- und Lösungsstrategien ein. Das Tool dient als praxiserprobtes Hilfsmittel zur Förderung von Konfliktlösekompetenzen und ersetzt keine diagnostische Beurteilung.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 5 Jahren gemeinsam mit Eltern oder Fachkräften
- **Klinischer Bedarfsbereich:** Erziehungsprobleme & Familiendynamik
- **Fokus:** Allparteiliche Moderation, Affektregulation und symmetrische Lösungsfindung
- **Grundregel:** Redezeit ohne Unterbrechung, Benennung eigener Gefühle statt gegenseitiger Abwertungen

Moderationshinweis für die Begleitperson

Übernehmen Sie strikt die Rolle der neutralen Leitung. Achten Sie darauf, dass Anschuldigungen („Du hast aber!") konsequent in Ich-Botschaften („Ich habe mich geärgert, weil...") umformuliert werden, bevor der nächste Schritt beginnt.

Name Kind A / Alter	**Name Kind B / Alter** .....
Moderation geführt durch (Fachkraft / Elternteil)	**Datum und Anlass des Konflikts** .....

Schritt 1: Was ist passiert? – Die Fakten-Schilderung

Jedes Kind erhält genau zwei Minuten ungestörte Redezeit, um den Vorfall aus seiner eigenen Sicht zu beschreiben. Es gelten feste Regeln: Kein Dazwischenreden, keine Schimpfwörter. Die Moderation notiert die Kernaussagen wertneutral.



- **Kind A** spricht zuerst vollständig aus, Kind B hört aktiv zu.
- **Kind B** schildert anschließend die Situation aus eigener Perspektive.
- Moderation fasst neutrale Schnittmengen zusammen („Beide wollten denselben Gegenstand nutzen").

1 Sichtweise Kind A

Ausgangslage: Was ist aus Sicht von Kind A geschehen? Welche Handlung hat den Streit ausgelöst?

2 Sichtweise Kind B

Gegenüberstellung: Wie hat Kind B den Beginn und den Verlauf der Auseinandersetzung wahrgenommen?

Notiz Sichtweise Kind A (Sachverhalt ohne Bewertung)

.....

.....

.....

Notiz Sichtweise Kind B (Sachverhalt ohne Bewertung)

.....

.....

.....



Ist die emotionale Erregung bei einer Partei aktuell noch zu hoch für ein sachliches Gespräch?

Ja, Weinen, Schreien oder körperliche Anspannung dominieren

→ Konfliktstopp einlegen: 5 Minuten Pause in getrennten Räumen, Atemübung durchführen, danach Schritt 1 wiederholen.

Nein, beide Kinder sind aufnahme- und sprechbereit

→ Direkt mit der Emotionserfassung in Schritt 2 fortfahren.

Geschwister-Schiedsgericht: Gefühle & Schiedsspruch

2 Schritt 2: Wie geht es mir damit? – Gefühlsbarometer & Wirkung

Konflikte eskalieren häufig, weil die verletzten Gefühle hinter der Wut nicht wahrgenommen werden. In diesem Schritt benennen beide Kinder ihren Gefühlszustand und schätzen die Intensität ein.

- ☐ **Verwendbare Gefühlswörter:** wütend, traurig, übergangen, enttäuscht, ängstlich, ungerecht behandelt.
- ☐ Intensitätsskala von 1 (wenig) bis 5 (extrem intensiv).
- ☐ Perspektivenwechsel: „Wie glaubst du, hat sich dein Geschwisterkind in dem Moment gefühlt?“

Validierungsregel

Jedes Gefühl ist erlaubt und wird nicht bewertet („Du musst doch nicht gleich weinen“ ist tabu). Nur verletzendes Verhalten wird begrenzt.

Kind A: Mein Gefühl (Wort & Skala 1-5)

.....

☆ 1 ☆ 2 ☆ 3 ☆ 4 ☆ 5

Kind A: Ich vermute, mein Geschwisterkind fühlte sich...

.....

.....

Kind B: Mein Gefühl (Wort & Skala 1-5)

.....

☆ 1 ☆ 2 ☆ 3 ☆ 4 ☆ 5

Kind B: Ich vermute, mein Geschwisterkind fühlte sich...

.....

.....

3 Schritt 3 & 4: Gerechte Vereinbarung & Schiedsspruch

Im letzten Schritt erarbeiten die Geschwister einen konkreten Kompromiss für die Gegenwart sowie eine Wiedergutmachungsgeste für entstandene Kränkungen oder Schäden. Die Moderation unterstützt nur bei Blockaden.

- ☐ **Prüfkriterium:** Eine Lösung ist nur gültig, wenn beide Seiten aus freien Stücken zustimmen.
- ☐ Wiedergutmachung muss zum Vorfall passen (z. B. beim Aufräumen helfen, Spielzeit abgeben, Trösten).
- ☐ Verbindlicher Handschlag oder Unterschrift besiegelt die Abmachung.

Rückfallschutz

Wird die Vereinbarung innerhalb der vereinbarten Frist gebrochen, tritt automatisch die vorab festgelegte Schiedsregel der Moderation in Kraft.

1 Konkrete Lösung für die Streitursache
Wer nutzt die Ressource wann? Wie teilen wir gerecht auf?

2 Freiwillige Geste der Wiedergutmachung
Welche konkrete freundliche Handlung gleicht den entstandenen Ärger aus?

Gemeinsame Vereinbarung (Wer macht was bis wann?)

.....

.....

.....

Wiedergutmachung von Kind A für Kind B (falls zutreffend)

.....

.....

Wiedergutmachung von Kind B für Kind A (falls zutreffend)

.....

.....

.....

Unterschrift / Handzeichen Kind A

.....

Unterschrift / Handzeichen Kind B

.....

Datum der Überprüfung / Follow-up

.....

EMOTIONEN & ERZIEHUNG

Eifersuchts-Lupe:
Was brauche ich wirklich?

Klinische Einordnung & Praxis-Kurzanleitung

Kategorie: Emotionen & Erziehungsprobleme | Zielgruppe: Kinder (ab 7 Jahren) in Begleitung von Fachkräften und Bezugspersonen. Eifersucht zeigt sich im Verhalten oft laut oder abwehrend, wurzelt jedoch meist in unverstandenen Bindungs- und Sicherheitsbedürfnissen. Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder dabei, hinter das Alarmsignal der Eifersucht zu blicken und die verborgenen Wünsche nach Nähe, Beachtung oder Sicherheit achtsam zu formulieren.

Hinweis: Dieses Material dient als strukturiertes pädagogisch-therapeutisches Reflexionswerkzeug im Rahmen regulärer Einheiten und stellt **kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar.**

- **Ziel:** Verdeckte primäre Bindungsbedürfnisse hinter sekundärem Eifersuchtsverhalten identifizieren.
- **Rolle der Fachkraft:** Vorurteilsfreie Erkundung begleiten, ohne das Kind für eifersüchtige Gefühle zu beschämen.
- **Transfer:** Übersetzung des gefühlten Mangels in konkrete, bindungsorientierte Handlungsbitten an Bezugspersonen.

Therapeutischer Praxis-Tipp

Eifersucht ist eine Wächter-Emotion: Sie schlägt an, wenn ein Kind den Verlust von Zuwendung, Exklusivität oder Sicherheit fürchtet. Validieren Sie zuerst das Gefühl („Es ist verständlich, dass du traurig oder wütend bist, wenn Mama gerade mit deiner Schwester spielt"), bevor gemeinsam nach dem Kernbedürfnis geforscht wird.

1

Lupe ansetzen: Die Auslösesituation erfassen

Beschreibe die konkrete Situation, in der das Gefühl der Eifersucht aufgetaucht ist. Was ist genau geschehen und wer war beteiligt?

2

Das Alarmsignal im Körper spüren

Beobachte, wie sich Eifersucht bei dir geäußert hat: War da Wut im Bauch, ein Kloß im Hals, Drang zum Weglaufen oder Rückzug?

3

Tiefer blicken: Das verborgene Bedürfnis finden

Unter dem Schmerz der Eifersucht liegt ein wichtiger Wunsch. Prüfe, was du in diesem Augenblick am meisten gebraucht hättest: Ungeteilte Zeit? Eine Umarmung? Die Gewissheit, genauso wichtig zu sein?

4

Die Brücke bauen: Aussprechen statt streiten

Formuliere einen verständlichen Wunschsatz an deine Bezugsperson, der dein eigentliches Bedürfnis klar benennt.

Die Eifersuchts-Lupe: Mein persönlicher Detektivbogen

Nimm deine Lupe zur Hand und untersuche die Situation ganz genau. Wenn wir verstehen, was uns fehlt, können wir danach fragen, statt uns allein oder wütend zu fühlen.



Kreise ein, was zu deiner Situation passt:

- ☐ Jemand anderes bekam Aufmerksamkeit
- ☐ Ich fühlte mich übersehen
- ☐ Jemand durfte etwas, was ich auch wollte

Mein Körper-Signal:

- ☐ Hitze im Kopf
- ☐ Faust geballt
- ☐ Weinen müssen
- ☐ Ganz still werden

1 **Der Moment: Wann wurde die Eifersucht riesengroß?**
(Wer war da, was passierte?)

2 **Was mein Schutzschild nach außen gezeigt hat**
(z. B. motzen, schmollen, weggehen):

3 **Was die Lupe tief drinnen entdeckt hat:**
Was ich mir in Wahrheit gewünscht habe
(z. B. "Zuhören nur für mich", "Kuscheln"):

4 **Mein Zaubersatz: So kann ich meiner Bezugsperson sagen, was ich brauche:**

Was hilft mir am besten, wenn das Eifersuchts-Gefühl hochsteigt?



Wenn ich Nähe und Sicherheit brauche

Ich sage den verabredeten Code („Ich brauche kurz ein Stück Exklusivzeit") oder frage direkt nach einer festen Kuschelzeit nach dem Abendessen.



Wenn ich mich ungerecht behandelt oder wütend fühle

Ich atme dreimal tief ein, trinke ein Glas kaltes Wasser und schreibe oder male meinen Ärger auf, bevor ich mit den anderen spreche.

Katastrophen-Waage

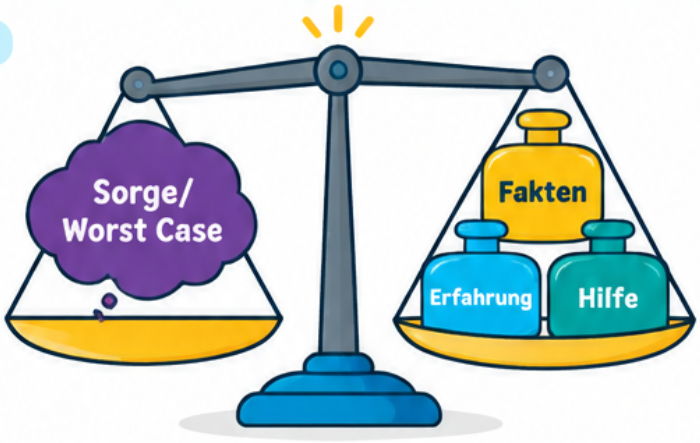
Wahrscheinlichkeiten abwägen

Klinischer Einsatz: Katastrophen-Waage

Kategorie: Angst & Sorgen | Werkzeug 59 von 160.

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche bei generalisierten Sorgen und Worst-Case-Befürchtungen. Durch den bildhaften Vergleich einer Waage wird die gefühlte Bedrohung von der realistischen Eintrittswahrscheinlichkeit und der eigenen Bewältigungskompetenz getrennt.

- **Zielgruppe:** Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche mit generalisierten Angstszenarien
- **Kognitive Technik:** Realitätsüberprüfung, Dekatastrophisieren und Ressourcenaktivierung
- **Rolle:** Begleitendes therapeutisches Übungsmaterial (kein diagnostisches Testverfahren)



Praxis-Tipp für die Sitzung

Lassen Sie das Kind das Schreckensszenario zunächst unzensiert aufschreiben. Erst danach wird die Gegenseite systematisch befüllt, um das Ungleichgewicht sichtbar aufzulösen.

1 Worst-Case erfassen

Die größte Befürchtung ("Was wäre das Schlimmste?") konkret in die linke Waagschale eintragen und das Katastrophengefühl von 0 bis 10 einstufen.

2 Gegengewichte sammeln

Tatsachen, bisherige Erfahrungen und Hilfsmöglichkeiten in die rechte Waagschale eintragen, um die reale Wahrscheinlichkeit abzubilden.

3 Neujustierung

Die Waage neu bewerten: Wie wahrscheinlich ist der Vorfall wirklich, und wie gut kann das Kind damit umgehen?

Schritt 1: Meine Befürchtung auf der Waage

Notiere hier deinen Katastrophen-Gedanken. Beschreibe genau, wovor du im schlimmsten Fall Angst hast.

Was befürchte ich am meisten? (Mein Katastrophen-Gedanke)

.....

.....

Wie stark ist mein Angstgefühl gerade jetzt? (Skala von 0 = gar nicht bis 10 = riesig)

.....

Schritt 2: Die beiden Waagschalen füllen

Stelle nun die echten Fakten gegenüber. Vergleiche die linke Seite (Sorge) mit der rechten Seite (Realität & Hilfe).

Linke Waagschale – Gründe, warum das Schlimmste eintreffen könnte:

.....

.....

Rechte Waagschale – Beweise dagegen: Wie oft ist das tatsächlich schon passiert?

.....

.....

Rechte Waagschale – Was spricht aus Erfahrung dagegen?

.....

.....

Rechte Waagschale – Wer oder was könnte mir sofort helfen, wenn es doch passiert?

.....

.....

Schritt 3: Realitäts-Check & Waagen-Entscheidung

Blicke auf beide Schalen. Wohin schlägt der Zeiger aus, wenn du nur die echten Beweise zählst?

Mein neuer, realistischer Gedanke lautet:

.....

.....

Meine Angststärke nach dem Abwägen (0 bis 10):

.....

Wohin neigt sich die Waage nach Prüfung aller Tatsachen?

Die rechte Seite überwiegt deutlich (Sehr unwahrscheinlich)

Drucke dir deinen realistischen Gedanken als Erinnerungskarte aus und atme dreimal ruhig durch.

Es bleibt ein reales Risiko bestehen (Teilweise möglich)

Erstelle einen konkreten "Wenn-Dann"-Plan: Welchen sicheren Schritt unternimmst du zuerst?

Energie-Tankstelle: Pausen-Management für ADHS-Köpfe

Klinischer Leitfaden für Therapeut*innen

Kinder und Jugendliche mit ADHS erleben Erschöpfung häufig sprunghaft: Das dopaminerge System ermüdet bei monotonen Tätigkeiten rasch, während scheinbare Ruhemomente (wie passives Medien-Scrollen) das Gehirn durch Reizüberflutung weiter auslaugen. Die Ampel-Matrix dient in der Sitzung als Psychoedukations- und Differenzierungstool, um den Unterschied zwischen Schein-Erholung (passives Abstürzen) und tatsächlicher Regeneration (aktive Erholung) greifbar zu machen.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsspektrum sowie deren Bezugspersonen.
- **Klinischer Nutzen:** Förderung von Interozeption, Erkennen von Überlastungsgrenzen und Etablierung konkreter Entlastungsroutinen.
- **Methodischer Einsatz:** Gemeinsames Ausfüllen in der Sitzung, anschließende Erprobung als alltagsbezogener Wochenplaner.

Praxis-Hinweis zur Anwendung

Dieses Arbeitsblatt ist ein begleitendes Strukturierungs- und Reflexionswerkzeug für die therapeutische Praxis. Es erstezt keine umfassende Diagnostik und garantiert keine Verhaltensänderung ohne kontinuerliche alltagsbezogene Begleitung.

Die Energie-Ampel: Wie steht deine innere Batterie?

Schau dir die drei Zonen an. Bei ADHS fühlt sich 'müde' oft ganz unterschiedlich an: Manchmal bist du zappelig und reizbar, manchmal völlig blockiert. Finde heraus, was dein Gehirn jetzt wirklich braucht.



Grüne Zone (Akku über 60 %)

Dein Kopf ist aufnahmefähig. Kurze aktive Pausen erhalten den Flow.



Gelbe Zone (Akku 20–60 %)

Erste Unruhe, Reizbarkeit oder Abschweifen. Jetzt gezielt gegensteuern, bevor der Akku leer ist.



Rote Zone (Akku unter 20 %)

Reizüberflutung, Blockade oder Shutdown. Sofortiger Reizabbau und basale Entlastung notwendig.

Achtung vor Schein-Erholung!

Langes Videoschauen oder Gaming fühlt sich kurcfristig wie Ausruhen an, überfordert dein Reizfiltersystem aber zusätzlich. Echte Erholung gibt deinem Gehirn Zeit zum Durchatmen.



Welche Art von Erschöpfung spürst du gerade in deinem Körper und Kopf?

1 Körper unruhig, Gedanken rasen, aber Hausaufgaben/Aufgaben stocken

→ **Aktive Regeneration** wählen: 3 Minuten Trampolin, Kaltwasser-Gesichtswäsche oder propriozeptiver Druck (Gewichtskissen).

2 Kopf dröhnt, Augen brennen, absolute Reizüberflutung und Null Bock

→ **Passive Reizreduktion** einleiten: Noise-Cancelling-Kopfhörer aufsetzen, abgedunkelter Raum, 10 Minuten Hörmuschel ohne Bildschirm.

Schritt-für-Schritt zur wirksamen Power-Pause

So nutzt du die Energie-Tankstelle im Alltag:

1 Ampel-Check durchführen

Halte kurz inne: In welcher Farbe befindet sich deine Batterie gerade (Grün, Gelb oder Rot)?

→

2 Bedarfs-Art bestimmen

Braucht dein Nervensystem Bewegung (Dopamin-Kick) oder Ruhe (Reizabschirmung)?

→

3 Einen konkreten Tankstellen-Baustein wählen

Wähle genau EINE Aktivität aus deiner persönlichen Liste aus und stelle einen Timer auf 5 bis 10 Minuten.

→

4 Nachher-Check

Bewerte nach dem Klingeln: Hat sich deine Batterie um mindestens 10 % erholt?

Meine persönliche Tankstellen-Matrix

Trage hier deine eigenen Strategien ein. Unterscheide bewusst zwischen Aktivitäten, die dich beruhigen, und solchen, die dich aktivieren.

Meine Warnsignale für Gelb (z. B. Beine wippen, Faden verloren):	Meine Warnsignale für Rot (z. B. Wutanfall, Weinen, völlige Leere):	Aktive Regeneration (bringt frische Energie ohne Bildschirm):	Passive Erholung (echte Stille, Dunkelheit, Reizabschirmung):	Was mache ich, wenn Ablenkungen lauern? Mein Notfall-Satz:

ASS / Autismus-Spektrum

Lautstärke-Regler: Auditive Reizfilterung im ASS-Alltag

1 Klinischer Leitfaden & Anwendung im Praxisalltag

Dieses strukturierte Arbeitsblatt dient als visuelles Hilfsmittel zur Selbsteinschätzung auditiver Reizüberflutung bei autistischen Kindern. Es unterstützt Kinder dabei, Geräuschbelastungen im Alltag (z. B. Klassenzimmer, Mensa, Familienalltag) frühzeitig wahrzunehmen, mit Hilfe eines Schiebereglers einzuordnen und passende Reizreduktionsstrategien zu aktivieren. Es stellt kein diagnostisches Instrument dar, sondern fungiert als alltagsnahes Selbstregulations-Tool.

- **Zielgruppe:** Kinder im Autismus-Spektrum (ASS) mit sensorischer Hypersensibilität
- **Einsatzbereich:** Therapie, Schule, Förderbereich und häusliches Umfeld
- **Praxis-Tipp:** Den Regler gemeinsam mit dem Kind in ruhigem Zustand ausfüllen und Handlungsoptionen vorbesprechen.

Hinweis für Therapeut*innen & pädagogische Fachkräfte

Nutzen Sie das Werkzeug präventiv. Bei Erreichen der Stufen 4 oder 5 sollte dem Kind ohne Begründungsdruck der vereinbarte Rückzugsort oder Lärmschutz ermöglicht werden.

2 Mein Lautstärke-Regler: Wie fühlt sich die Welt gerade an?

Schau dir den Lautstärke-Regler an. Wo steht der Zeiger für deine Ohren gerade?



Stufe 1 – Grün (Sanft & Ruhig)
Die Umgebung klingt leise und angenehm. Ich fühle mich entspannt und kann gut zuhören oder spielen.

Stufe 2 – Gelb (Wahrnehmbar & Gut machbar)
Es gibt normale Hintergrundgeräusche. Ich bemerke sie, aber mein Kopf kann sich noch gut konzentrieren.

Stufe 3 – Orange (Laut & Anstrengend)
Viele Geräusche auf einmal prasseln auf mich ein. Mein Körper spannt sich an, und es fällt mir schwer, ruhig zu bleiben.

Stufe 4 – Rot (Gefahrenzone: Reizüberflutung)
Es tut weh oder dröhnt im Kopf. Ich brauche sofort meine Entlastungshilfen (z. B. Gehörschutz oder kurze Pause).

Stufe 5 – Dunkelrot (Notstopp: Sensorischer Overload)
Nichts geht mehr. Rückzug an den Notfall-Ruheort ist jetzt notwendig, um das System wieder abzukühlen.

3 Mein persönlicher Lärm- und Schutzplan

Trage hier deine typischen Auslöser und deine besten Helfer ein. So wissen auch Erwachsene sofort, wie sie dich unterstützen können.

Diese Geräusche empfinde ich als besonders anstrengend oder schmerzhaft:

Körperzeichen: Daran merke ich, dass es mir zu laut wird (z. B. Ohrenzuhalten, Herzklopfen, Unruhe):

Meine Lärmschutz-Tools (z. B. Noise-Cancelling-Kopfhörer, Kapselgehörschutz, Ohrstöpsel):

Mein vereinbarter Ruheort / Meine Notfall-Pause:

4 Welche Handlungsoption wählst du, wenn der Regler Stufe 3 oder höher erreicht?

- ☐ **Stufe 1 bis 2: Im grünen Bereich**
  Keine Intervention nötig; aktuelle Aktivität entspannt fortführen.
- ☐ **Stufe 3: Reize steigen deutlich an**
  Kopfhörer/Lärmschutz griffbereit nehmen und Lehrkraft/Bezugsperson ein Sichtsignal geben.
- ☐ **Stufe 4 bis 5: Schmerzgrenze oder Overload**
  Sofortigen Rückzug an den definierten Ruheort einleiten, sensorische Ruhe sicherstellen und Sprache minimieren.

Brief an die Wolken – Therapeutische Anleitung

Klinische Einordnung & Praxisanleitung für Therapeut*innen

Dieses Arbeitsblatt bietet Kindern einen geschützten, symbolischen Rahmen zur externalisierenden Bewältigung von Trauer und Verlust. Ungesagte Gedanken, Erinnerungen oder Gefühle an eine verstorbene Person oder ein Haustier werden durch Malen und Schreiben greifbar gemacht und entlastend verarbeitet.

- **Kategorie:** Trauer und Verlust (Modul Trauerbegleitung)
- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Vorpubertätsalter im Einzelkontakt
- **Setting:** Ruhige, geschützte Atmosphäre; freiwillige Bearbeitung ohne Leistungsdruck
- **Rolle:** Begleitendes therapeutisches Reflexionswerkzeug, kein standardisiertes Testverfahren

Praxis-Hinweis zur Prozessbegleitung

Lassen Sie das Kind frei entscheiden, ob die Wolke beschrieben, bemalt oder gemeinsam vorgelesen wird. Achten Sie auf emotionale Überforderung und bieten Sie bei Bedarf sofortige Erdung im Hier und Jetzt an.

Schritte der Umsetzung

1 Schritt 1: Einstimmung und Entlastung

Thematisieren Sie gemeinsam, an wen die Nachricht gerichtet ist. Betonen Sie, dass alle Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Dankbarkeit gleichermaßen erlaubt sind.



2 Schritt 2: Gestalten der Himmelsbotschaft

Das Kind füllt die Wolkenfelder mit eigenen Worten, Symbolen oder Farben aus. Jüngere Kinder können unterstützt werden, indem Aussagen diktiert werden.



3 Schritt 3: Symbolischer Abschluss

Besprechen Sie mit dem Kind, was nach der Sitzung mit dem Blatt geschehen soll (z. B. in einer Schatzkiste aufbewahren, symbolisch falten oder im Praxisordner sichern).



Wie reagiert das Kind auf die Gestaltung der Wolkenbotschaft?

Starke emotionale Belastung oder Weinen tritt auf

Stift ablegen, Atemübung oder sensorische Erdung anbieten, Schutz und Da-Sein priorisieren.

Kind blockiert beim Formulieren geschriebener Worte

Auf rein farbliche oder bildhafte Gestaltung umlenken; Zeichnen von Erinnerungsfarben anbieten.

Kind erlebt spürbare Erleichterung und Gesprächsbereitschaft

Die notierten Erinnerungen behutsam aufgreifen und gemeinsame Ressourcen stärken.

Brief an die Wolken –
Gestaltungs- und Reflexionsbogen

1 Meine Botschaft an die Wolken



Hier ist dein geschützter Raum am Himmel. Du kannst in die Wolken schreiben oder malen, was du der verstorbenen Person oder deinem Tier gerne noch sagen oder zeigen möchtest.

- Male oder schreibe in die Felder, was dir im Herzen liegt.
- Es gibt hier kein Richtig oder Falsch – jedes Wort und jede Farbe ist genau richtig.

Für dich

Wenn du möchtest, kannst du die Wolken auch in deinen Lieblingsfarben anmalen oder kleine Symbole hineinsetzen.

Diese Wolke steigt auf für (Name / Tier):

.....

Ein wunderschöner Moment mit dir, an den ich mich gerne erinnere:

.....

.....

.....

Was ich dir heute noch erzählen oder sagen möchte:

.....

.....

.....

.....

Wenn ich ganz fest an dich denke, spüre ich in mir:

.....

.....

Mein Wunsch an den Himmel für uns beide:

.....

.....

.....

2 Gemeinsame Reflexion & Gefühls-Abschluss

Zum Ende der Einheit prüfen Therapeut*in und Kind gemeinsam den emotionalen Zustand, um eine sichere Re-Orientierung im Alltag zu gewährleisten.

- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
- Wo soll dieses Blatt heute einen sicheren Platz finden?

Sicherer Übergang

Verankern Sie vor Verlassen des Raumes mindestens einen stabilisierenden Gegenwarts-gedanken.

Mein Gefühl nach dem Gestalten (z. B. erleichtert, ruhig, nachdenklich):

.....

.....

Mein sicherer Aufbewahrungsort für diesen Brief:

.....

Morgenroutine-Schienenbahn: Strukturplan gegen Trödeln

Klinische Einordnung und therapeutischer Leitfaden

Kategorie: ADHS & Erziehungsprobleme | Zielgruppe: Kinder von 5 bis 10 Jahren und deren Eltern.

Morgendliche Übergänge stellen für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefiziten oder exekutiven Funktionsstörungen eine erhebliche Hürde dar. Der **Schienenbahn-Plan** übersetzt komplexe Handlungsabfolgen in eine sichtbare, schrittweise Zugfahrt. Dies entlastet Eltern von verbalen Wiederholungen und stärkt die Eigenverantwortung des Kindes.

- **Indikation:** Morgenunruhe, motorisches Trödeln, Übergangskonflikte vor Kindergarten oder Schule.
- **Funktion:** Externe Handlungsstrukturierung als Prothese für beeinträchtigte Arbeitsgedächtnisfunktionen.
- **Praxis-Tipp für Therapeut*innen:** Erarbeiten Sie die Haltestellen gemeinsam im Spielzimmer, bevor der Bogen zu Hause an die Wand gehängt wird.

Hinweis für die Praxis

Dieses Material dient als verhaltenstherapeutische Strukturierungshilfe im häuslichen Alltag. Es stellt kein standardisiertes Testverfahren dar und ersetzt keine klinische **Diagnostik.**

Die Schienenbahn: Deine 5 Stationen bis zum Ziel

Fahre jeden Morgen mit deiner kleinen Lokomotive von Station zu Station. Wenn du eine Station geschafft hast, setzt du ein Häkchen oder klebst einen Stempel in das Kontrollfeld.



☐ ☐ **Bahnhof 1: Raus aus den Federn**

Aufstehen, Decke kurz glattziehen und die Hausschuhe anziehen.

☐ ☐ **Bahnhof 2: Kleider-Express**

Schlüpfe in die Kleidung, die am Vorabend bereitgelegt wurde.

☐ ☐ **Bahnhof 3: Frühstücks-Depot**

Essen, trinken und das Geschirr selbst in die Küche bringen.

☐ ☐ **Bahnhof 4: Wasch- und Putzstation**

Zähne gründlich putzen, Gesicht waschen und Haare kämmen.

☐ ☐ **Bahnhof 5: Startrampe Flur**

Schuhe und Jacke anziehen, Ranzen schnappen und pünktlich startklar sein!

Strecken-Protokoll & Lokführer-Reflexion

Gemeinsam mit den Eltern auszufüllen: Trage hier deine Zeiten, Haltestellen-Häkchen und deine Beobachtungen der Woche ein.

Vereinbarung für Eltern

Begleiten Sie den Schienenplan anfangs mit ruhiger Präsens statt Ermahnungen. Loben Sie jede eigenständig erreichte Station sofort.

Mein Lokführer-Name / Datum .....

Startzeit im Schäfzimmer (Aufstehzeit) .....

Zielzeit an der Haustür (Startklar) .....

Welche Station hat heute besonders schnell geklappt? .....

.....

An welchem Bahnhof gab es ein kleines Hindernis auf den Schienen? .....

.....

Kleine Belohnung / Sternchen für erfolgreiche Weiterfahrt .....

Was tun, wenn der Zug an einer Station ins Stocken gerät?

Kind trödelt länger als 5 Minuten an Station 2 (Anziehen) → Ein akustisches Signal (z. B. Sanduhr oder Timer-Glocke) stellen; Eltern bieten stumme Hilfe beim ersten Kleidungsstück an.

Kind verweigert das Weiterfahren komplett → Kurze Beruhigungspause auf dem "Nebengleis" einlegen, Zielzeit im Blick behalten und ohne Vorwürfe gemeinsam zum nächsten Schritt führen.



Arbeitsblatt: Ekel- und Abwehr-Detektor

Klinische Einordnung & Kurzanleitung

Dieses therapeutische Arbeitsblatt unterstützt Kinder dabei, aversive Reize, körperliche Ekel- oder Abwehrsignale differenziert wahrzunehmen und diese Gefühle als gesunde Schutzfunktion des Körpers zu verstehen. Das Material dient als strukturiertes Übungsinstrument im Rahmen der Emotionsregulation und Grenzensetzung, nicht als eigenständiges diagnostisches Testverfahren.

- **Kategorie:** Emotionen & Körpergrenzen (Praxis-Tool U64)
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, verhaltenstherapeutische Emotionsarbeit, Selbstbehauptung
- **Therapeutischer Fokus:** Psychoedukation zur Schutzfunktion von Ekel/Abwehr und Erarbeitung klarer verbaler Stopp-Signale

Wichtiger Praxis-Hinweis

Ekel und Abwehr sind lebenswichtige Schutzreaktionen. Validieren Sie jedes körperliche Warnsignal des Kindes ohne Bewertung, um das Vertrauen in die eigene Grenzempfindung zu festigen.

1 Detektor aktivieren



Erklären Sie gemeinsam die Funktion des Ekel- und Abwehr-Detektors: Unser Körper meldet sofort, wenn etwas unangenehm, unpassend oder schädlich ist.

2 Signale erforschen & Grenzsignal wählen



Das Kind benennt persönliche Körpersignale, ordnet auslösende Reize ein und wählt ein klares Stopp-Signal für soziale Alltagssituationen.

Mein Ekel- und Abwehr-Detektor

Wenn etwas für dich 'überhaupt nicht geht', schlägt dein persönlicher Körper-Detektor Alarm.
Fülle die Felder aus oder zeichne deine eigenen Beobachtungen ein.

1 Detektor-Alarm im Körper
(z. B. flauer Magen, Nase rümpfen, Gänsehaut, Schütteln):

2 Typische Auslöser
(z. B. eklige Gerüche, unangenehme Berührungen, zu wenig Abstand):

3 Meine Detektor-Ampel
(Was ist für mich noch okay? Wo beginnt mein klares 'Nein'?):

4 Mein starker Satz für klare Grenzen
(z. B. "Stopp, ich möchte das nicht!", "Tritt bitte einen Schritt zurück!"):

Wie reagiert dein Detektor in kniffligen Situationen?

1 Wenn jemand meine persönliche Grenze überschreitet oder zu nah kommt



Klare Körperhaltung einnehmen, Stopp-Hand nach vorne strecken und laut mein Grenzsignal aussprechen.

2 Wenn mein Körper ein unklares Unwohlsein meldet und ich unsicher bin



Einen Schritt zurücktreten, tief ausatmen und eine vertraute Bezugsperson oder Therapeut*in um Unterstützung bitten.

Sicherheits-Insel:
PRAXISANLEITUNG



Klinischer Kontext & Praxisanleitung



Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren bei der Etablierung eines inneren und äußeren sicheren Ortes (Sicherheits-Insel) zur Reduktion akuter vegetativer Erregung bei Angst. Das Werkzeug dient als ressourcenorientierte Praxisintervention und stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar.

- **Zielgruppe:** Kinder in ambulanter oder teilstationärer Psychotherapie bei Trennungsangst, generalisierter Angst oder spezifischen Phobien
- **Einsatzzeitpunkt:** Ressourcenaufbau vor konfrontativen Interventionen oder zur emotionalen Dekompensation
- **Materialbedarf:** Buntstifte, Kissen/Decke für die physische Insel, dieses Arbeitsblatt

! Hinweis für Therapeut:innen

Stellen Sie sicher, dass keine real unsicheren oder belastenden Kontexte (z. B. ungeschützte häusliche Situationen) in die Gestaltung der Insel einfließen. Das Kind bestimmt alle Regeln und den Zutritt autonom.

1 Körperliche Orientierung im Raum

Beginnen Sie mit einer kurzen Verortung im Hier und Jetzt: 3 Dinge im Raum benennen, festen Bodenkontakt mit den Füßen spüren und 3 ruhige Atemzüge nehmen.



2 Imagination der Insel anleiten

Laden Sie das Kind ein, die Augen zu schließen oder auf einen ruhigen Punkt zu schauen. Fragen Sie kindgerecht:
Wie sieht deine ganz persönliche Insel aus, auf der dir absolut nichts passieren kann?



3 Sensorische Verankerung

Explorieren Sie alle 5 Sinne: Was siehst du dort? Welche Farben gibt es? Welche Geräusche beruhigen dich? Wie riecht die Luft? Was kannst du anfassen?



4 Gestalten und Protokollieren

Das Kind überträgt seine Vorstellungen in den Zeichenbereich und formuliert zusammen mit Ihnen Schutzregeln und Helferwesen.



Entscheidungspfad: Vorgehen bei vegetativer Übererregung

Nutzen Sie diesen Leitfaden, um die Intervention an den aktuellen Anspannungsgrad des Kindes anzupassen.

? Wie hoch ist die aktuelle ängstliche Anspannung des Kindes zu Beginn der Übung?

Starke Anspannung
(Kind zittert, weint, Hyperventilation)

Keine reine Imagination beginnen. Zuerst somatische Erdung durchführen (5-4-3-2-1-Methode, feste Decke um die Schultern, kühles Wasser trinken), bis Beruhigung eintritt.

Mittlere bis milde Anspannung
(Kind ist unruhig, ansprechbar)

Direkt mit der mentalen Gestaltung der Sicherheits-Insel starten und schrittweise sensorische Details vertiefen.

MEINE SICHERHEITS-INSEL

Meine Sicherheits-Insel: Gestaltungsbogen für das Kind

Hier entsteht dein ganz persönlicher Schutzraum. Auf dieser Insel bestimmst nur du, was passiert, wer hinein darf und was dir gut tut. Nimm dir Buntstifte und male deine Insel in die Mitte.

- Male deine Insel so, dass du dich sofort geborgen und sicher fühlst.
- Denke an besondere Farben, Pflanzen, Höhlen, Häuser oder Landschaften.
- Ergänze Gegenstände, die dir Kraft und Ruhe schenken.

Wichtiges Insel-Gesetz

Alles, was dir Angst oder Sorgen macht, muss draußen im Wasser bleiben und kann die Insel nicht betreten!

Name meiner persönlichen Insel:

Großes Gestaltungsfeld
(Hier male ich meine Insel mit allen Details):

Meine verlässlichen Beschützer auf der Insel
(z. B. Lieblingstier, magisches Wesen, Kuscheltier):

Mein geheimes Codewort oder Zeichen, um sofort dorthin zu reisen:



Sicherheits-Insel:
Sensorische Verankerung





Meine 5-Sinne-Schutzanker & Wohlfühl-Check

Um die Sicherheits-Insel lebendig und stark zu machen,
spüren wir sie mit allen Sinnen. Notiere oder zeichne deine Sinneseindrücke.



Was ich auf der Insel SEHE
(Lieblingsfarben, Licht, Umgebung):

.....

.....



Was ich auf der Insel HÖRE
(z. B. Meeresrauschen, Wind, leise Musik):

.....

.....



Was ich auf der Insel SPÜRE
(z. B. weicher Sand, warme Decke, Sonnenstrahlen):

.....

.....



Was ich auf der Insel RIECHE & SCHMECKE
(z. B. frische Blumen, Kakao):

.....

.....



Mein Angst-Barometer nach dem Besuch der Insel
(von 1 = ganz ruhig bis 5 = noch sehr aufgeregt):

.....



1 2 3 4 5

ABLENKUNGS-FALLE: ADHS-FOKUSKARTE gegen Verzetteln

KATEGORIE: ADHS / KONZENTRATION

Klinischer Einsatz & Kategorie: ADHS (Konzentration & Impulskontrolle)

Dieses strukturierte Arbeitsblatt dient als handlungsorientiertes Selbstbeobachtungs- und Token-Tool für Kinder und Jugendliche während fokussierter Einzelarbeitsphasen (z. B. Hausaufgaben, therapeutische Konzentrationsübungen). Es trennt äußere Störquellen von inneren Impulsen, entlastet das Arbeitsgedächtnis und verhindert impulsives Abdriften ohne Frustration.

Hinweis: Dieses Praxiswerkzeug dient der Verhaltensstrukturierung und Psychoedukation; es stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 8 Jahren, Jugendliche und therapeutische Fachkräfte
- **Einsatzbereich:** Konzentrationstraining, Hausaufgabensituationen, ADHS-Gruppen- und Einzelsetting
- **Methode:** Strukturierte Parkplatz-Technik kombiniert mit Token-Markern für erfolgreiches Zurückkehren

Praxis-Tipp für die Fachkraft

Vereinbaren Sie vor Beginn der Arbeitsphase eine feste Zeiteinheit (z. B. 15 Minuten). Das Kind darf auftauchende Störgedanken sofort stichwortartig auf der Parkplatz-Zone notieren, anstatt ihnen nachzugehen. Jedes erfolgreiche Zurückkehren wird durch Ausmalen eines Fokus-Sterns verstärkt.

Anleitung: Die Fokus-Strategie in 4 Schritten

So wird die Ablenkungs-Falle als Schutzzone während der Arbeitszeit eingesetzt:

1. **Fokus-Ziel setzen**
   Trage deine konkrete Aufgabe und die geplante Zeitdauer in das Arbeitsfeld ein. Lege fest, woran du genau arbeitest.
2. **Stopp-Signal bei Ablenkung**
   Sobald ein Gedanke, Impuls oder Geräusch dich stört: Halte kurz inne und sage dir innerlich **"Stopp, Falle erkannt!"**.
3. **Gedanken-Parkplatz nutzen**
   Schreibe oder zeichne den störenden Gedanken kurz in das Parkplatz-Feld. So geht er nicht verloren, muss dich jetzt aber nicht mehr beschäftigen.
4. **Zurück zum Ziel & Token färben**
   Komm sofort zu deiner Aufgabe zurück. Male für jedes erfolgreiche Zurückkehren einen Fokus-Stern in der Belohnungsleiste aus.

Mein Fokus-Plan & Arbeitsfeld

Fülle die folgenden Felder zu Beginn deiner Arbeitszeit aus:

Mein heutiges Arbeitsziel (Was will ich fertigstellen?):

.....

Geplante Arbeitszeit (z. B. 15 oder 20 Minuten):

.....

Äußere Fallen ausschalten (z. B. Handy weg, Schreibtisch frei, Tür zu):

.....

Gedanken-Parkplatz

Hier kannst du störende Gedanken, Ideen oder Impulse kurz notieren oder zeichnen.

.....

.....

.....

Der Gedanken-Parkplatz & Reflexion

Hier ist Platz für alle Gedanken, Ideen oder Impulse, die während des Arbeitens plötzlich in deinen Kopf schießen. Parke sie hier ein und arbeite danach sofort weiter!

Gedanken-Parkplatz 1 (Idee, Frage oder Impuls):

.....

Gedanken-Parkplatz 2 (Idee, Frage oder Impuls):

.....

Gedanken-Parkplatz 3 (Idee, Frage oder Impuls):

.....

Meine Fokus-Sterne (für jedes Zurückkehren einen Stern abhaken oder ausmalen):

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Kurz-Reflexion nach der Zeit: Wie gut ist mir das Zurückkehren gelungen? Was hat geholfen?

.....

.....

Was tun, wenn eine Ablenkung zu drängend ist und sich nicht parken lässt?

Körperliche Unruhe oder Bewegungsdrang ist zu hoch

Lege eine geplante 2-Minuten-Mikropause ein: Einmal aufstehen, kräftig strecken, drei tiefe Atemzüge nehmen und mit neuem Fokus-Timer weitermachen.

Wichtige organisatorische Frage zur Aufgabe blockiert das Weiterarbeiten

Notiere das konkrete Wort im Parkplatz, markiere es mit einem Ausrufezeichen und frage nach Ablauf des aktuellen Arbeitsintervalls die Fachkraft oder Bezugsperson.

ASS: SPEZIAL-INTERESSEN-WOCHENPLAN

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieser Wochenplaner dient Therapeutinnen, Therapeuten und Bezugspersonen als strukturiertes Werkzeug zur bewussten Dosierung von Spezialinteressen bei Kindern im Autismus-Spektrum. Das Ziel besteht darin, intensive Interessen nicht abzuwerten oder unkontrolliert ausufern zu lassen, sondern sie als verlässliche Regenerationsquellen, Motivationsanker und Übergangshilfen fest in den Wochenablauf einzuplanen.

- **Kategorie:** Autismus-Spektrum-Störung (ASS) – Strukturierung und Reizregulation
- **Funktion:** Vorhersehbarkeit schaffen, Reizüberflutung reduzieren und Eigenmotivation stärken
- **Einsatz:** Gemeinsam in der Therapiesitzung erarbeiten, zu Hause sichtbar aufhängen
- **Abgrenzung:** Dieses Material ist ein didaktisches Arbeitsblatt zur Verhaltensstrukturierung und ersetzt keine klinische Diagnostik.

Fachlicher Hinweis für die therapeutische Praxis

Spezialinteressen erfüllen bei autistischen Kindern eine fundamentale Funktion zur Selbstberuhigung und kognitiven Erholung nach sensorischer oder sozialer Anstrengung. Eine dogmatische Streichung als Sanktion erzeugt häufig Destabilisierung. Feste Zeitfenster schützen vor Erschöpfung und schaffen Handlungssicherheit.

1 Spezialinteresse benennen

Gemeinsam mit dem Kind das aktuelle Fokusthema und die bevorzugten Aktivitäten wertschätzend erfassen.



2 Regenerations- und Belohnungsfenster vereinbaren

Konkrete Zeitblöcke (z. B. nach der Schule oder am Wochenende) für ungestörte Fokuszeit definieren.



3 Übergangssignale festlegen

Optische oder akustische Hilfen (z. B. Timer, Signalampel) vereinbaren, die das Ende des Fensters sanft einleiten.



Arbeitsblatt: Mein Spezial-Interessen-Wochenplaner

1 Mein Spezial-Interessen-Wochenplaner

Trage hier deine Lieblingsthemen ein und plane feste Tage und Zeiten für deine Spezial-Interessen-Zeit ein. Nutze Übergangs-Signale, damit der Wechsel zu anderen Aufgaben leicht fällt.

- ☐ Mein aktuelles Haupt-Spezialinteresse ist aufgeschrieben.
- ☐ Die Tage und Uhrzeiten für meine Erholungs-Inseln sind festgelegt.
- ☐ Ein klares Signal für das Ende der Zeit ist vereinbart (z. B. Wecker oder Sanduhr).

Tipp für den Alltag

Plane die Spezialzeit am besten direkt nach anstrengenden Pflichten (z. B. Hausaufgaben oder Schule) ein, damit dein Gehirn neue Energie tanken kann.

Mein wichtigstes Spezialinteresse (z. B. Züge, Planeten, Programmiercodes):

.....

.....

Montag bis Mittwoch: Geplante Spezial-Zeiten (Uhrzeit & Aktivität):

.....

.....

.....

Donnerstag bis Sonntag: Geplante Spezial-Zeiten (Uhrzeit & Aktivität):

.....

.....

.....

Mein Übergangssignal zum Aufhören (z. B. 5-Minuten-Vorwarnung, Sanduhr, Timer):

.....

.....

Wie hat sich mein Energielevel nach der Spezial-Zeit angefühlt? (1 bis 5 Sterne):

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

.....

.....

2 Was tun, wenn das Beenden der Spezial-Interessen-Zeit schwerfällt?



Starker Widerstand bei abruptem Wechsel

Vorwarnzeiten verlängern (z. B. 10 und 5 Minuten vorher erinnern) und einen visuellen Bildkarten-Übergang zur Folgeaktivität nutzen.



Hohe Erschöpfung nach der Schule

Das Spezial-Zeitfenster vorziehen und als direkte Reizfilterung für 20 Minuten ungestört nutzen, bevor Anforderungen gestellt werden.

Trauer-Murmelglas: Rituelle Visualisierung

Klinischer Kontext & Fachanleitung

Dieses therapeutische Arbeitsblatt unterstützt Kinder im Trauer- und Verlustprozess durch die Externalisierung und rituelle Ordnung emotional besetzter Erinnerungen. Über die Metapher von farbigen Murmeln in einem Vorratsglas werden konkrete Erinnerungsqualitäten differenziert, sortiert und visuell verortet.

- **Zielbereich:** Trauerbegleitung, Verlustverarbeitung und Ressourcensicherung
- **Therapeutische Funktion:** Strukturierte Externalisierung, Verringerung von Überflutung, Stärkung von Erinnerungskontinuität
- **Hinweis zur Anwendung:** Als begleitendes Interventionswerkzeug konzipiert; kein eigenständiges diagnostisches Instrument

Klinischer Praxishinweis

Tempo und Tiefe der Erinnerungsarbeit richten sich vollständig nach der aktuellen emotionalen Belastbarkeit des Kindes. Bei Anzeichen akuter Überforderung Verortung im Hier und Jetzt sicherstellen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Praxis

Leiten Sie das Kind sensibel durch das Befüllen des symbolischen Murmelglases. Jede Murmel steht für eine bestimmte Facette der gemeinsamen Zeit mit der vermissten Person.

1 Schritt 1: Farben und Gefühlsqualitäten festlegen
Gemeinsam mit dem Kind Farben für verschiedene Erinnerungsarten vereinbaren (z. B. Gelb für heitere Momente, Blau für Trost/Ruhe, Violett für besondere Rituale, Grün für gemeinsame Entdeckungen).

2 Schritt 2: Murmeln im Glas gestalten
Das Kind malt die vorgezeichneten Murmel-Kreise im Glas in den passenden Farbtönen an oder zeichnet neue Murmeln hinzu. Zu jeder Murmel wird ein kurzes Stichwort oder Symbol notiert.

3 Schritt 3: Reflexion und Würdigung
Gemeinsames Betrachten des gefüllten Glases. Das Kind entscheidet, welche Erinerrung heute einen besonderen Ehrenplatz am Deckelrand oder im Raum bekommt.

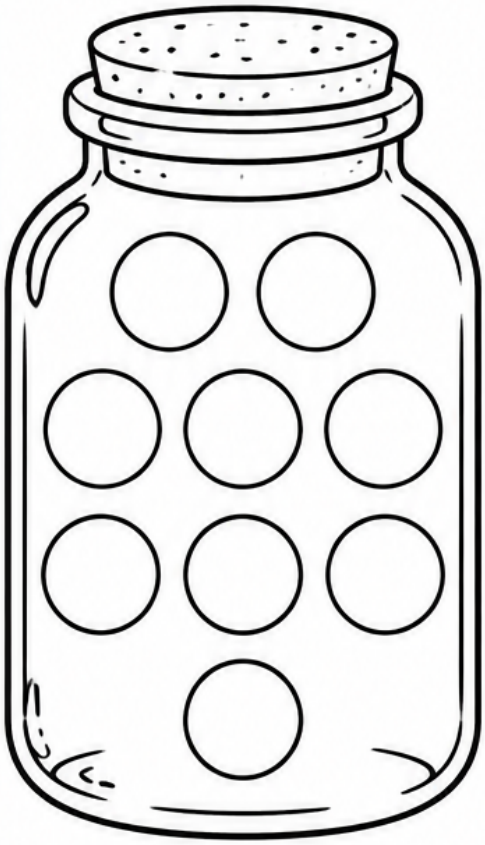
Mein Trauer-Murmelglas: Ausfüll- und Malbereich

In diesem Glas ist Platz für all deine wertvollen Erinnerungen. Du kannst die Murmeln mit Farben füllen, die für dich zu bestimmten Momenten passen, und sie mit Worten oder kleinen Symbolen beschriften.

- **Gelbe Murmel:** Ein Moment, in dem wir herzlich gelacht haben
- **Blaue Murmel:** Ein ruhiger Moment oder ein Gefühl von Trost
- **Grüne Murmel:** Etwas Schönes, das wir zusammen unternommen haben
- **Lila Murmel:** Ein wichtiges Geheimnis, Wort oder Versprechen
- **Eigene Farbe:** Dein ganz persönlicher Erinnerungsmoment

Erinnerungs-Schutz

Alle Erinnerungen in diesem Glas bleiben gut aufgehoben. Du entscheidest, wann du das Glas im Geist öffnest und welche Murmel du dir anschaust.



Meine Erinnerungen

Name der Person / des geliebten Wesens, an das ich mich erinnere

.....

.....

Die größte Murmel in meinem Glas gehört zu folgender Erinnerung:

.....

.....

Wenn ich mein Murmelglas anschaue, spüre ich in mir:

.....

.....

Ein Satz oder Gedanke, der mir beim Erinnern Kraft schenkt:

.....

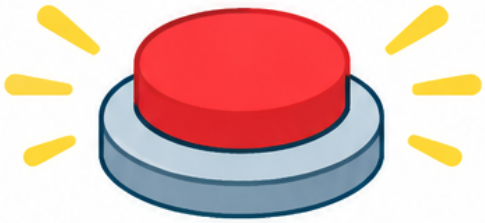
.....

Wie fühlt sich das Betrachten der Murmeln für das Kind im Moment an?

Wärmend, ruhig oder tröstend
→ **Erinnerungen verbalisieren** lassen; Murmelglas als stärkende Ressource aufstellen oder mitgeben.

Schmerzhaft, überfordernd oder stark belastend
→ Aktivität pausieren, symbolisch den Glasdeckel fest verschließen und Fokus auf körperliche Erdung und Gegenwartssicherheit lenken.

KATEGORIE: ERZIEHUNGSPROBLEME & DEESKALATION



Klinische Übersicht & Handlungsrahmen

Dieses Protokoll dient als deeskalatives Kurzinterventions-Werkzeug für therapeutische Sitzungen und den anschließenden Transfer in den Familienalltag. Ziel ist das bewusste Durchbrechen eskalierender Interaktionsschleifen zwischen Eltern und Kind durch ein vorab festgelegtes, neutrales Stopp-Signal.

- **Einsatzbereich:** Erziehungsprobleme, akute Verhaltensblockaden und oppositionelle Dynamiken
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 5 Jahren gemeinsam mit ihren Bezugspersonen
- **Funktion:** Strukturierte Unterbrechung ohne Schuldzuweisung, Schaffung eines gemeinsamen Time-Outs zur physiologischen Beruhigung

Klinischer Praxis-Hinweis

Das Signalprotokoll ist ein verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Emotions- und Verhaltensregulation im Alltag. Es stellt kein diagnostisches Erhebungsinstrument und kein Heilungsversprechen dar. Die Vereinbarung muss zwingend in einer neutralen, emotional stabilen Phase geschlossen werden.

Schritt-für-Schritt-Ablauf der Stopp-Tasten-Intervention

Bringen Sie die folgenden vier Phasen mit der Familie in die konkrete Übung. Jede Phase erfordert klare, vorab festgelegte Verhaltensweisen beider Parteien.

1 Signal definieren und verankern



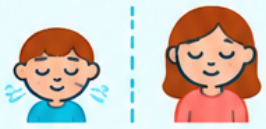
Legen Sie ein konkretes Signal fest: Entweder ein Codewort ('Stopp-Taste', 'Pause'), eine Handgeste (T-Zeichen) oder das Berühren eines physischen Symbols (z. B. eine rote Papier-Taste am Kühlschrank).

2 Sofortiger Sprechstopp (Einfrieren)



Sobald das Signal von Kind ODER Elternteil ausgelöst wird, gilt die eiserne Regel: Kein Vorwurf, keine Argumentation, sofortige Stille für mindestens 10 Sekunden.

3 Räumliche Mini-Pause (3 bis 5 Minuten)



Beide Parteien begeben sich in getrennte Zonen. Nutzung von sensorischen Entlastungs-strategien: tiefes Durchatmen, ein Glas Wasser trinken, kaltes Wasser über die Hände laufen lassen.

4 Re-Start nach dem Gong



Rückkehr an den Verhand-lungstisch erst, wenn der Puls spürbar gesunken ist. Beginn mit Ich-Botschaften statt gegenseitigen Schuldzu-weisungen.

Gemeinsame Vereinbarung: Unsere Stopp-Taste

Füllen Sie diesen Vertrag gemeinsam in der therapeutischen Praxis aus. Das Kind unterschreibt oder malt ein persönliches Zeichen neben die Unterschrift der Eltern.

Unser geheimes Codewort oder Handzeichen lautet: .....

Hier bewahren wir unsere sichtbare Stopp-Taste auf (Ort im Haus): .....

Kind: Mein persönlicher Beruhigungs-Ort und mein Trick zum Abkühlen: .....

.....

Eltern: Mein Versprechen (z. B. ruhig atmen, nicht hinterhergehen): .....

.....

Datum und Unterschriften (Elternteil & Kind): .....

Machtkampf-Stopp-Taste –

Seite 2: Entscheidungsbaum & Praxis-Dokumentation

Einsatzprotokoll & Handlungsentscheidung im Akutfall

Wenn die Situation eskaliert, nutzen Sie diesen Entscheidungsbaum zur klaren Orientierung. Verhindern Sie Machtkämpfe durch konsequente Einhaltung des Signalpfads.

Wurde die Stopp-Taste gedrückt/gerufen und halten sich beide an den Sprechstopp?

Ja



Beide atmen durch und gehen für 3–5 Minuten in ihre Entlastungszone.

Aktivieren Sie den Timer. Nach Ablauf des Weckers kehren beide zurück und sprechen in ruhigem Tonfall über den nächsten kleinen Schritt.

Nein



Eine Seite redet weiter, beschuldigt oder missachtet das Signal.

Die andere Person wiederholt das Handzeichen stumm, wendet den Blick ab und begibt sich eigenständig schweigend in den Pausenbereich. Keine Debatten im Affekt.

Protokoll-Tabelle: Die letzten 5 Stopp-Tasten-Einsätze

Tragen Sie die Einsätze im Alltag ein. Bringen Sie die ausgefüllte Tabelle zur nächsten Therapiesitzung mit, um Gelingensbedingungen und Stolperfallen za reflektieren.

- **Spalte 1:** Wann und warum entstand die Blockade?
- **Spalte 2:** Wer hat die Stopp-Taste gedrückt?
- **Spalte 3:** Wie gut gelang das Abkühlen (Skala 1 bis 5 Sterne)?
- **Spalte 4:** Was hat beim Lösen des Konflikts geholfen?

Reflexions-Leitfaden für die Sitzung

Prüfen Sie im Elterngespräch: Wurde die Taste als Bestrafung ('Jetzt drücke ich Stopp, weil du unmöglich bist!') oder als Schutzmechanismus für die Beziehung genutzt? Das Signal darf niemals als Sanktion entwertet werden.

Nr.	Einsatz (Datum / Auslöser / Wer drückte / Gelingen / Lösung)	Sterne (1–5)	Notizen / Was hat geholfen?
1		☆☆☆☆☆	
2		☆☆☆☆☆	
3		☆☆☆☆☆	
4		☆☆☆☆☆	
5		☆☆☆☆☆	

Glücks-Labor:
Experimentierbogen für positive Emotionen

EMOTIONEN

Klinische Einordnung & Praxis-Leitfaden

Dieser Experimentierbogen dient als verhaltenstherapeutisches Selbstbeobachtungs- und Aktivierungswerkzeug im Bereich Emotionen. Er unterstützt Kinder dabei, ihren Aufmerksamkeitsfokus gezielt auf micro-positive Erlebnisse im Tagesverlauf zu richten, emotionale Selbstwahrnehmung aufzubauen und Ressourcen greifbar zu dokumentieren. Das Blatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und stellt kein diagnostisches Instrument dar.

- **Kategorie:** Emotionen / Ressourcenaktivierung & Selbstbeobachtung
- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Orientierungsstufenalter (in Begleitung durch Psycholog*innen, Kinder- und Jugendlichentherapeut*innen)
- **Einsatzsetting:** Begleitete Einzelsitzung, therapeutische Hausaufgabe oder Nachbesprechung mit Bezugspersonen

Hinweis für Therapeut*inneen

Micro-positive Momente sind oft winzig: ein warmer Schluck Tee, ein lustiges Geräusch, ein geteilter Blick oder ein gelungener Sprung. Betonen Sie vorab, dass keine 'Riesenereignisse' nötig sind, um eine Entdecker-Spur zu füllen.

Name des Nachwuchsforschers / der Forscherin:

.....

Forschungsdatum und Wochentag:

.....

Schritt-für-Schritt: Die Forschungs-Anleitung

Gehe vor wie ein echter Emotionsforscher: Nimm deine Forscherlupe und beobachte aufmerksam deinen Tag. Sobald du ein kleines Glitzern, Kichern oder ein warmes Gefühl im Bauch bemerkst, halte es fest.

1 

Forscherlupe einschalten

Achte über den Tag verteilt auf kleine Momente, die sich leicht, gemütlich, fröhlich oder spannend anfühlen.

2 

Labor-Station wählen

Trage bis zu drei Glücks-Funde in die Labor-Reagenzgläser unten ein. Du kannst schreiben, Wörter malen oder kleine Skizzen anfertigen.

3 

Wärme-Thermometer bewerten

Gib jedem Moment eine Wertung von 1 bis 3 Sternen dafür, wie gut er dir getan hat.

Labor-Station 1: Mein Fund am Vormittag

Was ist am Vormittag passiert, das ein kleines Lächeln auf dein Gesicht gezaubert hat?

- Was genau habe ich gesehen, gehört, geschmeckt oder getan?
- Wo in meinem Körper habe ich das gute Gefühl gespürt (z. B. Herzklopfen vor Freude, kribbelnder Bauch)?

Mein Vormittags-Moment (Beschreibung oder Zeichnung):

.....

.....

.....

Glücks-Stärke (Kreise an: 1 Stern = fein / 2 Sterne = super / 3 Sterne = riesig):

☆ ☆ ☆

Labor-Station 2: Mein Fund am Nachmittag

Welcher Moment zwischen Mittagessen und Abend hat sich entspannend, lustig oder stark angefühlt?

- Wer war dabei, oder habe ich den Moment ganz für mich allein genossen?
- Welche Farbe hätte dieser Moment, wenn du ihn anmalen würdest?

Mein Nachmittags-Moment:

.....

.....

.....

Glücks-Stärke (1, 2 oder 3 Sterne):

☆ ☆ ☆

Labor-Station 3: Überraschungs-Glück des Tages

Welcher kleine Augenblick kam ganz unerwartet und hat den Tag heller gemacht?

- Gab es ein tröstendes Wort, ein Tier, ein Spiel oder eine Pause, die gutgetan hat?

Mein Überraschungs-Moment:

.....

.....

.....

Glücks-Stärke (1, 2 oder 3 Sterne):

☆ ☆ ☆

Labor-Auswertung & Transfer in den Alltag

Schau dir deine gesammelten Fundstücke gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten an. Beantworte die Forscherfrage:

Was kann ich morgen tun, um einen solchen Moment absichtlich noch einmal zu erleben?

.....

.....

Therapeutische Auswertung

Reflektieren Sie gemeinasm: Welche Bedingungen begünstigen micro-positive Emotionen bei diesem Kind? Lässt sich daraus ein bewusstes Ritual (z. B. 'Glücksmurmeln' oder eine Verhaltensaktivierung) ableiten?

Wie leicht fiel es dir heute, Glücks-Momente zu entdecken?



○ **Ganz leicht: Ich habe sofort mehrere Momente bemerkt.**

Super! Überlege dir, wie du diesen Moment abspeichern kannst (z. B. als gemalte Erineerungskarte oder gedankliches Foto).



○ **Schwer: Der Tag fühlte sich eher grau, anstrengend oder traurig an.**

Völlig normal! Auch graue Tage gehören dazu. Suche morgen nach einem winzigen Sinnesreiz (z. B. warmes Wasser an den Händen, ein weiches Kissen) oder bitte eine Vertrauensperson um Unterstützung.

Prüfungs-Schutzschild: Visualisierung von Kompetenzen

Kategorie: Angst

Klinische Einordnung und therapeutischer Leitfaden

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie bei Leistungs- und Prüfungsangst. Es dient als kognitives Entlastungsinstrument, um hemmende Katastrophengedanken ("Ich kann nichts", "Ich falle durch") durch aktivierte Ressourcen, Vorbereitungsschritte und konkrete Bewältigungsstrategien visuell abzufedern. Das Ausfüllen erfolgt gemeinsam im geschützten Praxissetting vor Klassenarbeiten oder mündlichen Prüfungen.

- **Kategorie:** Angst / Leistungsangst (Kognitive Umstrukturierung & Ressourcenaktivierung)
- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche ab ca. 8 Jahren in Begleitung von Therapeut"innen
- **Funktion:** Visualisierung erarbeiteter Stärken und handlungsorientierter Notfallanker gegen Denkblockaden
- **Hinweis:** Unterstützendes Praxiswerkzeug; kein standardisiertes psychometrisches Testverfahren

Therapeutischer Praxis-Tipp

Lassen Sie das Kind konkrete vergangene Bewältigungserfolge erinnern ("Wann hast du eine schwierige Aufgabe trotzdem geschafft?"). Das haptische Mitführen des ausgefüllten Schildes im Federmäppchen stärkt den Transfer in die reale Prüfungssituation.

1 Prüfungssituation benennen
Trage das bevorstehende Fach, das Prüfungsdatum und die konkrete Aufgabenform oben auf dem Schild ein.

2 Abwehrschild mit Fakten füllen
Notiere in die vier Schildsegmente deine realen Vorbereitungen, deine Stärken, deine Notfall-Gedanken und deinen Körperanker.

3 Schild aktivieren & Transfer planen
Lies dir die Sätze laut vor und lege fest, wann du vor oder während der Arbeit kurz auf deinen Schutzschild blickst.

Wie hoch ist das aktuelle Angstniveau des Kindes vor der Prüfung?

Hohe vegetative Erregung oder akute Blockade
(z. B. Herzrasen, Zittern, Leere im Kopf)
→ Zuerst körperliche Beruhigung (z. B. 4-7-8-Atmung, Fäuste ballen und lösen) durchführen, bevor kognitive Inhalte eingetragen werden.

Dominanz von Selbstzweifeln bei stabiler vegetativer Verfassung
→ Direkt mit den Schild-Feldern arbeiten und gezielt Gegenbeweise für dysfunktionale automatische Gedanken sammeln.



Meine Vorbereitungen	Meine Stärken
Meine Notfall-Gedanken	Mein Körperanker



Mein persönlicher Prüfungs-Schutzschild

In einer Prüfung verucht die Prüfungsangst dir einzureden, dass du nichts weißt. Dein persönlicher Schutzschild fängt diese Sorgen ab. Trage hier deine Kräfte und Beweise ein, die dich schützen und stärken.

Erinnerung für die Prüfung
Niemand muss perfekt sein. Wenn der Stift stoppt: Durchatmen, Schultern lockern, auf den Schild schauen und mit der leichtesten Aufgabe beginnen.

Prüfung / Klassenarbeit in Fach und Datum:

Segment 1 (Mein Trainings-Beweis):
Was habe ich zur Vorbereitung bereits getan und geübt?

Segment 2 (Meine Stärken-Power):
Was kann ich in diesem Fach oder generell richtig gut?

Segment 3 (Mein Stopp-Satz):
Welcher beruhigende Gedanke schützt mich vor Panik?

Segment 4 (Mein Notfall-Anker):
Was hilft meinem Körper bei Anspannung (z. B. Schluck Wasser, tiefer Atemzug)?

Meine Belohnung nach der Prüfung (egal wie die Note ausfällt):

Klinischer Leitfaden & Übungsauswahl: Bewegungs-Snacks

ADHS – Sensorische Erregungsregulierung

Klinischer Leitfaden: Propriozeptive Mikro-Pausen bei ADHS

Dieses **vierteilige Kartenset** bietet standardisierte motorische Kurzinterventionen (Dauer: jeweils 60 bis 90 Sekunden) zur gezielten Erregungsregulierung und sensorischen Rezentrierung. Die Übungen nutzen propriozeptiven Tiefendruck und gelenkspezifische Muskelanspannung, um motorische Unruhe abzubauen und die fokussierte Aufmerksamkeitsspanne während schulischer Aufgaben oder Hausaufgabensituationen wiederherzustellen.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** ADHS / Motorische Hyperaktivität und Konzentrationstörungen
- **Einsatzsetting:** Einzel- oder Gruppensitzung in der Praxis, Klassenraum, Schreibtisch zu Hause
- **Sensorisches Wirkprinzip:** Gezielte propriozeptive Reizung dämpft Übererregung und stabilisiert das Vigilanzniveau

Klinischer Anwendungshinweis

Diese Praxiswerkzeuge dienen als unterstützendes verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Selbstregulation und ersetzen keine klinische Diagnostik oder umfassende kinder- und jugendpsychiatrische Behandlung.

Welche Erregungslage zeigt das Kind aktuell vor der Aufgabenbewältigung?



Hohe motorische Unruhe, Zappeln, Stuhlwackeln oder Impulsivität

→ **Karte 1 (Wand-Drücker)** oder **Karte 2 (Stuhl-Lift)** für starken propriozeptiven Tiefenwiderstand wählen.



Abgleitende Aufmerksamkeit, Hypoaktivität, Träumen oder Erschöpfung

→ **Karte 3 (Schulter-Tresor)** oder **Karte 4 (Boden-Anker)** zur kontrollierten Rezentrierung und Haltungssicherung einsetzen.

Bewegungs-Snack-Karten: Wand-Drücker & Stuhl-Lift

Karte 1: Der Wand-Drücker
(Starke Muskelkraft)



Ziel: Entladung motorischer Hyperaktivität über Druckkraft gegen einen stabilen Widerstand. Bringt Tiefeninformation in Handgelenke, Schultergürtel und Rumpf.

- ☑ **Position:** Etwa zwei Schrittlängen vor einer freien Zimmerwand aufstellen.
- ☑ **Körperhaltung:** Füße parallel schulterbreit, Bauchmuskeln leicht anspannen.

1 Schritt 1: Wandkontakt aufbauen

Lege beide Handflächen flach auf Schulterhöhe fest gegen die Wand. Finger zeigen nach oben.

2 Schritt 2: Maximale Kraft aufwenden

Drücke die Wand 10 Sekunden lang mit voller Kraft weg, so als ob du den Raum verschieben wolltest. Gleichmäßig weiteratmen!

3 Schritt 3: Entlasten und wiederholen

Arme für 5 Sekunden lockern und kurz ausschütteln. Den Wanddruck **insgesamt dreimal** wiederholen.

Karte 2: Der Stuhl-Lift
(Schwerkraft-Pause)



Ziel: Intensive propriozeptive Rückmeldung über Armstreckung und Gesäßanhebung direkt am Arbeitsplatz ohne Herumlaufen.

- ☑ **Position:** Aufrecht auf einem stabilen Stuhl sitzen, die Füße stehen fest auf dem Boden.
- ☑ **Ausgangshaltung:** Hände umgreifen links und rechts die Außenkanten der Sitzfläche.

1 Schritt 1: Fester Griff

Umfasse die Stuhlkanten fest mit beiden Händen neben deinen Oberschenkeln.

2 Schritt 2: Körper anheben

Drücke dich über die Handflächen nach oben, sodass dein Gesäß 2 bis 5 cm über der Sitzfläche schwebt. Halte die Position für 5 Sekunden.

3 Schritt 3: Kontrolliertes Absenken

Langsam wieder hinsetzen, tief durchatmen. Wiederhole das Hochdrücken viermal hintereinander.

Bewegungs-Snack-Karten: Schulter-Tresor & Boden-Anker

Karte 3: Der Schulter-Tresor
(Gelenk-Kompression)

Ziel:
Abbau von innerer Anspannung und Reizüberflutung durch gezielte isometrische Selbstkompression der Schultern.

- [ ] **Position:** Im stabilen Sitz oder schulterbreiten Stand ausführbar.
- [ ] **Fokus:** Bewusste Steuerung von extremer Muskelanspannung zu sofortiger entspannung.

1 Schritt 1: Schultern hochziehen



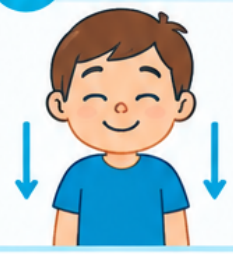
Ziehe beide Schultern kraftvoll nach oben in Richtung deiner Ohren, als wolltest du einen Tresor verriegeln.

2 Schritt 2: Spannung halten



Halte die maximale Muskelanspannung für genau 7 Sekunden, ohne den Atem anzuhalten.

3 Schritt 3: Tresor öffnen (Fallenlassen)



Lass die Schultern auf ein Zählen von Drei mit einem hörbaren Ausatmen komplett nach unten fallen. Dreimal durchführen.

Karte 4: Der Boden-Anker
(Fuß- und Fersendruck)

Ziel:
Erdung und Erhöhung der somatosensorischen Wachheit über die Fußsohlen und Wadenmuskulatur.

- [ ] **Position:** Kind sitzt aufrecht am Tisch, Oberschenkel und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel.
- [ ] **Vorbereitung:** Schuhe können für stärkere sensorische Rückmeldung ausgezogen werden.

1 Schritt 1: Fersen in den Boden



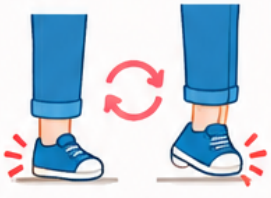
Drücke beide Fersen gleichzeitig mit spürbarem Druck in den Fußboden, Zehenspitzen leicht anheben.

2 Schritt 2: Zehenkrallen



Wechsle nach 5 Sekunden: Drücke nun die **Fußballen** und alle zehn Zehen fest flach in den Boden.

3 Schritt 3: Wechselspiel wiederholen



Wiederhole diesen Wechsel zwischen Fersendruck und Ballendruck 6 Zyklen lang im langsamen Rhythmus.

Reflexionsbogen: Mein Konzentrations-Check

Selbstbeobachtung & Protokoll: Mein Konzentrations-Check

Nutze diesen Reflexionsbogen nach dem Einsatz einer Bewegungs-Snack-Karte. Das Kind schätzt seinen Zustand vor und nach der Übung ein, um die Selbstwirksamkeit im Umgang mit motorischer Unruhe zu stärken.

- Dokumentation durch das Kind mit therapeutischer oder elterlicher Begleitung
- Dient der systematischen Erfassung wirksamer Regulationsstrategien

Tipp für Begleitpersonen

Belohne die bewusste Wahrnehmung des Körpers, unabhängig davon, ob sich die Konzentration sofort perfekt einstellt. Selbstbeobachtung ist ein eigener Lernschritt.



Verwendete Karte

(Wand-Drücker / Stuhl-Lift / Schulter-Tresor / Boden-Anker):

.....

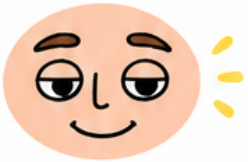


Mein Körpergefühl VOR der Übung

(z. B. unruhig, zappelig, schlapp, wackelig):

.....

.....



Mein Körpergefühl NACH der Übung

(z. B. ruhiger, wach, geerdet, bereit):

.....

.....



Konzentrations-Ampel für die nächste Aufgabe

(Grün = bereit / Gelb = noch wackelig / Rot = Pause nötig):

.....

Gefühls-Wörterbuch:
Präzisierung von Emotionen bei ASS

Autismus-Spektrum (ASS) / Interozeption

1 Klinische Übersicht & Handlungsanleitung für Therapeut*innen



Dieses Arbeitsblatt dient als strukturierte Übersetzungshilfe von diffusen Körpersignalen (Interozeption) in konkrete Emotionsbegriffe. Es unterstützt Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum sowie Patient*innen mit Alexithymie dabei, körperliche Erregungszustände systematisch zu deuten und passende Regulationsstrategien abzuleiten. Das Material dient als psychoedukatives Hilfsmittel und ersetzt keine eigenständige Diagnostik.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche mit ASS oder Schwierigkeiten bei der Emotionsbenennung
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Psychoedukation, Interozeptions- und Emotionsregulationstraining
- **Vorgehen:** Körperempfindung gemeinsam lokalisieren, im Wörterbuch abgleichen und passende Bewältigungsstrategie erarbeiten.

Wichtiger Hinweis zur Durchführung
Körperempfindungen sind individuell. Die nachfolgenden Zuordnungen bieten Orientierung und sollten immer im Dialog mit der persönlichen Wahrnehmung des Kindes validiert werden.

1 Signal lokalisieren
Das Kind spürt in den Körper hinein: Wo im Körper zeigt sich gerade eine Veränderung oder Anspannung?

→

2 Signal im Wörterbuch suchen
Die tabellarische Zuordnung nutzen, um die körperliche Empfindung einer primären Emotion zuzuordnen.

→

3 Passende Handlung wählen
Den verknüpften Regulationsschritt auswählen und direkt im Therapiesetting oder Alltag erproben.

2 Das Gefühls-Wörterbuch: Körperzustände entschlüsseln

Schau in die Liste: Was spürst du in deinem Körper und was könnte dieses Signal bedeuten?

	Körperliche Signale	Gefühl	Was hilft?
	Körper: Herz klopft schnell, Hände zittern, Enge in der Brust	Angst oder Überforderung	4-Sekunden-Atmung, Reize senken, Rückzugsort aufsuchen
	Körper: Faust ballen, Hitze im Gesicht, Zähne zusammenbeißen	Wut oder Frustration	Fest auf den Boden stampfen, Knetball drücken, Pause ankündigen
	Körper: Schwere Glieder, Kloss im Hals, Augen brennen	Traurigkeit oder Erschöpfung	Gewichtsdecke, ruhige Musik, verlässliche Bezugsperson ansprechen
	Körper: Kribbeln im Bauch, Lächeln, Drang zu hüpfen	Freude oder Vorfreude	Energie durch Bewegung teilen, Schaukeln, Lieblingsaktivität ausüben
	Körper: Muskeln weich, ruhiger Atem, gleichmäßiger Puls	Gelassenheit oder Sicherheit	Zustand genießen, diesen Moment im Notizheft festhalten

Wie stark ist dein aktuelles Körpergefühl?

Stufe 1 bis 2
(Leichte Anspannung spürbar)
Körperempfindung benennen, tief ausatmen und die begonnene Aktivität in Ruhe fortsetzen.

Stufe 3 bis 5
(Starke Unruhe, Hitze oder Herzklopfen)
Stopp-Signal nutzen, Sinnesreize sofort reduzieren und die vereinbarte Notfall-Regulationskarte anwenden.

3 Mein persönlicher Emotions-Detektor

Trage hier deine eigenen Körpersignale ein, um dein ganz persönliches Wörterbuch zu erstellen.

Tipp für den Alltag
Hänge diesen Bogen an deinen Schreibtisch oder nimm ihn in deiner Therapiemappe mit nach Hause.

Wo in meinem Körper spüre ich etwas?
(z.B. Bauch, Kopf, Hände):

.....
.....

Wie fühlt es sich genau an?
(z.B. kribbelig, heiß, wie ein Stein):

.....
.....

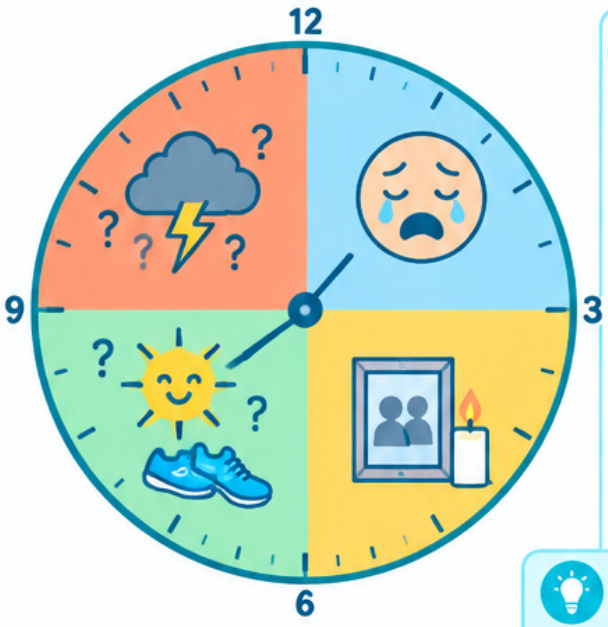
Welches Gefühl passt am besten dazu?:

.....

Was hilft mir in diesem Moment am meisten?:

.....
.....

Verlust-Uhr: Trauerprozesse und Zeitverständnis



Klinischer Kontext & Anleitung für Therapout:innen

Die Verlust-Uhr ist ein strukturiertes visuelles Praxiswerkzeug für die Kinder- und Jugendlichentherapie im Themenbereich Trauer und Verlust. Trauer verläuft bei Kindern nicht linear in festen Phasen, sondern in wechselnden, zirkulären Wellenbewegungen zwischen tiefer Traurigkeit, Alltagsbewältigung und Momenten unbeschwerter Freude. Dieses Material entlastet Kinder und Bezugspersonen von quälenden Schuldgefühlen (z. B. "Darf ich überhaupt wieder lachen und spielen?") und veranschaulicht das Phänomen der "Trauerpfützen" als normalen, gesunden Verarbeitungsprozess.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren sowie Bezugspersonen im Rahmen der Psychoedukation.
- **Klinische Zielsetzung:** Normalisierung von Gefühlsschwankungen und Abbau dysfunktionaler Schuld- und Loyalitätskonflikte.
- **Anwendung:** Vorab gemeinssm die vier Quadranten der Uhr Besprechen, bevor das Kind eigene Erinnerungen und Gefühle einträgt.

Klinischer Hinweis zur Trauerbegleitung

Dieses Arbeitsblatt dient als reflexives Kommunikationswerkzeug in der therapeutischen Begleitung und stellt kein diagnostisches Testverfahren dar. Lachen und Ablenkung sind Schutzmechanismen der kindlichen Psyche und bedeuten keinesfalls mangelnde Bindung zum verlorenen Menschen oder Haustier.

Die Verlust-Uhr: Meine Gefühle dürfen wandern

Auf einer Uhr wandert der Zeiger immer weiter im Kreis. Genauso wandern auch deine Gefühle nach einem schweren Abschied: Manchmal weinst du feste, und kurz danach baust du mit Klötzen oder lachst über einen Witz. Beide Momente **sind richtig, erlaubt und wichtig.**

Wichtige Erlaubnis für dein Herz

Du darfst glücklich sein und lachen, selbst wenn du jemanden ganz doll vermisst. Der Zeiger bleibt niemals für immer an einer Stelle stehen.

12 – 3 Uhr: Blaue Zone

Die Tränen- und Rückzugszeit (Traurigkeit, Vermissen, Ruhe bruachen)

3 – 6 Uhr: Gelbe Zone

Das Erinnerungsland (Warme Gedanken, Fotos anschauen, Lielblingsgeschichten)

6 – 9 Uhr: Grüne Zone

Die Auftank-Insel (Lachen, Toben, Eis essen, Pause von der Trauer)

9 – 12 Uhr: Orange Zone

Das Frage-Gewitter (Wut, Warum-Fragen, Verwirrung, Trotz)

1 Zyklisches Modell erklären

Erläutern Sie dem Kind anhand des Uhrenmodells, dass Trauergefühle im Tages- und Wochenverlauf kreisen dürfen. Es gibt Zeiten für den Schmerz, aber genauso feste Zeiten für Pausen und Spiel.

2 Quadranten gemeinsam erkunden

Gehen Sie die vier Zifferblatt-Bereiche durch: 12 bis 3 Uhr (Tiefe Trauer & Weinen), 3 bis 6 Uhr (Erinnerung & Dankbarkeit), 6 bis 9 Uhr (Spiel, Lachen & Pause), 9 bis 12 Uhr (Wut, Fragen & Unruhe).

3 Individuelle Zeiger & Farben setzen

Das Kind markiert mit Buntstiften, in welchem Bereich der Uhr es sich heute oder in den letzten Tagen am stärksten aufgehalten hat, und formuliert eigene Rituale.

Wo stand mein Gefühlszeiger heute am längsten? (Uhrzeit/Bereich)

.....

Was hat mir geholfen, als ich in der blauen Tränen-Zone war?

.....

.....

Was hat mich heute in die grüne Auftank-Insel gebracht (schöne Momente)?

.....

.....

Welche Frage oder Wut aus der orangen Zone möchte ich heute aussprechen?

.....

.....

Wie reagierst du, wenn plötzlich wieder eine Trauerwelle auftaucht, obwohl du gerade fröhlich warst?

☐ **Ich erschrecke oder fühle mich schuldig**

Erinnere dich: Das Zifferblatt dreht sich im Kreis. Atme tief durch und sprich mit deiner Bezugıperson darüber, dass gerade eine Trauerwelle vorbeizieht.

☐ **Ich fühle mich überfordert und traurig**

Nimm dir ein Tröstertuch oder Kuscheltier, wechsle in die Ruhe-Ecke und erlaube den Tränen, wie Regen abzufließen.

Aufräum-Bingo:
Gamifizierte Kooperationsmatrix



Klinischer Kontext & Einsatzanleitung

Kategorie: Erziehungsprobleme & Kooperation im Alltag.
Dieses Arbeitsblatt strukturiert das Aufräumen als interaktives Bingo-Spiel. Es zerlegt diffuse Anforderungen („Räum dein Zimmer auf!") in überschaubare, handlungsleitende Mini-Aufgaben. Kinder wählen eigenständig Aufgaben, um horizontale, vertikale oder diagonale Reihen zu vervollständigen, was Selbstwirksamkeit stärkt und familiäre Machtkämpfe deeskaliert.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 5 Jahren gemeinsam mit Bezugspersonen.
- **Fokus:** Exekutive Funktionen, Aufgabenstrukturierung und positive Verstärkung.

Hinweis für Therapeut:innen
Unterstützendes Praxiswerkzeug für Elterntraining und Verhaltenstherapie; kein standardisiertes Testverfahren und keine eigenständige Diagnose.

Schritt-für-Schritt-Ablauf

Leitfaden für Bezugspersonen zur gemeinsamen Verbereitung und Durchführung der Aufräumeinheit:

1. **Vorbereitung & Zielvereinbarung**
Gemeinsam mit dem Kind festlegen, welches Bingo-Ziel gilt: eine volle Reihe (4 Felder), zwei Reihen oder das gesamte Spielfeld.

2. **Belohnung vereinbaren**
Eine kleine, nicht-materielle Belohnung definieren (z. B. 15 Minuten Extra-Vorlesezeit, gemeinsames Hörmusizieren oder Lieblingsspiel).

3. **Durchführung & Abhaken**
Das Kind wählt ein beliebiges Feld aus, erledigt die Aufgabe und hakt es ab oder klebt einen Sticker auf.

4. **Positive Verstärkung**
Sobald eine Bingo-Linie vollständig ist, erfolgt unmittelbares Lob für Ausdauer und Kooperation sowie das Einlösen der vereinbarten Aktivität.

Das Aufräum-Bingo-Spielfeld

Tipp für Eltern
Nutzen Sie eine Stoppuhr oder ein motivierendes Musikstück, um den spielerischen Wettkampfcharakter zu betonen.

Hake jedes Feld ab, sobald du die Aufgabe erledigt hast. Wenn du 4 Felder in einer Reihe schaffst (waagerecht, senkrecht oder schräg), rufst du laut **BINGO!**

☐ **Bausteine & Lego:** Alle Steine zurück in die passende Kiste sortieren	☐ **Kuscheltier-Treff:** Alle Kuscheltiere ordentlich auf das Bett oder ins Regal setzen	☐ **Boden-Freiheit:** 10 Gegenstände vom Boden aufheben und aufräumen	☐ **Buch-Parade:** Alle Bücher mit dem Rücken nach vorne ins Regal stellen
☐ **Schreibtisch-Blitz:** Stifte in den Becher und Malsachen ordnen	☐ **Wäsche-Wurf:** Getragene Kleidung zielsicher in den Wäschekorb werfen	☐ **Auto- & Figuren-Parkplatz:** Spielfiguren und Fahrzeuge an ihren Platz stellen	☐ **Kleidung falten:** Jacke oder Pullover ordentlich über die Stuhllehne hängen
☐ **Mülleimer-Held:** Papierschnipsel und Müll direkt in den Abfalleimer bringen	☐ **Bettdecken-Flug:** Bettdecke und Kissen glatt-streichen	☐ **Geheimversteck:** Unter dem Bett nachsehen und 3 verirrte Dinge aufräumen	☐ **Kleinteile-Sammlung:** Murmeln, Puzzleteile oder Karten in ihre Schachteln legen
☐ **Gemütliche Ecke:** Kissen und Decken in der Kuschelecke aufschütteln	☐ **Schranktüren-Check:** Alle Schubladen und Schranktürr komplett schließen	☐ **5-Minuten-Turbo:** Lieblingsmusik anmachen und bis zum Liedende wirbeln	☐ **Freie Joker-Aufgabe:** Eine eigene Aufräumaufgabe aussuchen und erledigen

Reflexion & Vereinbarung

Gemeinsame Auswertung nach der Aufräumaktion zur Ergebnissicherung:

Mein gewähltes Bingo-Ziel für heute (z. B. Reihe 1 waagerecht) _____

Welche Aufgabe hat mir am meisten Spaß gemacht? _____

Was fiel mir schwer und wie haben wir es gelöst? _____

Unsere vereinbarte gemeinsame Belohnung _____

Unterschrift Kind & Begleitperson _____

Wie reagieren, wenn das Kind während des Aufräumens blockiert?

Kind wirkt überfordert oder frustriert
Anforderung reduzieren: Gemeinsam ein einzelnes, einfaches Feld (z. B. Wäsche-Wurf) als Kooperationsaufgabe erledigen.

Kind verliert das Interesse am Spiel
Ziel auf eine 3er-Reihe verkürzen oder eine kurze Bewegungspause mit Countdown einlegen.

Wut-Abreißblock: Praxiseinsatz & Kopiervorlage

Klinischer Kontext & Anwendungsleitfaden

Dieses praxisorientierte Tool dient der gezielten Impulskontrolle und Emotionsregulation für Kinder in Momenten akuter Anspannung oder Wut. Die Methode verbindet eine kognitive Benennung des Auslösers mit einer haptisch-motorischen Entlastungshandlung: Durch das kontrollierte Beschriften, Abreißen und Zerstören oder Entsorgen einzelner Streifen wird die muskuläre Anspannung symbolisch abgebaut und der Weg zur verbalen Aufarbeitung geebnet.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren in Einzeltherapie, Praxis-Warteräumen oder zuhause.
- **Klinischer Bedarf:** Emotionen & Verhaltenskontrolle (u.a. Wutausbrüche, Frustrationstoleranz, oppositionelles Trotzverhalten).
- **Pädagogisch-therapeutischer Rahmen:** Nicht als Strafe einsetzen, sondern als erlernte Strategie zur Selbstregulation.

Hinweis für Therapeutinnen und Therapeuten

Dieses Dokument dient als manualisiertes Praxismaterial zur Unterstützung therapeutischer Interventionen. Es stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren oder Behandlungsversprechen dar.

So geht's – Schritt für Schritt

1 Körperliche Wahrnehmung reflektieren

Erkennen, wo die Wut im Körper sitzt (z. B. Fäuste ballen, Hitze, Herzklopfen) und das Wut-Thermometer einschätzen.



2 Streifen auswählen und beschriften

Einen der unteren Streifen auswählen, den konkreten Wut-Gedanken oder Auslöser hineinschreiben oder hineinmalen.



3 Kraftvoll abreißen & entladen

Den Streifen an der Perforationslinie abreißen, zusammenknüllen, zerreißen oder in die „Wut-Tonne" werfen.



4 Nachbesprechung & Beruhigung

Einen tiefen Atemzug nehmen und im Beruhigungs-Check festhalten, ob das Gefühl gesunken ist.



Wie hoch ist die aktuelle Erregung auf der Skala (1-10)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stufe 1 bis 5 (Leichter bis mittlerer Frust)

Einen einzelnen Streifen nutzen, Gedanken aufschreiben, ruhig falten oder abreißen und direkt ein positives Gegenbild formulieren.

Stufe 6 bis 10 (Akute Wut / Impulsdurchbruch)

Streifen kraftvoll abreißen, mehrmals zerreißen oder zerknüllen; begleitend tief in den Bauch atmen und körperlich stampfen.

Wut-Abreißstreifen: Mein Impuls-Entlader

Abreiß-Regel
Reißen ist erlaubt, aber nur an der Linie!
Was abgerissen ist, hat keine Macht mehr über dich.

Wähle einen Streifen aus. Schreibe oder zeichne hinein, was dich gerade so richtig wütend macht. Reiße den Streifen dann kraftvoll an der gepunkteten Linie ab!

- Streifen 1: Mein größter Wut-Gedanke
- Streifen 2: Das hat mich ungerecht behandelt
- Streifen 3: Was ich am liebsten laut geschrien hätte
- Streifen 4: Mein Wut-Blitz zum Zerknüllen

Streifen 1: Ich bin gerade so wütend, weil...



Streifen 2: Das macht mich richtig sauer:



Streifen 3: Am liebsten würde ich jetzt:



Streifen 4: Blitz-Entladung (Hier fest reinkritzeln und abreißen! ✂)





Abschluss-Check & Beruhigungsprotokoll

Kurz nach dem Abreißen kurz innehalten. Überprüfe zusammen mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, wie sich dein Körper und deine Wut jetzt anfühlen.

- Drei tiefe Atemzüge in den Bauch nehmen.
- Schultern lockern und Fäuste öffnen.
- Prüfen, ob ein weiterer Streifen nötig ist.

Geschafft!
Jeder abgerissene Streifen ist ein Schritt hin zu klarer Kommunikation ohne Explosion.

Wie stark ist meine Wut jetzt noch?
(Skala von 1 ganz ruhig bis 10 kochend)

Was hilft mir jetzt, um ganz zur Ruhe zu kommen?
(z. B. Glas Wasser, Bewegung, Kuschelecke)

Trennungsangst-Kompass: Mutmach-Begleiter

Klinische Einordnung und Praxis-Kurzanleitung

Kategorie: Angst / Trennungsangst (Bindungssicherheit).
Dieses handliche Praxistool stärkt Kinder und Bezugspersonen bei Übergängen, Abschieden an Kita, Schule oder therapeutischen Settings. Es dient als visuelle und taktile Überbrückungshilfe zur Festigung des inneren sicheren Hafens.

- **Zielgruppe:** Kinder im Vor- und Grundschulalter mit Trennungs- und Übergangsunsicherheiten
- **Einsatzort:** Als laminierte Taschenkarte im Ranzen, in der Hosentasche oder am Schlüsselbund
- **Funktion:** Strukturierte Selbstberuhigung und kognitive Rückversicherung bei akuter Anspannung
- **Hinweis:** Unterstützendes Praxiswerkzeug zur Psychoedukation und Verhaltensübung, kein eigenständiges Diagnoseinstrument



Therapeutischer Praxis-Tipp

Erarbeiten Sie die vier Himmelsrichtungen des Kompasses gemeinasm in einer ruhigen Sizzung vor dem ersten Einsatz im Alltag. Lassen Sie das Kind die Symbole personalisieren, um die Bindungswirksamkeit zu erhöhen.

Die 4 Himmelsrichtungen für deinen Mut

Wenn der **Abschied schwerfällt**, nimm deinen Mut-Kompass in die Hand **und gehe die vier Richtungen durch:**

NORDEN

(Sicherer Gedanke)

„Mama/Papa denkt fest an mich und wir sehen uns heute wieder."

OSTEN

(Körper-Anker)

Einmal tief wie ein Heißluftballon einatmen, die Schultern heben und mit einem Seufzer wieder sinken lassen.

SÜDEN

(Verbindungs-Zeichen)

Das kleine Herz in meiner Handfläche oder meinen Talisman berühren – die Verbindung bleibt unsichtbar da.

WESTEN

(Nächster Schritt)

Schau dich um und wähle eine Aufgabe oder begrüße eine vertraute Person (Erzieherin, Lehrerin, Freund).

1 Innehalten und Kompass berühren
Spüre die feste Karte in deiner Tasche oder Handfläche. Atme ruhig durch die Nase ein und lange durch den Mund aus.

2 Nord-Gedanken aktivieren
Erinnere dich an die feste Abholzeit oder das verabredete Begrüßungsritual am Nachmittag.

3 Verbindungs-Brücke spüren
Drücke deinen Anker-Punkt auf der Handinnenfläche und spüre, dass die Bindung auch über Entfernung hinweg hält.

4 Im Raum ankommen
Finde deinen Garderobenplatz, begrüße eine Person und starte in den ersten Programmpunkt des Tages.

Wie stark ist das Kribbeln oder die Sorge im Bauch vor dem Abschied?

Leichtes Kribbeln (Stufe 1–2)

☐ Kompass kurz ansehen, 3 tiefe Atemzüge nehmen, dem Elternteil fest zuwinken und direkt ins Zimmer gehen.

Starkes Herzklopfen oder Tränen (Stufe 3–4)

☐ Begleitperson gibt die vereinbarte "Taschen-Umarmung", Übergabe an die Fachkraft mit Nennung des Nord-Gedankens, Handanker 5 Sekunden fest drücken.

Mein persönlicher Mut-Pass (Ausschneide- und Ausfüllbereich)

Trage hier deine individuellen Ankerpunkte ein. Die Karte kann anschließend ausgeschnitten und laminiert werden.

Verbindlichkeits-Check

Klare Absprachen geben Halt. Formulieren Sie konkrete, verlässliche Zeiten anstelle unbestimmter Versprechen ("nach dem Stuhlkreis" statt "bald").

Mein fester Rückkehr-Zeitpunkt
(z.B. nach dem Mittagessen / um 15 Uhr): .....

Unser geheimes Abschiedswort oder Ritual-Zeichen: .....

Meine vertraute Ansprechperson vor Ort
(Erzieher*in / Lehrkraft): .....

Darauf freue ich mich heute Nachmittag nach dem Wiedersehen: .....

ADHS & Exekutive Funktionen

Prioritäten-Ampel:

Schnelle Entscheidungsmatrix bei ADHS

Klinische Einordnung & Praxis-Kurzanleitung

Kategorie: ADHS & Exekutive Funktionen.
Das Tool dient als strukturierte visuelle Sortierhilfe für Kinder und Jugendliche mit Aufmerksamkeits- und Handlungsplanungsdefiziten, um exekutive Überlastung, Impulsstau und Handlungsblockaden im Alltag oder in der Therapiestunde zügig zu entschärfen.

Wichtig: Dieses Hilfsmittel dient als pädagogisch-therapeutische Strukturierungshilfe im Praxisalltag und ersetzt keine formale Diagnostik oder medizinische Behandlungsplanung.



- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche mit ADHS, Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Elterntraining, Hausaufgabenstrukturierung und Übergangssituationen
- **Wirkprinzip:** Entlastung des Arbeitsgedächtnisses durch klare visuelle Triage in drei verlässliche Handlungsstufen

Praxis-Hinweis für Therapeut:innen

Begrenzen Sie die Anzahl der anstehenden Aufgaben vorab auf maximal fünf Punkte. Zu viele Auswahloptionen überfordern das Arbeitsgedächtnis bereits vor Beginn der Ampelsortierung.

1 Aufgaben sammeln

Tragen Sie gemeinsam alle offenen Vorhaben, Hausaufgaben oder Alltagsanforderungen neutral zusammen, ohne sie sofort zu bewerten.

2 Dringlichkeits-Check

Stellen Sie die Schlüsselfrage: „Was passiert, wenn das heute liegen bleibt?" – Alles mit unmittelbaren Folgen wandert nach Rot.

3 Fokus setzen

Wählen Sie genau eine einzige rote Aufgabe aus. Erst nach deren vollständigem Abschluss wird das nächste Element freigegeben.

In welches Ampelfeld gehört meine aktuelle Aufgabe?

ROT

Muss heute zwingend erledigt werden und hat direkte Konsequenzen.

→ **Sofort in Zone ROT eintragen. Maximal eine Aufgabe gleichzeitig fokussieren und direkt beginnen.**

GELB

Ist wichtig für diese Woche, brennt aber heute noch nicht an.

→ In Zone GELB eintragen. Konkreten Tag und festen Zeitabschnitt im Wochenplan vormerken.

GRÜN

Wäre nett oder interessant, eilt aber überhaupt nicht.

→ In Zone GRÜN parken. Erst bearbeiten, wenn ROT und GELB für heute vollständig erledigt sind.

Meine Ampel-Sortierung für heute

Nimm deinen Stift zur Hand und sortiere deine aktuellen Aufgaben in die drei Felder ein. Konzentriere dich immer nur auf den nächsten kleinen Schritt.

- **Zone Rot:** Sofort-Fokus (Maximal 1 bis 2 dringende Dinge)
- **Zone Gelb:** Bald dran (Für die nächsten Tage vorbereitet)
- **Zone Grün:** Später oder Pause (Darf warten und Raum geben)

Stopp-Regel

Wenn der Kopf blockiert: Tief durchatmen, Stift ablegen und nur das oberste Kästchen in Zone Rot für 5 Minuten ausporbieren.

☐ **[ROT - Sofort starten]**
Meine wichtigste Pflichtaufgabe für heute:

.....

.....

☐ [ROT - Teilschritt]
Der allererste Mini-Schritt dazu lautet:

.....

☐ [GELB - Bald dran]
Das ist wichtig, kann aber bis morgen warten:

.....

.....

☐ **[GRÜN - Pause & Später]**
Das darf heute liegenbleiben / Mein Pausenplan:

.....

.....

☐ **[Reflexion]**
So habe ich mich nach dem ersten erledigten roten Schritt gefühlt:

.....

KONVERSATIONS-AMPEL: REDEANTEILE UND GRENZEN BEI ASS

Klinischer Leitfaden & Ampelstufen

Kategorie: Autismus-Spektrum-Störung (ASS) | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche mit Monologisierungstendenzen.

Die Konversations-Ampel dient als visuelles Echtzeit-Feedback in Einzel- und Gruppensituationen, um Wechselseitigkeit im Gespräch greifbar zu machen. Sie unterstützt die Selbstregulation, ohne das Kind zu beschämen.

- **GRÜN (Freie Fahrt):** Ausgewogener Dialog. Ich erzähle 2 bis 3 Sätze und achte auf Blickkontakt sowie Kopfnicken des Gegenübers.
- **GELB (Achtung & Prüfen):** Ich spreche schon länger als 1 Minute am Stück über mein Spezialinteresse. Mein Gegenüber schaut weg, wird unruhig oder schweigt.
- **ROT (Stopp & Wechsel):** Sofortiger Redestopp. Eine offene Frage an das Gegenüber stellen ("Was meinst du dazu?") und aufmerksam zuhören.



Therapeutischer Praxis-Tipp

Etablieren Sie die Ampelsignale zuerst im geschützten Rollenspiel mit visualisierten Zeitkarten oder einem neutralen Zeigegesten-Marker, bevor sie in Peer-Interaktionen eingesetzt werden. Das Signal dient der Orientierung, nicht der Bestrafung.

1 Signal vereinbaren



Legen Sie vor dem Gespräch gemeinsam fest, wie die Ampel angezeigt wird: durch Zeigen auf die Farbkarte, ein Handzeichen oder einen farbigen Token auf dem Tisch.

2 Echtzeit-Einsatz



Wechselt das Gespräch in ein Monologisieren, tippt die Fachperson oder der Gesprächspartner ruhig auf das Gelb- bzw. Rot-Feld.

3 Brückenfrage aktivieren



Bei Rot nntzt das Kind eine vorbereitete Übergangsfrage („Wie ist das bei dir?"), um den Redestab an den Gesprächspartner abzugeben.

Welche Ampelphase liegt im laufenden Gespräch vor?

Mein Gegenüber nickt, stellt Fragen und hat Blickkontakt

➡ **Ampel Grün:**
Weiter im normalen Dialog bleiben, nach 3 bis 4 Sätzen bewusst eine Pause für Rückmeldungen machen.

Mein Gegenüber schaut auf die Uhr, gähnt oder sagt nur noch "hm"

➡ **Ampel Gelb:**
Satz beenden, Spezialthema stoppen und nachfragen: "Interessiert dich das Thema oder wollen wir über etwas anderes reden?"

Die Gesprächszeit für meinen Part ist überschritten oder die Ampelkarte zeigt Rot

➡ **Ampel Rot:**
Sofort stoppen, ausatmen, Hände auf den Tisch legen und das Wort mit einer offenen Frage komplett übergeben.

Praxis-Checkliste für die Interaktion

Nutzen Sie diese Kriterien während der Interaktionsübung zur schnellen Selbst- oder Fremdeinschätzung.

- ☐ Wurde das Spezialthema angekündigt ("Darf ich kurz von... erzählen?")?
- ☐ Wurde die 1-Minuten-Grenze eingehalten?
- ☐ Wurde mindestens eine Rückfrage an den Partner gerichtet?
- ☐ Konnte das Kind bei Gelb/Rot ohne Ärger den Redeanteil übergeben?

Mein Gesprächs-Protokoll & Reflexion

Trage hier deine Beobachtungen aus dem heutigen Übungsgespräch ein.

Hinweis zum Praxiseinsatz
Dieses Arbeitsblatt ist ein strukturiertes Hilfsmittel zur Verhaltensreflexion im Rahmen therapeutischer oder pädagogischer Begleitung und ersetzt keine klinische Diagnostik.

Heutiges Gesprächsthema und mein Gesprächspartner:

Woran habe ich bemerkt, dass die Ampel auf Gelb stand (Körpersignale des Partners):

Meine Übergangsfrage bei Rot war:

So gut hat der Wechsel heute geklappt (1 = schwer, 5 = super): ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

TRAUER & VERLUST | WERKZEUG U80

Trost-Kissen-Skizze – Druckbares Therapiewerkzeug



Klinische Einordnung & Praxis-Kurzanleitung

Kategorie: Trauer und Verlust (Ressourcenorientierung & Übergangsobjekte). Dieses Arbeitsblatt dient Psychotherapeut*innen und Fachkräften dazu, gemeinsam mit trauernden Kindern ein konkretes, sensorisch greifbares Trostobjekt zu entwerfen. Das Kissen fungiert als physischer Anker, der emotionale Sicherheit, haltgebende Erinnerungen und Beruhigung in Momenten akuter Trauer oder Einsamkeit ermöglicht.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 5 Jahren in Einzel- oder Kleingruppensettings
- **Materialbedarf:** Buntstifte, Filzstifte, evtl. Fühlproben (Stoffreste, Watte, Duftöle)
- **Dauer:** ca. 25–40 Minuten (inklusive Reflexion)
- **Transfer:** Skizze kann als Vorlage zum tatsächlichen Nähen oder Basteln mit Bezugspersonen dienen

Therapeutischer Hinweis zur Trauerbegleitung

Jedes Kind gestaltet sein Kissen nach individuellem Empfinden. Forcieren Sie keine bestimmten Symbole oder Bedeutungen. Bei intensiven emotionalen Reaktionen im Hier und Jetzt erden und das Kissen als unmittelbaren Schutzraum etablieren.

Mein persönliches Trost-Kissen (Zeichen- und Gestaltungsfeld)

Male hier dein Kissen genau so auf, wie es sich für dich am besten anfühlt. Welche Farbe hat es? Hat es Arme zum Festhalten, Fransen, Muster oder eine besondere Schutzform?



Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Therapiestunde

Strukturierter Ablauf zur Erarbeitung des Trost-Kissens im therapeutischen Dialog:

1 Fantasiereise & sensorische Einstimmung
Laden Sie das Kind ein, die Augen zu schließen oder den Blick zu senken: "Stell dir ein Kissen vor, das genau weiß, wie es dir besser geht. Wie fühlt sich der Stoff an – flauschig, samtig oder ganz glatt?"

2 Farben und Formen gestalten
Das Kind zeichnet die Außenform (z. B. Wolke, Herz, klassisches Kissen, Tierform) und koloriert das große Zeichenfeld mit Farben, die Geborgenheit signalisieren.

3 Geheime Füllung und Zauberkräfte definieren
Gemeinsam wird erarbeitet, was im Kissen verborgen liegt (z. B. weiche Federn, getrockneter Lavendel, ein kleiner Mutstein oder ein lieber Gedanke an eine verstorbene Person).

4 Verankerungsritual erproben
Das Kind nimmt das Blatt oder ein vorhandenes Kissen fest in den Arm, atmet dreimal ruhig ein und spürt nach, wo die Wärme im Körper ankommt.

Steckbrief der Trostkräfte

Trage hier mit Stiften oder Worten ein, welche besonderen Eigenschaften dein Kissen besitzt:

Name meines Trost-Kissens:

.....

Woraus besteht der Bezug und wie fasst er sich an?

.....

Welche geheime Füllung oder welcher Duft ist darin verborgen?

.....

.....

Die größte Superkraft meines Kissens (z. B. Tränen trocknen, Angst wegkuscheln):

.....

.....

Therapeutische Auswertung & Praxis-Entscheidung

Nutzen Sie diesen Entscheidungsbaum zur Begleitung des Kindes nach Fertigstellung der Skizze:

Wie reagiert das Kind auf die Gestaltung des Trost-Kissens?

Kind wirkt erleichtert, geborgen und zeigt Freude an der Visualisierung

→ Planen Sie einen Transfer in den Alltag: Eltern einbinden, um ein echtes Kissen analog zur Skizze zu basteln, mit vertrauten Düften oder Stoffen auszustatten und als festen Schlaf- und Ruhebegleiter zu etablieren.

Kind zeigt intensive Trauer, Weinen oder Verharren im Schmerz

→ Aktivieren Sie Reorientierung im Hier und Jetzt. Würdigen Sie den Schmerz ("Es ist volllommen in Ordnung, traurig zu sein"). Bieten Sie körperliche Erdung (Bodenkontakt, Atemübung) und nutzen Sie die Skizze behutsam als Halt gedendes Symbol ohne Leistungsdruck.

Erziehungs-Joker

Leitfaden & Methodik

Klinische Einordnung und therapeutischer Kontext

Kategorie: Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation.
Der Erziehungs-Joker dient als kindzentriertes, flashcard-basiertes Verstärkersystem zur Reduktion von Trotz- und Verweigerungsverhalten. Durch das Einräumen kontrollierter Wahlmöglichkeiten (partizpative Autonomie) erleben Kinder Selbstwirksamkeit, wodurch Machtkämpfe im familiären Alltag systematisch deeskaliert werden.

Klinischer Praxistipp für Therapeuten

Besprechen Sie die Joker-Optionen im Vorfeld zwingend mit den Bezugspersonen. Es dürfen nur Belohnungen vereinbart werden, die verlässlich eingelöst werden können, um Frustrationserlebnisse und Vertrauensverluste zu vermeiden.

- **Zielgruppe:** Kinder im Vor- und Grundschulalter (ca. 4–10 Jahre) mit oppositionellen Verhaltensmustern oder wiederkehrenden Frustrationstoleranzkrisen.
- **Funktion:** Strukturierte positive Verstärkung bei Kooperation und Aufgabenbewältigung.
- **Methode:** Vergabe von Joker-Karten, die gegen vorab vereinbarte Privilegien oder gemeinsame Aktivitäten eingelöst werden können.
- **Hinweis:** Werkzeug zur Verhaltensunterstützung und Elternanleitung; kein eigenständiges Diagnostikverfahren.

Therapeutischer Ablauf: Implementierung des Joker-Systems

Führen Sie das System in vier strukturierten Phasen gemeinsam mit Kind und Bezugspersonen in der Therapiesitzung ein.

1 Zielverhalten und Token-Bedingung definieren



Legen Sie gemeinsam maximal ein bis zwei konkrete Situationen fest, in denen kooperatives Verhalten gefördert werden soll (z B. morgendliches Anziehen, Aufräumen vor dem Abendessen).

2 Wahlmöglichkeiten visualisieren



Das Kind wählt aus einem Pool möglicher Joker-Belohnungen 3 bis 4 Favoriten aus, die auf die Aktivitätskarten gezeichnet oder geschrieben werden.

3 Sofortige Verstärkung bei Zielerreichung



Wird das vereinbarte Verhalten gezeigt, erhält das Kind unmittelbar eine Joker-Karte. Aufschub von Verstärkern sollte anfangs minimiert werden.

4 Kontrollierte Autonomie bei der Einlösung



Das Kind entscheidet eigenständig, wann es seinen erworbenen Joker innerhalb des abgesprochenen Zeitrahmens einsetzt.

Entscheidungslogik bei Verweigerung oder Rückfällen

Handlungsleitfaden für Fachkräfte und Bezugspersonen, falls das System auf Widerstand stößt oder Trotzreaktionen fortbestehen.

Zeigt das Kind trotz Joker-System akutes Verweigerungsverhalten?

Kind verweigert Kooperation und fordert dennoch den Joker



Ruhig bleiben, Verweigerung spiegeln („Ich sehe, du möchtest jetzt nicht…"), Joker einbehalten ohne Strafandrohung, neue Chance für die nächste Routine ankündigen.

Belohnungen haben ihren Anreizcharakter verloren



Gemeinsame Reflexionseinheit in der Folgesitzung: Belohnungspool aktualisieren und kindliche Interessen neu abfragen.

Eltern geraten in Versuchung, Joker bei Fehlverhalten nachträglich wegzunehmen



Elternberatung: Einmal verdiente Joker sind unverfallbar. Entzug zerstört die positive Verstärkerfunktion und erzeugt Gegenwehr.

Erziehungs-Joker: Token-Karten & Planer

Joker-Karten zum Ausschneiden und Gestalten

Schneide die folgenden Joker-Karten aus oder male deine Lieblingsaktivitäten in die freien Felder. Wenn du deinen Joker einsetzt, bestimmst du die gewählte Aktion!

- **Joker 1:** 15 Minuten zusätzliche Vorlesezeit vor dem Schlafen
- **Joker 2:** Lieblingsspiel gemeinsam mit Mama oder Papa spielen
- **Joker 3:** Das heutige Abendessen mitbestimmen
- **Joker 4:** Ein freies Spiel im Therapiezimmer auswählen



ICH BIN ÜBERRASCHT



ICH BIN FROH



ICH BIN TRAURIG



MIR IST LANGWEILIG

Mein Joker-Planer: Meine Vereinbarung

Gemeinsames Arbeitsblatt zur Ergebnissicherung und Dokumentation für die Praxis und zu Hause.

Verbindlichkeit

Dieses Dokument wird von Kind und Eltern gemeinsam unterschrieben und an einem sichtbaren Ort (z. B. Kühlschrank) aufgehängt.

1	Mein Name und Datum der Vereinbarung .....
2	Wofür ich mir einen Joker verdienen kann (mein Zielverhalten) ....
3	Meine 3 gewählten Lieblings-Joker (Aktivitäten) ....
4	Wann und wie darf ich meinen Joker einlösen? ....
5	Unterschriften (Kind und Bezugsperson / Therapeut) .....

Gefühls-Mixer

Komplexe Gefühlsgemische analysieren



Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses strukturierte Arbeitsblatt aus dem Bedarfsbereich Emotionen unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ambivalente oder gleichzeitig auftretende emotionale Zustände differenziert wahrzunehmen und zu visualisieren. In vielen herausfordernden Situationen tritt kein reines Einzelgefühl auf, sondern ein Gemisch aus scheinbar widersprüchlichen Empfindungen wie Vorfreude und Angst oder Wut und Trauer.

- **Zielgruppe:** Kinder ab dem Grundschulalter und Jugendliche im Einzel- oder Gruppensetting.
- **Anwendungsbereich:** Psychoedukation, emotionale Differenzierung und Vorbereitung von Bewältigungsstrategien.
- **Funktion:** Unterstützendes Arbeitsmittel zur gemeinsamen Reflexion; ersetzt keine eigenständige testpsychologische Diagnostik.

Therapeutischer Praxis-Tipp

Normalisieren Sie vor Beginn die Gleichzeitigkeit gegensätzlicher Emotionen: Es ist völlig normal, sich gleichzeitig mutig und ängstlich oder wütend und traurig zu fühlen.

Schritt-für-Schritt: Die Mischung analysieren

Führen Sie das Kind strukturiert durch den Analyseprozess der konkreten Situation:

1 Auslösende Situation benennen
Beschreibe kurz das auslösende Ereignis (z. B. Schulwechsel, Sportwettkampf oder Familienstreit) und halte fest, wann die Gefühle auftauchten.

2 Zutaten identifizieren
Welche unterschiedlichen Gefühle stecken im Mixer? Wähle bis zu vier Emotionen aus und ordne jeder eine eigene Farbe zu.

3 Mischungsverhältnis einfärben
Färbe den Messbecher entsprechend der Stärke der einzelnen Gefühle ein. Welches Gefühl nimmt den größten Raum ein?

4 Körperwahrnehmung und Botschaft
Erkunde, wo im Körper sich die einzelnen Anteile bemerkbar machen und was das stärkste Gefühl jetzt gerade benötigt.

Mein persönlicher Gefühls-Mix

Trage hier deine Situation ein und bestimme die Gefühlszutaten für deinen individuellen Gefühlsbecher:

Die Situation (Was ist passiert oder steht bevor?):

Gefühls-Zutat 1 (Farbe & Name):

Gefühls-Zutat 2 (Farbe & Name):

Gefühls-Zutat 3 (Farbe & Name):

Gefühls-Zutat 4 (Farbe & Name):

Wo spüre ich dieses Gemisch in meinem Körper am deutlichsten?

Intervention & Umgang mit dem Gefühlsgemisch

Nutzen Sie diesen Entscheidungsbaum, um passgenaue Regulationsstrategien für das im Vordergrund stehende Gefühl abzuleiten:

Klinischer Hinweis

Bei starker Übererregung oder emotionaler Dekompensation steht stets die somatische Reorientierung und Sicherheit im Hier und Jetzt vor der kognitiven Differenzierung.

Welches Grundgefühl dominiert im aktuellen Gemisch?

Angst / Überforderung überwiegt
Atemregulation (4-7-8 oder Box-Breathing), [illegible] Reorientierung im Raum über 5-4-3-2-1 Sinne.

Wut / Ärger überwiegt
Motorisches Entladen (Stampfen, Muskelanspannung nach Jacobson) kombiniert mit kognitiver Entschärfung und Raumwechsel.

Trauer / Hilflosigkeit überwiegt
Tröstende Selbstzuwendung, validierendes Gespräch, sensorischer Schutz (Decke, Kuschelobjekt) und Entlastung von Leistungsanforderungen.

Ambivalenz / Verwirrung ohne klares Hauptgefühl
Normalisierung der Ambivalenz; jedes Gefühl einzeln zu Wort kommen lassen („Ein Teil von mir will..., ein anderer Teil fühlt...“).

Reflexion und Transfer in den Alltag

Halten Sie gemeinsam mit dem Kind die wichtigsten Erkenntnisse und den nächsten konkreten Schritt fest:

- Jedes Gefühl im Mixer hat seine Berechtigung und liefert eine wichtige Information.
- Auch widersprüchliche Gefühle dürfen gleichzeitig existieren.
- Das stärkste Gefühl bestimmt den ersten Hilfsschritt.



Mein wichtigster Helfer-Satz für diesen Gefühls-Mix:

Das hilft mir am besten, wenn dieses Gemisch wieder auftaucht:

Therapeuten-Leitfaden: Der Soziale Scheinwerfer



Klinischer Leitfaden: Der Spotlight-Effekt in der Praxis

Kinder und Jugendliche mit sozialer Ängstlichkeit oder ausgeprägter Schüchternheit unterliegen häufig einer kognitiven Verzerrung: Sie nehmen an, dass alle Blicke, Urteile und Aufmerksamkeit ununterbrochen auf sie gerichtet sind (Spotlight-Effekt). Dieses Arbeitsblatt dient als kognitive Umstrukturierungshilfe, um die selektive Aufmerksamkeit schrittweise von der inneren Selbstbeobachtung auf die äußere Realität zu lenken.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** Angst / Soziale Unsicherheit
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 8 Jahren, Jugendliche und therapeutische Fachkräfte
- **Therapeutische Funktion:** Kognitives Reframing, Entkatastrophisieren und Aufmerksamkeitstraining
- **Status:** Unterstützendes Praxiswerkzeug für die Psychoedukation und Verhaltenstherapie (kein eigenständiges Diagnoseinstrument)

Therapeutischer Praxishinweis

Erarbeiten Sie mit dem Kind das Blld eines Bühnenschein-werfers: „Wenn wir Angst haben, denken wir, ein riesiger Scheinwerfer strahlt nur uns an. In Wirklichkeit hat jeder Mensch seinen eigenen Scheinwerfer und schaut meistens auf sich selbst."

1 Angstsituation und inneren Scheinwerfer identifizieren



Lassen Sie das Kind eine typische Situation beschreiben (z. B. Vorlesen in der Klasse, Betreten des Pausenhofs), in der es sich übermäßig beobachtet fühlte.

2 Kognitiven Gedanken festhalten



Erfassen Sie die automatische Annahme: Was glaubt das Kind, worauf alle anderen in genau diesem Moment starren oder achten?

3 Realitäts-Check durchführen



Lenken Sie den Blick nach außen: Womit waren die anderen Kinder in diesem Moment tatsächlich beschäftigt? (z. B. eigenes Buch suchen, tuscheln, aus dem Fenster schauen).

4 Scheinwerfer neu ausrichten



Erarbeiten Sie gemeinsam einen Entlastungsgedanken, der den Druck von der Selbstbeobachtung nimmt.

Klinische Fallentscheidung: Intervention nach Angstart anpassen

Wählen Sie anhand der vorherrschenden Symptomatik die passende Interventionsrichtung:

Welche Art der Aufmerksamkeitsfokussierung dominiert in der belastenden Situation?

Starke somatische Selbstbeobachtung (z. B. Erröten, Zittern, Schwitzen)

→ Fokus auf **Externalisierung:** Zählaufgaben im Raum durchführen (z. B. 3 blaue Gegenstände finden), um den internen Aufmerksamkeitsfokus gezielt zu unterbrechen.

Kognitive Gedankenüberzeugung (z. B. „Alle lachen heimlich über mich')

→ **Verhaltensexperiment planen:** In der nächsten Stunde gezielt beobachten und protokollieren, wer wirklich hersieht und wer abgelenkt ist.

Kinder-Arbeitsblatt:
Mein Scheinwerfer-Detektiv

1 Arbeitsblatt: Mein Scheinwerfer-Detektiv



Manchmal fühlt es sich an, als stünde ein riesiger, greller Scheinwerfer direkt über dir und alle Menschen würden nur dich anstarren. Lass uns gemeinsam untersuchen, worauf die Scheinwerfer der anderen wirklich gerichtet sind!

Detektiv-Regel
Jeder Mensch hat einen eigenen Scheinwerfer. Meistens leuchtet er auf die eigenen Schuhe, das eigene Handy oder die eigenen Gedanken – selten auf dich!

Die Situation (Wann fühlte ich mich beobachtet? z. B. Referat, Pausenhof, Begrüßung):

.....

.....

Mein Angst-Scheinwerfer
(Was dachte ich, worauf alle starren?):

.....

.....

Der Detektiv-Blick
(Was haben die anderen wirklich getan? Worauf schauten sie?):

.....

.....

.....

Mein neuer Entlastungssatz
(z. B. "Die meisten denken gerade an sich selbst"):

.....

.....

2 Detektiv-Check: Wie stark ist der Scheinwerfer noch?

Bewerte, wie sich deine Anspannung nach dem Realitäts-Check verändert hat.

- ☐ Ich weiß jetzt, dass die anderen mit ihren eigenen Dingen beschäftigt sind.
- ☐ Ich kann meine Aufmerksamkeit auf etwas in der Umgebung lenken.
- ☐ Mein neuer Gedanke hilft mir, wenn der Scheinwerfer wieder angeht.

Anspannung vorher
(1 = ganz ruhig, 10 = extrem nervös):

.....

Anspannung nach dem Detektiv-Blick
(1 bis 10):

.....

ZWISCHENSTOPP-BAHNHOF



Klinischer Kontext & Einsatzbereich

Kategorie: ADHS & Exekutive Funktionen.

Diese Übergangskarte dient als visualisierter Zwischenschritt bei abrupten Aufgaben- und Fokuswechseln (z. B. Spielzeit beenden, Beginn von Hausaufgaben, Wechsel des Therapiematerials). Kinder mit ADHS erleben beim geforderten Abbruch hochgradig motivierender Handlungen häufig exekutive Blockaden oder emotionale Ausbrüche. Die Karte strukturiert den Übergang als planbaren Zwischenhalt.

- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Förderalter mit ADHS oder Schwierigkeiten beim Wechsel von Handlungssequenzen.
- **Therapeutische Funktion:** Reduktion von Reaktanz, Externalisierung des mentalen Haltepunkts und Erleichterung der kognitiven Umorientierung.
- **Status:** Unterstützendes psychoedukatives Handlungswerkzeug; ersetzt keine standardisierte klinische Diagnostik.

Therapeutischer Praxishinweis

Kündigen Sie den Bahnhof 3 bis 5 Minuten vor dem tatsächlichen Wechsel an. Der Zwischenstopp dient als kognitiver Puffer, damit das Kind die aktuelle Handlung mental "parken" kann, statt sie abrupt abbrechen zu müssen.

Die 4 Schritte am Zwischenstopp-Bahnhof

Gehen Sie mit dem Kind die vier nummerierten Stationsschritte durch, sobald das Signal für den Aufgabenwechsel ertönt:

1. 

   Schritt 1: Signal "Rotes Signal" – Bremsen & Einparken
   Stopp-Signal wahrnehmen. Die Hände verlassen das bisherige Spielmaterial oder die Aufgabe. Einmal tief in den Bauch ein- und ausatmen, um das Erregungsniveau za senken.

2. 

   Schritt 2: Lesezeichen setzen – Spielstand sichern
   Den aktuellen Zustand festhalten: Ein Bauwerk fotografieren, die Buchseite mit einem Marker kennzeichnen oder den Gedanken kurz laut benennen ("Ich war gerade bei Schritt 3").

3. 

   Schritt 3: Bahnsteig-Check – Energie umlenken
   Kurze körperliche Entlastung durchführen: Einmal aufstehen, Arme nach oben strecken oder drei feste Schritte auf der Stelle gehen, um die motorische Impsulsivität zu entladen.

4. 

   Schritt 4: Grünes Signal – Nächstes Gleis betreten
   Den Blick auf die neue Zielaufgabe richten, das erste benötigte Werkzeug (z. B. Stift, Buch, Kleidung) in die Hand nehmen und den ersten Teilschritt laut ankündigen.

Entscheidungsbaum: Blockade oder Kooperation beim Wechsel?

Therapeutischer Handlungsleitfaden zur Begleitung des Kindes je nach beobachtbarem Erregungs- und Kooperationszustand am Zwischenstopp-Bahnhof:

Wie reagiert das Kind auf die Ankündigung des Zwischenstopp-Bahnhofs?

 **Kind blockiert, protestiert lautstark oder ignoriert das Signal** →	Kein Diskutieren über die Notwendigkeit des Wechsels. Validieren Sie kurz den Frust ("Es ist schwer, jetzt aufzuhören") und bieten Sie die Lesezeichen-Aktion (Schritt 2) aktiv an: "Wir machen ein Foto von deinem Turm, damit er genau so bleibt."
 **Kind hält an, wirkt aber motorisch unruhig oder fahrig** →	Aktivieren Sie Schritt 3 mit einer kurzen somatischen Übung: 5 kräftige Sprünge oder festes Zusammendrücken eines Antistress-Balls vor dem Übergang zum nächsten Gleis.
 **Kind durchläuft die Schritte kooperativ** →	Unmittelbares, kontingentes Lob für die erfolgreiche Impulskontrolle aussprechen und den Übergang auf das neue Gleis sofort positiv verstärken.

Bahnhofs-Protokoll: Mein Reiseplan für heute

Gemeinssm mit dem Kind vor dem Start der Aktivität oder direkt am Übergang aussufüllen, um Verbindlichkeit und Struktur zu sichern:

Dokumentationshinweis
Dieses Protokoll dient der Verhaltensreflexion und stärkt die Selbstwirksamkeit des Kindes durch sichtbare Dokumentation gelungener Übergänge.

Gleis 1 (Was ich gerade mache und gleich parke):

Mein Lesezeichen (Wie ich mir merke, wo ich war):

Gleis 2 (Die nächste Station, die auf mich wartet):

Mein Umstiegs-Helfer (z. B. tief atmen, strecken, Foto machen):

Wie gut hat der Umstieg heute geklappt? (Sternchen 1 bis 5 ankreuzen): ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Metaphern-Detektor – Fachanleitung & Praxis-Arbeitsblatt

Klinische Einordnung & Praxisanleitung
(Therapeutische Fachinformation)

Dieses Arbeitsblat unterstützt Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum (ASS) bei der Dekodierung übertragener sprachlicher Wendungen (Idiome und Metaphern). Menschen im Spektrum verarbeiten Sprache häufig primär wörtlich. Der Metaphern-Detektor strukturiert den Übersetzungsprozess in drei visuell getrennte Denkschritte: das wörtliche Bild, den situativen Kontext und die tatsächliche soziale Bedeutung.

- **Bedarfsbereich:** Autismus-Spektrum-Störung (ASS) – Soziale Kommunikation und Sprachverständnis
- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche mit wörtlichem Sprachverständnis; Unterstützung im Einzelkontakt
- **Klinischer Hinweis:** Unterstützendes Übungsmaterial zur Psychoedukation und Kommunikation; kein eigenständiges Diagnostikinstrument

Praxis-Tipp für die Sitzung

Lassen Sie das Kind zunächst die wörtliche Absurdität frei zeichnen oder beschreiben (z. B. echte Tomaten auf den Augen). Erst wenn die humorvolle oder irritierende Ebene gewürdigt wurde, folgt die Detektivfrage: Was will die Person in dieser konkreten Situation wirklich ausdrücken?

1 Metapher im Kontext erfassen
Notieren Sie die gehörte Redewendung und beschreiben Sie kurz, wer sie in welcher Situation gesagt hat.

→

2 Wörtliches Bild zeichnen
Das Kind skizziert im linken Detektorfeld, was die Worte genau Buchstabe für Buchstabe bedeuten würden.

→

3 Kontext-Hinweise sammeln
Gemeinsam analysieren: Welche Mimik, Stimmung oder Situation lag vor? Ergab das wörtliche Bild Sinn?

→

4 Echte Bedeutung entschlüsseln
Die übertragene Bedeutung formulieren und im rechten Übersetzungsfeld verbindlich festhalten.

Versteht das Kind die übertragene Bedeutung bereits eigenständig?

Kind bleibt strikt bei der wörtlichen Bedeutung verhaftet
Einen kontrastierenden Beispielsatz vorgeben und über die Gefühle/ Absichten des Sprechers im Kontext sprechen.

Kind erkennt die Redewendung als Metapher
Eintrag im Übersetzungsfeld vornehmen lassen und eine passende eigene Reaktionsphrase üben.

Fallbeispiel: Tomaten auf den Augen

Ein anschauliches Anwendungsbeispiel zeigt, wie der Detektor-Ablauf konkret funktioniert:



- **Gehörte Redewendung:** "Hast du Tomaten auf den Augen?"
- **Wörtliches Bild im Kopf:** Eine Person mit zwei roten Tomaten im Gesicht statt Augen.
- **Detektiv-Prüfung:** Liegen wirklich Tomaten im Raum? Nein. Die Person sucht ihren Schlüssel, der direkt vor ihr liegt.
- **Echte Übersetzung:** "Du hast etwas übersehen, das eigentlich direkt vor dir liegt."

Detektiv-Ablage: Meine Redewendung im Check

Trage hier die Redewendung ein, die dich verwirrt hat oder die du genauer unter die Lupe nehmen möchtest:

Die gehörte Redewendung lautet:

.....

Wer hat das gesagt und in welcher Situation?

.....

.....

Schritt 1: Das wörtliche Bild (Kino im Kopf)

Was bedeuten die Wörter ganz genau? Zeichne eder schreibe hier auf, was du dir wörtlich vorstellst:

Mein wörtliches Bild (Zeichen- oder Notizfeld):

.....

.....

.....

.....

Schritt 2: Die Detektiv-Spurensuche (Kontextprüfung)

Überprüfe die Hinweise der Situation mit der Detektiv-Lupe:

- Macht das wörtliche Bild in diesem Moment Sinn? (z. B. Sind wirklich Tomaten da?)
- Wie schaut die Person aus? (Lächelt sie, schüttelt sie den Kopf, wirkt sie erstaunt?)
- Was passiert gerade um euch herum?

Gefundene Hinweise aus der Situation:

.....

.....

Schritt 3: Die Entschlüsselung (Übersetzung)

Was wollte die Person mir damit wirklich mitteilen?

Detektiv-Erfolg

Geschafft! Wenn du diese Redewendung das nächste Mal hörst, kennst du ihren geheimen Code.

Übersetzung: Das bedeutet es im echten Leben:

.....

Wie kann ich passend darauf antworten?

.....

.....

Therapeuten-Leitfaden & Praxis-Anwendung

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung



Kategorie: Trauer und Verlust | **Format:** Strukturiertes klinisches Arbeitsblatt. Dieses Symbol- und Entlastungsprotokoll dient der Validierung, Entlastung und Begleitung intensiver Wein- und Trauerwellen bei Kindern und Jugendlichen. Weinen wird als gesunde, körpereigene Stressregulation und wertvoller Ausdruck von Bindung gerahmt. Das Arbeitsblatt unterstützt dabei, emotionale Überflutung zu de-katastrophisieren und Raum für Selbstfürsorge zu öffnen.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren sowie Jugendliche im Einzel- oder Familiensetting.
- **Ziel:** Normalisierung von Weinschüben ohne Druck, Tränen rasch unterdrücken zu müssen.
- **Körperliche Verortung:** Wahrnehmung des körperlichen Druckabfalls vor, während und nach dem Weinen.

Fachlicher Hinweis für Therapout*innen

Tränen transportieren körpereigene Stresssignale nach außen. Vermeiden Sie tröstende Beschwichtigungen wie "Ist ja nicht so schlimm", sondern begleiten Sie das Kind mit Co-Regulation ("Deine Tränen zeigen, wie wichtig das für dich ist. Ich bleibe hier."). Das Werkzeug stellt keine diagnostische Klassifikation dar.

1 Trauerwelle annehmen



Laden Sie das Kind ein, die letzte intensive Trauerphase wie eine Welle zu betrachten, die anrollt, ihren Höhepunkt erreicht und sich langsam wieder legt.

2 Den Tränen-Speicher befüllen



Das Kind zeichent oder malt in das große Speicher-Gefäß Tropfen ein: Für jeden Anlass oder jede Erimerung darf ein Tropfen farbig gestaltet oder beschriftet werden.

3 Körperliche Entlastung markieren



Gemeinsam wird erkundet, wo die Erleichterung nach den Tränen spürbar wurde (z. B. weichere Schultern, freieres Atmen, müde Augen).

4 Schutz- und Tröste-Ressourcen festlegen



Festlegen von 1–2 konkreten Handlungen oder Gegenständen, die dem Kind helfen, wenn das Gefäß überläuft.

Wie ausgeprägt ist die emotionale Überflutung während des Weinens?

Kind ist ansprechbar und sucht Körper- oder Blickkontakt



Gemeinsam das Speicherglas ausfüllen, Tränen als Botschafter der Liebe und des Vermissens würdigen.

Kind gerät in Panik, Hyperventilation oder dissoziativen Rückzug



Arbeitsblatt pausieren. Sofortige Co-Regulation über 5-4-3-2-1 Sinnesübung, feste Bodenhaftung oder kühles Tuch auf den Händen anbieten.

Arbeitsblatt:
Mein Tränen-Speicher

Mein Tränen-Speicher: Wohin mit all der Traurigkeit?

Wenn wir jemanden oder etwas sehr vermissen, sammelt sich im Körper manchmal so viel Traurigkeit, dass sie oben herausfließen muss. Tränen sind keine Schwäche, sondern Medizin für die Seele: Sie waschen die Schwere aus dem Herzen. Nutze dieses Blatt, um deinen Tränen einen sicheren Platz zu geben.

- ☐ Jeder Tropfen im Glas steht für etwas Bestimmtes: Eine Erinnerung, einen Gedanken oder ein Gefühl.
- ☐ Male die Tropfen in den Farben an, die zu deiner Traurigkeit passen (z. B. Dunkelblau, Grau, Violett oder Schwarz).
- ☐ Schreibe oder male in das Glas, was dich heute zum Weinen gebracht hat.

Gedanke für dich

Kein Tränen-Speicher bleibt ewig randvoll. Jedes Mal, wenn Tränen fließen dürfen, wird im Herzen wieder ein winziges Stückchen Platz für Ruhe und schöne Erinnerungen.



1 Wann ist meine Trauerwelle heute oder in den letzten Tagen besonders hoch gestiegen?

2 Welche Farbe und welches Gewicht hatten meine Tränen heute (z. B. schwer wie Steine, heiß wie Suppe)?

3 Mein großes Tränen-Glas: Zeichne hier hinein deine Tränen-Tropfen und beschrifte sie mit deinen Gefühlen:

4 Wie hat sich mein Körper gefühlt, NACHDEM die Tränen geflossen sind (z. B. müde, leichter, ruhiger)?

5 Mein Tröste-Anker: Wer oder was hilft mir am meisten, wenn das Speicher-Glas voll ist (z. B. Decke, Kuscheltier, Mama/Papa, Lieblingsmusik)?

Abmachungs-Siegel – Klinische Anleitung & Praxisbogen

1 Klinischer Kontext & Einsatzbereich

Kategorie: Erziehungsprobleme & Verhaltensvereinbarungen. Dieses strukturierte Vertrags- und Besiegelungstool unterstützt Fachkräfte bei der Deeskalation chronischer familiärer Konfliktspiralen. Durch die gemeinsame Festlegung einer einzigen, klar umrissenen Regel und das ritualisierte Besiegeln wird Verbindlichkeit ohne autoritäre Eskalation geschaffen.

- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Übergangsalter gemeinsam mit Erziehungsberechtigten
- **Fokus:** Genau eine konkrete Verhaltensänderung pro Interventionszyklus
- **Wirkprinzip:** Sichtbare Selbstverpflichtung, Reziprozität und transparente Belohnungslogik

Klinischer Hinweis zur Indikation

Dieses Praxiswerkzeug dient der Strukturierung verhaltenstherapeutischer Vereinbarungen im Rahmen der Eltern- und Familienarbeit. Es stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar und ersetzt keine fundierte Ursachenanalyse.

2 Anleitung für Therapeut:innen

Sie die Vereinbarung in vier standardisierten Handlungsschritten durch, um Überforderungen auf beiden Seiten zu vermeiden:

1 Konfliktherd eingrenzen

Definieren Sie gemeinsam mit Familie und Kind genau ein wiederkehrendes Streitthema (z. B. Medienzeit, Zubettgehen oder Hausaufgabenbeginn). Formulieren Sie das Ziel positiv als konkrete Handlung statt als Unterlassung.

2 Gegenseitige Pflichten klären

Legen Sie fest, welchen Teil das Kind übernimmt und welche konkrete Entlastung oder Unterstützung die Bezugspersonen im Gegenzug verbindlich zusichern.

3 Notfall-Stoppsignal vereinbaren

Legen Sie ein neutrales Codewort oder Handzeichen fest, das beide Parteien nutzen dürfen, wenn eine Diskussion zu eskalieren droht.

4 Ritualisiertes Besiegeln

Füllen Sie das Vertragsfeld aus. Beide Seiten unterschreiben oder stempeln das Siegel, um die Gültigkeit für den festgelegten Testzeitraum sichtbar zu verankern.

3 Konflikt-Entscheidungshilfe für den Alltag

Handlungsschema bei drohendem Vertragsbruch in der häuslichen Umsetzung:

Was tun, wenn eine Partei die getroffene Absprache im Alltag nicht einhält?

Kind verweigert die vereinbarte Handlung

Keine laute Zurechtweisung. Bezugsperson deutet schweigend auf das Abmachungs-Siegel und erinnert an das neutrale Stoppsignal. Erst nach Beruhigung kurze Rückschau halten.

Eltern reagieren impulsiv oder brechen eigene Zusage

Kind darf das vereinbarte Stoppsymbol vorzeigen. Eltern pausieren für 2 Minuten und kehren zur schriftlich fixierten Vereinbarung zurück.



4 Unser Abmachungs-Siegel (Vertrags-Flashcard)

Tragt hier eure feste Vereinbarung ein. Gut sichtbar im Alltag aufhängen!

Tipp für die Praxis

Vereinbaren Sie zunächst einen kurzen Testzeitraum von maximal 7 Tagen, bevor Anpassungen vorgenommen werden.

Worüber wir uns oft uneinig waren (Der Auslöser)

.....

Meine feste Zusage (Kind: Was ich ab jetzt genau tue)

.....

Unsere feste Zusage (Eltern: Wie wir unterstützen und ruhig bleiben)

.....

Unser gemeinsames Notfall-Stoppzeichen bei Streit

.....

Gültig für diesen Zeitraum (Startdatum bis Prüfdatum)

.....

Unterschrift / Siegel Kind und Unterschrift / Siegel Eltern

....

KÖRPER-RESONANZBODEN:
SOMATISCHE MARKER POSITIVER EMOTIONEN

KATEGORIE:
EMOTIONEN / RESSOURCEN

Klinische Einordnung & Praxisanleitung für Therapeut*innen

Dieses Arbeitsblatt unterstützt die somatosensorische Differenzierung und körperliche Verankerung positiver Affektzustände (Freude, Stolz, Ruhe/Gelassenheit). Viele Kinder in der psychotherapeutischen Behandlung bemerken Körpersignale primär bei dysregulierten oder aversiven Zuständen (z. B. Enge bei Angst, Hitze bei Wut). Die bewusste Lokalisierung und Symbolisierung angenehmer körperlicher Resonanzen stärkt die interozeptive Differenzierungsfähigkeit, erweitert das Repertoire somatischer Marker und dient als neurobiologischer Anker zur Emotionsregulation. Das Material fungiert als begleitendes Praxiswerkzeug im Rahmen einer strukturierten Therapie und ersetzt keine eigenständige diagnostische Abklärung.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren in Einzel- oder Kleingruppentherapie; adaptierbar für Jugendliche.
- **Klinischer Bedarfsbereich:** Emotionen / Affektregulation und somatosensorische Ressourcenaktivierung.
- **Methodischer Nutzen:** Aufbau interozeptiver Achtsamkeit und somatischer Ressourcenanker.

Hinweis für die therapeutische Durchführung

Ermutigen Sie das Kind dazu, seine ganz eigenen Körperempfindungen vorurteilsfrei zu beschreiben. Es gibt keine anatomisch 'falschen' Wahrnehmungen; jedes Kind erlebt Freude, Stolz oder Ruhe an individuellen Stellen und in unterschiedlichen Farben und Qualitäten.

1 Schritt 1: Ressourcen-Aktivierung & Einstimmung

Wählen Sie gemeinsam mit dem Kind eine Zieldimension (Freude, Stolz oder Ruhe). Bitten Sie das Kind, sich an eine konkrete Situation zu erinnern, in der dieses Gefühl spürbar war, bis mimische oder Haltungsanzeichen der Emotion sichtbar werden.

2 Schritt 2: Interozeptive Erkundung

Leiten Sie die Aufmerksamkeit behutsam nach innen: „Wo genau in deinem Körper merkst du dieses Gefühl? Ist es warm oder kühl? Kribbelt es, hüpft es oder fühlt es sich weit und leicht an?"

3 Schritt 3: Visuelle & farbliche Zuordnung

Das Kind wählt für jede Emotion eine passende Buntstiftfarbe aus und zeichnet die Empfindungen als Symbole, Wellen oder Farbflächen direkt in die Körperkontur ein.

4 Schritt 4: Verankerung & Transfer

Formulieren Sie ein persönliches Codewort oder eine Geste (z. B. Hand auf die Brust legen), um den somatischen Anker bei künftiger Anspannung bewusst abrufen zu können.

Welcher primäre Fokus soll in der Sitzung gesetzt werden?

☐ **Fokus auf Aktivierung und Vitalität**
(z. B. bei depressiver Gehemmtheit oder Antriebsarmut)
→ Beginnen Sie mit der Dimension 'Freude' oder 'Stolz', um aktivierende somatische Marker (Kribbeln im Bauch, aufrechte Brust) spürbar zu machen.

☐ **Fokus auf Beruhigung und Entlastung**
(z. B. bei Hyperarousal, ADHS oder Angstzuständen)
→ Starten Sie mit 'Ruhe & Gelassenheit', um parasympathische Körpersignale (weiche Schultern, tiefer Atem, ruhige Beine) herauszuarbeiten.

Farb- und Symbolschlüssel meiner Wohlfühl-Signale

Wähle für jedes der drei Wohlfühl-Gefühle deine eigene Farbe und ein Symbol (z. B. Sonnenstrahlen, Wellen, Sterne, kleine Funken).

- **Gelbe/Orange Töne:** Häufig gewählt für prickelnde Freude, Wärme oder Lebendigkeit.
- **Blaue/Grüne Töne:** Häufig gewählt für tiefe Ruhe, Entspannung und Atemweite.
- **Violette/Korallene Töne:** Beliebt für aufrichtenden Stolz, Stärke und Aufrechterhaltung.

Forscher-Tipp für dich
Du bestimmst die Farben! Wenn für dich Ruhe goldgelb oder Freude himmelblau ist, ist das genau richtig. Wähle die Farben, die sich für dich stimmig anfühlen.

Gefühl 1: FREUDE
(Meine Farbe / Mein Symbol & Wie es sich anfühlt): .....

Gefühl 2: STOLZ & STÄRKE
(Meine Farbe / Mein Symbol & Wie es sich anfühlt): .....

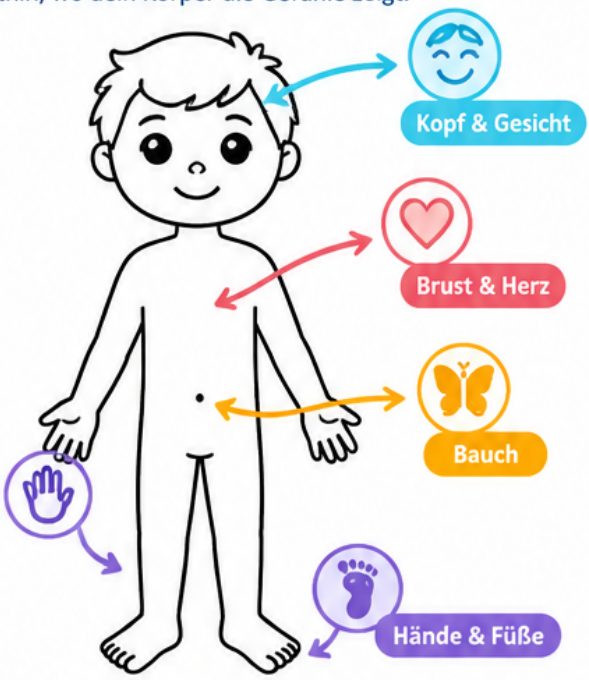
Gefühl 3: RUHE & SICHERHEIT
(Meine Farbe / Mein Symbol & Wie es sich anfühlt): .....

Körper-Resonanzboden – Mein Körperumriss & Reflexionsprotokoll

1 Mein Körper-Resonanzboden: Hier spüre ich das Gute

Zeichne in den Umriss ein, wo **deine Wohlfühl-Signale wohnen.** Male Wellen, Funken, Wolken oder Herzen genau dorthin, wo dein Körper die Gefühle zeigt.

- **Kopf & Gesicht:** Lächeln, weiche Augen, Gedankenruhe oder Kribbeln.
- **Brust & Herz:** Weite, Wärme, gleichmäßiger Atem, stolzes Aufrichten.
- **Bauch:** Schmetterlinge, Entspannung, angenehmes Kitzeln oder sattes Wohlgefühl.
- **Hände & Füße:** Lockerheit, Kribbeln, Erdung oder Tatendrang.



Achtung bei Unsicherheit

Wenn du eine Stelle einmal gar nicht spüren kannst, lass sie einfach frei. Dein Körper zeigt dir genau das, was im Moment wichtig ist.

Mein wichtigster Kraft-Ort im Körper
(Hier spüre ich es am stärksten):

.....

.....

Mein Körper-Zauberwort oder meine Geste
(Damit hole ich mir das Gefühl zurück):

.....

.....

Wann will ich diese Woche an meinen Kraft-Ort denken?

.....

.....

2 Reflexion & Transfer: Meine somatischen Kraftquellen sichern

Halte hier fest, wie gut es dir gelungen ist, die angenehmen Signale deines Körpers wahrzunehmen, und wie du sie im Alltag nutzen kannst.

- **Regelmäßige Mini-Pausen:** Einmal am Tag kurz innehalten und in den Kraft-Ort hineinspüren.
- **Vor Herausforderungen:** Vor Klassenarbeiten oder schwierigen Momenten das Körper-Signal aufrufen.
- **Gemeinsamer Austausch:** Zeige deinem Therapeuten oder deinen Eltern, welches Symbol dir am meisten geholfen hat.

Therapeutische Notiz zum Transfer

Nutzen Sie die dokumentierten Marker in späteren Sitzungen als Gegenpol bei aufkommender Dysregulation: "Erinnerst du dich an die warme Weite im Bauch? Lass uns einmal genau dort hinatmen."

Wie leicht fiel es mir heute, gute Gefühle im Körper zu finden?
(1 = schwer, 5 = super leicht):

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Dieses Wohlfühl-Signal hat mich heute am meisten überrascht:

.....

.....

Vereinbarte Übung bis zur nächsten Sitzung:

.....

.....

GEDANKEN-STOPPER

Arbeits- und Notfallkarte

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Flashcard-Notfalltool dient Kindern und Jugendlichen als kognitive und sensorische Unterbrechungsmethode bei einsetzenden Grübelsschleifen, Katastrophenszenarien und akuten Angstimpedanzen. Es verbnidet eine motorisch-taktile Stopp-Geste mit einer strukturierten kognitiven Neuausrichtung auf das Hier und Jetzt.

- **Zielbereich:** Angstbewältigung und kognitives Selbstmanagement.
- **Zielgruppe:** Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche im Einzel- oder Gruppensetting.
- **Anwendung:** Vorab in ruhigem Zustand gemeinsam einüben und als physische Notfallkarte bereitstellen.

Klinischer Praxishinweis

Dieses Material dient als verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Reizunterbrechung und ersetzt keine vollständige diagnostische Abklärung oder ärztliche Behandlung.



Die 4 Schritte des Gedanken-Stopps

Sobald sich ein Gedankensog oder ängstliche Gedankenschleifen bemerkbar machen, wird die standardisierte 4-Schritte-Abfolge aktiviert:

1 Erkennen & Signal geben



Bemerke den Gedanken-Kreisel. Lege deine Hand flach auf ein festes Stopp-Zeichen oder mache die Hand-Stopp-Geste vor deiner Brust.

2 Laut oder leise »STOPP!« sagen



Sage innerlich mit bestimmter Stimme oder halblaut das Wort »STOPP!«, um die automatische Gedankenspirale sofort zu durchbrechen.

3 Tiefer Boden-Atemzug



Atme einmal langsam durch die Nase ein und lange durch das Mund aus. Spüre dabei fest die beiden Fußsohlen auf dem Fußboden.

4 Fokus-Wechsel (5-4-3-2-1 Impuls)



Richte deine Aufmerksamkeit sofort auf die Umgebung: Benenne blitzschnell 3 Dinge, die du im Raum siehst, und 1 Ding, das du gerade hörst.

Mein persönlicher Notfall-Planer

Halte hier zusammen mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten fest, wann und wie dein Gedanken-Stopper genau zum Einsatz kommt:

Meine typischen Grübel- und Angstgedanken lauten:

.....

.....

Mein persönliches Stopp-Signal (z. B. Handheben, roter Punkt auf Handrücken, Notfallkarte):

.....

Meine konkrete Ersatzhandlung (Was mache ich direkt nach dem Stopp?):

.....

.....

Entscheidungsbaum

Ist das Grübeln nach dem ersten Stopp-Signal bereits spürbar abgeklungen?

Ja, der Kopf fühlt sich wieder freier an

Lobe dich für das erfolgreiche Unterbrechen und wende dich deiner geplanten Aktivität im Hier und Jetzt zu.

Nein, die Gedanken kreisen weiter

Wiederhole Schritt 2 und 3 mit betont kräftigem Ausatmen und wechsle kurz den Ort (z. B. ein Glas Wasser trinken gehen oder Hände mit kaltem Wasser waschen).

Prioritäten-Trichter - Arbeitsblatt ADHS

Klinischer Bereich:
ADHS / Exekutive Funktionen

1 Klinischer Kontext & Fachanleitung

Bereich: ADHS & Exekutive Funktionen.

Kinder mit ADHS erleben Aufgabenberge häufig als diffuse, unüberwindbare Barriere. Der Prioritäten-Trichter dient der visuellen Entlastung des Arbeitsgedächtnisses: Anstehende Aufgaben werden von oben nach unten gefiltert, bis genau eine konkrete Startaufgabe am Auslauf übrig bleibt.

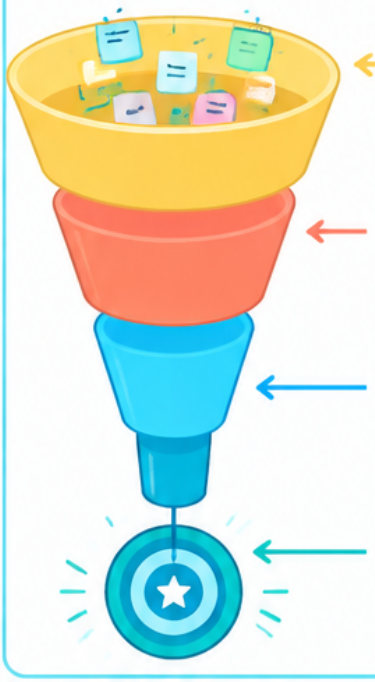
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 8 Jahren und Jugendliche mit ADHS oder exekutiven Dysfunktionen
- **Einsatzbereich:** Verhaltenstherapie, Ergotherapie, Psychoedukation, häusliche Hausaufgabenstrukturierung
- **Kognitive Entlastung:** Trennung von Ideensammlung, Dringlichkeitsbewertung und exekutiver Handlungsinitiierung

Hinweis für Fachkräfte

Dieses Praxiswerkzeug dient der Strukturierung und Handlungsplanung im Rahmen der therapeutischen Förderung. Es stellt kein eigenständiges Diagnostikverfahren dar und ersetzt keine fachärztliche Gesamtdiagnostik.

2 Schritt-für-Schritt durch den Trichter

Führe das Kind strukturiert durch die vier Phasen des Trichters, um handlungshemmende Überlastung abzubauen.



1 Sammelbecken füllen
Alle offenen Aufgaben und Anforderungen ohne Wertung oben in das breite Sammelbecken eintragen oder auf Haftnotizen aufkleben.

2 Dringlichkeits-Filter anwenden
Prüfen: Was muss zwingend heute erledigt werden? Nur 2 bis maximal 3 Aufgaben dürfen die mittlere Trichterstufe passieren.

3 Die eine Start-Aufgabe isolieren
Aus den verbliebenen Aufgaben genau EINE einzige auswählen, die zuerst angegangen wird, und in den Trichterauslauf übertragen.

4 Kleinstschritt und Timer festlegen
Die Start-Aufgabe in eine winzige Anfangsaktion (z. B. 5 Minuten) zerlegen, um die exekutive Blockade zu lösen.

3 Entscheidungsweiche: Umgang mit Blockaden

Wenn die Auswanl schwerfällt, unterstützt dieser Entscheidungsbaum das Kind bei der Festlegung.

Welche Aufgabe blockiert den Trichter?

Die Aufgabe wirkt zu riesig und erzeugt Widerstand

- ☐ Nur die ersten zwei Minuten planen: Das Arbeitsblatt aufschlagen und den Stift bereitstellen.

Zwei Aufgaben scheinen gleich dringend zu sein

- ☐ Die leichtere oder schnellere Aufgabe wählen, um durch ein schnelles Erfolgserlebnis Dopamin freizusetzen.



Du schaffst das!

4 Mein Prioritäten-Trichter (Ausfüllbereich)

Sortiere deine Aufgaben von oben nach unten durch den Trichter. Am Ende bleibt nur ein konkreter Schritt übrig!

Trichter-Regel
Alles, was heute nicht durch den Trichter passt, darf sicher im oberen Speicher warten. Du musst nicht alles gleichzeitig tun!

☐ **Trichterstufe 1:** Alles, was gerade im Kopf herumschwirrt (Sammelbecken)

.....

.....

☐ **Trichterstufe 2: Wichtig für heute** (Maximal 2 bis 3 Aufgaben)

.....

.....

☐ **Trichterauslauf: MEINE EINZIGE START-AUFGABE JETZT**

.....

☐ **Mein erster Mini-Schritt** (Dauer: max. 5 Minuten)

.....

☐ **Belohnung nach dem ersten Schritt**

.....

.....

Erholungs-Kokon – Sensorische Schutzzone (ASS)

Autismus-Spektrum (ASS)

Klinischer Steckbrief: Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Dieses Arbeitsblatt dient als strukturierte Planungshilfe und Raumkarte für Kindertherapeutinnen und Kindertherapeuten, um gemeinsam mit autistischen Kindern oder deren Bezugspersonen eine verlässliche sensorische Rückzugszone einzurichten. Es dient der Unterstützung der Selbstregulation und Reizminderung im therapeutischen Setting, in der Schule oder im häuslichen Umfeld. Es ersetzt keine umfassende medizinische oder ergotherapeutische Diagnostik.

- **Kategorie:** Autismus-Spektrum (ASS) – Sensorische Integration & Reizregulation
- **Zielgruppe:** Therapeuten, Psychologen, Bezugspersonen gemeinsam mit dem Kind
- **Einsatzbereich:** Akute Reizüberlastung (Overload-Prävention) und geplante sensorische Pausen

Praxishinweis für Behandelnde

Achten Sie darauf, den Rückzugsort in reizarmen Momenten einzuführen, nicht erst während eines akuten Meltdowns. Die Zone muss freiwillig zugänglich sein und darf niemals als isolierende Disziplinarmaßnahme fungieren.

Sensorische Kriterien & Ausstattungs-Checkliste

Überprüfen Sie gemeinsam die spezifischen Ausstattungsmerkmale der Schutzzone und passen Sie die Details an das individuelle sensorische Profil des Kindes an.

- [ ] **Visuelle Reize:** Gedimmte Beleuchtung, neutrale Wandflächen ohne flackernde Leuchtstoffröhren
- [ ] **Akustische Reize:** Kapselgehörschutz griffbereit, schallabsorbierende Polster oder Teppiche
- [ ] **Taktile & Propriozeptive Reize:** Gewichtsweste/Gewichtskissen, weiche Haptiken, Fidget-Tools
- [ ] **Vestibuläre Reize:** Bodennahe Sitzsäcke oder sanfte Hängematten je nach Regulationsbedarf
- [ ] **Geruchliche Reize:** Vollständige Duftneutralität, Verzicht auf Parfüms oder Raumdüfte

Sensorische Hypersensibilität beachten

Jedes Nervensystem im Autismus-Spektrum reagiert hochindividuell. Bestimmte Stoffe oder Gewichte, die für ein Kind beruhigend wirken, können für ein anderes aversiv sein.

Leitfaden zur Gestaltung des Erholungs-Kokons

Führen Sie den Aufbau des Schutzraums schrittweise durch, um die sensorischen Kanäle systematisch zu entlasten und individuelle Vorlieben abzustimmen.

1 Standort & Begrenzung wählen



Wählen Sie eine reizarme Nische im Raum ohne Durchgangsverkehr, beispielsweise eine gepolsterte Zimmerecke, ein Pop-Up-Zelt oder einen Betthimmel mit blickdichten Stoffen.

2 Visuelle & Akustische Dämpfung



Reduzieren Sie Deckenlicht durch Dimmbarkeit oder warmes Schlummerlicht. Stellen Sie Gehörschutz (Kapselgehörschutz, Noice-Cancelling) oder White-Noise bereit.

3 Propriozeptive & Taktile Angebote



Integrieren Sie Gewichtsdecken, schwere Kissen, weiche Texturen oder Kompressionsschläuche, die gezielten Tiefendruck zur Beruhigung des Nervensystems bieten.

4 Eindeutiges Signalelement etablieren



Vereinbaren Sie eine nonverbale Statuskarte (z. B. Rot für 'Bitte Ruhe / nicht ansprechen', Grün für 'Bereit für Kontakt'), um verbale Reize während des Rückzugs zu minimieren.

Raumkarte: Mein persönlicher Erholungs-Kokon

Tragen Sie hier gemeinsam die räumlichen Details, Gegenstände und individuellen Absprachen ein.

Name des Kindes / Datum der Einrichtung:

.....

Genauer Standort des Kokons (z. B. hinter dem Praxissofa, Zimmernische):

.....

.....

3 Gegenstände, die mir im Kokon helfen, mich ruhig zu fühlen:

.....

.....

Mein Ruhe-Signal für andere (z. B. Wendekarte, geschlossener Vorhang):

.....

.....

Woran ich merke, dass mein Akku wieder aufgeladen ist:

.....

.....

Zeigt das Kind akute Anzeichen von sensorischem Overload?

Ja: Kind zieht sich zusammen, hält Ohren zu oder wirkt erstarrt

Begleiten Sie das Kind wortarm in den Erholungs-Kokon, reduzieren Sie Umweltreize sofort und verzichten Sie auf Nachfragen.

Nein: Kind ist aufmerksam und reguliert

Nutzen Sie die Phase zur gemeinsamen Reflexion, Ergänzung der Raumkarte und Erprobung der Beruhigungsmaterialien.

Praxisleitfaden: Vermächtnis-Mappe



Klinischer Kontext & Anleitung für Behandelnde

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im Rahmen der Trauer- und Verlustbegleitung bei der kognitiven und emotionalen Integration von verinnerlichten Werten, Stärken und Gewohnheiten einer verstorbenen Bezugsperson. Das therapeutische Ziel besteht darin, die Bindung über den Tod hinaus symbolisch aufrechtzuerhalten und die Identitätsbildung durch positive Identifikation zu stärken. Das Material dient als strukturiertes Übungswerkzeug und stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar.

- **Kategorie:** Trauer und Verlust (Kognitive Integration & Ressourcenaktivierung)
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 7 Jahren sowie Jugendliche in Einzel- oder Familientherapie
- **Voraussetzung:** Stabile therapeutische Beziehung und ausreichende emotionale Verankerung im Hier und Jetzt
- **Einsatz:** Nach der initialen Akutphase zur Stärkung der inneren Verbundenheit und Resilienz

Therapeutischer Praxishinweis

Sollte das Kind während der Bearbeitung in eine emotionale Überflutung geraten, unterbrechen Sie die Übung und nutzen Sie somatische Erdungstechniken (z. B. 5-4-3-2-1-Orientierung im Raum, bewusste Ausatmung).

1 Bezugsperson benennen



Gemeinsam mit dem Kind wird die verstorbene Bezugsperson bestimmt, deren immaterielle Schätze gesammelt und bewahrt werden sollen.

2 Schatztruhe der Eigenschaften öffnen



Gemeinsam explorieren: Welche Gesten, Sprüche, Stärken oder Werte zeichneten diese Person besonders aus?

3 Übernahme ins eigene Leben prüfen



Das Kind wählt 1 bis 3 konkrete Schätze aus, die es selbst weiterführen, ausprobieren oder im Alltag lebendig halten möchte.

Wie reagiert das Kind auf die Aktivierung von Erinnerungen?

Kind zeigt neugierige, tröstliche oder stolze Affekte

Einträge vertiefen und konkrete Alltagssituationen planen, in denen die Eigenschaft gelebt werden kann.

Kind gerät in akute Vermeidung oder Überwältigung

Fokus sofort auf äußere Sicherheit und Orientierungsübungen im Therapieraum verlagern; Blatt für spätere Sitzung pausieren.

Arbeitsblatt:
Meine Schatztruhe & Alltagsübertrag

Meine Schatztruhe der Erinnerungen

Menschen, die wir liebhaben, hinterlassen Spuren in unserem Herzen. Manche Dinge kann man nicht anfassen, aber man kann sie spüren: zum Beispiel ihren Mut, ihren Humor, eine liebevolle Art oder einen klugen Rat. Halte hier die Schätze fest, die dir besonders wichtig sind.

- Wähle Worte, kleine Zeichnungen oder Symbole für jeden Schatz.
- Niemand muss perfekt sein – schreibe auf, was sich für dich echt und vertraut anfühlt.



Für dich als Schatzsucher*in

Diese Schätze gehören dir ganz allein. Du darfst entscheiden, wann du sie hervorholst und wie du sie in deinem Alltag einsetzt.

Für welche geliebte Person füllst du diese Mappe aus? (Name oder Kosename)

.....

Schatz 1: Ein Spruch, ein Witz oder Worte, die diese Person oft gesagt hat

.....

.....

Schatz 2: Eine besondere Stärke oder Eigenschaft (z. B. Hilfsbereitschaft, Mut, Ruhe)

.....

.....

Schatz 3: Eine Gewohnheit oder ein Ritual, das wir zusammen gerne gemacht haben

.....

.....

Schätze lebendig halten: Mein Übertrag in den Alltag

Manche Eigenschaften können wie ein innerer Kompass wirken. Überlege, welcher dieser Schätze dir heute Kraft schenkt und wie du ihn selbst weiterleben lassen möchtest.

Diesen Schatz trage ich ab jetzt ganz fest in mir weiter:

.....

In dieser konkreten Situation in meiner Woche kann ich mich daran erinnern und danach handeln:

.....

.....

Wenn ich diesen Schatz benutze, fühle ich mich verbunden mit:

.....

Mein Zeichen oder mein Ritual, wenn ich an diesen Schatz denke (z. B. Hand aufs Herz, bestimmtes Wort):

.....

.....

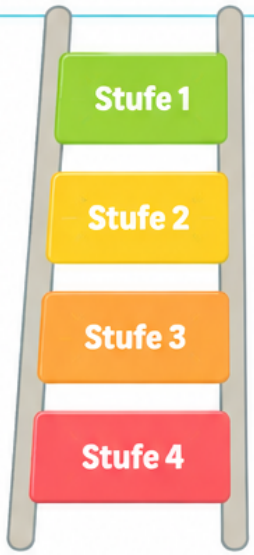
Konsequenzen-Leiter:
Praxisblatt & Verhaltensampel

Klinische Kategorie & Fachliche Einordnung

Bedarfsbereich: Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation.

Dieses Arbeitsblatt dient als verhaltenstherapeutisches Strukturierungsinstrument für die Elternberatung und Kindertherapie. Es unterstützt Familien bei der Etablierung vorhersehbarer Handlungsfolgen, um Willkür zu vermeiden und Selbstwirksamkeit sowie Eigenverantwortung zu stärken. Das Material ist ein praxisbegleitendes Arbeitsmittel und stellt kein eigenständiges diagnostisches Verfahren dar.

- **Zielgruppe:** Therapeutische Fachkräfte zur gemeinsamen Erarbeitung mit Bezugspersonen und Kind
- **Fokus:** Logische Verknüpfung von Regelbruch und Konsequenz statt emotionaler Strafandrohung
- **Funktion:** Transparenz zur Reduktion von Eskalationsspiralen im Alltag



Klinischer Hinweis zur Grenzziehung

Konsequenzen wirken am nachhaltigsten, wenn sie zeitnah, sachbezogen und vorhersehbar eintreten. **Trennen Sie stets das Verhalten von der Person des Kindes: Grenzen gelten für die Handlung, die emotionale Zuwendung bleibt stabil.**

Anleitung: Die 4 Stufen der Konsequenzen-Leiter

Führen Sie die Stufen gemeinsam mit dem Kind in einer ruhigen Phase ein. Visualisieren Sie die Reaktionskette, bevor Konfliktsituationen entstehen, damit alle Beteiligten die Vereinbarungen kennen.

1 Stufe 1: Freundliche Erinnerung & Signalisierung (Grün)

Das Kind wird ruhig auf die vereinbarte Regel aufmerksam gemacht. Ein kurzes Blickkontakt-Signal oder Codewort erinnert an die Erwartung, ohne dass Druck aufgebaut wird.

2 Stufe 2: Klare Verwarnung & Wahlmöglichkeit (Gelb)

Formulieren Sie eine Wenn-Dann-Wahl: "Wenn du jetzt weitermachst, erfolgt Konsequenz X. Wenn du stoppst, bleibt alles im grünen Bereich." Die Entscheidung liegt aktiv beim Kind.

3 Stufe 3: Logische & unmittelbare Konsequenz (Orange)

Wird das Fehlverhalten fortgeführt, greift eine direkt verknüpfte, zeitlich begrenzte logische Folge (z. B. Spielpause für 10 Minuten, vorübergehender Entzug des Streitgegenstands).

4 Stufe 4: Beruhigung & Wiedergutmachung (Rot)

Bei anhaltender Eskalation erfolgt ein räumlicher/emotionaler Rückzug zur Deeskalation. Nach Beruhigung folgt eine konkrete Handlung zur Reparatur oder Entschuldigung.

Verhaltensampel: Individueller Vereinbarungsplan

Definieren Sie hier verbindlich eine konkrete Fokusregel und die abgestimmten Stufen. Halten Sie die Absprachen kurz und verständlich formuliert fest.

- Fokus auf maximal eine bis zwei Kernregeln gleichzeitig legen
- Sicherstellen, dass das Kind die Reaktionsschritte mit eigenen Worten wiederholen kann

Praxis-Tipp für Eltern

Kündigen Sie Konsequenzen nur an, wenn Sie bereit und in der Lage sind, diese ruhig und konsequent umzusetzen. Vermeiden Sie endlose Diskussionen während des Konfliktmoments.

1	Fokusregel (Was soll abgemacht werden?)	
2	Stufe 1 (Erinnerung): Welches neutrale Signal nutzen wir?	
3	Stufe 2 (Verwarnung): Wie lautet die klare Wenn-Dann-Formulierung?	
4	Stufe 3 (Logische Folge): Welche sachbezogene Konsequenz greift sofort?	
5	Stufe 4 (Wiedergutmachung): Wie wird die Situation aufgelöst und repariert?	

Befindet sich das Kind aktuell in einer akuten emotionalen Übererregung (Wutanfall)?

- **Ja** (Erregungsniveau sehr hoch) → Keine verbalen Konsequenzen diskutieren. Für Schutz und Reizreduktion sorgen, warten bis das Nervensystem reguliert ist, erst danach Stufe 4 ansprechen.
- **Nein** (Kind ist ansprechbar und handlungsfähig) → Planmäßig die nächste Stufe der Konsequenzen-Leiter ruhig benennen und unmittelbar durchführen.

ENTRÜSTUNGS-VENTIL

Wutenergie motorisch kanalisieren



Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Werkzeug unterstützt Kinder im Praxis- und Therapiekontext dabei, hohe somatische Wutspannung über gezielte motorische Aktionen sicher zu entladen. Die Übung verhindert destruktive Verhaltensweisen, schützt das Umfeld und ermöglicht den raschen Übergang zurück in ein reguliertes Nervensystem.

- **Zielgruppe:** Kinder im Vor- und Grundschulalter mit Impulsdurchbrüchen oder somatischer Anspannung
- **Klinischer Bedarfsbereich:** Emotionen & Affektregulation (Ergänzend bei ADHS)
- **Funktion:** Motorische Abreaktion ohne Selbst- oder Fremdschädigung
- **Sicherheitsregel:** Nur zugelassene Ventil-Gegenstände nutzen (Kissen, Papier, Knetmasse)

Hinweis für Therapeut:innen

Dieses Material dient als unterstützendes Praxiswerkzeug zur Affektregulation im geschützten Rahmen und ersetzt keine fundierte klinische Diagnostik oder Notfallintervention.

1 Stopp-Signal & Wut-Check



Gemeinsam mit dem Kind die körperlichen Wutanzeichen wahrnehmen: Herzklopfen, geballte Fäuste oder Druck im Bauch. Den inneren Wut-Pegel auf einer Skala von 1 bis 5 benennen.

2 Ventil-Station auswählen



Das Kind wählt eigenständig eine somatisch unbedenkliche Entladungsform: Zeitungspapier zerreißen, Kissenboxen oder Knetmasse mit vollem Krafteinsatz plattdrücken.

3 Kraftvoller Entladungs-Sprint (30 bis 60 Sekunden)



Auf Startsignal setzt das Kind die gewählte motorische Aktion mit voller Kraft um. Dabei wird bewusst kräftig durch den Mund ausgeatmet („Löwen-Puste").

4 Nachspüren & Beruhigungs-Phase



Hände auf den Bauch legen, drei tiefe Atemzüge nehmen und die Veränderung der Muskelspannung im Körper bewusst verbalisieren.

Wie reagiert das Kind nach dem ersten Durchgang des Entrüstungs-Ventils?

Wutenergie ist noch unverändert hoch oder steigert sich motorisch

↳ Einen zweiten Durchgang mit veränderter Modalität anbieten (z. B. langsames, kraftoolles Wringen eines Handtuchs statt schneller Bewegung).

Körperliche Entspannung setzt ein, Atmung verlangsamt sich

↳ Direkt zum Reflexions- und Schreibteil übergehen, um den Auslöser kognitiv zu besprechen und das Kind für die Selbstregulation zu loben.

Mein Wut-Ventil: Protokoll & Spannungs-Reflexion

Hier hält das Kind fest, welches Ventil heute am besten geholfen hat und wie sich der Körper nach der Entladung anfühlt.

- **Ventil 1:** Kissen-Drücken oder -Boxen
- **Ventil 2:** Altpapier zerreißen und zerknüllen
- **Ventil 3:** Feste Knete mit beiden Fäusten plattdrücken

Praxis-Tipp für das Kind
Wut ist eine wichtige Kraft! Wenn du merkst, dass der Druck im Bauch kocht, darfst du dir dein Ventil nehmen – ganz ohne Angst, etwas kaputt zu machen.

Welches Ventil habe ich ausprobiert? (z. B. Kissen, Papier, Knete) .....

Wut-Stufe vor dem Ventil (1 = wenig Druck, 5 = Vulkan kurz vor dem Ausbruch): .....

Wut-Stufe nach dem Ventil (1 bis 5): .....

So fühlt sich mein Körper jetzt an (z. B. lockerer, warm, müde, ruhiger): .....

.....

Das hat mir heute beim Abkühlen am meisten geholfen: .....

.....

MUT-TATTOO-BOGEN: STÄRKE-SYMBOLE FÜR DIE HAUT

Klinischer Leitfaden & Anwendungshinweise

Dieses Praxis-Tool dient der Ressourcenaktivierung und somatischen Verankerung von Stärken bei Kindern mit Ängsten, emotionaler Dysregulation oder akuter Verunsicherung. Die Symbole fungieren als visuelle Übergangsobjekte im Alltag, die dem Kind unmittelbare Selbstwirksamkeit signalisieren.

- **Klinische Kategorie:** Emotionen & Angstbewältigung (Ressourcenfokussierung)
- **Zielgruppe:** Kinder im Vor- und Grundschulalter (Einzel- oder Gruppensetting)
- **Material:** Hautfreundliche Tattoo-Stifte, dermatologische Feinschreiber oder Transferpapier
- **Sicherheitsstandard:** Zeichnung nur auf unversehrter Haut (z. B. Handrücken, Pulsseite, Unterarm): kein Ersatz für strukturierte Diagnostik oder Notfallintervention

Klinischer Praxistipp

Lassen Sie das Kind das Mut-Symbol selbst auswählen und benennen. Die Verknüpfung mit einer konkreten Körperstelle (z. B. Handgelenk) ermöglicht in Belastungssituationen ein unauffälliges, taktiles Berühren als Stopp- und Beruhigungssignal.

4 Schritte zur Anwendung

1. **Stärken-Exploration**
   Gemeinsam mit dem Kind eine herausfordernde Alltagssituation besprechen und ermitteln, welche innere Ressource (Ruhe, Kraft, Schutz, Mut) zur Bewältigung nötig ist.
2. **Symbol- und Stellenwahl**
   Das Kind wählt aus den Vorlagen eine Minigrafik aus und bestimmt gemeinsam mit Ihnen eine geeignete Hautstelle (z. B. Unterarm oder Handrücken).
3. **Übertragen & Verankern**
   Das Symbol mit hautfreundlichem Stift aufzeichnen oder mit Transferpapier übertragen. Das Kind spricht dazu seine persönliche Mut-Formel laut oder leise aus.
4. **Alltags-Transfer planen**
   Konkretes Verhalten vereinbaren: Sobald Unsicherheit auftaucht, berührt das Kind das Tattoo, atmet tief aus und erinnert sich an die gewählte Stärke.

Wie reagiert das Kind auf taktile oder visuelle Reize auf der Haut?

Hohe sensorische Reaktivität oder Berührungsempfindlichkeit (z. B. bei ASS)

→ Symbol nicht direkt auf die Haut zeichnen, sondern auf ein Armband, einen Stoffstreifen oder einen Holztalisman übertragen.

Kind ist visuell und somatisch gut ansprechbar

→ Das Mut-Tattoo direkt auf Handrücken, oder Pulsbereich aufbringen und mit einer 3-teiligen Atemübung verankern.

Symbol-Katalog: Mutmacher & Stärke-Grafiken

Jede Minigrafik repräsentiert eine spezifische funktionale Stärke. Die Vorlagen sind auf klare Außenlinien und unmittelbare Wiedererkennbarkeit ausgelegt.

- **1. Löwenherz:** Für Entschlossenheit und das Überwinden von Trennungs- oder Sprechangst.
- **2. Schutzschild:** Hilft bei Reizüberflutung, Grenzzetzung und Abgrenzung gegen Hänseleien.
- **3. Blitz-Batterie:** Fördert Energie und Motivation bei Antriebslosigkeit oder Schulfrust.
- **4. Leuchtturm:** Signalisiert Orientierung und innere Ruhe in stürmischen Gefühlsmomenten.
- **5. Anker:** Somatische Erdung bei Panikattacken, innerer Unruhe oder motorischer Hyperaktivität.
- **6. Sternenstaub:** Fördert Selbstwert, Kreativität und Stolz auf eigene Einzigartigkeit.

Hinweis zum Einzeichnen

Die Konturen sind extra fett gestaltet, damit sie mit Stiften für Kinderschminke oder dermatologischen Markern in maximal 30 Sekunden reproduzierbar sind.



LÖWENHERZ



SCHUTZSCHILD



BLITZ-BATTERIE



LEUCHTTURM



ANKER



STERNENSTAUB

Mut-Protokoll & Reflexionsbogen

Halten Sie gemeinsam mit dem Kind die Vereinbarung zur Nutzung des Mut-Tattoos fest. Dieser Bogen dient der Selbstbeobachtung und Ergebnissicherung bis zur Folgestunde.

Mein gewähltes Mut-Symbol und sein Name

.....

Hier hilft mir mein Mut-Tattoo besonders (Situation / Ort)

.....

.....

Mein Zauberspruch oder Mut-Gedanke beim Berühren

.....

.....

Körperstelle, an der das Symbol aufgemalt wurde

.....

Reflexion in der Folgestunde: Wie stark hat das Tattoo geholfen? (1 bis 5 Sterne)

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ADHS & Exekutive Funktionen

Aktivierungs-Zünder: ADHS-Exekutivblockade überwinden



Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Kategorie: ADHS & Exekutive Funktionen. Dieses Tool unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, die typische neuronale Starthemmung (Task Paralysis) bei Hausaufgaben, Aufräumen oder Übergängen strukturiert abzubauen. Das Vorgehen minimiert kognitive Vorab-Last und aktiviert das Belohnungssystem durch Mikroschritte.

- **Zielgruppe:** Kinder ab Grundschulalter mit ausgeprägter Handlungsinitiierungs-Blockade
- **Setting:** Vorbereitung in der Einzelsitzung, praktische Anwendung im häuslichen Lernumfeld
- **Funktion:** Strukturierte Selbstregulation und Entlastung der Eltern-Kind-Interaktion

Praxis-Hinweis für Fachkräfte

Dieses Protokoll dient als verhaltenstherapeutische Strukturhilfe zur Handlungsanbahnung im Alltag und stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren dar. Passen Sie die Hürde der 'Mini-Aktion' so weit an, bis das Kind spontan zustimmen kann.

Der 4-Schritte-Aktivierungs-Zünder

Gemeinsam mit dem Therapeuten oder den Eltern auszufüllendes Ablaufprotokoll bei akuter Antriebshemmung:

1



Blockade anhalten & benennen

Sage laut: "Ich hänge gerade fest, und das ist okay."
Halte für 3 tiefe Atemzüge inne, ohne dich selbst zu verurteilen.

2



Die 2-Minuten-Mikro-Portion wählen

Zerlege die Riesenaufgabe in die allerkleinste denkbare Teilhandlung (z. B. nur das Buch aufschlagen oder genau 1 Stift anspitzen).

3



Sofort-Timer starten

Stelle eine Sanduhr oder einen Timer auf exakt 2 Minuten. Die einzige Vereinbarung lautet: Nur diese winzige Aktion beginnen, danach darf neu entschieden werden.

4



Treibstoff-Belohnung verbuchen

Hake den Schritt sofort ab und nimm einen inneren oder realen Verstärker-Punkt zur Aktivierung des dopaminergen Systems.

Mein Einsatz-Protokoll

Trage hier deine konkrete Aufgabe und die winzige Einstiegs-Handlung ein:

Die blockierte Riesen-Aufgabe (z. B. Mathe-Hausaufgabe oder Zimmer aufräumen):

.....

Meine 2-Minuten-Mikro-Portion (erste winzige Handlung):

.....

Mein Start-Signal (z. B. Lieblingssong, Countdown von 5 rückwärts, Timer):

.....

Aktivierungs-Check: Konnte die Handlung gestartet werden? (Ja / Teilweise / Weiter zerlegen):

.....

Was passiert nach Ablauf der 2 Minuten?

- Schwung ist da und die Arbeit läuft
  Timer auf weitere 10 Minuten stellen und im Arbeitsfluss bleiben.
- Widerstand und Blockade bestehen unverändert fort
  Aktion nochmals halbieren (z. B. nur 1 Wort schreiben) oder 5 Minuten sensorische Pause einlegen.

Kontext-Kompass:
Analyse & Matrix



Klinischer Leitfaden & Kontextorientierung

Dieser Arbeitsbogen dient als praxisnahes Strukturierungs- und Psychoedukationswerkzeug im Förderschwerpunkt Autismus-Spektrum-Störung (ASS). Ziel ist die Entschlüsselung ungeschriebener sozialer Normen durch kognitives Mapping, um Überforderung in wechselnden Umgebungen (z. B. Klassenzimmer, Pausenhof, Bibliothek, Wartezimmer) zu reduzieren. Das Material stellt keine eigenständige Diagnostik dar, sondern unterstützt gezielte Verhaltenserprobungen.

- Fokus auf sensorische Gegebenheiten, Lautstärkeregeln und Körperdistanz.
- Förderung von Vorhersehbarkeit und Handlungssicherheit im Alltag.
- Direkte Erarbeitung im interaktiven therapeutischen Dialog.

Praxis-Hinweis für Fachpersonen

Erarbeiten Sie jeweils nur einen Raum pro Durchgang. Vermeiden Sie moralisierende Bewertungen ("falsch/richtig") und fokussieren Sie stattdessen auf funktionale Beschreibungen ("hilfreich/erwartet im Raum X").

1 Raumauswahl festlegen

Wählen Sie gemeinasm mit dem Kind eine konkrete Umgebung aus, die aktuell Unsicherheit oder Konflikte hervorruft.

2 Sensorische Signale scannen

Analysieren Sie Licht, Akustik, Bewegung und typische Geräuschkulissen dieses spezifischen Ortes.

3 Verhaltensmatrix befüllen

Tragen Sie gemeinsam ein, welche Lautstärke, welcher Körperabstand und welche Verhaltensweisen dort von anderen erwartet werden.

Raum-Erkundung & Verhaltensmatrix

Erforsche den ausgewählten Ort wie ein Naturforscher. Notiere oder zeichne deine Beobachtungen direkt in die dafür vorgesehenen Felder.

Ziel-Raum / Situation (z. B. Gruppenraum, Mensa, Ruheraum):

Lautstärke-Radar (Flüstern, Zimmerlautstärke oder Rufen erlaubt?):

Körper-Abstand (Wie viel Abstand brauchen andere hier typischerweise?):

Erwartete Handlungen (Was tun die meisten Menschen an diesem Ort?):

Unerwartete Handlungen (Was irritiert oder stört hier besonders?):

Was tun, wenn die sensorische Belastung oder Unklarheit im Raum zu hoch wird?

Akustische oder visuelle Reizüberflutung

Sensorische Hilfsmittel (z. B. Gehörschutz) aktivieren oder vorbereitete Notfallkarte vorzeigen, um den Raum kurzzeitig zu verlassen.

Unsicherheit bezüglich der geltenden Erwartungen

Stopp-Signal nutzen, Bezugsperson aufsuchen und gezielt die Frage stellen: "Welche Lautstärke/Regel gilt hier gerade?"



Kontext-Kompass: Transfer & Reflexion

1 Transfer & Selbstbeobachtungsprotokoll



Überprüfe nach dem ersten Praxistest im realen Alltag, wie die Verhaltensanpassung geklappt hat und welche Anpassungen für das nächste Mal nötig sind.

- Verhaltenserprobung im Alltag dokumentieren.
- Eigene Ressourcen und gelungene Momente hervorheben.
- Besprechung in der Folgesitzung vorbereiten.

Transfersicherung

Belohnen Sie den Prozess der bewussten Beobachtung und Regeleinhaltung, unabhängig davon, ob bereits jede soziale Situation reibungslos verlaufen ist.

Datum und erprobter Ort:

.....

Was hat gut geklappt? (Eigene Stärken / Erfolgserlebnisse):

.....

.....

Was war herausfordernd oder unklar?:

.....

.....

Persönlicher Anpassungs-Trick für den nächsten Besuch:

.....

.....

TRAUER & VERLUST

Erinnerungs-Mosaik

Zersplitterte Trauergedanken ordnen

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im Rahmen der Trauer- und Verlustbewältigung dabei, überwältigende, unverbundene Gedanken und Erinnerungssplitter in ein geordnetes, greifbares Gefüge zu überführen. Es dient als strukturierendes Hilfsmittel im therapeutischen Dialog und stellt kein diagnostisches Testverfahren dar.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche in Einzeltherapie oder geleiteten Trauergruppen.
- **Kategorie:** Trauer und Verlust / Emotionale Verarbeitung.
- **Material:** Buntstifte, Fasermaler und dieses Arbeitsblatt.
- **Dauer:** ca. 20 bis 35 Minuten.

Therapeutischer Hinweis

Trauererinnerungen können schmerzhafte Gefühlsspitzen auslösen. Achten Sie auf emotionale Stabilität und bieten Sie bei Bedarf Verankerung im Hier und Jetzt an. Alle Gefühle – auch Wut oder Erleichterung – haben gleichberechtigten Raum.

1 Mosaik-Metapher erklären

Gemeinsam besprechen, dass Erinnerungen nach einem schweren Verlust wie kleine Mosaiksteine sind: Manche sind hell, manche dunkel, manche scharfkantig. Zusammen ergeben sie ein bedeutsames Bild.

2 Steine benennen und färben

Das Kind wählt für jeden Bereich des Mosaiks passende Farben, Stichworte oder kleine Symbole aus, die ein Gefühl oder eine konkrete Situation darstellen.

3 Bedeutung reflektieren

Im Gespräch wird jedes Mosaikteil wertschätzend betrachtet: Was gibt Halt? Was schmerzt noch? Was darf einen festen Platz im Herzen behalten?

Mein persönliches Erinnerungs-Mosaik

Manchmal fühlen sich Gedanken und Gefühle nach einem Verlust wie durcheinandergewirbelte Scherben an. In diesen Mosaik kannst du deine ganz eigenen Erinnerungssteine eintragen oder einzeichnen. Jeder Stein steht für einen Gedanken, einen gemeinsamen Moment oder ein Gefühl, das dir wichtig ist.

Dein Gestaltungsraum

Du kannst Wörter auf die Linien schreiben oder die Felder farbig ausmalen. Es gibt kein Richtig oder Falsch – du bestimmst das Tempo und den Inhalt.

Mosaikstein 1

(Ein schöner Moment, der mir ein Lächeln schenkt):

Mosaikstein 2

(Ein schwerer oder trauriger Gedanke, den ich hier ablegen darf):

Mosaikstein 3

(Etwas, das wir gerne zusammen gemacht oder geteilt haben):

Mosaikstein 4

(Eine Botschaft oder ein Gedanke, der mir heute Kraft gibt):

Wie fühlt sich das Betrachten deines Mosaiks am Ende der Einheit an?

Wenn der Gedanke noch zu schwer oder aufwühlend ist:

Lege das Blatt behutsam in deine Mappe oder übergebe es der Therapeutin / dem Therapeuten zur sicheren Aufbewahrung bis zur nächsten Sitzung.

Wenn dir das Festhalten der Gedanken Kraft und Trost schenkt:

Nimm das Blatt mit nach Hause an einen geschützten Lieblingsort oder gestalte den äußeren Rand mit deinen stärkenden Lieblingsfarben weiter.

FAMILIEN-WETTERSTATION

Wie ist dein inneres Wetter gerade? Zeige es, ohne viel erklären zu müssen.

- Klinische Kategorie: Emotionen · Erziehungsprobleme
- Täglicher Familien-Check-in · nonverbale Kommunikation von Anspannung und Unterstützungsbedarf

Heute
Datum: _____
Tageszeit: Morgen / Nachmittng / Abend

Kurzanleitung für die Fachkraft

Führen Sie die Wetterbilder in einer ruhigen Situation ein. Vereinbaren Sie mit der Familie, dass jede Person ihr Wetter selbst bestimmt. Das Blatt kann am Kühlschrank befestigt und mit abwischbarem Stift, Punkten oder Namensmagneten genutzt werden.

- Das Kind darf zeigen oder markieren, statt zu sprechen.
- Keine Auswahl wird bewertet, korrigiert oder ohne Zustimmung gedeutet.
- Eine Nachfrage anbieten, aber keine Erklärung erzwingen.

So geht's

Alle Familienmitglieder dürfen mitmachen. Es gibt kein richtiges oder falsches Wetter.

1 Namen finden
Schreibe deinen Namen, deine Initialen oder male dein persönliches Zeichen in eine freie Zeile.

2 Wetter wählen
Zeige auf das Wetter, das gerade am besten passt, oder markiere das passende Feld.

3 Wunsch zeigen
Markiere, was du jetzt brauchst. Du darfst auch „noch nicht" wählen.

4 Kurz reagieren
Die anderen schauen hin und respektieren den Wunsch. Später könnt ihr erneut einchecken.

Welches Wetter passt gerade zu dir?

Wähle das Bild, das deinem momentanen Stresspegel am nächsten kommt.

- **SONNE** · Ich bin ruhig und fühle mich sicher.
- **SONNE & WOLKE** · Meistens geht es; etwas beschäftigt mich.
- **WOLKE** · Ich bin angespannt, unruhig oder bedrückt.
- **REGEN** · Es ist gerade schwer; ich habe wenig Kraft.
- **GEWITTER** · Es ist mir gerade zu viel; ich brauche Entlastung.

Person Name oder Zeichen	Sonne	Sonne & Wolke	Wolke	Regen	Gewitter
Person 1	☐	☐	☐	☐	☐
Person 2	☐	☐	☐	☐	☐
Person 3	☐	☐	☐	☐	☐
Person 4	☐	☐	☐	☐	☐
Person 5	☐	☐	☐	☐	☐
Person 6	☐	☐	☐	☐	☐

Was brauchst du jetzt?

Zeige oder markiere einen Wunsch. Mehrere Wünsche sind erlaubt.

NÄHE	RUHE	ZUHÖREN	BEWEGUNG	HILFE	NOCH NICHT
☐ Jemand darf bei mir sein.	☐ Ich möchte kurz allein oder leiser sein.	☐ Jemand soll mir zuhören.	☐ Ich möchte mich bewegen.	☐ Bitte hilf mir bei einem nächsten Schritt.	☐ Ich möchte später gefragt werden.

Mein Wunsch: Nähe / Ruhe / Zuhören / Bewegung / Hilfe / Noch nicht _____

Beispiel

Mika zeigt auf „Wolke" und markiert „Ruhe". Ein Elternteil antwortet: „Ich sehe dein Wetter. Du bekommst zehn Minuten Ruhe. Danach frage ich noch einmal." Mika muss sein Wetter nicht sofort erklären.

Kurzer Familien-Check

Das Wetter kann sich verändern. Schaut später noch einmal gemeinsam auf die Station.

- Was können wir jetzt tun, damit es für alle ein kleines bisschen leichter wird?
- Was hat heute schon geholfen?

Unsere kleine Hilfe für jetzt:

.....

.....

Wichtig

Die Wetterstation unterstützt Wahrnehmung und Kommunikation. Sie ist kein Diagnoseinstrument. Bei „Gewitter" zuerst ruhig und konkret Entlastung anbieten; akute Sicherheitsbedürfnisse haben Vorrang.

Scham-Rucksack – Erleichterung für peinliche Momente

EMOTIONEN · SCHAM UND PEINLICHKEIT

Für Kinder · gemeinsam mit einer Fachkraft

Wichtig
Du entscheidest, was du erzählen, schreiben oder zeichnen möchtest.

Kurzanleitung für die Fachkraft

Nutzen Sie den Rucksack als Bild für belastende Schamgefühle. Lesen Sie die Schritte vor, lassen Sie das Kind schreiben oder zeichnen und würdigen Sie sein Erleben, ohne eine Offenlegung zu verlangen. Am Ende wählt das Kind selbst, was mit jedem „Scham-Stein" geschehen soll.

- Nicht als Diagnoseinstrument verwenden.
- Bei deutlicher Überforderung pausieren, im Hier und Jetzt orientieren und Sicherheit herstellen.

1 · Was liegt in meinem Scham-Rucksack?

Denk an einen peinlichen Moment, der sich noch schwer anfühlt. Gib ihm ein Zeichen, eine Farbe oder wenige Wörter. Zeichne oder schreibe ihn in den Rucksack. Du musst keine Einzelheiten nennen.

Mein Scham-Rucksack

.....
.....
.....
.....
.....



2 · Wie schwer fühlt er sich an?

Male so viele Sterne aus, wie heute zu deinem Gefühl passen: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

- 1 Stern = kaum schwer
- 5 Sterne = sehr schwer

Heute fühlt es sich an wie: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

.....

Wo merke ich das Gefühl in meinem Körper?

.....
.....

3 · Die Steine sortieren

Schau jeden eingezeichneten Scham-Stein an. Wähle einen passenden Weg. Es dürfen auch mehrere Wege passen.

- **LOSLASSEN:** Das ist nicht meine Schuld oder ich trage zu viel davon.
- **LERNEN:** Ich habe einen Fehler gemacht und darf daraus lernen.
- **WIEDERGUTMACHEN:** Ich möchte etwas sagen, klären oder reparieren.
- **TEILEN:** Ich möchte Unterstützung von einer sicheren Person.

Diesen Stein wähle ich: .....

Sein Weg ist: ☐ loslassen ☐ lernen ☐ wiedergutmachen ☐ teilen

Das könnte mir dabei helfen:

.....
.....
.....

4 · Mein nächster leichter Schritt

Wähle nur einen kleinen Schritt, der sich machbar und sicher anfühlt.

Beispiel
„Ich erzähle meiner Vertrauensperson nur so viel, wie ich möchte."

Mein kleiner Schritt:

.....
.....

Eine sichere Person, die mich unterstützen kann:

.....

Danach fühlt sich mein Rucksack an wie: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

.....

Mein Erlaubnis-Satz

Kreuze einen Satz an oder erfinde einen eigenen.

- ☐ Fehler machen mich nicht zu einem schlechten Menschen.
- ☐ Ein peinlicher Moment erzählt nicht meine ganze Geschichte.
- ☐ Ich darf freundlich mit mir sprechen.
- ☐ Ich darf Hilfe holen.

Mein eigener Satz:

.....
.....

Angst-Kinoleinwand

ANGST • KOGNITIVE DEFUSION

Ein Arbeitsblatt, um einen Angstgedanken wie eine Szene auf einer Kinoleinwand zu betrachten – mit etwas mehr Abstand.

Wichtig

Dieses Blatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein Diagnoseinstrument.

Für die Fachperson

Laden Sie das Kind ein, eine aktuell gut aushaltbare Angstsituation auszuwählen. Begleiten Sie die Übung ruhig und neugierig, ohne eine Deutung oder Veränderung der Szene zu verlangen.

- Das Kind entscheidet, was und wie viel es zeichnet oder schreibt.
- Fragen Sie nach beobachtbaren Einzelheiten der „Filmszene", nicht nach Beweisen für oder gegen die Angst.
- Bei deutlicher Überforderung: Übung unterbrechen, im Hier und Jetzt orientieren und passend zum therapeutischen Kontext stabilisieren.

Beispielformulierung

„Stell dir vor, dein Angstgedanke läuft wie ein Film auf einer Leinwand. Du sitzt sicher im Kinosaal und darfst ihn aus der Entfernung beobachten."

Film ab – mit Abstand

Du bist heute Regisseur oder Regisseurin. Der Angstfilm ist etwas, das du beobachten kannst. Du bist nicht der Film.

1 Szene wählen

Denke an eine Angstsituation, die heute nicht zu stark ist.

2 Auf die Leinwand bringen

Zeichne oder schreibe in die Leinwand, was im Angstfilm passiert.

3 Abstand verändern

Stell dir vor, du sitzt weiter hinten. Du kannst den Film kleiner, leiser, langsamer oder in Schwarz-Weiß werden lassen.

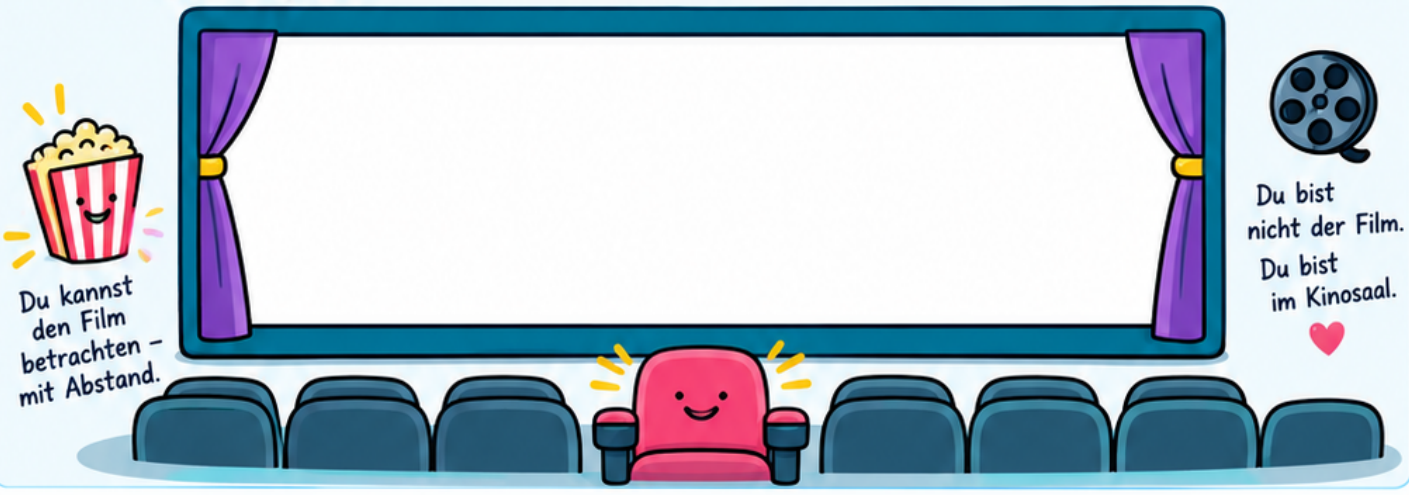
4 Beobachten

Bemerke: Was verändert sich in deinem Körper und bei deiner Angst, wenn du den Film aus der Entfernung ansiehst?

Meine Angst-Kinoleinwand

Zeichne oder schreibe deine Szene in die große Leinwand. Du darfst Figuren, Gedankenblasen, Farben, Symbole oder einzelne Wörter verwenden.

- Titel meines Angstfilms: _____



Mein Platz im Kinosaal

Schau dir deine Szene von deinem sicheren Sitzplatz aus an. Ergänze nur das, was für dich gerade passt.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meine Angst, bevor ich den Abstand verändere:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Meine Angst danach:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

0 = gar keine Angst • 10 = sehr starke Angst

Von meinem Sitzplatz aus bemerke ich ...

.....

.....

So habe ich den Film verändert ...

.....

.....

Dieser Satz schafft Abstand: „Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ..."

.....

.....

Filmende: zurück ins Hier und Jetzt

Lass den Film anhalten. Schau dich im Raum um und nenne drei Dinge, die du siehst. Spüre den Boden unter deinen Füßen und atme in deinem eigenen Tempo.

- Etwas, das mir jetzt guttut: _____
- Das möchte ich meiner Fachperson noch sagen: _____

Drei Dinge sehen | **Den Boden spüren** | **Ruhig atmen**

Du bestimmst das Tempo

Du darfst jederzeit pausieren, die Leinwand zuklappen oder Unterstützung holen.

Aufgaben-Taktung: Mein 10-Minuten-Protokoll

ADHS • Selbststeuerung

1 Los geht's: Schritt für Schritt zum Erfolg



Dieses Blatt wird von der Person ausgefüllt, die an der Aufgabe arbeitet. Die Fachkraft unterstützt bei Bedarf dabei, die Aufgabe zu verkleinern und passende Pausen zu vereinbaren.

- Arbeite genau 10 Minuten an einem kleinen, klaren Schritt.
- Stoppe beim Timer-Signal und trage kurz ein, was passiert ist.
- Mache die vereinbarte Pause. Entscheide danach bewusst, ob und wie es weitergeht.

Kurzanleitung

Fachkraft: Rahmen und Pausenoptionen gemeinsam klären. **Ausfüllende Person:** Timer stellen, einen Block bearbeiten, Ergebnis markieren und erst nach der Pause den nächsten Block planen.

1 Schritt wählen
Formuliere nur den nächsten machbaren Teil der Aufgabe.

2 Timer starten
Stelle 10 Minuten ein und beginne.

3 Stopp und Pause
Halte beim Signal an, protokolliere kurz und nutze die gewählte Pause.

? Ist mein nächster Schritt klein und eindeutig genug, um sofort anzufangen?

- ✔ **Ja** — Trage ihn unten ein und starte den ersten 10-Minuten-Block.
- ✖ **Noch nicht** — Teile ihn weiter auf oder bitte die Fachkraft um Hilfe beim Konkretisieren.

2 Vor dem Start



Lege fest, woran du heute arbeitest. Wähle eine kurze Pause, die dich unterstützt, ohne dich stark abzulenken.

- Mögliche Pause: trinken, aufstehen, strecken, kurz ans Fenster gehen oder dreimal ruhig ausatmen.
- Lege benötigte Materialien bereit und räume eine vermeidbare Ablenkung aus dem Weg.

Beispiel
Große Aufgabe: „Mathe machen".
Kleiner Startschritt: „Die Aufgaben 1 und 2 auf Seite 34 bearbeiten".

1 Aufgabe verkleinern
Wähle einen sichtbaren, überprüfbaren Teilschritt.

2 Pause festlegen
Entscheide vor dem Start, was du beim Timer-Signal tust.

Meine Aufgabe heute	Mein erster kleiner Schritt	Meine vereinbarte Pause	Das brauche ich dafür
.....	.....	.....	.....

? Was mache ich, wenn ich während eines Blocks festhänge?

- ✔ **Ich kenne den nächsten Minischritt** — Notiere ihn mit wenigen Worten und arbeite dort weiter.
- ✖ **Ich weiß nicht weiter** — Markiere die Stelle, notiere eine Frage und nutze die nächste Pause, um Unterstützung zu holen.

3 Drei 10-Minuten-Blöcke



Fülle jeden Block direkt nach dem Timer-Signal aus. Es geht um Beobachtung, nicht um Perfektion.

- Ergebnis ankreuzen: ☐ geschafft ☐ teilweise geschafft ☐ noch nicht geschafft
- Fokus einschätzen: 0 = gar nicht dabei, 1 = kurz dabei, 2 = meistens dabei, 3 = gut dabei
- Nach jedem Block: ☐ Pause gemacht ☐ Pause ausgelassen

Pausenschnittstelle
Beim Signal wirklich stoppen: Ergebnis markieren, kurz bewegen oder erholen und erst danach den nächsten kleinen Schritt festlegen.

Block 1

BLOCK 1 · Nächster kleiner Schritt

.....

Start: _____ Ende: _____ · Fokus 0–3: _____

Ergebnis oder kurze Notiz

.....

.....

Pause: Was habe ich gemacht?

.....

Dauer: _____ Min.

Block 2

BLOCK 2 · Nächster kleiner Schritt

.....

Start: _____ Ende: _____ · Fokus 0–3: _____

Ergebnis oder kurze Notiz

.....

.....

Pause: Was habe ich gemacht?

.....

Dauer: _____ Min.

Block 3

BLOCK 3 · Nächster kleiner Schritt

.....

Start: _____ Ende: _____ · Fokus 0–3: _____

Ergebnis oder kurze Notiz

.....

.....

Pause: Was habe ich gemacht?

.....

Dauer: _____ Min.

? Nach der Pause: Wie geht es weiter?

- ✔ **Ich bin bereit** — Formuliere den nächsten kleinen Schritt und starte einen neuen 10-Minuten-Block.
- ✖ **Die Aufgabe ist erledigt** — Markiere den Abschluss und gehe zur kurzen Auswertung.
- ○ **Ich brauche eine Anpassung** — Verkleinere den Schritt, ändere eine Ablenkungsquelle oder bitte die Fachkraft um Unterstützung.

4 Kurze Auswertung



Schau auf das Protokoll zurück. Die Angaben helfen dir und der Fachkraft, eine passende Taktung für das nächste Mal zu planen. Dieses Arbeitsblatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein Diagnoseinstrument.

- Wie hilfreich waren die 10-Minuten-Blocke? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Wie hilfreich waren die Pausen? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Heute habe ich insgesamt _____ Minuten gearbeitet.

Merksatz
Ein kleiner, begonnener Schritt zählt – auch wenn die ganze Aufgabe noch nicht fertig ist.

1 Erkennen Markiere, was heute beim Anfangen oder Dranbleiben geholfen hat.

2 Anpassen Lege eine konkrete Änderung für den nächsten Einsatz fest.

Das hat mir beim Anfangen oder Dranbleiben geholfen	Das hat mich abgelenkt oder gebremst	Beim nächsten Mal probiere ich
.....	.....	.....

? Was ist jetzt passend?

- ✔ **Ich bin fertig** — Abschluss markieren und das Ergebnis würdigen.
- ✖ **Ich möchte später weitermachen** — Den nächsten kleinen Schritt und einen realistischen Startzeitpunkt notieren.
- ○ **Ich brauche Unterstützung** — Eine konkrete Frage für die Fachkraft oder Bezugsperson formulieren.

Meine Reizampel – früh zeigen, was ich brauche

AUTISMUS-SPEKTRUM (ASS) · FRÜHWARNSYSTEM
Für das Kind zum Zeigen oder Ankreuzen – gemeinsam mit einer Fachkraft oder Bezugsperson.

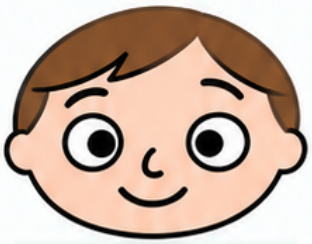
Ziel

Anzeichen von sensorischer oder emotionaler Überlastung früh mitteilen und eine vereinbarte Unterstützung auswählen.

Kurzanleitung für die begleitende Fachkraft

Besprechen und personalisieren Sie die Ampel in einem ruhigen Moment. Benennen Sie beobachtbare Signale wertfrei und vereinbaren Sie pro Stufe wenige, realistische Hilfen.
Das Kind kann zeigen, ankreuzen oder ein vereinbartes Zeichen nutzen; Sprechen ist nicht erforderlich.

- ☑ Kurz und konkret fragen: „Welche Farbe passt gerade?“
- ☑ Die Mitteilung anerkennen, ohne sie zu diskutieren oder zu prüfen.
- ☑ Die vereinbarte Hilfe anbieten und Wahlmöglichkeiten lassen.



GRÜN

Es geht mir gut

Ich fühle mich sicher genug. Geräusche, Licht, Gefühle oder Anforderungen sind gerade auszuhalten.

- Ich kann weitermachen.
- Ich kann sagen oder zeigen, was ich brauche.

Das merke ich bei mir:
.....

Das hilft mir, in Grün zu bleiben:
.....



GELB

Es wird zu viel

Ich bemerke erste Warnzeichen. Jetzt brauche ich weniger Reize, mehr Zeit oder eine Pause.

- Zum Beispiel: Ohren zuhalten, unruhig werden, schneller atmen, erstarren, mich zurückziehen oder nicht mehr gut sprechen können.
- Ich darf jetzt Gelb zeigen.

Meine frühen Warnzeichen:
.....
.....

Meine Hilfe bei Gelb:
.....



ROT

Stopp, ich bin überlastet

Es ist gerade zu viel. Anforderungen und Sprache sollen reduziert werden. Ich brauche Schutz, Ruhe und die vorher vereinbarte Unterstützung.

- Nicht drängen, diskutieren oder zusätzlich erklären.
- Zeit geben und auf Sicherheit achten.
- Berührung nur, wenn sie ausdrücklich vereinbart ist und das Kind sie jetzt möchte.

Mein Zeichen für Rot:
.....

Das hilft mir bei Rot:
.....
.....

So kann es aussehen

Im Ranm wird es lauter. Das Kind zeigt auf GELB. Die Fachkraft sagt: „Danke fürs Zeigen. Möchtest du Kopfhörer oder den ruhigen Platz?“ Die vereinbarte Unterstützung beginnt, bevor die Belastung weiter steigt.

Nachher kurz festhalten

Erst wenn wieder ausreichend Ruhe da ist – und nur, wenn es für das Kind passt.

Was hat heute früh gewarnt?	Welche Hilfe war passend?
.....	.....

Wichtiger Hinweis
Die Reizampel ist ein unterstützendes Kommunikationswerkzeug. Sie dient nicht der Diagnose und garantiert nicht, dass Überlastung verhindert wird. Individuelle Signale können anders aussehen und sollen nicht als absichtliches Fehlverhalten bewertet werden.

Trauer-Gepäckträger
– Schweres Gepäck –

Trauer & Verlust · Seite 1 von 2
Ein Reflexionsblatt für Kinder – gemeinsam mit einer vertrauten Fachperson bearbeiten.

Für die Begleitung
Lassen Sie das Kind selbst entscheiden, was es erzählen, schreiben oder zeichnen möchte. Bleiben Sie bei seinen Worten und Deutungen. Bei deutlicher Anspannung: innehalten, im Hier und Jetzt orientieren und erst fortfahren, wenn das Kind das möchte.

Bereit machen
1 Stifte bereitlegen und gemeinsam vereinbaren: Das Kind darf jederzeit pausieren, ein Feld überspringen oder aufhören.

Erinnerungen sammeln
2 Das Kind schreibt oder zeichnet belastende Momente in die Gepäckstücke. Die Fachperson kann auf Wunsch beim Formulieren helfen.

Gewicht einschätzen
3 Für jeden Eintrag markieren, wie schwer er sich heute anfühlt. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Name oder Zeichen: .....

Datum: .....

Möchtest du heute mit einer schweren Erinnerung arbeiten?

Ja oder vielleicht
Wähle nur eine Erinnerung aus und beginne mit dem Feld, das sich am sichersten anfühlt.

Nein oder nicht jetzt
Lass die Felder frei, mache eine Pause oder beginne auf Seite 2 mit einer tröstenden Erinnerung.

Mein schweres Gepäck

Manche Erinnerungen an einen Verlust fühlen sich schwer an. Du darfst schreiben, zeichnen oder einzelne Wörter benutzen. Du musst nichts eintragen, das du nicht teilen möchtest.

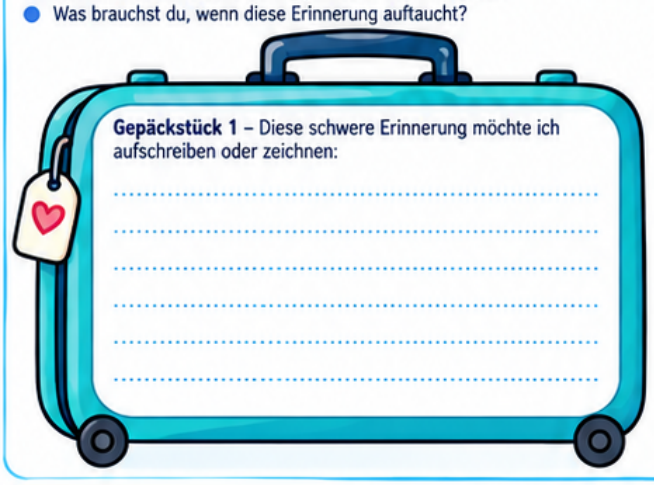
- Was ist passiert oder was fehlt dir besonders?
- Welches Gefühl gehört für dich dazu?
- Wo bemerkst du dieses Gefühl gerade in deinem Körper?
- Was brauchst du, wenn diese Erinnerung auftaucht?

Beispiel
„Wenn ich an den leeren Platz am Tisch denke, werde ich traurig. Mein Hals fühlt sich eng an. Dann wünsche ich mir, dass jemand ruhig bei mir sitzt."

1 · Auswählen
Nimm eine Erinnerung, die du heute anschauen möchtest.

2 · Gestalten
Schreibe oder zeichne sie in ein Gepäckstück.

3 · Spüren
Kreise ein, wie schwer sich die Erinnerung heute anfühlt.



Gepäckstück 1 – Diese schwere Erinnerung möchte ich aufschreiben oder zeichnen:

.....

So schwer fühlt sie sich heute an:
○ 1 leicht ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 sehr schwer

Dazu fühle ich:
.....

In meinem Körper bemerke ich:
.....

Dann brauche ich:
.....

Wie geht es dir nach diesem Eintrag?

Ich fühle mich ruhig genug
Du kannst noch ein Gepäckstück ergänzen oder auf Seite 2 wechseln.

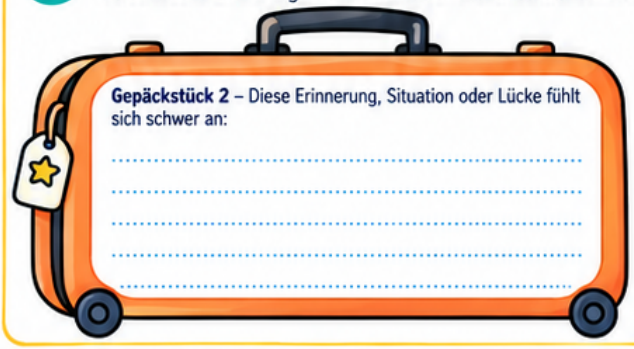
Es wird gerade zu viel
Lege den Stift weg. Schau dich im Raum um, spüre den Boden unter den Füßen und sage deiner Begleitperson, was du jetzt brauchst.

Noch ein schweres Gepäckstück – nur wenn du möchtest

Verschiedene Erinnerungen können unterschiedlich schwer sein. Auch eine kleine Alltagsszene darf wichtig sein.

1 · Erinnern
Wähle eine weitere Situation, einen Gedanken oder etwas, das dir fehlt.

2 · Eintragen
Schreibe oder zeichne nur so viel, wie heute passend ist.



Gepäckstück 2 – Diese Erinnerung, Situation oder Lücke fühlt sich schwer an:

.....

Du entscheidest
Du darfst dieses Feld leer lassen. Pausieren ist kein Fehler.

So schwer fühlt sie sich heute an:
○ 1 leicht ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 sehr schwer

Wenn sie auftaucht, könnte mir helfen:
.....

Möchtest du auf dieser Seite noch etwas verändern?

Ja
Ergänze ein Wort, eine Farbe oder ein Zeichen, das zu deiner Erinnerung passt.

Nein
Schließe die Seite für heute ab und wechsle, wenn du möchtest, zu den Kraftquellen auf Seite 2.

Kurzer Abschluss für Seite 1

Beide Hände auf das Blatt oder auf den Tisch legen. Einmal langsam ausatmen und im Raum drei Dinge finden, die du sehen kannst.

- Ich bin jetzt hier.
- Ich darf eine Pause machen.
- Ich kann sagen, was ich brauche.

Wichtig
Dieses Arbeitsblatt hilft beim Sortieren von Erinnerungen und ist kein Test oder Diagnoseinstrument.

1 · Ankommen
Benenne drei Dinge, die du gerade siehst.

2 · Entscheiden
Wähle: Pause machen, aufhören oder mit Seite 2 weitermachen.

Was passt jetzt für dich?

Pause oder Ende
Markiere deinen Wunsch und vereinbare mit deiner Begleitperson einen ruhigen Abschluss.

Weiter zu Seite 2
Nimm die tröstenden Erinnerungen und Kraftquellen in den Blick.

Was brauche ich jetzt?
.....

Du schaffst das! ♡



Trauer-Gepäckträger
Leichtes Gepäck

Kleine Dinge können große Kraft geben.

Leichtes Gepäck bedeutet nicht, dass der Verlust unwichtig ist. Tröstende Erinnerungen, Menschen, Orte und Handlungen können neben dem Schweren Platz haben.

Für die Begleitung

Ressourcen nicht erzwingen oder als Gegenargument zur Trauer verwenden. Würdigen Sie schwere und tröstende Erfahrungen gleichermaßen und übernehmen Sie die Begriffe des Kindes.

1 Kraftquellen entdecken
Das Kind wählt Erinnerungen, Personen, Orte, Gegenstände oder Handlungen, die Trost, Nähe oder Halt geben.

2 Wirkung benennen
Gemeinsam erkunden, was daran hilfreich ist und wie die Kraftquelle im Alltag erreichbar werden kann.

3 Etwas mitnehmen
Am Ende entscheidet das Kind selbst, welche kleine Kraftquelle es heute symbolisch mitnehmen möchte.

Name oder Zeichen: _____

Datum: _____

Womit möchtest du beginnen?

Mit einer schönen oder tröstenden Erinnerung
Nutze das erste Gepäckstück unten.

Mit einer Person, einem Ort, Tier oder Gegenstand
Zeichne oder beschreibe deine Kraftquelle im zweiten Gepäckstück.

Mein leichtes Gepäck

Was schenkt dir einen kleinen Moment von Trost, Wärme, Mut oder Verbundenheit? Es muss sich nicht fröhlich anfühlen. Ein bisschen Halt genügt.

- Eine Erinnerung, die dir guttut
- Ein Satz, ein Lied, ein Geruch oder ein Bild
- Ein Mensch oder Tier, bei dem du dich sicher fühlst
- Ein Ort, Gegenstand oder Ritual, das dir Halt gibt

Beispiel
„Ich erinnere mich daran, wie wir zusammen Pfannkuchen gemacht haben. Der Vanilleduft lässt mich lächeln und gleichzeittg vermisse ich die Person."

1 Finden
Wähle etwas, das heute ein wenig Trost oder Kraft gibt.

2 Festhalten
Schreibe, zeichne oder klebe ein Symbol in das Gepäckstück.

3 Wirkung prüfen
Markiere, wie viel Halt dir diese Kraftquelle heute gibt.



Gepäckstück 1 – Diese Erinnerung gibt mir Trost oder Kraft:

_____

Das tut mir daran gut:

_____

So viel Halt gibt sie mir heute: ○ 1 ein wenig ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 sehr viel

Möchtest du diese Kraftquelle im Alltag leichter erreichen können?

Ja
Notiere unten eine kleine Erinnerungshilfe, zum Beispiel ein Bild, ein Wort oder einen Gegenstand.

Nein oder noch unklar
Lass die Idee einfach auf dem Blatt stehen. Du musst heute nichts weiter damit tun.

Menschen, Orte und Dinge, die mittragen

Trauer muss nicht allein getragen werden. Du kannst hier etwas eintragen, das dir beisteht oder dich an Verbundenheit erinnert.

Beispiel
„Wenn ich meine Tante anrufe, hört sie mir zu. Mein Erinnerungsstein in der Tasche hilft mir, mich verbunden zu fühlen."

1 Auswählen
Denke an eine Person, ein Tier, einen Ort, einen Gegenstand oder eine hilfreiche Handlung.

2 Eintragen
Zeichne oder beschreibe, wie diese Kraftquelle dich unterstützt.



Gepäckstück 2 – Diese Kraftquelle trägt ein Stück mit mir:

_____

So hilft mir diese Kraftquelle:

_____

So kann ich sie erreichen oder mich an sie erinnern:

_____

Kannst du diese Kraftquelle heute nutzen?

Ja
Plane einen kleinen, konkreten Schritt: wann, wo und mit wem.

Nicht heute
Markiere sie als Möglichkeit für später, oder suche gemeinsam mit deiner Begleitperson nach einer anderen kleinen Unterstützung.

Was nehme ich heute mit?

Schweres und leichtes Gepäck dürfen gleichzeitig da sein. Wähle zum Abschluss, was du heute mitnehmen und was du für einen Moment abstellen möchtest.

- Ich darf vermissen und trotzdem Trost spüren.
- Ich bestimme mein Tempo.
- Ich kann Unterstützung annehmen.

Mein nächster kleiner Schritt
Wähle etwas, das kurz, konkret und heute oder in den nächsten Tagen möglich ist.

1 Zurückblicken
Schau beide Seiten an, ohne etwas verändern zu müssen.

2 Auswählen
Kreise eine Kraftquelle ein, die du heute mitenhmen möchtest.

3 Abschließen
Vereinbare mit deiner Begleitperson, was nach dem Arbeitsblatt guttut.

Diese Kraftquelle nehme ich heute mit: _____

Diese schwere Erinnerung darf für jetzt auf dem Blatt bleiben: _____

Mein kleiner nächster Schritt: _____

Dabei kann mich unterstützen: _____

Nach dem Arbeitsblatt möchte ich: _____

Wie möchtest du die Übung beenden?

Mit einem ruhigen Moment
Atme langsam aus, strecke dich oder trinke etwas Wasser.

Mit Kontakt
Bitte deine Begleitperson um ein kurzes Gespräch oder darum, noch einen Moment bei dir zu bleiben.

Mit einer Handlung
Nimm deine gewählte Kraftquelle, ein Symbol oder den notierten nächsten Schritt mit.

Du darfst deinen eigenen Weg gehen.

Konflikt-Schlichtungs-Rad

Was probieren wir jetzt?



Erziehungsprobleme • Konfliktkompetenz

Für Geschwister- und Peer-Konflikte im häuslichen, pädagogischen oder therapeutischen Rahmen. Das Rad unterstützt Kinder dabei, eine sichere und faire Lösung auszuwählen und auszuprobieren.

Hinweis
Unterstützendes Praxiswerkzeug; kein Diagnoseinstrument und keine Garantie für eine Konfliktlösung.

So benutzt ihr das Rad

Eine Person liest die Schritte vor. Beide Kinder dürfen jederzeit eine Pause oder Hilfe verlangen.

Fair bleibt fair
Eine gedrehte Idee gilt nur, wenn sie für beide sicher und annehmbar ist. Niemand muss Berührung, Teilen, Entschuldigung oder Nähe zustimmen.

1. **1. Stopp**
   Hände und Gegenstände bleiben bei uns. Atmet einmal langsam ein und aus.
2. **Kurz erzählen**
   Jedes Kind sagt ohne Beschimpfung: „Ich wollte …" und „Ich habe mich … gefühlt."
3. **Drehen**
   Dreht den Pfeil einmal. Lest die ausgewählte Lösung laut vor.
4. **Prüfen**
   Fragt beide: „Ist das sicher und fair genug, um es zu versuchen?"
5. **Ausprobieren**
   Testet die Idee für eine kurze, klar vereinbarte Zeit.
6. **Zurückblicken**
   Bewertet gemeinsam, ob die Lösung geholfen hat. Sonst dreht erneut oder holt Hilfe.

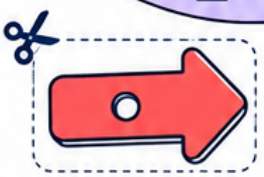
Sind beide mit der gedrehten Idee einverstanden?

Ja	Die Idee ausprobieren und danach gemeinsam bewerten.
Nein	Einmal neu drehen oder zusammen eine andere sichere Idee wählen.

DAS LÖSUNGS-RAD

Was probieren wir jetzt?





Pfeil
Ausschneiden, in der Mitte befestigen und drehen.

Sicher?
Die Idee darf niemandem wehtun oder Angst machen.

Fair?
Beide Stimmen zählen.

Vorbereiten und begleiten

1. **Vorbereiten**
   Rad und Pfeil ausschneiden. Den Pfeil in der Mitte mit einer Musterbeutelklammer befestigen. Wegen des Kleinteils nur unter Aufsicht verwenden.
2. **Begleiten**
   Eine Fachkraft oder Bezugsperson erklärt den Ablauf zunächst kurz und achtet auf Freiwilligkeit, Sicherheit und faire Beteiligung.

Sicherheitsentscheidung

Ist der Konflikt sicher genug, um gemeinsam nach einer Lösung zu suchen?

- **Ja – beide Kinder können kurz zuhören.**
  Mit dem Rad beginnen.
- **Noch nicht – ein Kind ist sehr aufgebracht.**
  Zuerst Abstand und eine kurze Beruhigungspause ermöglichen.
- **Nein – es gibt Schlagen, Drohen, Angst oder Gefahr.**
  Sofort stoppen und Unterstützung durch eine erwachsene Person holen.

Satzstarter für Kinder

Diese Sätze helfen, ohne Vorwürfe über den Konflikt zu sprechen.

- „Ich wollte …"
- „Ich habe mich … gefühlt."
- „Ich wünsche mir …"
- „Ich habe gehört, dass du …"
- „Für mich wäre fair, wenn …"
- „Lass uns ausprobieren, dass …"

Zuhören
Wiederhole zuerst die Aussage des anderen Kindes. Danach erzählst du deine Sicht.

Beispiel

Mika und Leni möchten gleichzeitig mit denselben Bausteinen bauen. Beide erzählen kurz ihre Sicht. Der Pfeil landet auf „ABWECHSELN". Sie vereinbaren zwei Runden mit je fünf Minuten und prüfen danach, ob die Lösung für beide passt.

- **Problem:** Beide möchten dasselbe Material.
- **Gedrehte Idee:** Abwechseln.
- **Konkrete Vereinbarung:** Je fünf Minuten.
- **Prüfung:** Hat es für beide funktioniert?

Wichtig
Das Beispiel ist eine Möglichkeit. Die Kinder dürfen eine andere sichere und faire Vereinbarung treffen.

Unsere Vereinbarung

Schreibt oder zeichnet die gewählte Lösung auf.

Kurz und konkret
Haltet fest, wer was tut, wann ihr beginnt und wann ihr die Lösung überprüft.

Unser Konflikt in wenigen Worten: _____

_____

Unsere gewählte Lösung: _____

_____

So genau machen wir es: _____

_____

_____

Wir prüfen die Lösung um/nach: _____

Lösungs-Check

Nach dem Ausprobieren bewertet jedes Kind die Lösung für sich.

☆ Hat gar nicht geholfen
☆☆ Hat ein wenig geholfen
☆☆☆ Hat gut geholfen

Unterschiedliche Bewertungen sind erlaubt
Beide Bewertungen zählen. Wenn die Lösung nur für ein Kind passt, sucht gemeinsam weiter.

Meine Bewertung: ☆ ☆☆ ☆☆☆

Bewertung des anderen Kindes: ☆ ☆☆ ☆☆☆

Das hat geholfen: _____

_____

Beim nächsten Mal probieren wir: _____

_____

Passt „Abwechseln" zu diesem Konflikt?

Für beide ja	**Für mindestens ein Kind nein**
Startperson und Zeit vereinbaren.	Neu drehen oder gemeinsam eine passendere Idee wählen.

Stimmen beide Kinder der Vereinbarung zu?

Ja	**Nein**
Die Vereinbarung ausprobieren.	Noch nichts festlegen; erneut wählen oder Unterstützung holen.

Passt die Lösung jetzt für beide?

Ja	**Noch nicht**	**Der Konflikt wird wieder unsicher**
Die Vereinbarung beenden oder sie sich für ähnliche Situationen merken.	Eine andere Rad-Idee testen.	Stoppen, Abstand schaffen und eine erwachsene Person hinzuholen.

Mein Frustrations-Staudamm

Emotionen • Affektkontrolle bei Misserfolg

0 • Emotionen • Affektkontrolle bei Misserfolg

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder dabei, aufstauende Frustration wahrzunehmen und sicher zu regulieren. Es ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein Diagnoseinstrument.

- **Für die Fachkraft:** Führen Sie die Staudamm-Metapher kurz ein und begleiten Sie das Kind beim Ausfüllen. Passen Sie Sprache und Auswahlmöglichkeiten an das Kind an.
- **Für das Kind:** Stell dir vor, Frust sammelt sich wie Wasser hinter einem Staudamm. Finde heraus, was Wasser zuführt und welche Schleusen dir helfen.
- **Beispiel:** „Mein Bauwerk ist umgefallen. Mein Wasser steigt. Ich öffne eine Schleuse: drei ruhige Atemzüge und Hilfe holen."

Wichtig

Es gibt keine falschen Antworten. Wenn der Frust gerade zu stark ist, macht eine Pause und sorgt gemeinsam für Ruhe und Sicherheit.



1 • Wie hoch steht mein Frustwasser?

Kreise deinen Wasserstand ein und male den Staudamm bis zu dieser Höhe aus.

- 0 · ruhig
- 1 · ein wenig Frust
- 2 · merklicher Frust
- 3 · starker Frust
- 4 · sehr starker Frust
- 5 · kurz vor dem Überlaufen

Mein Wasserstand jetzt: 0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5

.....



2 • Was lässt das Wasser steigen?

Schreibe oder male in die Zuflüsse, was gerade schwierig war.

- Was ist passiert oder nicht gelungen?
- Was habe ich gedacht?
- Was hätte ich mir gewünscht?

Das ist passiert:

.....

.....

Dabei dachte ich:

.....

.....

Ich hätte gebraucht oder gewünscht:

.....

.....

3 • Meine Warnzeichen

Woran merkst du, dass sich Frust aufstaut? Kreuze an und ergänze dein eigenes Zeichen.

- ☐ heißer Kopf oder rotes Gesicht
- ☐ schneller Atem oder Herzklopfen
- ☐ fester Bauch, Fäuste oder Kiefer
- ☐ laute Stimme, Tränen oder Rückzug
- ☐ der Gedanke: „Ich schaffe das nie!"

Mein weiteres Warnzeichen:

.....



4 • Meine hilfreichen Schleusen

Nicht alles muss auf einmal heraus. Wähle zwei sichere Schleusen, die etwas Druck abbauen können.

- ☐ langsam ausatmen – länger aus als ein
- ☐ bis zehn zählen oder kurz Abstand nehmen
- ☐ Hände lockern, strecken oder mich bewegen
- ☐ sagen: „Ich bin frustriert. Ich brauche eine Pause."
- ☐ um Hilfe oder einen neuen Versuch bitten
- ☐ die Aufgabe in einen kleinen Schritt teilen
- ☐ etwas Freundliches zu mir sagen

Meine eigene Schleuse:

.....

Diese zwei Schleusen probiere ich:

.....

.....

5 • Mein Schleusenplan

Gehe den Plan gemeinsam mit deiner Fachkraft durch. Du darfst ihn verändern, bis er zu dir passt.

1 STOPP
Ich bemerke meinen Wasserstand und halte kurz inne.

STOP

2 SCHLEUSE ÖFFNEN
Ich nutze meine erste ausgewählte Strategie.

3 PRÜFEN
Ich frage mich: Ist mein Wasserstand gesunken?

4 WEITERHELFEN
Wenn nötig, nutze ich eine zweite Schleuse oder hole Unterstützung.

Bei Wasserstand ___ beginne ich mit meinem Plan.

.....

Diese Person kann mich unterstützen:

.....

Ist dein Frustwasser nach der ersten Schleuse gesunken?

Ja
Bemerke, was geholfen hat, und wähle den nächsten kleinen Schritt.

Noch nicht
Nutze eine zweite sichere Schleuse oder bitte eine vertraute Person um Unterstützung.

6 • Blick danach

Prüfe nach der Übung noch einmal deinen Wasserstand. Jeder kleine Rückgang zählt.

- Was hat heute am besten geholfen?
- Was möchte ich beim nächsten Misserfolg wieder versuchen?

Mein Wasserstand danach: 0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5

.....

Das hat geholfen:

.....

Mein nächster kleiner Schritt:

.....





Mut-Labor

Verhaltensexperimente planen



Kategorie: Angst · Kognitive Exposition

Dieses Protokollblatt wird von einem Kind oder Jugendlichen gemeinsam mit einer therapeutischen Fachkraft bearbeitet. Es hiift, eine beängstigende Vorhersage mit einem kleinen, vereinbarten Verhaltensexperiment zu überprüfen. Es ist kein Diagnoseinstrument.

Name oder Kürzel: .....

Datum: .....

Kurzanleitung

Zuerst die Befürchtung und die erwartete Folge genau benennen. Dann ein freiwilliges, machbares Experiment planen, durchführen und anhand der Beobachtungen auswerten.

Der Labor-Weg

1 → 2 → 3 → 4

1 Vermutung	2 Versuch	3 Beobachtung	4 Schluss
Was befürchte ich?	Was probiere ich aus?	Was geschieht tatsächlich?	Was nehme ich daraus mit?

Check vor dem Start

Ist das Experiment freiwillig, konkret, alltagstauglich und im vereinbarten Rahmen sicher?

- ☐ **Ja** — Gemeinsam beginnen und die Beobachtungen festhalten.
- ☐ **Nein oder unsicher** — Nicht beginnen. Den Schritt verkleinern, verändern oder auf einen anderen Zeitpunkt verschieben.

1 · Forschungsfrage

Wähle eine Situation, in der Angst oder Unsicherheit auftaucht. Formuliere eine Frage, die sich durch Beobachten prüfen lässt.

- Beispiel: „Wenn ich im Unterricht eine Frage stelle, werden bestimmt alle lachen."

Wichtig

Unangenehme Gefühle dürfen vorkommen. Du bestimmst mit, was du ausprobieren möchtest, und kannst jederzeit ein Stoppsignal geben.

Situation: Wo und wann tritt die Angst auf?

.....

.....

Meine beängstigende Vorhersage: Was glaube ich, wird passieren?

.....

.....

.....

2 · Vorhersage messen

Halte deine Vermutung vor dem Versuch möglichst genau fest. So kannst du sie später mit dem tatsächlichen Ergebnis vergleichen.

Wie sicher bin ich, dass die befürchtete Folge eintritt?

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Angst vor dem Versuch:

0 = keine Angst 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = sehr starke Angst

Woran würde ich erkennen, dass meine Vorhersage eingetroffen ist?

.....

.....

3 · Experiment planen

Plane einen kleinen, beobachtbaren Schritt. Die therapeutische Fachkraft unterstützt dabei, Anforderungen und Hilfen passend festzulegen.

- Mein Schritt soll fordernd, aber machbar sein.
- Beobachtbare Fakten sind hilfreicher als Vermutungen über Gedanken anderer.
- Vereinbart ein Stoppsignal und eine kurze Pausemöglichkeit.

1. **Versuch festlegen** — Beschreibe genau, was du tun wirst.
2. **Beobachtung festlegen** — Bestimme, worauf du währenddessen achtest.
3. **Unterstützung klären** — Vereinbare, wer begleitet und welche Hilfe erlaubt ist.

Das werde ich ausprobieren: .....

.....

.....

Ort, Zeitpunkt und Dauer: .....

Darauf achte ich: .....

.....

Unterstützung und Stoppsignal: .....

.....

4 · Durchführen und beobachten

Führe den vereinbarten Schritt durch. Notiere danach konkrete Beobachtungen: Was war sichtbar, hörbar oder zählbar? Trenne Beobachtungen von Vermutungen.

Forscherregel

Es gibt kein „bestanden" oder „durchgefallen". Auch ein unerwartetes oder gemischtes Ergebnis liefert Informationen.

Was habe ich tatsächlich getan?

.....

.....

Was ist tatsächlich passiert?

.....

.....

.....

Angst während des Versuchs: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angst nach dem Versuch: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 · Ergebnis auswerten

Vergleiche deine Vorhersage mit den beobachteten Fakten. Ein Ergebnis kann die Vorhersage bestätigen, teilweise bestätigen oder nicht bestätigen.

Die befürchtete Folge ist:

- ☐ eingetreten
- ☐ teilweise eingetreten
- ☐ nicht eingetreten
- ☐ noch unklar

Wie sicher bin ich jetzt noch, dass diese Folge beim nächsten Mal eintritt?

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Was spricht für meine ursprüngliche Vorhersage?

.....

.....

Was spricht gegen meine ursprüngliche Vorhersage oder ergänzt sie?

.....

.....

Mein fairer, neuer Gedanke:

.....

.....

6 · Lernergebnis und nächster Schritt

Halte fest, was du über die Situation, deine Angst und deine Fähigkeiten gelernt hast. Entscheide gemeinsam mit der therapeutischen Fachkraft, wie es weitergeht.

Beispielauswertung

„Zwei Kinder schauten kurz, aber niemand lachte. Meine Vorhersage traf nicht ein. Beim nächsten Mal kann ich noch eine Frage stellen."

Das habe ich gelernt: .....

.....

.....

Darauf bin ich stolz: .....

.....

Mein nächster kleiner Versuch: .....

.....

Geplanter Zeitpunkt: .....

Wie passend war die Schwierigkeit dieses Experiments?

- ☐ **Zu leicht** — Beim nächsten Mal einen etwas größeren, weiterhin freiwilligen Schritt wählen.
- ☐ **Passend** — Den Schritt wiederholen oder behutsam erweitern.
- ☐ **Zu schwer oder überfordernd** — Pause machen, gemeinsam besprechen und den nächsten Schritt deutlich verkleinern oder verändern.



Dieses Arbeitsblatt füllst du gemeinsam mit einer therapeutischen Fachkraft aus. Du bestimmst mit. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur wichtige Erfahrungen!

Kleine Schritte machen Mut!

Dopamin-Zielscheibe – Schritt für Schritt warten

ADHS · Impulsivität & Ausdauer

Für die gemeinsame Arbeit von Kind und Therapeut*in. Die Zielscheibe macht einen kurzen Belohnungsaufschub sichtbar: Das Kind markiert nach jedem vereinbarten Warteabschnitt den passenden Ring und legt den Token nach dem letzten Abschnitt in die Mitte.

Wichtig

„Dopamin-Zielscheibe" ist ein spielerischer Name. Das Blatt misst weder Dopamin noch stellt es eine Diagnose. Es dient als unterstützendes Praxiswerkzeug.

Kurzanleitung

Therapeut*in und Kind wählen gemeinsam eine kleine, erreichbare Wartesituation. Die Wartezeit wird vor Beginn in drei überschaubare Abschnitte geteilt. Nach jedem Abschnitt markiert das Kind den passenden Ring; nach dem letzten Abschnitt rückt der Token in die Mitte.

- ☐ Warteziel und Belohnung vorher eindeutig vereinbaren.
- ☐ Für jeden bewältigten Abschnitt den passenden Ring markieren; nach dem letzten Abschnitt den Token in die Mitte rücken.
- ☐ Eine passende Wartehilfe ausprobieren und markieren.
- ☐ Bereits erreichte Token bleiben erhalten – auch wenn eine Pause oder Anpassung nötig ist.

Token-Spur

Markiere jeden erreichten Abschnitt. Gelobt werden auch Anstrengung, Rückkehr nach einer Pause und der Einsatz einer Wartehilfe.

- ☐ START ○
- ☐ RING 1 ☆
- ☐ RING 2 ☆
- ☐ RING 3 ☆
- ☐ MITTE ★

Ist der nächste Abschnitt gerade machbar?

Ja – Timer starten oder Aufgabe fortsetzen und danach den Token weiterrücken.

Noch nicht

- ☐ Pause machen, Unterstützung nutzen oder den Abschnitt gemeinsam verkleinern. Erreichte Token bleiben bestehen.

Meine Zielscheibe

Lege deinen Token auf START. Markiere nach jedem geschafften Abschnitt den passenden Ring und rücke nach dem letzten Abschnitt in die Mitte.



START
Ich kenne mein Ziel und wähle eine Wartehilfe.

1 RING 1
Erster Abschnitt: _____ Minuten / Schritte

2 RING 2
Zweiter Abschnitt: _____ Minuten / Schritte

3 RING 3
Dritter Abschnitt: _____ Minuten / Schritte

MITTE – GESCHAFFT!
Ich habe bis zum vereinbarten Ziel gewartet.

Beispiel

Mila möchte ein Video ansehen. Sie vereinbart, vorher neun Minuten an einer Aufgabe zu arbeiten. Die Zielscheibe hat drei Abschnitte zu je drei Minuten. Mila wählt einen Timer und zeichnet in kurzen Pausen. Nach jedem Abschnitt markiert sie den passenden Ring; nach dem letzten Abschnitt rückt ihr Token in die Mitte.

- ☐ Ziel: neun Minuten bei der Aufgabe bleiben
- ☐ Warte-Werkzeug: Timer und Zeichnen
- ☐ Mitte: vereinbarte Videozeit



Mein Ziel

Ich entscheide vor dem Start, worauf ich warte und wann das Ziel erreicht ist.

Darauf warte ich:

.....

.....

Meine vereinbarte Belohnung oder schöne Aktivität:

.....

.....

Gesamte Wartezeit oder Aufgabe:

.....

Meine Warte-Werkzeuge

Kreuze vor dem Start ein Werkzeug an. Du darfst später wechseln.

- ☐ Timer ansehen
- ☐ Ruhig atmen
- ☐ Hände beschäftigen
- ☐ Etwas zeichnen
- ☐ Leise zählen
- ☐ Hilfe oder eine kurze Pause erbitten

Mein eigenes Werkzeug

.....

Kurz zurückblicken

Kind und Therapeut*in besprechen die Erfahrung ohne Bewertung. Die Einträge helfen, den nächsten Versuch passend zu planen.

- ☐ Wie gut hat das Warten heute geklappt? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- ☐ Welches Werkzeug hat geholfen?
  .....
- ☐ Darauf bin ich stolz:
  .....

Nächstes Mal

- ☐ gleiches Ziel ☐ kleinerer Schritt
- ☐ etwas längerer Schritt

Das möchte ich beim nächsten Versuch ausprobieren:

.....

.....

MEINE ABSTANDSZONEN

ASS · SOZIALE ORIENTIERUNG

Eine Übersichtskarte, um körperliche Nähe, persönliche Grenzen und passende Abstände gemeinsam zu besprechen.

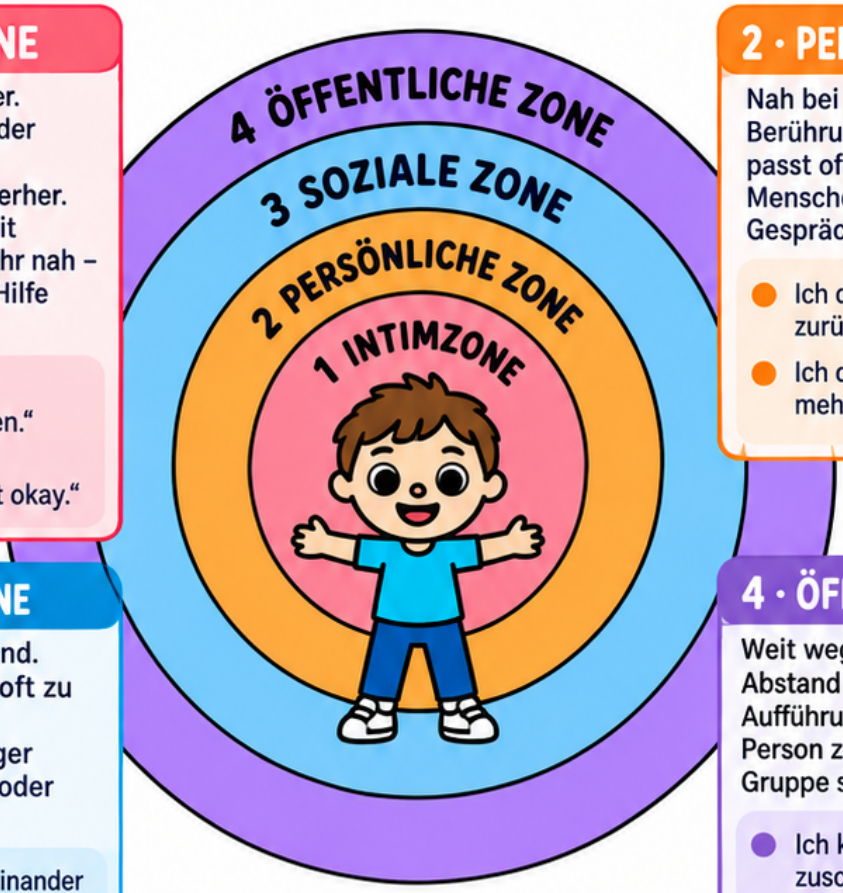
WICHTIG

Abstandswünsche sind individuell und können sich je nach Person, Ort und Situation verändern. Ein „Nein“, „Stopp“ oder Zurückweichen wird respektiert.

1 · INTIMZONE

Direkt an meinem Körper. Berührung, Kuscheln oder Hilfe bei körpernahen Tätigkeiten gehören hierher. Andere kommen nur mit meiner Zustimmung sehr nah – außer wenn sofortige Hilfe nötig ist.

- Ich darf sagen: „Bitte nicht anfassen.“
- Ich darf sagen: „Eine Umarmung ist okay.“



2 · PERSÖNLICHE ZONE

Nah bei mir, aber ohne Berührung. Dieser Abstand passt oft zu vertrauten Menschen und persönlichen Gesprächen.

- Ich darf einen Schritt zurückgehen.
- Ich darf sagen: „Bitte etwas mehr Abstand.“

3 · SOZIALE ZONE

Mit etwas mehr Abstand. Dieser Bereich passt oft zu Unterricht, Gruppen, Gesprächen mit weniger vertrauten Menschen oder einem Termin.

- Wir können gut miteinander sprechen.
- Alle haben Platz zum Bewegen.

4 · ÖFFENTLICHE ZONE

Weit weg von mir. Dieser Abstand passt oft zu Vorträgen, Aufführungen oder wenn eine Person zu einer größeren Gruppe spricht.

- Ich kann zuhören oder zuschauen.
- Direkter persönlicher Kontakt ist nicht nötig.

SO NUTZT IHR DIE KARTE

Die Fachkraft zeigt auf eine Zone und nennt eine Alltagssituation. Das Kind wählt, welche Zone sich passend anfühlt. Danach werden Worte oder Zeichen zum Mitteilen des eigenen Abstandswunsches geübt.

- Die Ringe sind eine Orientierung, keine feste Messregel.
- Nicht raten: Bei Unsicherheit fragen und auf die Antwort achten.

GEMEINSAM AUSPROBIEREN

Beispiel: Jemand möchte dich begrüßen. Wähle die Zone, die sich heute passend anfühlt, und zeige oder sage deinen Wunsch.

Mögliche Sätze
„Stopp, das ist mir zu nah.“ • „So ist es gut.“ • „Frag mich bitte zuerst.“ • „Heute möchte ich keine Umarmung.“

1. **Situation wählen**
   Zum Beispiel Begrüßung, gemeinsames Spielen, Warten in einer Reihe oder ein Gespräch.
2. **Zone zeigen**
   Das Kind zeigt auf die gewünschte Zone. Zeigen, Sprechen oder eine vereinbarte Geste sind gleichwertige Antworten.
3. **Grenze üben**
   Die Fachkraft reagiert sichtbar: stehen bleiben, Abstand vergrößern oder zuerst um Erlaubnis fragen.

Das Gedenk-Licht
Mein Licht der Erinnerung

Name des Kindes: .....

Datum: .....

Trauer & Verlust · Symbol-Arbeitsblatt

Für das Kind zum Gestalten – begleitet von einer vertrauten erwachsenen Person. Dieses Blatt unterstützt dabei, eine persönliche Form des Erinnerns und Abschiednehmens für zu Hause zu entwickeln. Es gibt kein richtiges oder falsches Ritual.

- Das Kind entscheidet, was es erzählen, schreiben oder malen möchte.
- Das Ritual darf an familiäre, kulturelle oder religiöse Vorstellungen angepasst, unterbrochen oder ausgelassen werden.



Hinweis für die begleitende Fachkraft

Klären Sie behutsam, an wen, an was oder an welchen Abschied erinnert werden soll. Bieten Sie Wahlmöglichkeiten an, ohne das Kind zum Erzählen zu drängen. Schreiben Sie auf Wunsch für das Kind und achten Sie auf Anzeichen von Überforderung.

1 Erklären

Ein Gedenk-Licht kann eine Kerze, ein LED-Licht, eine Lampe oder ein gemaltes Licht sein. Es steht für eine Erinnerung, die wichtig bleiben darf.

2 Entscheiden lassen

Das Kind wählt selbst, ob es heute malen, schreiben, erzählen, nur ein Symbol auswählen oder eine Pause machen möchte.

Möchte das Kind heute weiterarbeiten?

Ja

Mit dem nächsten Feld beginnen und ausreichend Zeit für eigene Ideen lassen.

Noch nicht oder nur teilweise

Eine Pause machen, nur ein Symbol auswählen oder das Blatt für später aufbewahren.

Mein Licht der Erinnerung

An wen, an was oder an welchen Abschied möchtest du dich erinnern? Male dein Gedenk-Licht in das große Feld. Ergänze Farben, Muster oder kleine Zeichen, die zu deiner Erinnerung passen.

- Mein Licht darf eine Kerze, eine Lampe, ein Stern, eine Sonne oder etwas ganz Eigenes sein.
- Ich entscheide selbst, was ich male, schreibe oder erzähle.

Du bestimmst das Tempo

Du darfst eine Frage auslassen, eine Pause machen oder eine vertraute Person um Hilfe bitten.

Hier male ich mein Gedenk-Licht und meine Erinnerungszeichen:

1 Erinnerung wählen

Denke an eine Person, ein Tier, einen Ort, eine Zeit oder etwas anderes, das dir fehlt.

2 Symbol gestalten

Wähle Farben und Zeichen, die sich für dich passend anfühlen.

Mein Licht erinnert mich an ...

.....

.....

Diese Farbe oder dieses Zeichen passt dazu, weil ...

.....

.....

Was ist heute leichter?

Malen

Gestalte nur das Licht und deine Erinnerungszeichen.

Schreiben oder erzählen

Ergänze Wörter oder einen Satz. Eine vertraute Person darf für dich aufschreiben.

Das Gedenk-Licht • Mein Erinnerungsritual

So soll mein Erinnerungsritual sein

Plane ein kleines Ritual, das zu dir und zu deinem Zuhause passt. Es kann einmal stattfinden oder wiederholt werden. Eine erwachsene Person hilft dir bei der Vorbereitung.

- Du kannst ein Bild, einen Gegenstand, eine Blume oder dein gemaltes Licht bereitlegen.
- Du kannst malen, Musik hören, erzählen, schweigen oder einen eigenen Erinnerungssatz sagen.

Beispiel

Am Sonntag stelle ich mein gemaltes Licht neben ein Foto. Papa sitzt bei mir. Wir hören ein Lied, erzählen eine schöne Erinnerrung und sagen zum Schluss: „Du bleibst in meiner Erinnerung."

1 Ort und Zeit wählen
Bestimme einen ruhigen Ort und einen passenden Zeitpunkt.

2 Erinnerungszeichen auswählen
Lege bereit, was zu deiner Erinnerung passt.

3 Erinnern
Wähle eine Handlung, Worte, Musik oder einen stillen Moment.

4 Abschluss finden
Beende das Ritual mit einem Zeichen, das sich sicher und stimmig anfühlt.

Mein Ritual findet hier statt: .....

Dieser Zeitpunkt passt für mich: .....

Diese Person soll bei mir sein: .....

Das möchte ich bereitlegen:

.....

.....

Das möchte ich tun, sagen, hören oder woran ich mich still erinnern möchte:

.....

.....

.....

So beende ich mein Ritual:

.....

Welche Art von Licht möchtest du verwenden?

☐ **Echte Kerze**
Nur gemeinsam mit einer erwachsenen Person anzünden, auf eine standsichere, nicht brennbare Unterlage stellen und niemals unbeaufsichtigt lassen.

☐ **LED-Licht, Taschenlampe oder gemaltes Licht**
Am gewählten Erinnerungsort aufstellen oder das Bild dort sichtbar hinlegen.

Wichtig für die Sicherheit

Eine echte Kerze darf nur gemeinsam mit einer erwachsenen Person angezündet werden. Sie muss auf einer standsicheren, nicht brennbaren Unterlage stehen und darf niemals unbeaufsichtigt bleiben.

Nach dem Ritual

Nimm dir einen ruhigen Moment. Alle Gefühle dürfen da sein, und mehrere Gefühle können gleichzeitig auftauchen. Kreuze passende Wörter an oder ergänze eigene.

- Jetzt fühle ich mich: ruhig · traurig · verbunden · erleichtert · unruhig · anders.
- Was mir gutgetan hat, darf ich beim nächsten Mal wiederholen.
- Wenn es zu viel wird, kann ich aufhören und zu einer vertrauten Person gehen.



1 Spüren
Achte kurz darauf, wie sich dein Körper und deine Gefühle jetzt anfühlen.

2 Festhalten
Male, schreibe oder erzähle, was du von dem Ritual mitnehmen möchtest.

So fühle ich mich jetzt: .....

.....

Das war heute hilfreich: .....

.....

Beim nächsten Mal wünsche ich mir: .....

.....

.....

Meine Anspannung jetzt: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ (1 = wenig, 5 = sehr stark)

Wie geht es dir nach dem Ritual?

☐ **Es fühlt sich in Ordnung an**
Bewahre das Blatt auf und wähle bei Bedarf einen neuen Zeitpunkt für dein Ritual.

☐ **Es ist gerade zu viel**
Beende das Ritual, schalte das Licht sicher aus und tue mit einer vertrauten erwachsenen Person etwas Beruhigendes im Hier und Jetzt.

Wichtig

Dieses Arbeitsblatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein Diagnoseinstrument. Bei starker Anspannung hilft die begleitende erwachsene Person dem Kind, sich im Hier und Jetzt zu orientieren und passende weitere Unterstützung zu nutzen.

Wiedergutmachungs-Fahrplan – Verantwortung statt Strafe

Erziehungsprobleme · Arbeitsblatt für Kind und Fachkraft

Dieses Blatt hilft dabei, einen Regelverstoß zu verstehen und einen machbaren Schritt zur Wiedergutmachung zu planen. Es geht nicht um Beschämung oder Strafe, sondern um Verantwortung, Sicherheit und erneutes Miteinander.



Kurzanleitung für die Fachkraft

Bearbeiten Sie das Blatt gemeinsam mit dem Kind, sobald ausreichend Ruhe vorhanden ist. Fragen Sie offen, trennen Sie Verhalten und Person und helfen Sie bei realistischen Formulierungen. Bei akuter Gefahr oder starker Überforderung zuerst Sicherheit und Beruhigung unterstützen.

1 · Anhalten
Erst zur Ruhe kommen und prüfen, ob alle sicher sind.

2 · Verstehen
Beschreiben, was geschehen ist und welche Folgen es hatte.

3 · Verantwortung übernehmen
Den eigenen Anteil benennen, ohne Schuldzuweisungen zu sammeln.

4 · Reparieren
Eine passende Handlung auswählen, durchführen und später überprüfen.

Sind alle Beteiligten sicher und ruhig genug, um über das Geschehen zu sprechen?

☐ **Ja**
Gemeinsam mit dem Fahrplan fortfahren.

☐ **Noch nicht**
Pause machen, Abstand schaffen und eine vereinbarte Beruhigungsstrategie nutzen. Später zurückkehren.

☐ **Nein, es besteht Gefahr**
Das Gespräch unterbrechen. Die erwachsene Fach- oder Bezugsşperson übernimmt die notwendigen Schutzmaßnahmen.

1 · Was ist passiert?

Beschreibe beobachtbar, was geschehen ist. Vermeide Beleidigungen und Vermutungen über Absichten.

Satzanfang
„Ich habe …, nachdem …"

Das ist passiert:

.....
.....
.....

Welche Regel oder Vereinbarung war betroffen?

.....
.....

2 · Was war in mir los?

Gefühle erklären ein Verhalten, entschuldigen aber nicht automatisch seine Folgen. Kreuze an oder ergänze.

☐ wütend
☐ enttäuscht
☐ ängstlich
☐ überfordert
☐ traurig
☐ aufgeregt
☐ etwas anderes: _____

Ich wollte oder brauchte in diesem Moment:

.....
.....

3 · Wen oder was hat es betroffen?

Überlege, welche Folgen dein Verhalten für andere Menschen, Gegenstände, Regeln oder Vertrauen hatte. Unterschiedliche Personen können das Geschehen verschieden erlebt haben.

Betroffen war oder waren:

.....

Mögliche Folgen waren:

.....
.....
.....

4 · Mein Anteil

Verantwortung bedeutet: Ich benenne ehrlich, welchen Teil ich beeinflussen konnte und was ich beim nächsten Mal anders versuchen möchte.

Hilfreiche Formulierung
„Mein Anteil war … Die Folge davon war …"

Dafür übernehme ich Veraintwortung:

.....
.....
.....

Beim nächsten Mal kann ich stattdessen:

.....
.....

5 · Was kann etwas wiedergutmachen?

Wähle eine Handlung, die zur entstandenen Folge passt. Eine Entschuldigung kann dazugehören; sie ersetzt jedoch nicht immer eine konkrete Reparatur. Die betroffene Person darf Zeit brauchen und muss eine Entschuldigung nicht sofort annehmen.

☐ etwas aufräumen, reinigen oder ersetzen
☐ beim Wiederherstellen helfen
☐ eine faire Vereinbarung nachholen
☐ ehrlich entschuldigen und zuhören
☐ der betroffenen Person Raum geben
☐ eine andere passende Idee: _____

Meine Wiedergutmachung:

.....
.....

6 · Mein konkreter Plan

Lege fest, was du selbst tun wirst und welche Unterstützung du dafür brauchst.

Ich werde:

.....
.....

Bis wann?

.....

Dabei unterstützt mich:

.....

Woran erkennen wir, dass der Schritt erledigt ist?

.....
.....

7 · Rückblick

Nach der vereinbarten Zeit schauen Kind und Fach- oder Bezugsperson gemeinsam auf den Plan. Nicht nur das Ergebnis, sondern auch ein ehrlicher Reparaturversuch darf anerkannt werden.

☐ erledigt
☐ teilweise erledigt
☐ noch nicht erledigt
☐ der Plan muss angepasst werden

Einsatzbeispiel
Beim Streit wurde ein Stiftebecher umgestoßen und ein Stift beschädigt. Das Kind übernimmt seinen Anteil, sammelt die Stifte ein, hilft beim Ersetzen des beschädigten Stifts und vereinbart für den nächsten Streit eine kurze Pause mit einem Erwachsenen.

Was hat bei der Wiedergutmachung funktioniert?

.....
.....

Was brauchen wir noch?

.....
.....

Unser nächster kurzer Schritt:

.....

Hinweis
Dieses Arbeitsblatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug zur gemeinsamen Reflexion. Es ist kein Diagnoseinstrument und ersetzt keine individuell erforderlichen Schutz- oder Hilfemaßnahmen.

Gefühls-Echolot – Innere Lautstärke messen

EMOTIONEN · SELBSTBEOBACHTUNG

Für Kinder zum Ausfüllen · gemeinsam mit einer therapeutischen Fachkraft



Wichtig
Das Echolot zeigt deine persönliche Wahrnehmung. Es gibt keine falschen Antworten.

Name oder Kürzel: .....

Datum · Uhrzeit: .....

1 · MEIN GEFÜHL

Welches Gefühl ist gerade da? Du kannst ein Wort schreiben, eine Farbe wählen oder ein Gesicht zeichnen.



- Gefühl:
- Farbe oder Symbol:

Beispiel
„Ich merke Wut. Sie fühlt sich warm und drängend an."

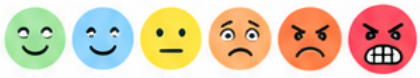
Mein Gefühlswort:
.....

Meine Farbe oder mein Symbol:
.....
.....

2 · MEINE INNERE LAUTSTÄRKE

Kreise eine Zahl ein. Die Skala beschreibt nur, wie stark es sich für dich anfühlt.

- **0 · still** – gerade kaum oder gar nicht spürbar
- **1 · ganz leise** – ein erstes kleines Zeichen
- **2 · hörbar** – ich bemerke das Gefühl deutlich
- **3 · laut** – das Gefühl lenkt viel Aufmerksamkeit auf sich
- **4 · sehr laut** – Denken oder Handeln wird schwierig
- **5 · extrem laut** – das Gefühl ist überwältigend oder bricht heraus



Meine Zahl
0 1 2 3 4 5

Meine innere Lautstärke ist gerade:
.....

Das Gefühl wurde lauter, als ....
.....
.....

3 · SO SENDET MEIN KÖRPER

Male, markiere oder schreibe deine Signale ein. Körperempfindungen können bei jedem Menschen anders sein.

- Kopf oder Gesicht
- Hals, Brust oder Bauch
- Arme, Hände, Beine oder Füße
- Atmung, Herzschlag, Wärme, Kälte oder Spannung



Leise Vorboten
Achte besonders auf kleine erste Veränderungen. Sie können dir zeigen, dass die innere Lautstärke steigt.

Großes Zeichenfeld: Hier spüre ich das Gefühl in meinem Körper
.....
.....
.....
.....

Mein frühestes Körpersignal:
.....
.....

4 · GEDANKEN UND HANDLUNGSIMPULSE

Was sagt dein Kopf? Was möchtest du am liebsten tun? Ein Impuls ist ein Drang – du musst ihm nicht folgen.

- Mein Gedanke oder innerer Satz
- Das möchte ich am liebsten tun
- Das tue ich tatsächlich



Beispiel
Gedanke: „Das ist unfair!" · Impuls: laut werden · Tatsächliche Handlung: Abstand nehmen und Bescheid sagen.

Mein Gedanke:
.....
.....

Mein Handlungsimpuls:
.....
.....

Das habe ich tatsächlich getan:
.....
.....

5 · EINE STUFE LEISER

Wähle eine kleine, sichere Handlung, die jetzt zu dir und zur Situation passt.

- ☐ Pause oder Abstand nehmen
- ☐ Langsam ausatmen oder etwas trinken
- ☐ Bewegen, drücken, kritzeln oder einen ruhigen Ort aufsuchen
- ☐ Gefühl benennen und um Unterstützung bitten
- ☐ Eine eigene hilfreiche Idee nutzen

Mein nächster Schritt
Ich probiere jetzt:

Meine gewählte Hilfe:
.....

Danach liegt meine Lautstärke bei 0–5:



Das hat ein wenig geholfen, weil ...
.....
.....

KURZER ABSCHLUSS

Dieses Blatt unterstützt das Wahrnehmen und Besprechen emotionaler Intensität. Es ist kein Diagnoseinstrument.

- Mein wichtigstes frühes Warnzeichen:
- Meine hilfreichste Idee:
- Das möchte ich der begleitenden Fachkraft noch sagen:



Hinweis für die begleitende Fachkraft
Das Kind füllt die Beobachtungsfelder aus; die Fachkraft erklärt die Skala, bietet bei Bedarf Worte oder Zeichnen als Alternativen an und bespricht die Einträge wertfrei. Bei deutlicher Überforderung hat Stabilisierung Vorrang vor dem Fertigstellen des Bogens.

Mein wichtigstes frühes Warnzeichen:
.....

Meine hilfreichste Idee:
.....

Das möchte ich noch sagen oder fragen:
.....
.....

Wie laut ist dein Gefühl gerade?

0–2 · leise bis hörbar
Beobachte weiter: Woran erkennst du eine Veränderung?

3–4 · laut bis sehr laut
Wähle eine passende Hilfe oder bitte eine vertraute Person um Unterstützung.

5 · extrem laut
Unterbrich die Aufgabe. Sorge gemeinsam mit einer erwachsenen Fach- oder Bezugsperson für Sicherheit und Beruhigung.

Ist deine innere Lautstärke seit dem Beginn der Situation gestiegen, gesunken oder gleich geblieben?

- **Gestiegen** ↑ Markiere mit einem Pfeil nach oben.
- **Gesunken** ↓ Markiere mit einem Pfeil nach unten.
- **Gleich geblieben** ↔ Markiere mit einem waagerechten Pfeil.

Findest du gerade kein passendes Gefühlswort?

- **Ja** – Beschreibe stattdessen Körpergefühl, Farbe, Wetter oder Geräusch.
- **Nein** – Trage dein Gefühlswort ein. und gehe zur Lautstärke-Skala.

Möchtest du etwas aus diesem Blatt gemeinsam besprechen?

- **Ja** – Markiere die passende Stelle oder lies sie vor.
- **Nein oder später** – Vereinbare, wann und mit wem du darauf zurückkommen möchtest.

Mein Angst-Körperschild

ANGST · RESSOURCENBLATT

Dieses Blatt hilft dir, innere und äußere Schutzfaktoren zu sammeln. Dein Schild macht Gefahren nicht unsichtbar – er erinnert dich daran, was dir Sicherheit geben kann und wen du um Hilfe bitten kannst.

Wichtig

Bei echter oder unmittelbarer Gefahr: Geh an einen möglichst sicheren Ort und hole sofort Hilfe bei einer verlässlichen erwachsenen Person.

1 · MEINE INNEREN STÄRKEN

Was steckt bereits in dir? Denke an Mut, Wissen, hilfreiche Gedanken oder etwas, das du schon einmal geschafft hast.

Meine inneren Stärken

.....
.....
.....
.....

2 · WAS MEINEM KÖRPER HILFT

Welche sichere Handlung kann deinem Körper helfen, wieder mehr Ruhe oder Halt zu spüren?

Meine Körperhilfe

.....
.....
.....



3 · MENSCHEN, DIE MIR HELFEN

Wer hört dir zu, glaubt dir und hilft dir, sicher zu werden? Sammle möglichst mehr als eine verlässliche Person.

Meine verlässlichen Personen

.....
.....
.....
.....

So bitte ich um Hilfe

.....
.....

4 · SICHERE ORTE UND HILFREICHE DINGE

Welche Orte, Gegenstände oder Tätigkeiten geben dir Schutz, Orientierung oder Trost?

Sichere Orte

.....
.....
.....

Hilfreiche Dinge oder Tätigkeiten

.....
.....
.....

So füllst du deinen Schild

Denk an eine Situation, in der Angst auftaucht. Du entscheidest, was du erzählen möchtest. Schreibe, male oder klebe in jedes Feld, was dich schützen, beruhigen oder unterstützen kann.

- Markiere danach die Hilfe, die du zuerst ausprobieren möchtest.
- Ein Schild darf später verändert und ergänzt werden.

Wenn Angst auftaucht, bemerke ich ...

.....
.....

Deine Wahl

Es gibt keine falschen Antworten. Was einem anderen Kind hilft, muss nicht zu dir passen.

Körperwissen

Menschen spüren Angst unterschiedlich. Du bestimmst, welche Körperhilfe du ausprobieren möchtest.

Hilfesatz

„Ich habe Angst und brauche jetzt deine Hilfe."

Merke

Ein Versteck ohne erreichbare Hilfe ist bei echter Gefahr kein ausreichender Sicherheitsplan.

MEIN ERSTER SCHUTZSCHRITT

Wähle aus deinem Schild eine Hilfe für den Anfang. Je genauer dein Plan ist, desto leichter kannst du dich daran erinnern.

1. **Auslöser merken** – Benenne ein frühes Zeichen deiner Angst.
2. **Hilfe nutzen** – Wähle eine Ressource aus deinem Schild.
3. **Unterstützung holen** – Bestimme eine Person, die dir dabei helfen kann.

Wenn ich Angst bemerke, dann ...

.....
.....
.....

Dabei hilft mir ...

.....
.....

Nach dem Ausprobieren: Wie hilfreich war mein Schritt? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Das möchte ich beim nächsten Mal ändern oder ergänzen

.....
.....

Beispiel

„Wenn mein Bauch kribbelt und ich Angst bekomme, stelle ich beide Füße auf den Boden und sage Frau Kaya: Ich brauche Hilfe."



Ordnungs-Schablone: Mein klarer Schreibtisch

ADHS • Organisation & Alltagsstruktur
Ein unterstützendes Praxiswerkzeug für Kinder, die ihren Arbeitsplatz übersichtlich einrichten und benötigte Dinge leichter wiederfinden möchten. Das Blatt ist kein Diagnoseinstrument.

Name: .....

Datum: .....

1 • JETZT

Hier liegt nur das, was du für deinen aktuellen Schritt brauchst.

- ☐ Meine Aufgabe jetzt: .....
- ☐ Ich brauche höchstens drei Dinge.

Ein Ding nach dem anderen
Was du gerade nicht brauchst, wartet in einem anderen Bereich.

1. **Schau hin**
   Was ist dein nächster kleiner Schritt?
2. **Lege bereit**
   Lege nur die Dinge für diesen Schritt hierhin.

Mein nächster kleiner Schritt:
.....
.....

MATERIAL zu JETZT



JETZT zu FERTIG

2 • MATERIAL

Hier warten Stifte, Schere, Kleber oder andere Dinge, die du bald brauchst.

- ☐ Gleiche Dinge bleiben zusammen.
- ☐ Nach dem Benutzen kommt alles hierher zurück.

Kurzer Such-Stopp
Fehlt etwas? Suche nicht überall. Prüfe zuerst diesen Bereich und bitte dann um Hilfe.

1. **Sortieren**
   Lege ähnliche Dinge nebeneinander.
2. **Zurücklegen**
   Bringe jedes benutzte Ding an denselben Platz zurück.

Diese Dinge brauche ich:
.....
.....

3 • FERTIG

Hier sammelst du fertige Blätter und erledigte Arbeitsschritte.

- ☐ Fertiges liegt flach und gut sichtbar.
- ☐ Setze nach jedem fertigen Schritt ein Häkchen.

Das habe ich geschafft
Schau kurz auf das, was bereits fertig ist, bevor du den nächsten Schritt beginnst.

1. **Ablegen**
   Lege das fertige Blatt oder Ergebnis hierhin.
2. **Markieren**
   Hake den erledigten Schritt ab.

Erledigt:
.....
.....

PARKPLATZ zur späteren Entscheidung

4 • PARKPLATZ

Hier warten Ideen und Dinge, die gerade nicht zur Aufgabe gehören.

- ☐ Nichts geht verloren.
- ☐ Nach der Aufgabe entscheidest du: benutzen, weglegen oder wegräumen.

Später ist ein guter Zeitpunkt
Du musst eine neue Idee nicht sofort verfolgen. Notiere sie kurz und arbeite dann weiter.

1. **Parken**
   Lege den Gegenstand hierhin oder notiere die Idee.
2. **Später entscheiden**
   Prüfe den Parkplatz nach Abschluss der Aufgabe.

Das merke ich mir für später:
.....
.....

Für die Fachkraft

Legen Sie das Blatt gemeinsam mit dem Kind auf den Tisch. Benennen und erproben Sie die vier Ablagebereiche zunächst mit einer kurzen, überschaubaren Aufgabe. Kleine Gegenstände können direkt auf dem Blatt liegen; größere Gegenstände werden neben dem passenden Bereich platziert.

So geht es Schritt für Schritt

1. **Aufgabe wählen**
   Gemeinsam eine kurze, konkrete Aufgabe festlegen.
2. **Nur Nötiges holen**
   Alle dafür benötigten Dinge den passenden Bereichen zuordnen.
3. **Arbeiten und zurücklegen**
   Nach der Benutzung kommt jeder Gegenstand wieder an seinen Platz.
4. **Abschluss prüfen**
   Fertige Dinge ablegen und den Tisch gemeinsam kurz kontrollieren.

Braucht das Kind weniger oder mehr Struktur?

Der Tisch wirkt weiterhin unruhig.
Nur zwei Bereiche verwenden: „JETZT“ und „FERTIG“. Nicht benötigte Dinge außer Sicht legen.

Die Zuordnung gelingt sicher.
Alle vier Bereiche nutzen und das Kind die Anordnung selbst erklären lassen.

So kann es aussehen

Beispiel: Mia möchte ein Bild ausmalen. Bei „JETZT“ liegen das Bild und ein blauer Stift. Die übrigen Stifte warten bei „MATERIAL“. Das ausgemalte Bild kommt zu „FERTIG“. Ein Spielzeugauto, das Mia gerade entdeckt, wartet im „PARKPLATZ“.



1. **Vorher**
   1 Wähle die Aufgabe und richte die Bereiche ein.
2. **Nachher**
   Prüfe gemeinsam, welche Anordnung das Arbeiten erleichtert hat.

Wichtig
Die Bereiche dürfen an das Kind und die Aufgabe angepasst werden. Ziel ist eine hilfreiche, nicht eine perfekte Ordnung.

Heute hat mir geholfen:
.....
.....

Beim nächsten Mal ändere ich:
.....
.....

Wie gut konntest du deine Dinge heute finden?

- ☐ **Leicht** ☆☆☆ Male drei Sterne aus.
- ☐ **Manchmal schwierig** ☆☆☆ Male zwei Sterne aus und verschiebe beim nächsten Mal einen Bereich.
- ☐ **Oft schwierig** ☆☆☆ Male einen Stern aus und starte nächstes Mal nur mit „JETZT“ und „FERTIG“.

Gesprächs-Rhythmus-Taktgeber

ASS • Kommunikation

0 Praxiswerkzeug • Autismus-Spektrum (ASS) • Kommunikation

Sprechen, zuhören und Pausen sichtbar machen. Das Blatt unterstützt ein Kind dabei, den Ablauf eines Gesprächs zu erkennen und passende Signale zu nutzen.

Wichtig

Das Werkzeug dient der Gesprächsstrukturierung. Es ist kein Diagnoseinstrument. Blickkontakt ist nicht erforderlich; auch Gesten, Schrift oder unterstützte Kommunikation können genutzt werden.

1 Kurzanleitung für die Fachkraft

Wählen Sie gemeinsam mit dem Kind ein Thema. Erklären Sie die drei Signale und legen Sie fest, wie lange oder wie viel jede Person ungefähr sprechen möchte. Zeigen Sie während des Gesprächs auf das passende Signal. Tempo, Redeform und Anzahl der Runden dürfen angepasst werden.

- Geeignet für Gespräche zu zweit.
- Benötigt werden ein Stift und optional ein Timer oder drei farbige Marker.
- Beginnen Sie mit kurzen Beiträgen; Gleichstand ist kein Muss.

2 Meine drei Gesprächssignale

Diese Signale gelten für beide Gesprächspartner:innen.

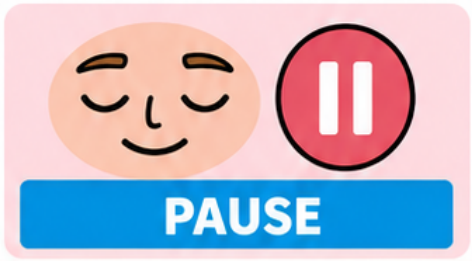
- **SPRECHEN:** Ich teile einen Gedanken mit.
- **ZUHÖREN:** Ich nehme die Worte, Gesten oder Zeichen der anderen Person auf.
- **PAUSE:** Ich brauche Zeit, möchte nachdenken oder kurz stoppen.

Mein Stoppsignal

Wenn jemand „Stopp“, eine vereinbarte Geste oder die Pausenkarte zeigt, wird das Gespräch unterbrochen.







3 So nutzen wir den Taktgeber

1 • Thema wählen
Das Kind oder die Fachkraft nennt ein überschaubares Gesprächsthema.

2 • Signal zeigen
Vor jedem Beitrag wird auf SPRECHEN, ZUHÖREN oder PAUSE gezeigt.

3 • Beitrag wechseln
Nach einem Gedanken, einer vereinbarten Zeit oder einem Zeichen wechselt die Rolle.

4 • Kurz prüfen
Die zuhörende Person sagt, zeigt oder notiert, was sie verstanden hat.

4 Unsere Gesprächsrunden

Kind und Fachkraft tragen nach jeder Runde kurz ein, was gesagt und verstanden wurde.

Runde 1 • Ich spreche: mein Gedanke	Runde 1 • Ich höre zu: Das habe ich verstanden
.....	.....
Runde 2 • Ich spreche: mein Gedanke	**Runde 2 • Ich höre zu: Das habe ich verstanden**
.....	.....
Runde 3 • Ich spreche: mein Gedanke	**Runde 3 • Ich höre zu: Das habe ich verstanden**
.....	.....

5 Beispiel

Thema: „Mein Lieblingsspiel“. Kind: „Ich mag Bauspiele, weil ich eigene Welten bauen kann.“ Fachkraft: „Ich habe verstanden: Du magst besonders das Erfinden und Bauen.“ Danach zeigt die Fachkraft auf PAUSE oder übergibt das SPRECHEN-Signal.

6 Abschluss mit dem Kind

Das Kind kann ankreuzen, zeigen oder diktieren. Es gibt keine richtige oder falsche Bewertung.

- ☐ Mein Sprechen war heute: ☐ zu kurz ☐ passend ☐ zu lang
- ☐ Mein Zuhören war heute: ☐ schwierig ☐ teilweise leicht ☐ leicht
- ☐ Pausen haben mir geholfen: ☐ nein ☐ ein wenig ☐ sehr
- ☐ Nächstes Mal möchte ich: ☐ mehr sprechen ☐ mehr zuhören ☐ mehr Pausen ☐ genauso weitermachen

Das möchte ich beim nächsten Gespräch ausprobieren

.....

.....

Gefühls-Briefkasten
für Verstorbene – Symbolische Post



Klinische Kategorie: Trauer und Verlust | **Für:** Kinder – begleitet durch eine therapeutische Fachkraft | **Form:** Schreiben, Malen oder beides

1 Gefühls-Briefkasten für Verstorbene

Eine Schreib- und Malvorlage für Worte, Bilder, Entschuldigungen und Wünsche, die keinen direkten Empfänger mehr erreichen können.

1 Du entscheidest
Du musst nichts Bestimmtes schreiben, vorlesen oder zeigen. Auch wenige Worte, ein Bild oder eine leere Seite sind in Ordnung.



1 Fachkraft
Erklären Sie dem Kind, dass die Post symbolisch ist und alle Inhalte freiwillig sind. Bieten Sie Schreiben, Diktieren und Malen gleichwertig an.



2 Kind
Stell dir vor, deine Nachricht könnte die verstorbene Person erreichen. Schreibe oder male, was du ihr heute gern mitteilen möchtest.

2 An wen geht deine Post?

Trage einen Namen, eine Anrede oder ein Zeichen ein.

1 Alles ist erlaubt
Du kannst auch „Du", einen Spitznamen oder ein selbst gewähltes Symbol verwenden.

1 Wähle
Denke an die Person, für die deine Nachricht bestimmt ist.

2 Beginne
Schreibe den Namen oder zeichne ein passendes Zeichen.

Meine Post ist für:
.....

3 Meine Nachricht

Hier ist Platz für alles, was du noch sagen möchtest. Vielleicht möchtest du etwas erzählen, fragen, danken, wünschen oder dich entschuldigen. Du darfst aber auch ganz andere Worte finden.

- Heute denke ich an ...
- Ich möchte dir noch sagen ...
- Ich wünschte ...
- Es tut mir leid, dass ...
- Ich hoffe ...

Kein Satz muss fertig sein
Die Satzanfänge sind nur Ideen. Nutze sie, verändere sie oder lasse sie weg.

Liebe/r ...
.....

Was ich dir noch sagen oder zeigen möchte:
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mein Bild für dich:

4 Was soll mit deiner Post geschehen?

Deine Nachricht gehört dir. Entscheide, was jetzt damit passieren soll.

- ☐ In einen Briefkasten oder eine Erinnerungsbox legen
- ☐ Falten und an einem sicheren Ort aufbewahren
- ☐ Der Fachkraft oder einer vertrauten Person zeigen
- ☐ Mitnehmen
- ☐ Zerreißen oder anders verabschieden
- ☐ Noch nicht entscheiden

1 Deine Wahl zählt
Niemand darf verlangen, dass du deine Nachricht vorliest oder abgibst.

Meine Entscheidung:
.....

Jetzt fühle ich mich:
.....

5 Möchtest du beginnen?



☐ **Ja**
Wähle Schreiben, Malen oder beides.

☐ **Noch nicht oder nicht mehr**
Mach eine Pause oder beende die Übung. Du darfst jederzeit neu entscheiden.

II Was brauchst du währenddessen?

☐ **Ich möchte weitermachen**
Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

☐ **Es wird zu viel**
Lege den Stift weg, schau dich im Raum um und bitte die Fachkraft um Unterstützung.

6 Wie möchtest du deine Nachricht gestalten?

☐ **Mit Worten**
Nutze das große Nachrichtenfeld.

☐ **Mit einem Bild**
Nutze das Malfeld.

☐ **Mit beidem**
Verbinde Worte und Bild so, wie es für dich passt.

7 Kurzes Einsatzbeispiel

Ein Kind vermisst seinen verstorbenen Großvater und möchte ihm von einem Schulfest erzählen. Es malt beide auf dem Fest und schreibt: „Ich hätte dir gern mein Lied gezeigt." Danach faltet es die Nachricht und legt sie in eine Erinnerungsbox.

- Die Fachkraft würdigt die Botschaft, ohne sie zu deuten oder zu bewerten.
- Die Übung darf jederzeit unterbrochen, verändert oder beendet werden.
- Bei starker Belastung unterstützt die Fachkraft das Kind dabei, sich im Hier und Jetzt zu orientieren.

! Hinweis für Fachkräfte

Dieses Material ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug zur behutsamen Bearbeitung unausgesprochener Botschaften. Es ist kein Diagnoseinstrument und verspricht keine bestimmte Wirkung.

1 Resonanz geben
Spiegeln Sie knapp und wertfrei, was das Kind mitteilen möchte, etwa: „Diese Worte waren dir wichtig."

2 Selbstbestimmung sichern
Überlassen Sie dem Kind die Entscheidung über Inhalt, Tempo, Teilen und Aufbewahren der symbolischen Post.

? Zeigt das Kind deutliche Überforderung?

☐ **Nein**
Schließen Sie die Übung mit der gewählten Handlung und einer kurzen Rückkehr in den Alltag ab.

☐ **Ja**
Pausieren Sie die Übung, unterstützen Sie die Orientierung im Hier und Jetzt und richten Sie das weitere Vorgehen am individuellen Bedarf des Kindes aus.



Eltern-Kind-Signal-Karten:
Lautlose Deeskalation

Kleine Signale. Große Wirkung im Alltag.

Kurzanleitung

Für Fachkräfte: Führen Sie die vier Signale in einem **ruhigen Moment** gemeinsam mit Kind und Bezugsperson ein. Klären und üben Sie die Bedeutung jeder Karte. Legen Sie die ausgeschnittenen Karten gut erreichbar ab. Im angespannten Moment zeigt eine Person eine Karte, ohne weiter zu diskutieren; beide folgen der vorher vereinbarten Handlung. Besprechen Sie erst später in Ruhe, was geholfen hat.

- **Klinische Kategorie:** Erziehungsprobleme · Emotionen
- **Anwendung durch:** Kind und Bezugsperson
- **Ziel:** Streitspiralen früh unterbrechen und Erholungsbedarf ohne viele Worte mitteilen

Wichtig

Die Karten sind ein unterstützendes Kommunikationswerkzeug und kein Diagnoseinstrument. Ein Pausensignal darf nicht als Strafe, Liebesentzug oder Mittel zum Abbruch notwendiger Schutzmaßnahmen verwendet werden. Bei unmittelbarer Gefahr hat Sicherheit Vorrang.

1 Vereinbaren
Bedeutung, Dauer und passende Reaktion jeder Karte gemeinsam festlegen.

2 Zeigen
Eine Karte sichtbar hinlegen oder hochhalten; Rechtfertigungen sind in diesem Moment nicht nötig.

3 Handeln
Die vereinbarte Pause, Distanz, Unterstützung oder Wiederannäherung ruhig umsetzen.

4 Zurückkehren
Nach der Beruhigung Kontakt aufnehmen und das Anliegen mit wenigen, respektvollen Sätzen besprechen.

PAUSE

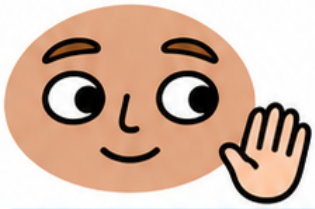


ICH BRAUCHE EINE RUHIGE PAUSE.

- **Vereinbarte Reaktion:** Gespräch stoppen, Reize reduzieren und später zurückkehren.

Lautloses Signal
Die Karte zeigen oder sichtbar hinlegen.

ABSTAND



ICH BRAUCHE ETWAS PLATZ.

- **Vereinbarte Reaktion:** Körperlichen Abstand geben und in sicherer Nähe bleiben.

Lautloses Signal
Die Karte zeigen oder sichtbar hinlegen.

HILFE

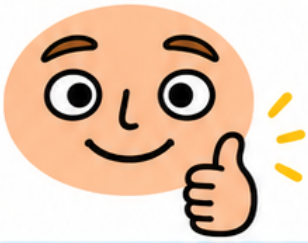


BITTE HILF MIR, RUHIGER ZU WERDEN.

- **Vereinbarte Reaktion:** Eine vorher gewählte Hilfe anbieten, zum Beispiel gemeinsam langsam atmen, Wasser holen oder an einen ruhigeren Ort wechseln.

Lautloses Signal
Die Karte zeigen oder sichtbar hinlegen.

BEREIT



ICH BIN BEREIT, WIEDER KONTAKT AUFZUNEHMEN.

- **Vereinbarte Reaktion:** Behutsam nachfragen, ob Zuhören, Nähe oder ein kurzes Gespräch gewünscht ist.

Lautloses Signal
Die Karte zeigen oder sichtbar hinlegen.

Was geschieht, nachdem eine Karte gezeigt wurde?

Die vereinbarte Handlung ist sicher und möglich.	Gespräch stoppen und das gezeigte Signal ruhig umsetzen.
Die Handlung ist gerade nicht vollständig möglich.	Eine sichere Alternative mit wenigen Worten anbieten, zum Beispiel: „Ich sehe dein Signal. Wir gehen gemeinsam zwei Schritte zurück.“
Es besteht unmittelbare Gefahr.	Zuerst Schutz und Sicherheit herstellen; die Kartenregel tritt vorübergehend zurück.

Einsatzbeispiel

Beim Aufräumen werden Kind und Bezugsperson immer lauter. Das Kind zeigt „PAUSE“. Beide beenden die Diskussion und nutzen die vereinbarte Ruhezeit. Danach zeigt die Bezugsperson „BEREIT“. Das Kind nickt; beide klären mit kurzen Sätzen, welcher kleine Aufräumschritt als Nächstes möglich ist.

- **Erfolgssicherung:** Später gemeinsam benennen, welches Signal verständlich war und welche Reaktion beim Beruhigen geholfen hat.

Anpassen statt erzwingen
Wenn Lesen schwerfällt, sprechen Sie die Karten vorher anhand von Farbe, Gesichtsausdruck und Geste durch. Jede Person darf ein Signal nutzen; niemand muss während starker Anspannung erklären, warum.

Unsere vereinbarte Pausendauer oder unser Rückkehrzeichen:

_____

Diese ruhige Hilfe passt für uns:

_____

Neid-zu-Wunsch-Transformator

EMOTIONEN · ARBEITSBLATT FÜR KINDER



Kurzanleitung für die Fachkraft:

Wählen Sie gemeinsam eine konkrete Situation. Lesen Sie die Schritte vor, wenn nötig, und unterstützen Sie das Kind dabei, aus dem Gefühl einen eigenen Wunsch und einen kleinen, realistischen Handlungsschritt abzuleiten. Gefühle dürfen da sein, verletzendes Verhalten ist nicht in Ordnung. Dieses Blatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein Diagnoseinstrument.

- Geeignet für das Einzelsetting
- Das Kind schreibt, zeichnet oder diktiert
- Es gibt keine falschen Gefühle

Ziel
Das Gefühl verstehen, ohne sich dafür abzuwerten – und entdecken, was dem Kind wichtig ist.

1 WAS IST PASSIERT?

Denke an einen Moment, in dem jemand etwas hatte, konnte oder bekam, das auch für dich wichtig war.

Beispiel
„Mila wurde für ihr Bild gelobt. Ich dachte: Das will ich auch! Mein Bauch wurde heiß und ich wollte ihr Bild schlechtmachen."

1. **Beobachtung** – Beschreibe nur, was passiert ist – wie eine Kamera.
2. **Gedanke** – Notiere den ersten Satz, der dir durch den Kopf ging.

Das ist passiert:

.....

.....

.....

Dabei dachte ich:

.....

.....

Kannst du eine einzelne Situation auswählen?

Ja	↔	Noch nicht
Beschreibe genau diesen Moment.		Male den Moment oder erzähle ihn der Fachkraft.

2 WELCHES GEFÜHL STECKT DARIN?

Kreuze an, was am besten passt. Mehrere Antworten sind möglich.

- ☐ **Neid:** Ich wünsche mir etwas, das eine andere Person hat oder kann.
- ☐ **Eifersucht:** Ich habe Angst, Aufmerksamkeit, Nähe oder meinen Platz zu verlieren.
- ☐ **Missgunst:** Ein Teil von mir möchte, dass die andere Person ihren Vorteil nicht hat.
- ☐ **Etwas anderes:** _____

Wichtig
Ein Gefühl macht dich nicht zu einem schlechten Menschen. Du kannst entscheiden, wie du damit umgehst.

1. **Im Körper suchen** – Wo bemerkst du das Gefühl?
2. **Stärke einschätzen** – Markiere eine Zahl von 0 bis 5.

Ich spüre es hier im Körper:

.....

.....

So stark ist es gerade:

0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○

Worum geht es in diesem Moment eher?

Ich möchte etwas haben oder können.	↔	Ich fürchte, Nähe, Aufmerksamkeit oder meinen Platz zu verlieren.	↔	Beides oder noch unklar.
Suche in Schritt 3 nach deinem eigenen Wunsch.		Formuliere in Schritt 3, welche Sicherheit oder Verbindung du brauchst.		Notiere beide Möglichkeiten; du musst dich nicht sofort entscheiden.

3 VERWANDLE DAS GEFÜHL IN EINEN WUNSCH

Vervollständige die Sätze. **Formuliere den Wunsch über dich – nicht darüber, was die andere Person verlieren soll.**

- Statt: „Die andere Person soll das nicht haben."
- Lieber: „Ich wünsche mir für mich …"

Beispiel
Aus „Mila soll nicht gelobt werden" wird: „Ich wünsche mir, dass meine Mühe gesehen wird und ich beim Zeichnen besser werde."

1. **Bedeutung entdecken** – Frage dich: Was ist mir hier wichtig?
2. **Ich-Wunsch bilden** – Beginne mit: „Ich wünsche mir …"

Daran erkenne ich: Mir ist wichtig, dass …

.....

.....

Ich wünsche mir für mich …

.....

.....

.....

Enthält dein Wunsch etwas, das nur eine andere Person entscheiden kann?

Nein	↔	Ja
Gehe mit diesem Wunsch zu Schritt 4.		Formuliere zusätzlich, was du selbst tun oder fair erbitten kannst.

4 MEIN EINFLUSS UND MEIN MINI-SCHRITT

Sortiere zuerst: **Was liegt in deinem Einfluss?** Wähle dann einen kleinen Schritt, der fair zu dir und zu anderen ist.

- ☐ üben oder Informationen sammeln
- ☐ freundlich um Hilfe, Zeit, Nähe oder Rückmeldung bitten
- ☐ meinen eigenen Fortschritt beachten
- ☐ eine Pause machen und mich beruhigen
- ☐ mich für die andere Person fair verhalten
- ☐ eine eigene Idee: _____

Erinnerung
Du musst nicht alles sofort erreichen. Ein Mini-Schritt reicht.

1. **Beeinflussbar** – Markiere, was du selbst tun, sagen oder üben kannst.
2. **Nicht steuerbar** – Erkenne an, was bei anderen oder beim Zufall liegt.
3. **Start festlegen** – Bestimme wann, wo oder mit wem du beginnst.

Das kann ich beeinflussen: .....

Das kann ich nicht bestimmen: .....

Mein nächster kleiner Schritt ist: .....

Ich beginne am / bei / mit: .....

Ist dein Schritt klein, fair und von dir beeinflussbar?

Ja	↔	Noch nicht
Trage ein, wann du anfangen möchtest.		Verkleinere den Schritt oder bitte um Unterstützung.

5 MEIN ABSCHLUSS-CHECK

Schau noch einmal auf das Gefühl. Es muss nicht verschwunden sein. Entscheidend ist, ob du es jetzt besser verstehst und eine hilfreiche Richtung kennst.

- ☐ Ich weiß besser, was mir wichtig ist.
- ☐ Ich habe einen fairen nächsten Schritt.
- ☐ Ich möchte Unterstützung.
- ☐ Ich brauche zuerst eine Pause.

Mein hilfreicher Satz
„Das Gefühl zeigt mir, was mir wichtig ist. Ich entscheide mich für einen fairen Schritt."

1. **Neu bewerten** – Markiere die Stärke jetzt noch einmal.
2. **Hilfe wählen** – Notiere eine Person, die dich unterstützen kann.

So stark ist das Gefühl jetzt:

0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○

Diese Person kann mich unterstützen: .....

Das möchte ich mir merken: .....

.....

Was brauchst du zum Abschluss?

Ich fühle mich bereit	↔	Das Gefühl ist noch sehr stark
Nenne deinen Mini-Schritt und würdige deine Arbeit.		Unterbrich die Aufgabe, orientiere dich im Raum und hole Unterstützung bei einer vertrauten erwachsenen Person.

Name oder Kürzel · Datum: .....

Katastrophen-Rückspiegel

Realitätsabgleich nach Angst

Kind · Begleitperson · Stift · Rückblick

ANGST • REFLEXIONS- UND REALITÄTSCHECK

Dieses Blatt hilft dir, nach einer überstandenen Angstsituation zu vergleichen: Was hat die Angst vorhergesagt – und was ist tatsächlich passiert? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Kurzanleitung für die Begleitung

Das Kind beschreibt eine bereits beendete Situation möglichst konkret. Trennen Sie Befürchtung, beobachtbares Ergebnis und hilfreiche Faktoren. Korrigieren Sie nicht vorschnell: Auch wenn etwas Schwieriges geschah, werden Unterschiede in Stärke, Dauer und Bewältigung festgehalten. Bei deutlicher Belastung pausieren und ins Hier und Jetzt zurückkehren.



Aus der Angst lernen für das nächste Mal!

Ist die Situation wirklich beendet und kannst du dich gerade damit beschäftigen?

- ✓ **Ja** — Bearbeite das Blatt in deinem Tempo.
- ✗ **Nein oder unsicher** — Pausieren und besprich mit deiner Begleitperson, was du jetzt brauchst.

Die nächsten Schritte:

1. **Zurückblicken** — Wähle eine Angstsituation, die schon vorbei ist.
2. **Vorhersage festhalten** — Notiere, was die Angst dir vorher gesagt hat.
3. **Wirklichkeit prüfen** — Beschreibe nur, was wirklich passiert ist und woran du das erkennst.
4. **Neue Spur legen** — Formuliere einen fairen, hilfreichen Gedanken für eine ähnliche Situation.

1 DIE SITUATION

Beschreibe kurz, worum es ging.

Zeitpunkt
Datum: _____
Ort: _____

1. **Was geschah?** — Wer war dabei? Was stand bevor?
2. **Mein Angstpegel vorher** — Kreise ein: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Situation war:

_____
_____
_____

Wie stark war die Angst vorher?

0 = gar nicht stark	10 = so stark wie vorstellbar
Markiere 0.	Markiere 10.

2 WAS DIE ANGST VORHERGESAGT HAT

Schreibe den Katastrophengedanken möglichst genau auf. Vermutungen sind noch keine Tatsachen.

- Was sollte laut Angst passieren?
- Wie sicher fühlte sich diese Vorhersage an?

Sicherheit der Vorhersage
Kreise ein: 0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

1. **Gedanke** — Beginne zum Beispiel mit: „Meine Angst sagte …“
2. **Erwartete Folge** — Ergänze: „Dann würde …“

Meine Angst sagte voraus:

_____
_____
_____

Das Schlimmste daran wäre gewesen:

_____
_____

War es eine überprüfbare Vorhersage?

Ja	Noch unklar
Vergleiche sie im nächsten Feld mit dem tatsächlichen Verlauf.	Formuliere genauer: Was hätte man sehen, hören oder bemerken können?

3 WAS TATSÄCHLICH PASSIERT IST

Halte beobachtbare Fakten fest. Schreibe auch auf, wenn etwas unangenehm war oder anders verlief als erhofft.

- Was geschah wirklich?
- Was geschah nicht?
- Wie lange dauerte das Schwierige?
- Wie endete die Situation?

Angstpegel danach
Kreise ein: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **Fakten sammeln** — Beschreibe, was eine Kamera hätte aufnehmen können.
2. **Vorhersage vergleichen** — Prüfe, welche Teile zutrafen, teilweise zutrafen oder nicht eintrafen.

Tatsächlich passiert ist:

_____
_____
_____

Nicht passiert ist:

_____
_____

Wie gut passte die Vorhersage zum Ergebnis?

Sie traf zu	Sie traf teilweise zu	Sie traf nicht zu
Notiere genau, was zutraf und wie du damit umgegangen bist.	Markiere, welcher Teil zutraf und welcher nicht.	Halte die wichtigsten Gegenbeweise fest.

4 WAS MIR GEHOLFEN HAT

Kreuze an oder ergänze, was die Situation leichter oder bewältigbar gemacht hat.

- ☐ Ich bin geblieben oder habe es versucht.
- ☐ Ich habe ruhig geatmet oder eine Pause gemacht.
- ☐ Ich habe Hilfe angenommen.
- ☐ Ich habe mir einen hilfreichen Satz gesagt.
- ☐ Die Situation wurde von selbst leichter.
- ☐ Etwas anderes hat geholfen.

Wichtig
Hilfe zu nutzen zählt als Bewältigung – nicht als Versagen.

Besonders geholfen hat mir:

_____
_____

Darauf bin ich stolz:

_____
_____

Gab es etwas Hilfreiches?

Ja	Noch nicht erkennbar
Markiere es als Werkzeug für das nächste Mal.	Suche gemeinsam nach einem kleinen Schritt, den du dennoch geschafft hast.

5 MEIN FAIRER RÜCKBLICK

Ein fairer Gedanke nimmt die Angst ernst und bezieht zugleich die wirklichen Erfahrungen ein.

- Was würde ich einer befreundeten Person sagen?
- Was weiß ich jetzt, das ich vorher noch nicht wusste?
- Welche realistischere Möglichkeit gibt es neben der Katastrophe?

Satzstarter
„Meine Angst sagte … Tatsächlich … Beim nächsten Mal erinnere ich mich daran, dass …“

1. **Beweise abwägen** — Nutze Fakten aus der Situation statt nur das Gefühl von Gefahr.
2. **Neuen Gedanken formulieren** — Der Satz soll glaubwürdig und hilfreich sein – nicht künstlich positiv.

Mein neuer, fairer Gedanke:

_____
_____
_____

Wie glaubwürdig fühlt er sich an? Kreise ein: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fühlt sich der neue Gedanke glaubwürdig an?

Eher ja	Eher nein
Nimm ihn als Erinnerung für eine ähnliche Situation mit.	Formuliere ihn kleiner und genauer, zum Beispiel: „Es könnte schwer werden, und ich kann Hilfe holen.“

KURZBEISPIEL

Situation: Vortrag vor der Klasse.
Vorhersage: „Ich werde kein Wort herausbekommen und alle lachen.“
Tatsächlich: Die Stimme zitterte kurz, dann gelang der Vortrag; zwei Kinder hörten ruhig zu, niemand lachte. Hilfreich waren Stichwortkarten und ein langsamer Atemzug.
Fairer Gedanke: „Ich kann nervös sein und trotzdem anfangen. Wenn ich stocke, helfen mir meine Karten.“

Einordnung
Dieses Arbeitsblatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein eigenständiges Diagnoseinstrument.

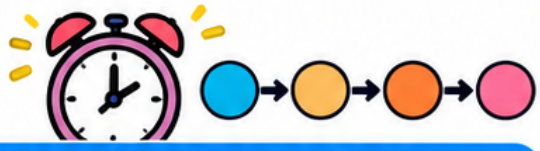
1. **Unterschied entdeckt** — Die Angst sagte ein vollständiges Scheitern voraus; tatsächlich gab es Nervosität und zugleich Bewältigung.
2. **Lernspur** — Beim nächsten Mal kann die Person mit Aufregung rechnen und ihre hilfreichen Strategien wieder einsetzen.

Was zeigt das Beispiel?

Etwas Schwieriges trat ein	Die Katastrophe trat nicht ein
Das Zittern wird nicht verschwiegen.	Der Vortrag gelang trotz Nervosität; die Vorhersage wird genauer korrigiert.

Hyperfokus-Wecker

Sanfter Tätigkeitswechsel



ADHS · Übergänge und Selbststeuerung

ADHS · Übergänge und Selbststeuerung

Eine visuelle Übergangs-Matrix für Kinder, die sich intensiv in eine Tätigkeit vertiefen. Sie macht den Ausstieg vorhersehbar und unterstützt einen schrittweisen Wechsel. Das Blatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein Diagnoseinstrument.

Ziel

Eine begonnene Tätigkeit würdigen, einen klaren Abschluss finden und mit möglichst wenig Stress zur nächsten Aktivität wechseln.

Kurzanleitung für die Fachkraft

Füllen Sie den Plan gemeinsam mit dem Kind vor einer vertiefenden Tätigkeit aus. Vereinbaren Sie gut erkennbare Signale und zeigen Sie bei jedem Signal auf die passende Stufe. Formulieren Sie kurz, ruhig und konkret. Passen Sie Zeitabstände, Sprache und Hilfen an das Kind und die Situation an.

- Nicht überraschend abbrechen: den Wechsel früh ankündigen.
- Die aktuelle Tätigkeit anerkennen: „Du bist gerade sehr vertieft."
- Nur die nächste Stufe zeigen, statt mehrere Aufforderungen gleichzeitig zu geben.
- Wenn möglich, einen sichtbaren Endpunkt oder sicheren Zwischenstand schaffen.

Mein Wechselplan

Das Kind trägt seine Tätigkeit, das nächste Ziel und ein passendes Signal ein. Die Fachkraft unterstützt bei Bedarf.

Darin bin ich gerade vertieft: _____

Danach wechsle ich zu: _____

Mein Signal ist:

☐ Timer ☐ Bildkarte ☐ leiser Ton

☐ Erinnerung durch: _____

Meine Übergangs-Matrix

Gehe beim vereinbarten Signal zur nächsten Stufe. Hake jede geschaffte Stufe ab.

1 Vorwarnung



Noch _____ Minuten.
Ich schaue kurz auf meinen Plan und entscheide, was ich bis zum Stopp noch schaffen möchte. ☐

2 Letzter Schritt



Noch _____ Minuten.
Ich beginne nichts Neues.
Mein letzter kleiner Schritt ist: _____
_____ ☐

3 Sicher abschließen



Ich speichere, markiere, fotografiere oder lege bereit, wo ich später weitermachen kann.
Mein Merksatz:
_____
_____ ☐

4 Wechsel starten



Ich stoppe, stehe auf oder bewege mich kurz und gehe zum nächsten vereinbarten Ort.
Mein erster Schritt dort ist:
_____
_____ ☐

Wenn der Wechsel schwerfällt

Die Fachkraft bietet eine überschaubare Wahl an. Das Kind muss den Übergang nicht allein bewältigen.

Was brauche ich jetzt, damit der Wechsel gelingen kann?

Ich brauche noch Orientierung.

Zeige mir nur die aktuelle Stufe und sage mir den nächsten kleinen Schritt.

Ich möchte meinen Gedanken sichern.

Gib mir eine Minute für ein Stichwort, eine Skizze, ein Foto oder ein Lesezeichen.

Mein Körper ist noch nicht bereit.

Begleite mich bei einer kurzen Übergangsbewegung: strecken, ausschütteln, drei Schritte gehen oder etwas tragen.

Ich bin stark angespannt.

Pause mit der Aufforderung. Bleib ruhig bei mir, reduziere Sprache und hilf mir zuerst, wieder Orientierung und Sicherheit zu finden.

Beispiel

Mila baut eine komplizierte Murmelbahn und soll anschließend ihre Jacke anziehen. Nach der ersten Erinnerung baut sie nur noch die letzte Kurve. Beim zweiten Signal fotografiert sie die Bahn und legt ein Schild „Hier weiterbauen" daneben. Danach trägt sie eine Murmel zur Garderobe und beginnt dort mit dem vereinbarten ersten Schritt: Schuhe anziehen.

Hilfreicher Satz

„Deine Murmelbahn ist dir gerade wichtig. Wir sichern deinen nächsten Schritt, dann wechseln wir gemeinsam."

Kurzer Rückblick

Das Kind markiert seine Erfahrung; die Antwort wird nicht bewertet.

Der Wechsel war heute: ☆ sehr schwer ☆ schwer ☆ mittel ☆ leicht ☆ sehr leicht

Das hat mir geholfen: _____

Beim nächsten Mal möchte ich: _____

Wenn der Schulplan plötzlich anders ist



0 · Kategorie: Autismus-Spektrum (ASS) · Flexibilität im Schulalltag

Kurzanleitung für die Fachkraft: Füllen Sie das Blatt gemeinsam mit dem Kind aus, sobald eine Planänderung bekannt wird. Lesen und üben Sie anschließend das Verhaltens-Skript. Bieten Sie Auswahlmöglichkeiten an, ohne die Gefühle des Kindes zu bewerten. Dieses Blatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein Diagnoseinstrument.

- **Für:** Kind und begleitende Fachkraft
- **Anlässe:** Vertretungsunterricht, Raumwechsel oder Stundenausfall
- **Ziel:** Die Änderung verstehen, Unterstützung wählen und den nächsten Schritt kennen

Wichtig
Eine Planänderung darf sich schwierig anfühlen. Das Kind muss nicht sofort ruhig sein; zuerst helfen Orientierung, klare Sprache und eine passende Pause.

1 · Was ist heute anders?

Die Fachkraft nennt zuerst, was gleich bleibt, und erklärt dann die Änderung in einem kurzen, konkreten Satz. Das Kind kann schreiben, zeichnen oder diktieren.

Das bleibt gleich:	Das ändert sich:	Danach passiert:
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Einsatzbeispiel
„Frau Kaya ist heute nicht da. Herr Braun unterrichtet die dritte Stunde. Wir bleiben im selben Klassenraum. Danach ist wieder Mathematik wie geplant."

2 · Mein Planänderungs-Skript

Lest die Sätze gemeinsam. Das Kind kann passende Wörter einsetzen und das Skript einmal leise oder laut üben.

1 STOPP
Ich bemerke:
Der Plan ist anders.

2 PRÜFEN
Ich frage:
„Was ändert sich?
Was bleibt gleich?
Was kommt danach?"

3 GEFÜHL BENENNEN
Ich kann sagen:
„Die Änderung fühlt sich für mich _____ an."

4 HILFE WÄHLEN
Ich sage oder zeige:
„Ich brauche bitte _____."

5 NÄCHSTER SCHRITT
Ich gehe jetzt zu _____.
und beginne mit _____.

3 · Was brauche ich jetzt?

Das Kind wählt eine oder zwei Möglichkeiten. Die Fachkraft ergänzt nur Optionen, die im aktuellen Schulsetting tatsächlich verfügbar sind.

- ☐ den neuen Plan sehen
- ☐ eine kurze Erklärung
- ☐ eine ruhige Minute
- ☐ eine bekannte Person fragen
- ☐ Kopfhörer oder einen ruhigeren Platz, wenn vereinbart
- ☐ den ersten Schritt gemeinsam beginnen

Etwas anderes hilft mir: .....
.....

Kann ich nach der Erklärung mit dem nächsten Schritt beginnen?

Ja oder vielleicht
Ich wähle eine Hilfe aus, wiederhole meinen nächsten Schritt und beginne.

Noch nicht
Ich zeige oder sage: „Ich brauche mehr Hilfe." Die Fachkraft reduziert Sprache, gibt Zeit und bietet höchstens zwei klare Möglichkeiten an.

4 · Mein konkreter nächster Schritt

Formuliert einen kleinen, sichtbaren und sofort machbaren Schritt.

Beispiel
„Ich nehme mein Deutschheft und setze mich auf meinen vereinbarten Platz."

Jetzt gehe ich zu:	Dort mache ich zuerst:	Wenn ich noch Hilfe brauche, wende ich mich an:
.....	.....	.....
	.....	

5 · Kurzer Check danach

Das Kind markiert, wie hilfreich der Plan war. Jede Einschätzung ist in Ordnung.

Wie anstrengend war die Änderung? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Wie hilfreich war mein Skript? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

- ☐ Das möchte ich beim nächsten Mal wieder nutzen.
- ☐ Beim nächsten Mal möchte ich etwas anderes ausprobieren.

Bei starker Belastung
Nicht weiter auf das Ausfüllen drängen. Sicherheit und Regulation haben Vorrang; die Fachkraft folgt den im Setting vereinbarten Unterstützungs- und Krisenschritten.

Das hat mir besonders geholfen:
.....
.....

Mein Erinnerungs-Schmuckstück
Erinnerung und Entwurf

Trauer & Verlust

0 Hinweis für die begleitende Fachkraft



Dieses Arbeitsblatt unterstützt ein Kind dabei, eine bedeutsame Erinnerung in ein selbst gewähltes, tragbares Symbol zu übersetzen. Begleiten Sie die Gestaltung behutsam. Das Kind darf erzählen, schreiben, zeichnen, diktieren, schweigen oder die Übung beenden. Übernehmen Sie seine Worte, wenn es nicht selbst schreiben möchte.

- Das Kind entscheidet, an wen, was oder welchen Lebensabschnitt es sich erinnern möchte.
- Das Symbol kann an Trost, Nähe oder Verbundenheit erinnern; es muss Trauer nicht beseitigen.
- Fragen Sie offen und vermeiden Sie eigene Deutungen. Die Bedeutung des Symbols bestimmt das Kind.
- Bei deutlicher Belastung die Gestaltung unterbrechen, gemeinsam im Hier und Jetzt orientieren und passende Unterstützung anbieten.

Unterstützendes Praxiswerkzeug

Das Arbeitsblatt dient der begleiteten Gestaltung und Reflexion. Es ist kein Diagnoseinstrument und verspricht keine bestimmte Wirkung.

1 Sicher beginnen
Klären Sie, ob das Kind heute über die Erinnerung sprechen oder zunächst nur mit Farben und Formen arbeiten möchte.

2 Kindgerecht begleiten
Spiegeln Sie die Aussagen des Kindes, ohne das Symbol zu bewerten oder seine Bedeutung vorzugeben.

3 Sicher abschließen
Würdigen Sie den Entwurf. Besprechen Sie, was das Kind jetzt braucht und wo Blatt oder Schmuckstück sicher aufbewahrt werden können.

Möchte das Kind heute an der Erinnerung arbeiten?

- ☐ **Ja, und es fühlt sich ausreichend sicher.** Das Kind wählt selbst, wie viel es erzählen, schreiben oder zeichnen möchte.
- ☐ **Unsicher oder nur ein kleines bisschen.** Mit einer Farbe, einer Form oder einer angenehmen Erinnerung beginnen und jederzeit eine Pause ermöglichen.
- ☐ **Nein oder deutlich überfordert.** Nicht drängen. Das Blatt beiseitelegen und zu einer vertrauten, gegenwartsbezogenen Aktivität wechseln.

1 Meine Erinnerung



Du **entscheidest**, woran dich dein Schmuckstück erinnern darf. Du kannst schreiben, zeichnen oder einer vertrauten Person deine Worte sagen.

Du bestimmst das Tempo
Du darfst etwas auslassen, verändern, verdecken oder eine Pause machen.

1 Wähle deine Erinnerung
Denke an einen Menschen, ein Tier, einen Ort oder eine gemeinsame Zeit, die dir wichtig ist.

2 Finde ein besonderes Detail
Vielleicht fällt dir eine Farbe, ein Gegenstand, ein Satz, ein Geräusch, ein Geruch oder ein schöner Moment dazu ein.

Daran möchte ich mich erinnern:

.....
.....
.....

Eine Erinnerung, die ich bewahren möchte:

.....
.....
.....
.....

Wie möchtest du deine Erinnerung heute festhalten?

- ☐ **Mit Worten** Schreibe einen Namen, einen Satz oder wenige wichtige Wörter auf.
- ☐ **Mit einem Bild** Zeichne die Erinnerung oder ein Zeichen, das zu ihr passt.
- ☐ **Noch ohne Einzelheiten** Wähle nur eine Farbe oder Form. Mehr musst du heute nicht zeigen.

2 Mein Symbol



Entwirf ein Zeichen für dein Erinnerungsschmuckstück. Es könnte später auf einem Anhänger, Armband oder Schlüsselring erscheinen. Es muss nur für dich verständlich sein.

- Mögliche Formen: Herz, Stern, Kreis, Blatt, Pfote, Welle oder eine eigene Form.
- Mögliche Details: Anfangsbuchstabe, Muster, kleines Bild, Farbe oder ein besonderes Wort.

Beispiel
Ein blaues Blatt mit einem kleinen goldenen Punkt könnte an gemeinsame Spaziergänge und einen sonnigen Moment erinnern. Dein Symbol und seine Bedeutung dürfen ganz anders sein.

1 Form wählen
Kreise eine Idee ein oder erfinde deine eigene Form.

2 Farben wählen
Nimm Farben, die sich für deine Erinnerung passend anfühlen.

3 Entwurf zeichnen
Zeichne dein Schmuckstück groß in das Feld. Wenn du möchtest, gestalte auch eine Rückseite.

Mein großer Entwurf:

.....
.....
.....
.....

Auf der Rückseite könnte stehen oder zu sehen sein:

.....
.....



Welche Form passt heute am besten?

- ☐ **Eine bekannte Form** Nutze ein Symbol, das du schon kennst, und gib ihm eine persönliche Bedeutung.
- ☐ **Eine eigene Form** Verbinde Linien, Farben oder kleine Zeichen zu deinem unverwechselbaren Symbol.

Mein Erinnerungs-Schmuckstück

Bedeutung und sicherer Plan

Trauer & Verlust

3 Was mein Schmuckstück für mich bedeutet

Beschreibe die Bedeutung deines Entwurfs mit deinen eigenen Worten.
Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.



Ein hilfreicher Satz
Du kannst einen kurzen Satz wählen, der dich an Verbundenheit, Mut, Unterstützung oder eine schöne Erinnerung erinnert.

1 Bedeutung benennen
Ergänze den Satz: „Mein Symbol bedeutet für mich …“

2 Erinnerungssatz wählen
Schreibe einen Satz, den du beim Anschauen oder Berühren des Symbols innerlich sagen möchtest.

Mein Symbol bedeutet für mich:
.....
.....
.....

Mein Erinnerungssatz:
.....
.....

Wenn ich es anschaue, wünsche ich mir:
.....
.....

Welcher Satz fühlt sich für dich passend an?

☐ **Ich habe schon einen eigenen Satz.**
Schreibe ihn in das Feld.

☐ **Ich brauche eine Idee.**
Probiere: „Die Erinnerung darf bei mir sein.“ oder „Ich darf traurig sein und Unterstützung bekommen.“

4 Mein Plan für schwere und gute Momente

Überlege, wann dein Symbol dich begleiten könnte und wer für dich da ist, wenn deine Gefühle sehr stark werden.

- ☐ Ich darf das Schmuckstück tragen, in der Tasche halten oder an einem sicheren Ort aufbewahren.
- ☐ Ich entscheide selbst, ob und wem ich seine Bedeutung erzähle.
- ☐ Wenn das Symbol mich stärker belastet, darf ich es weglegen und Unterstützung holen.

Sicher anfertigen und verwenden
Ein echtes Schmuckstück nur mit altersgerechter Begleitung und geeigneten, hautverträglichen Materialien herstellen. Kleine Teile, scharfe Kanten und lange Schnüre können gefährlich sein.

1 Einen Moment auswählen
Notiere eine Situation, in der du dein Symbol gern bei dir hättest.

2 Unterstützung festlegen
Bestimme eine vertraute erwachsene Person, die du ansprechen kannst.

3 Entwurf prüfen
Schau deinen Entwurf an. Möchtest du etwas ergänzen, verdecken oder verändern?

4 Ruhig abschließen
Spüre deine Füße auf dem Boden, schaue dich im Raum um und entscheide, wo dein Entwurf sicher aufgehoben wird.

Mein Schmuckstück könnte mich begleiten, wenn:
.....
.....

Wenn meine Gefühle zu stark werden, kann ich zu dieser Person gehen:
.....
.....

Mein nächster kleiner Schritt:
.....
.....

Name oder Zeichen des Kindes:
.....

Datum:
.....

Wie fühlt sich der Entwurf gerade an?

☐ **Angenehm oder tröstlich**
Wähle einen sicheren Platz für das Blatt und entscheide später, ob du das Schmuckstück herstellen möchtest.

☐ **Gemischt oder unklar**
Lege den Entwurf kurz weg und besprich mit deiner Begleitperson, was du jetzt brauchst.

☐ **Sehr belastend**
Beende die Übung für heute, orientiere dich gemeinsam im Raum und hole Unterstützung bei einer vertrauten erwachsenen Person.



Geschwister-Ressourcen-Tandem: Fairness-Matrix

KLINISCHE KATEGORIE: ERZIEHUNGSPROBLEME · FAMILIENKOOPERATION

Ein strukturiertes Arbeitsblatt für Familien mit wiederkehrenden Konflikten über Aufgaben und Privilegien.
Es macht Absprachen sichtbar, berücksichtigt unterschiedliche Bedürfnisse und unterstützt eine überprüfbare Wochenvereinbarung.

Wichtig
Fair bedeutet nicht immer, dass alle genau dasselbe bekommen oder tun. Alter, Fähigkeiten, verfügbare Zeit, Unterstützungsbedarf und Belastung dürfen berücksichtigt werden. Zuwendung, Essen, Schlaf, Sicherheit und andere Grundbedürfnisse sind keine Privilegien und werden nicht entzogen.



Kurzanleitung für die Fachkraft

Die Fachkraft moderiert; Kinder und Bezugspersonen füllen die Matrix gemeinsam aus. Zuerst wird ein konkreter Konflikt gewählt. Danach werden Aufgaben und Privilegien getrennt betrachtet. Jede Person erhält Redezeit, ohne unterbrochen zu werden. Formulieren Sie nur Absprachen, die beobachtbar, realistisch und zeitlich begrenzt sind.

1 · Sammeln
Benennen Sie den Konflikt sachlich und tragen Sie die bisherige Verteilung ein.

2 · Vergleichen
Prüfen Sie Zeitaufwand, Schwierigkeit, Häufigkeit, Unterstützung und persönliche Bedürfnisse.

3 · Vereinbaren
Verteilen oder rotieren Sie Aufgaben und Privilegien so, dass alle die Begründung verstehen.

4 · Erproben
Testen Sie die Vereinbarung bis zum Prüftermin. Besprechen Sie anschließend, was beibehalten oder verändert wird.

Unser Thema für diese Woche

Wir bearbeiten nur eine konkrete, wiederkehrende Situation.

Namen der beteiligten Kinder .....

Situation oder Konflikt
.....
.....

Zeitraum der Vereinbarung: von _____ **bis** _____

AUFGABEN-MATRIX

Tragt ein, wer die Aufgabe übernimmt, wie oft sie anfällt und welche Hilfe nötig ist. Für jede Zeile kann auch „abwechselnd" eingetragen werden.

Beispiel
Tischdienst: Kind A montags, mittwochs und freitags; Kind B dienstags, donnerstags und samstags; sonntags gemeinsam. Bei Bedarf erinnert eine erwachsene Person einmal freundlich.

Aufgabe	Wer?	Wann/wie oft?	Benötigte Hilfe
Aufgabe 1			
Aufgabe 2			
Aufgabe 3			
Aufgabe 4			

PRIVILEGIEN-MATRIX

Notiert nur verhandelbare Wahlmöglichkeiten oder Extras. Haltet fest, wer sie wann nutzt und warum die Regel für diesen Zeitraum passend ist.

Beispiel
Auswahl des Familienspiels: Die Kinder wechseln sich ab. Kind A wählt am Freitag, Kind B am Sonntag, Beim nächsten Zeitraum beginnt Kind B.

Privileg	Wer?	Wann/wie oft?	Begründung oder Wechselregel
Privileg 1			
Privileg 2			
Privileg 3			

Fairness-Check

Jede beteiligte Person prüft die Vereinbarung. Unterschiede werden besprochen, nicht wegdiskutiert.

- ☐ Jede Person wurde angehört.
- ☐ Die Aufgaben passen zu Fähigkeiten und verfügbarer Zeit.
- ☐ Unbeliebte Aufgaben werden möglichst geteilt oder gewechselt.
- ☐ Unterschiede wurden verständlich und respektvoll begründet.
- ☐ Die Vereinbarung enthält keine Grundbedürfnisse als Belohnung oder Strafe.
- ☐ Es ist klar, wann wir die Regel erneut prüfen.

Kind A: So fair fühlt es sich an · 0 1 2 3 4 5 · ○ ○ ○ ○ ○ ○
Kind B: So fair fühlt es sich an · 0 1 2 3 4 5 · ○ ○ ○ ○ ○ ○
Bezugsperson: So umsetzbar ist die Vereinbarung · 0 1 2 3 4 5 · ○ ○ ○ ○ ○ ○

Liegt eine Bewertung unter 3?

Ja — Noch nicht abschließen. Eine Aufgabe verkleinern, Unterstützung ergänzen, eine Wechselregel einführen, oder die Begründung verständlicher machen. Danach erneut bewerten.

Nein — Die Vereinbarung bis zum Prüftermin erproben und kurze Beobachtungen notieren.

Unsere Wochenvereinbarung

Wir probieren folgende klare Regel bis zum Prüftermin aus:

Unsere Vereinbarung
.....
.....
.....

Wenn jemand die Absprache nicht schafft, helfen wir so
.....
.....

Prüftermin .....

Unterschrift/Zeichen Kind A .....

Unterschrift/Zeichen Kind B .....

Unterschrift Bezugsperson .....

Rückblick am Prüftermin

Bewertet die Erprobung anhand konkreter Beobachtungen. Die Vereinbarung darf verändert werden.

☐ Beibehalten ☐ Anpassen ☐ Neu verteilen

Hinweis
Dieses Blatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug zur Gesprächs- und Alltagsstrukturierung. Es ist kein eigenständiges Diagnoseinstrument und verspricht keine bestimmte Wirkung.

Was hat gut funktioniert?
.....
.....

Was war schwierig?
.....
.....

Unsere nächste kleine Änderung
.....
.....

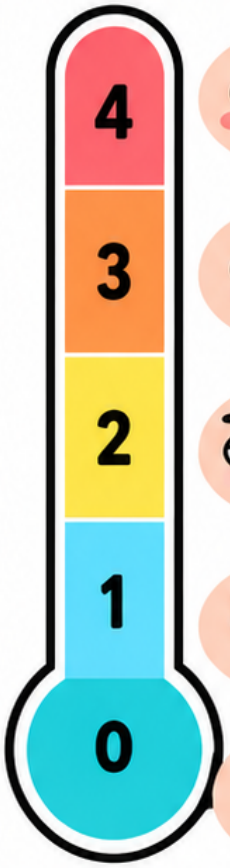
Gemeinsam Lösungen finden. Schritt für Schritt.

AFFEKT-THERMOMETER
STOPP & RUNTER

EMOTIONEN · IMPULSREGULATION
Schnelle Hilfe bei Wut- und Frustrationsspitzen

Taschenkarte
Wahrnehmen · Zahl wählen · Pause machen · neu prüfen

WIE HEISS IST ES GERADE?
Zeige auf deine Zahl. Jede Wahrnehmung ist erlaubt.





4 · EXPLOSIONSGEFAHR
Ich kann mich kaum noch bremsen.



3 · SEHR WÜTEND
Mein Körper ist heiß und angespannt.



2 · GENERVT
Ich werde lauter oder schneller.



1 · UNRUHIG
Etwas stört mich.



0 · RUHIG
Mein Körper ist locker.

KURZANLEITUNG FÜR FACHKRÄFTE
Zeigen Sie auf die Skala und fragen Sie ruhig: „Welche Zahl passt gerade?“ Das Kind wählt selbst. Begleiten Sie anschließend nur die passende Kurzstrategie. Nach der Übung wird erneut eingeschätzt.

- Nicht diskutieren, ob die Zahl „richtig“ ist.
- Bei hoher Anspannung: wenig sprechen, langsam vormachen und Abstand ermöglichen.

STOPP & RUNTER
Wähle nur den Schritt, der jetzt zu deiner Zahl passt.

0–1 MERKEN

Atme einmal langsam aus. Sage: „Ich merke …“

2 PAUSE

Drücke beide Füße fest auf den Boden. Atme dreimal langsam aus.

3 ABSTAND

Sage: „Stopp, ich brauche kurz Abstand.“ Gehe mit der Fachkraft an einen vereinbarten ruhigen Ort.

4 SICHERHEIT

Hände weg von Menschen und Dingen. Abstand schaffen. Die Fachkraft übernimmt ruhig die Sicherung und begleitet die Regulation.

DANACH
Prüfe noch einmal: Welche Zahl passt jetzt? Ist sie gleich geblieben, gestiegen oder gesunken? Wenn nötig, wiederhole eine passende Strategie.

Vorher: ____ / 4

Nachher: ____ / 4

Das hat mir geholfen:
_____

BEISPIEL
Mila verliert ein Spiel und merkt: heiße Wangen, feste Fäuste, laute Stimme. Sie zeigt auf 3, sagt „Ich brauche Abstand“, geht mit der Therapeutin zum Ruheplatz und atmet dreimal langsam aus. Danach wählt sie 1.

WICHTIG
Die Karte unterstützt das Wahrnehmen und Regulieren eines starken Gefühls. Sie ist kein Diagnoseinstrument. Bei akuter Gefahr gelten die vereinbarten Schutz- und Notfallmaßnahmen.

Merksatz
Erst Sicherheit und Regulation – später besprechen.



Gedanken-Sortieranlage: Reale Gefahr oder Schein-Alarm?



Gemeinsam nutzen
Das Kind füllt das Blatt möglichst in eigenen Worten aus. Die begleitende Fachkraft hilft mit ruhigen, offenen Fragen, ohne die Antwort vorzugeben.

Klinische Kategorie: Angst

Kurzanleitung: Wähle eine beängstigende Situation. Untersuche den Alarmgedanken Schritt für Schritt. Kreuze am Ende an, was jetzt am ehesten zutrifft.
Ein Schein-Alarm fühlt sich echt an – er bedeutet nicht, dass du dir die Angst nur einbildest.

1 Mein Alarm

Halte fest, was dein Angstsystem gerade meldet.

Angststärke
Kreise ein:
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 Situation Was ist gerade passiert? Schreibe nur das Wichtigste auf.

Was ist passiert?
.....
.....

2 Alarmgedanke Was befürchte ich? Beginne zum Beispiel mit: „Ich habe Angst, dass …"

Mein Alarmgedanke:
.....
.....

Das spüre ich im Körper:
.....

Ist die Angst so stark, dass du die Hinweise gerade kaum prüfen kannst?
Ja: Erst Füße spüren, langsam ausatmen und eine erwachsene Person um Unterstützung bitten. **Nein:** Gehe direkt zur Hinweissuche weiter.

2 Hinweise prüfen

Suche nach Tatsachen, nicht nur nach dem Gefühl der Angst. Eine Tatsache könnte auch eine andere Erklärung zulassen.

Wichtig
Starke Angst ist ein echtes Gefühl, aber allein noch kein Beweis für eine gegenwärtige Gefahr.

- Was kann ich gerade sehen oder hören?
- Was ist tatsächlich schon geschehen?
- Welche sichere Erklärung ist ebenfalls möglich?
- Was würde eine ruhige, verlässliche Person bemerken?

Hinweise FÜR eine reale Gefahr:	Hinweise GEGEN eine reale Gefahr:
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Welche Seite enthält die klareren, beobachtbaren Hinweise?
Die Gefahr-Seite: Behandle die Lage vorsichtig als mögliche reale Gefahr und hole sofort Unterstützung.
Die Sicherheits-Seite: Ordne den Gedanken vorläufig als Schein-Alarm ein und nutze eine Beruhigungsstrategie.
Keine Seite ist klar: Markiere „noch unklar" und prüfe gemeinsam mit einer verlässlichen erwachsenen Person weiter.

3 Meine Sortierung

Kreuze die passendste Einordnung an. Du darfst sie ändern, wenn neue informationen dazukommen.

Meine Begründung
Nutze mindestens einen beobachtbaren Hinweis aus Schritt 2.

- ☐ **REALE GEFAHR** – Es gibt konkrete Hinweise auf eine gegenwärtige Bedrohung.
- ☐ **SCHEIN-ALARM** – Mein Angstsystem warnt, obwohl die aktuellen Hinweise eher für Sicherheit sprechen.
- ☐ **NOCH UNKLAR** – Ich brauche Unterstützung oder weitere verlässliche Informationen.

Ich habe so sortiert, weil …
.....
.....

Was passt zu deiner Sortierung?
Reale Gefahr: Sicherheit zuerst: Abstand, Schutz und Hilfe durch eine verlässliche erwachsene Person.
Schein-Alarm: Körper beruhigen, hilfreichen Gedanken wählen und einen kleinen sicheren Schritt machen.
Noch unklar: Situation gemeinsam prüfen; bis dahin keine unnötigen Risiken eingehen.

4 Mein nächster hilfreicher Schritt

Wähle einen Schritt, der zu deiner Sortierung passt.

Hilfreicher Gedanke
Zum Beispiel: „Mein Alarm ist laut. Ich kann trotzdem die Hinweise prüfen und Unterstützung holen."

- ☐ Ich hole eine verlässliche erwachsene Person.
- ☐ Ich gehe an einen sicheren Ort oder halte Abstand.
- ☐ Ich atme langsam aus und spüre meine Füße am Boden.
- ☐ Ich prüfe die Situation noch einmal mit ruhigem Körper.
- ☐ Ich mache einen kleinen, vereinbarten Schritt trotz Schein-Alarm.

Mein eigener nächster Schritt:
.....
.....

Mein hilfreicher Gedanke:
.....
.....

Angststärke danach, 0–10: .....

Bist du jetzt ausreichend sicher und ruhiger?
Ja: Halte fest, was geholfen hat.
Nein oder unsicher: Bleibe nicht allein damit und hole weitere Unterstützung bei einer verlässlichen erwachsenen Person.

5 Beispiel

Situation: Im Flur knallt plötzlich eine Tür. **Alarmgedanke:** „Jemand bricht ein!" **Hinweis dafür:** Das Geräusch war laut. **Hinweise dagegen:** Durch das offene Fenster zieht starker Wind; eine erwachsene Person sieht nach und findet niemanden. **Sortierung:** Schein-Alarm. **Nächster Schritt:** langsam ausatmen, die Tür sichern und den hilfreichen Gedanken sagen: „Das Geräusch war erschreckend, aber die Hinweise sprechen für den Wind."

Für die Praxis
Dieses Blatt unterstützt die gemeinsame Reflexion einer einzelnen Situation. Es ist kein eigenständiges Diagnoseinstrument und gibt keine Behandlungsgarantie.

1. **Erst verstehen**
   Gefühl und Körperreaktion anerkennen, bevor die Hinweise sortiert werden.
2. **Dann übertragen**
   Das Kind wählt zum Abschluss einen eigenen hilfreichen Satz und einen konkreten nächsten Schritt.

Das möchte ich mir für das nächste Mal merken:
.....
.....

Sind konkrete Warnzeichen oder eine akute Gefährdung erkennbar?
Ja: Die Übung unterbrechen und angemessene Schutz- und Hilfeschritte einleiten.
Nein: Die Reflexion fortsetzen und die gewählte Bewältigungsstrategie üben.

Mikro-Pausen-Kompass · ADHS

ADHS · Aufmerksamkeit & Selbstregulation

Eine 2-Minuten-Pause zum kurzen Umschalten. Du wählst eine Richtung, probierst sie aus und prüfst danach, was dir jetzt hilft.

So geht's – in 4 Schritten

1 Anhalten
Lege deine Aufgabe kurz beiseite. Stelle einen Timer auf 2 Minuten.



2 Auswählen
Frage dich: Brauche ich Bewegung, Ruhe, einen Sinnesfokus oder einen kleinen Neustart?



3 Pause machen
Wähle genau eine Richtung und führe die Aktivität in deinem Tempo aus.



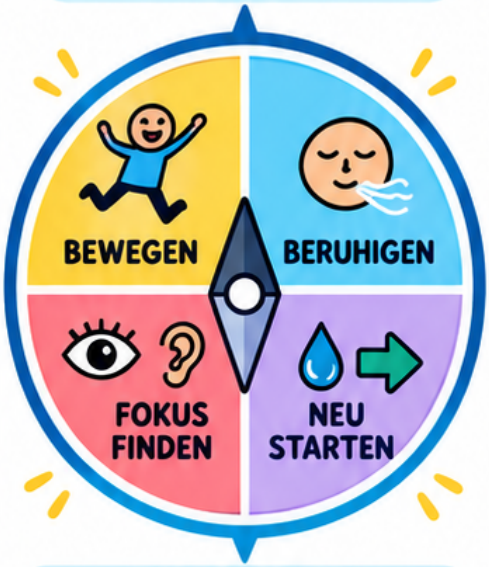
4 Prüfen
Bewerte danach deine Startklarheit. Entscheide, ob du weiterarbeitest oder mit deiner Begleitperson etwas anpasst.



Für Fachkräfte

Bieten Sie höchstens zwei passende Möglichkeiten an. Das Kind wählt und bewertet selbst; begleiten Sie ohne Leistungsdruck. Die Karte ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein Diagnoseinstrument.

Was würde deinem Kopf und Körper gerade am ehesten helfen?



Wähle eine Aktivität.
Langsam und angenehm reicht völlig.

Die vier Richtungen

- **BEWEGEN** · Kreuzbewegungen und Ausschütteln
- **BERUHIGEN** · fünf ruhige Atemzüge
- **FOKUS FINDEN** · Farben, Formen und Geräusche finden
- **NEU STARTEN** · trinken, lockern, nächsten Schritt benennen

Kurz und einfach

1 Timer starten
2 Minuten genügen für diesen Versuch.



2 Eine Richtung wählen
Nicht alle vier Aktivitäten hintereinander machen.

Stopp-Regel

Beende oder verändere eine Aktivität, wenn sie unangenehm wird, Schmerzen verursacht oder dich stärker belastet. Bitte deine Begleitperson um eine andere Möglichkeit.

BEWEGEN

Ich bin zappelig oder voller Energie.

Wähle **BEWEGEN:** 20-mal langsam im Wechsel die gegenüberliegende Hand zum Knie führen; danach Arme und Beine ausschütteln.

BERUHIGEN

Alles ist laut, schnell oder zu viel.

Wähle **BERUHIGEN:** Beide Füße aufstellen. Fünfmal ruhig einatmen und etwas länger ausatmen. Nichts erzwingen; bei Unwohlsein normal weiteratmen.

FOKUS FINDEN

Meine Gedanken springen überallhin.

Wähle **FOKUS FINDEN:** Suche im Raum nacheinander 5 blaue Dinge, 4 eckige Dinge und 3 leise Geräusche.

NEU STARTEN

Ich hänge fest oder bin müde.

Wähle **NEU STARTEN:** Einen Schluck Wasser trinken, Schultern dreimal nach hinten kreisen und den nächsten winzigen Arbeitsschritt laut benennen.

Mein kurzer Check

Markiere vor und nach der Pause, wie startklar du dich fühlst.
Es gibt kein richtiges oder falsches Ergebnis.

0 = gar nicht startklar
1 = ein wenig startklar
2 = teilweise startklar
3 = ziemlich startklar
4 = sehr startklar

1 Vorher
Kreise eine Zahl von 0 bis 4 ein.

0 1 2 3 4

2 Nachher
Kreise erneut eine Zahl von 0 bis 4 ein. und ergänze deinen nächsten Schritt.

0 1 2 3 4

Vorher startklar: 0 · 1 · 2 · 3 · 4 .....

Meine gewählte Richtung: Bewegen · Beruhigen · Fokus finden · Neu starten .....

Nachher startklar: 0 · 1 · 2 · 3 · 4 .....

Mein nächster kleiner Schritt: .....

.....

.....

Beispiel

Mila merkt beim Schreiben, dass ihre Gedanken springen. Sie wählt FOKUS FINDEN, stellt den Timer und sucht Farben, Formen und Geräusche. Danach steigt ihre Startklarheit von 1 auf 3. Ihr nächster kleiner Schritt lautet: „Nur die erste Aufgabe lesen."

1 Wahrnehmen
„Meine Gedanken springen."

2 Ausprobieren
Eine Richtung für 2 Minuten wählen.

3 Weitergehen
Startklarheit prüfen und einen kleinen Schritt festlegen.

Danach
Ist Weiterarbeiten noch nicht passend, besprich mit deiner Begleitperson einen kleineren Schritt, eine andere Pause oder mehr Unterstützung.

Merksatz
Eine Mikro-Pause muss nicht alles verändern. Sie hilft dir zu prüfen, welcher nächste kleine Schritt gerade möglich ist.

WAS ICH JETZT BRAUCHE

Kommunikations-Brücke

Klinische Kategorie: Autismus-Spektrum (ASS) · **Einsatz:** nonverbale Phasen, starke Überlastung oder Shutdown

Kurzanleitung für Fachkräfte

Legen Sie die Seite gut sichtbar und erreichbar hin. Sagen Sie ruhig: „Du kannst zeigen." Warten Sie ohne Zeitdruck. Das Kind kann auf eine Karte zeigen, sie antippen oder ansehen. Lesen Sie die gewählte Aussage kurz vor und reagieren Sie möglichst unmittelbar. Stellen Sie keine zusätzlichen Fragen, solange Sprache schwerfällt.

Wichtig

Zeigen ist freiwillig. Keine Reaktion ist ebenfalls eine Mitteilung: **Anforderungen reduzieren**, Sicherheit und Ruhe anbieten und dem Kind Zeit geben.

DU KANNST ZEIGEN

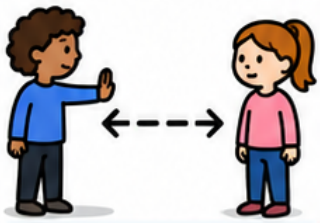
Was brauchst du jetzt?



PAUSE



RUHE



ABSTAND



HILFE



TRINKEN



TOILETTE



WENIGER LICHT



ES TUT WEH

So reagieren Sie

1. **Bestätigen**
   Benennen Sie knapp, was gezeigt wurde: „Du brauchst Ruhe."
2. **Ermöglichen**
   Setzen Sie den Wunsch um oder bieten Sie eine einfache, realistische Alternative an.
3. **Zeit geben**
   Reduzieren Sie Sprache und Anforderungen. Bleiben Sie ruhig verfügbar, ohne auf Blickkontakt oder eine verbale Antwort zu bestehen.
4. **Nachsehen**
   Prüfen Sie später mit einer einfachen Ja-/Nein-Frage oder erneutem Zeigen, ob die Unterstützung passt.

Konkretes Einsatzbeispiel

Das Kind hält sich die Ohren zu und antwortet nicht. Die Fachkraft legt die Seite daneben und sagt: „Du kannst zeigen." Das Kind tippt auf „WENIGER LICHT". Die Fachkraft bestätigt: „Weniger Licht", dimmt die Beleuchtung und wartet ruhig.

Kurz festhalten · Fachkraft

Nach der Situation knapp dokumentieren; nicht während akuter Überlastung ausfüllen.

- ☐ Gewählte Karte: _____
- ☐ Unterstützung umgesetzt: _____
- ☐ Hat es gepasst? ☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein
- ☐ Für das nächste Mal merken: _____

Hinweis

Dieses Blatt unterstützt Kommunikation und ersetzt weder eine individuelle Kommunikationshilfe noch medizinische oder psychologische Abklärung. Bei „ES TUT WEH", sichtbarer Verletzung, Atemnot oder anderer akuter Gefahr nach dem geltenden Notfallplan handeln.

Das Vermächtnis-Buch – Was von dir bei mir bleibt



Trauer & Verlust · Biografisch-therapeutisches Arbeitsblatt

Für Kinder und Jugendliche · Begleitung durch Therapeut:in, Psycholog:in oder Kindertherapeut:in

0 Worum es geht

Erinnerungen, Werte und hilfreiche Lehren einer verstorbenen Bezugsperson sammeln und überlegen, wie sie im eigenen Leben weiterwirken können.

1 So geht's

Du entscheidest selbst, worüber du schreiben, erzählen oder etwas malen möchtest.
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Du darfst eine Frage überspringen oder eine Pause machen.

1 Erinnern
Wähle eine verstorbene Person, die dir wichtig ist.

2 Sammeln
Notiere oder zeichne, was du von ihr behalten möchtest.

3 Weitertragen
Finde eine kleine Handlung, durch die etwas von ihr in deinem Leben weiterlebt.

2 Die Person, an die ich denke

Ihr Name oder meine Bezeichnung für sie: .....

Das mochte ich besonders an ihr: .....

.....

Eine Erinnerung, die ich bewahren möchte: .....

.....

3 Was sie mir mitgegeben hat

Wähle aus, was für dich passt. Du kannst Wörter, Sätze oder Bilder verwenden.

Ein Wert, der ihr wichtig war – zum Beispiel Mut, Freundlichkeit, Humor, Ehrlichkeit oder Zusammenhalt: .....

.....

Etwas, das ich von ihr gelernt habe: .....

.....

Ein Satz, Rat oder Gedanke von ihr, an den ich mich erinnern möchte: .....

.....

4 So kann ihr Vermächtnis weiterleben

Überlege, wie du einen Wert oder eine Lehre in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Das möchte ich bewahren: .....

.....

Meine kleine Handlung dafür: .....

Wann oder mit wem möchte ich sie umsetzen? .....

Beispiel

„Meine Oma teilte gern mit anderen. Ich kann diese Woche jemandem helfen oder etwas abgeben."

5 Zum Abschluss

Wie war es für dich, dieses Blatt auszufüllen?

- ○ angenehm
- ○ gemischt
- ○ traurig oder schwer
- ○ anders: _____

Wenn es gerade zu viel ist

Du darfst stoppen, eine Pause machen und deiner begleitenden Fachkraft zeigen oder sagen, was du jetzt brauchst. Dieses Arbeitsblatt unterstützt ein Gespräch und ist kein Diagnoseinstrument.

Das möchte ich meiner begleitenden Fachkraft noch erzählen oder zeigen:

.....

.....

Handy- und Medien-Parkplatz – Unser Offline-Vertrag



KATEGORIE: ERZIEHUNGSPROBLEME · EMOTIONEN Unterstützendes Praxiswerkzeug für Familien mit Kindern. Kein Diagnoseinstrument.

0 · Einführung und Anleitung

Für die Fachkraft

Rahmen Sie das Blatt als gemeinsam verhandelten Versuch. Die Bezugsperson füllt den Vertrag zusammen mit dem Kind aus; die Fachkraft moderiert, achtet auf klare, realistische Absprachen und vermeidet Beschämung.

1 · Gemeinsam wählen
Einen verlässlichen Parkplatz und wenige bildschirmfreie Zeiten festlegen.

2 · Übergang planen
Vorwarnung, Ablageritual und eine passende Offline-Aktivität vereinbaren.

3 · Ruhig reagieren
Bei Widerstand Gefühle benennen, die Grenze kurz wiederholen und eine Wahl anbieten.

4 · Ausprobieren und prüfen
Die Vereinbarung für den festgelegten Zeitraum testen und anschließend gemeinsam anpassen.

Ist das Kind bereit, die Vereinbarung gemeinsam auszufüllen?

☐ **Ja** → Kind und Bezugsperson wählen gemeinsam Zeiten, Signale und Alternativen.

☐ **Noch nicht** → Zuerst Belastung und Bedürfnisse sammeln; anschließend nur eine kleine, erreichbare Vereinbarung treffen.

1 · Unser Medien-Parkplatz

Wenn unsere bildschirmfreie Zeit beginnt, ruhen die Geräte an einem festen Ort.

Unser Ziel
Wir schaffen einen vorhersehbaren Übergang von Bildschirmzeit zu gemeinsamer, ruhiger oder aktiver Offline-Zeit.

Hier parken Handys, Tablets und andere Geräte:

_____

_____

Diese Geräte gehören zur Vereinbarung:

_____

_____

2 · Wann ist Offline-Zeit?

Wir wählen höchstens drei konkrete Situationen. Notwendige Erreichbarkeit und besondere Ausnahmen besprechen wir vorher.

- ☐ beim Essen
- ☐ bei Hausaufgaben oder Lernzeit
- ☐ während gemeinsamer Familienzeit
- ☐ vor dem Schlafengehen
- ☐ andere Situation

Unsere bildschirmfreie Zeit beginnt um / bei:

_____

Sie endet um / nach:

_____

Ausnahme für wichtige Anrufe oder notwendige Nutzung:

_____

_____

3 · So gelingt der Übergang

Ein gleichbleibendes Signal macht das Ende der Bildschirmzeit vorhersehbarer. Wir sprechen ruhig, kurz und respektvoll.

1. **Vorwarnung**
   Wir erinnern ___ Minuten vorher.
2. **Abschluss**
   Das Kind beendet möglichst einen sinnvollen Abschnitt und schließt die Anwendung.
3. **Parken**
   Das Gerät wird gemeinsam oder selbstständig zum Medien-Parkplatz gebracht.
4. **Offline starten**
   Das Kind wählt eine vereinbarte Aktivität oder eine kurze Übergangspause.

Unser Vorwarn-Signal lautet oder klingt so:

_____

Dabei hilft mir:

_____

_____

4 · Mein Offline-Menü

Was könnte nach dem Parken guttun? Drei passende Möglichkeiten auswählen oder ergänzen.

- ☐ bauen, malen oder basteln
- ☐ Musik hören oder machen
- ☐ bewegen oder nach draußeen gehen
- ☐ lesen oder erzählen
- ☐ gemeinsam spielen
- ☐ kurz allein zur Ruhe kommen

Meine eigene Idee:

_____

_____

5 · Wenn es schwierig wird

Gefühle dürfen da sein. Die Grenze bleibt freundlich und vorhersehbar; niemand wird beschämt oder bedroht.

Hilfreicher Satz
„Du möchtest gerade weitermachen. Das Ende ist schwer. Jetzt parken wir das Gerät. Möchtest du danach lieber ___ oder ___?"

1. **Pause**
   Leiser sprechen, wenige Worte nutzen und kurz Zeit zum Umschalten geben.
2. **Gefühl benennen**
   Zum Beispiel: „Du bist enttäuscht" oder „Du bist gerade sehr wütend" – ohne über das Gefühl zu streiten.
3. **Grenze wiederholen**
   Die vereinbarte Offline-Zeit in einem kurzen Satz bestätigen.
4. **Kleine Wahl geben**
   Zwei machbare Offline-Optionen oder die Art des Parkens anbieten.

Was tun wir, wenn die Anspannung weiter steigt?

- ☐ **Reden ist noch möglich** → Bei einem kurzen Satz bleiben, zwei Offline-Optionen anbieten und Zeit zum Antworten geben.
- ☐ **Reden macht es schlimmer** → Diskussion unterbrechen, Reize reduzieren und zunächst eine vereinbarte Beruhigungspause ermöglichen.
- ☐ **Es besteht unmittelbare Gefahr** → Sicherheit hat Vorrang: Abstand zu gefährlichen Gegenständen schaffen und die im Haushalt vereinbarte Unterstützung holen.

6 · Unsere Vereinbarung

Wir testen eine kleine, klare Abmachung und prüfen danach gemeinsam, was beibehalten oder verändert wird.

- ☐ Wir erinnern freundlich statt wiederholt zu diskutieren.
- ☐ Erwachsene halten die vereinbarten bildschirmfreien Zeiten ebenfalls ein oder benennen ihre notwendige Ausnahme.
- ☐ Ein schwieriger Moment bedeutet nicht, dass der ganze Versuch gescheitert ist.

Unsere wichtigste Offline-Zeit: _____

So viele Minuten vorher erinnern wir: _____

Danach wähle ich zwischen: _____

_____

_____

Wir probieren die Vereinbarung bis: _____

Unterschrift Kind: _____

Unterschrift Bezugsperson: _____

7 · Kurzer Familien-Check

Nach der Probezeit kreuzen wir getrennt an und vergleichen anschließend unsere Sichtweisen.

- ☐ **Kind:** ☆ sehr schwer ☆☆ eher schwer ☆☆☆ teils/teils ☆☆☆☆ eher gut ☆☆☆☆☆ sehr gut
- ☐ **Bezugsperson:** ☆ sehr schwer ☆☆ eher schwer ☆☆☆ teils/teils ☆☆☆☆ eher gut ☆☆☆☆☆ sehr gut

Konkretes Beispiel
„Beim Abendessen parken alle ihre Handys im Korb im Flur. Fünf Minuten vorher klingelt ein ruhiger Ton. Danach wählt das Kind zwischen Kartenspiel und Malen. Nach fünf Tagen bespricht die Familie, was geholfen hat."

Das hat gut funktioniert: _____

Das war schwierig: _____

Beim nächsten Versuch verändern wir: _____

Stolz-Detektor

Das habe ich geschafft!



Kategorie: Emotionen
Fokus: Selbstwirksamkeit und Umgang mit schwierigen Momenten

Name: .....

Datum: .....

Für Fachkräfte

Das Kind entscheidet selbst, was heute als Erfolg zählt. Würdigen Sie Anstrengung, hilfreiche Strategien und kleine Fortschritte, ohne Anreize, ihm anzeigen zu vergleichen.

1. **Entdecken**
   Das Kind erinnert sich an einen schwierigen Moment, den es heute bewältigt hat.
2. **Eintragen**
   Es schreibt oder malt, was passiert ist und was ihm dabei geholfen hat.
3. **Stolz festhalten**
   Es bewertet seinen Stolz und formuliert einen stärkenden Satz.

1 Mein schwieriger Moment

Was war heute knifflig, anstrengend oder zunächst frustrierend? Schreibe oder male es.

Spürhilfe
Wo warst du? Was wolltest du schaffen? Was hat nicht sofort geklappt?

Das war schwierig:

.....

.....

.....

2 Mein Detektiv-Fund

Was hast du getan, obwohl es schwierig war? Auch ein kleiner Schritt zählt.

- ☐ Ich habe angefangen.
- ☐ Ich habe weitergemacht oder es noch einmal versucht.
- ☐ Ich habe eine Pause gemacht und bin zurückgekommen.
- ☐ Ich habe um Hilfe gebeten.
- ☐ Ich habe eine andere Lösung ausprobiert.

Mein eigener Weg
Deine Lösung darf anders aussehen als die Beispiele.

Das habe ich außerdem getan:

.....

.....

3 Meine Helfer

Was hat dich unterstützt? Kreuze an oder ergänze.

- ☐ Mut
- ☐ Geduld
- ☐ Üben
- ☐ eine Pause
- ☐ ein Plan
- ☐ Hilfe von jemandem
- ☐ ein ruhiger Ort
- ☐ freundlich mit mir sprechen

Gut entdeckt!
Hilfe anzunehmen kann ebenfalls eine Stärke sein.

Mein anderer Helfer:

.....

4 Mein Stolz-Messer

Wie stolz bist du darauf, dass du diesen Moment bewältigt hast? Male so viele Sterne aus, wie heute passen. Jede Zahl ist in Ordnung.

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Meine Bewertung
1 Stern = ein kleines bisschen stolz · 5 Sterne = sehr stolz

Darauf bin ich besonders stolz:

.....

.....

5 Mein Stärkensatz

Beende den Satz mit Worten, die zu dir passen.

Satzanfang
Heute habe ich gemerkt: Ich kann ...

Heute habe ich gemerkt: Ich kann ...

.....

.....

6 Mein nächster Mini-Schritt

Was möchtest du beim nächsten schwierigen Moment wieder tun oder ausprobieren? Wähle nur einen kleinen, machbaren Schritt.

Klein ist klug
Ein Mini-Schritt soll so klein sein, dass du wirklich beginnen kannst.

Beim nächsten Mal werde ich zuerst ...

.....

.....

Beispiel

Schwierig war: Mein Turm ist umgefallen. Ich habe kurz Pause gemacht und neu begonnen. Mein Helfer war Geduld. Darauf bin ich stolz: Ich habe nicht aufgegeben. Mein Stärkensatz: Ich kann es noch einmal versuchen.

Wichtig
Dieses Blatt macht Erfolge sichtbar.
Es ist kein Test und kein Diagnoseinstrument.

Mein Stolz-Wort oder kleines Stolz-Bild zum Abschluss:

.....

.....



Sicherheits-Kreis

Mein Netz verlässlicher Helfer

Angst

Klinische Kategorie: Angst · Für Kinder, gemeinsam mit einer Fachkraft

Wozu dient dieses Blatt?

Du stellst Menschen zusammen, an die du dich wenden kannst, wenn deine Angst sehr groß wird oder du dich unsicher fühlst.

Mein Name:

_____



Papa



Therapeutin



Mama



Onkel



Lehrkraft



Schulsozialarbeit



Trainer



Nachbar

3 · Mein äußerer Kreis

Professionelle und örtliche Anlaufstellen

Name / Einrichtung: _____

Name / Einrichtung: _____

Name / Einrichtung: _____

Name / Einrichtung: _____

2 · Mein naher Kreis

Weitere vertraute Erwachsene

Name: _____

Name: _____

1 · Mein innerer Kreis

Meine wichtigsten Personen

Name: _____

Name: _____

ICH

_____

Name: _____

Name: _____

Hinweis für die Fachkraft

Füllen Sie den Kreis gemeinsam mit dem Kind aus. Nehmen Sie nur reale, dem Kind bekannte Personen auf. Klären Sie möglichst im Voraus, ob und auf welchem Weg diese Personen Unterstützung anbieten können. Das Kind soll mehrere Alternativen haben und nicht selbst für die Verfügbarkeit Erwachsener verantwortlich sein.

Unterstützendes Praxiswerkzeug

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Gespräch und Sicherheitsplanung; es ist kein eigenständiges Diagnoseinstrument und gibt keine Behandlungsgarantie.

1 Auswählen

Das Kind nennt mögliche Helfer; die Fachkraft unterstützt bei einer realistischen Einordnung.

2 Prüfen

Gemeinsam wird geklärt, wie die Personen erreichbar sind und welche Unterstützung sie leisten können.

3 Üben

Ein kurzer Beispielsatz oder ein Probe-Anruf kann den späteren Kontakt erleichtern.

Meine Schritte, wenn die Angst groß wird

1 Bemerken	Ich merke: Meine Angst wird sehr groß oder ich fühle mich unsicher.
2 Wählen	Ich beginne bei meinem Stern-Kontakt.
3 Sagen	Ich nutze meinen Hilfe-Satz und sage, was ich jetzt brauche.
4 Weitergehen	Erhalte ich keine Antwort, wähle ich ohne langes Warten die nächste Person.

Mein Hilfe-Satz

Ein kurzer Satz hilft mir, auch bei großer Angst verständlich zu sagen, was ich brauche.

- „Meine Angst ist gerade sehr groß. Bitte bleib bei mir."
- „Ich fühle mich nicht sicher. Bitte hilf mir jetzt."
- „Bitte ruf mit mir meine nächste Helferin oder meinen nächsten Helfer an."

Mein eigener Hilfe-Satz:

_____

_____

Konkretes Beispiel

Géla merkt in der Schule, dass ihre Angst stark ansteigt. Sie zeigt ihrer Lehrerin den Sicherheits-Kreis und sagt: „Meine Angst ist gerade sehr groß. Bitte bleib bei mir und ruf mit mir Papa an." Ist Papa nicht erreichbar, wählt sie mit der Lehrerin die nächste eingetragene Person.

Das kann die Person jetzt für mich tun:

_____

_____

Gemeinsam geprüft

- ☐ Ich weiß, wen ich zuerst anspreche.
- ☐ Ich kenne mindestens eine Ersatzperson.
- ☐ Ich weiß, wo dieses Blatt liegt.
- ☐ Ich darf jederzeit sagen, wenn sich eine Person für mich nicht sicher anfühlt.

Mit dieser Fachkraft oder erwachsenen Person ausgefüllt:

_____

Datum:

_____

Wenn unmittelbare Gefahr besteht

Geh sofort zu einer erreichbaren erwachsenen Person und bleib nicht allein. Nutzt gemeinsam die örtliche Notrufnummer oder geht an einen sicheren Ort.

Ist die zuerst gewählte Person erreichbar?

- Ja → Sage, was los ist und welche Hilfe du jetzt brauchst.
- Nein → Wähle sofort die nächste Person aus deinem Sicherheits-Kreis.

Habe ich eine Antwort und passende Unterstützung erhalten?

- Ja → Ich bleibe im Kontakt und folge dem vereinbarten nächsten Schritt.
- Nein → Ich wähle die nächste Person oder Anlaufstelle im Kreis.

Du bist nicht allein!

Aufgaben-Gleise

ADHS · Planung & Aufgabenstart

Kurzanleitung

Ein Arbeitsblatt für Schulkinder. Es hilft dir, einen unübersichtlichen Hausaufgabenberg in eine feste Reihenfolge zu bringen. Bearbeite immer nur den Schritt, der gerade an der Reihe ist.

1 Sammeln
Alle Aufgaben kurz notieren – noch ohne Reihenfolge.

2 Zerlegen
Große Aufgaben in kleine, sichtbare Schritte teilen.

3 Einordnen
Die Schritte in eine machbare Reihenfolge bringen.

4 Fahren
Nur den aktuellen Schritt bearbeiten. Danach abhaken und zum nächsten wechseln.

Für die begleitende Fachkraft
Lassen Sie das Kind die Aufgaben möglichst selbst formulieren. Helfen Sie nur beim Zerlegen, Schätzen und Festlegen der Reihenfolge. Das Blatt unterstützt die Planung; es ist kein Diagnoseinstrument.

1 · Mein Aufgaben-Bahnhof

Schreibe alles auf, was heute für die Schule erledigt werden soll. Stichwörter reichen.

Beispiel
Nicht nur „Mathe", sondern genauer: „Aufgabe 3 lesen", „Rechenweg schreiben", „Ergebnis prüfen".

Aufgabe oder Fach .....
Was genau ist zu tun?
.....
.....

Aufgabe oder Fach .....
Was genau ist zu tun?
.....
.....

Aufgabe oder Fach .....
Was genau ist zu tun?
.....
.....

Fehlt dir eine Information, bevor du beginnen kannst?

Ja: Markiere die Aufgabe mit einem ? und kläre genau diese Frage.

Nein: Nimm die Aufgabe in deine Reihenfolge auf.

2 · Meine Aufgaben-Gleise

Übertrage die nächsten Schritte in eine feste Reihenfolge. Beginne bei Gleis 1. Wechsle erst zum nächsten Gleis, wenn der aktuelle Schritt erledigt oder bewusst geparkt ist.

- **Klein schreiben:** Jeder Schritt soll in einer Arbeitseinheit machbar sein.
- **Klar schreiben:** Beginne möglichst mit einem Tätigkeitswort, zum Beispiel lesen, markieren, rechnen oder prüfen.
- **Ein Gleis nach dem anderen:** Andere Aufgaben warten, bis sie an der Reihe sind.



☐ **Gleis 1**
.....
.....

☐ **Gleis 2**
.....
.....

☐ **Gleis 3**
.....
.....

☐ **Gleis 4**
.....
.....

☐ **Gleis 5**
.....
.....

So kann es aussehen

1. Mathebuch auf Seite 42 öffnen.
2. Aufgabe 3 lesen.
3. Drei Rechnungen lösen.
4. Ergebnisse prüfen.
5. Deutschheft einpacken.

Während der Arbeit fällt dir eine neue Aufgabe ein. Was tust du?

Sie muss nicht sofort erledigt werden: Schreibe sie auf den Parkplatz und bleibe beim aktuellen Gleis.

Sie verändert den aktuellen Auftrag: Pausiere kurz und kläre mit einer erwachsenen Begleitperson, welches Gleis jetzt Vorrang hat.

3 · Startsignal und Parkplatz

Lege fest, womit du jetzt beginnst. Gedanken oder neue Aufgaben, die dazwischenfunken, dürfen auf dem Parkplatz warten.

Startsatz
Ich mache jetzt nur Gleis 1.
Alles andere darf kurz warten.

Startklar machen
Lege nur das Material für Gleis 1 bereit.

Beginnen
Lies deinen ersten Schritt und starte mit der ersten sichtbaren Handlung.

Mein erstes Gleis lautet:
.....
.....

Dafür brauche ich:
.....

Parkplatz für neue Gedanken oder Aufgaben:
.....
.....
.....

Du hängst fest. Was passt gerade?

Der Schritt ist zu groß:
Teile ihn in zwei kleinere Handlungen.

Der Auftrag ist unklar:
Formuliere eine konkrete Frage und bitte um Hilfe.

Du bist abgelenkt:
Notiere den Gedanken auf dem Parkplatz und kehre zum markierten Gleis zurück.

4 · Ziel erreicht?

Schau am Ende kurz auf deinen Weg. Es zählt auch, wenn du einen schwierigen Schritt verkleinert, eine Frage geklärt oder nach einer Unterbrechung wieder begonnen hast.

☆ **1** · Der Start war heute sehr schwer.
☆☆ **2** · Mit Hilfe konnte ich beginnen.
☆☆☆ **3** · Ich konnte mehrere Gleise nacheinander bearbeiten.
☆☆☆☆ **4** · Die Reihenfolge hat mir gut geholfen.
☆☆☆☆☆ **5** · Ich konnte mein Gleis selbstständig halten.

Merksatz
Ein kleiner erledigter Schritt bringt mich weiter als fünf Aufgaben gleichzeitig.

Ankreuzen
Wähle die Aussage oder Sternzahl, die heute am besten passt.

Mitnehmen
Notiere eine Sache, die du beim nächsten Hausaufgabenberg wieder nutzen möchtest.

Darauf bin ich heute stolz:
.....
.....

Beim nächsten Mal hilft mir:
.....
.....

Sind noch Gleise offen?

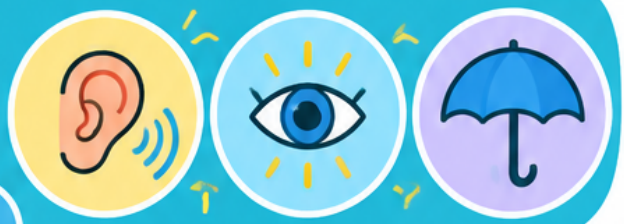
Ja, sie werden heute noch gebraucht:
Markiere das nächste offene Gleis und vereinbare, wann du weiterarbeitest.

Ja, aber nicht mehr heute:
Notiere einen neuen Zeitpunkt und lege das Blatt zum passenden Material.

Nein:
Hake den Aufgaben-Bahnhof ab und räume das Material ein.

Fachanleitung: Reiz-Reduktions-Schirm

(ASS / Sensorische Regulation)



Klinische Einordnung & Fachanleitung

Dieses Praxis-Tool dient Kindern im Autismus-Spektrum (ASS) zur eigenständigen Wahrnehmung und Bewältigung von auditiver sowie visueller Überreizung in dynamischen Gruppensituationen (z. B. Klassenzimmer, Gruppenraum oder Spielsituationen). Das Material ist ein pädagogisch-therapeutisches Hilfsmittel zur handlungsorientierten Selbstfürsorge und ersetzt keine standardisierte klinische Diagnostik oder medizinische Intervention.

- **Zielgruppe:** Kinder im Autismus-Spektrum mit sensorischer Überempfindlichkeit
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Kleingruppentraining, Schule und KiTa-Alltag
- **Therapeutische Zielsetzung:** Förderung von Reizdiskrimination, Stärkung der Eigenkompetenz und Einüben verlässlicher Rückzugsstrategien



Hinweis für Fachkräfte

Erarbeiten Sie die vier Schirm-Stufen vorab in einer reizarmen Einzelsequenz. Vereinbaren Sie mit Schule oder Gruppenleitung klare Signale, damit das Kind die Strategien ohne Rechtfertigungsdruck anwenden darf.

1 Körperliche Signale identifizieren

Erkunden Sie gemeinsam mit dem Kind die Frühwarnzeichen sensorischer Überlastung (z. B. Druck im Kopf, flackernde Augen, Anpsannung in den Schultern, Ohrensausen).



2 Schirm-Stufe auswählen

Lassen Sie das Kind anhand der visuellen Karte entscheiden, welche Schutzstufe für die aktuelle Reizlage passt: Filter aktivieren, Blickfeld begrenzen oder Raumwechsel einleiten.



3 Sofortige Umsetzung im Alltag

Das Kind zeigt die Karte oder das vereinbarte Schirmsymbol vor und setzt das gewählte Hilfsmittel (z. B. Kapselgehörschutz, Sonnenbrille, Rückzugsecke) eigenständig ein.



Mein Reiz-Reduktions-Schirm (Verhaltenskarte & Ausfüllteil)

Mein Reiz-Reduktions-Schirm

Wenn Geräusche zu laut oder Lichter zu grell werden, spanne ich meinen inneren und äußeren Schutzschirm auf. Ich entscheide selbst, was meine Sinne jetzt brauchen:

1. **Stufe 1 (Auditiv abfedern):** Kapselgehörschutz, Noise-Cancelling-Kopfhörer oder Ohrstöpsel aufsetzen.
2. **Stufe 2 (Visuell abschirmen):** Schildmütze tief ins Gesicht ziehen, Sonnenbrille aufsetzen oder Augen für zehn Atemzüge schließen.
3. **Stufe 3 (Blickfeld verkleinern):** Blick auf den Tisch richten, Sichtschutzwand aufstellen oder Hände seitlich an die Schläfen legen.
4. **Stufe 4 (Ruhepause einfordern):** Schirm-Kärtchen vorzeigen und für 5 Minuten in die definierte Ruhe-Ecke gehen.



Wichtige Vereinbarung

Meinen Schutzschirm darf ich jederzeit aufspannen. Ich muss mich nicht entschuldigen, wenn meine Ohren oder Augen eine Pause brauchen.



So fühlt es sich in meinem Körper an, wenn es mir zu viel wird (z. B. Kribbeln, Hitze, Herzklopfen):

.....

.....



Mein wichtigstes Hilfsmittel für die Ohren:

.....



Mein wichtigstes Hilfsmittel für die Augen:

.....



Mein sicherer Rückzugsort im Raum / im Gebäude:

.....

.....

Wie fühlt sich meine Umgebung jetzt gerade an?

Stufe Gelb:
Geräusche oder Licht beginnen mich anzustrengen

↓

Stufe 1 oder 2 aktivieren:
Gehörschutz aufsetzen oder Kappe aufsetzen und am Platz weiterarbeiten.

Stufe Rot:
Ich spüre Schmerz, Schwindel oder Überforderung

↓

Stufe 4 aktivieren:
Stopp-Karte zeigen, Reizquelle verlassen und in die vereinbarte Ruhe-Ecke gehen.

Trauer-Landschaft: Die Wege des Verlusts

KLINISCHE KATEGORIE · TRAUER / VERLUST

Metaphorisches Landkarten-Arbeitsblatt für ein Kind, begleitet durch eine Fachkraft. Dieses Werkzeug unterstützt das Erkunden persönlicher Trauererfahrungen; es ist kein Diagnoseinstrument.

Fachkraft
Bieten Sie die Landschaft als offene Metapher an. Fragen Sie behutsam nach, ohne Orte, Gefühle oder eine feste Reihenfolge vorzugeben.

Kind
Zeichne, schreibe oder markiere nur das, was heute zu deiner Trauer-Landschaft gehört.

Du bestimmst das Tempo
Du entscheidest, was du zeichnest und erzählst. Wenn es zu viel wird, kannst du pausieren, den Blick im Raum schweifen lassen oder gemeinsam etwas Beruhigendes tun.

So entsteht deine Landschaft

Trauer verläuft nicht wie eine gerade Straße. Du darfst hin- und hergehen, an einem Ort bleiben, Umwege nehmen oder neue Wege entdecken.

1. **Orte gestalten**
   Zeichne Orte, die zu deinem Erleben passen.
2. **Wege eintragen**
   Verbinde Orte mit geraden, kurvigen, unterbrochenen oder sich kreuzenden Wegen.
3. **Heute markieren**
   Setze ein Zeichen dorthin, wo du dich heute ungefähr siehst.
4. **Unterstützung ergänzen**
   Zeichne Menschen, Tiere, Dinge oder Orte ein, die dir Halt geben können.

Wichtig
Auf dieser Karte gibt es keine falschen Wege und keinen Ort, den du erreichen musst.

Beispiel

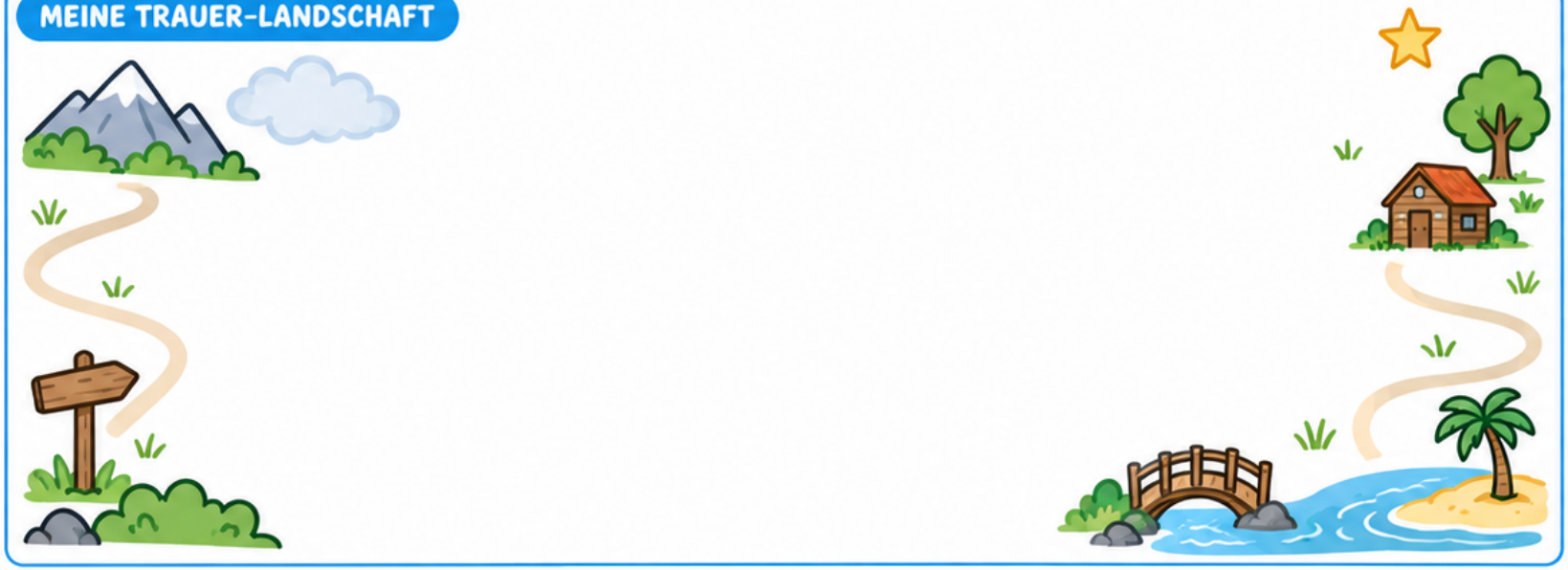
„Im Nebeltal bin ich oft müde. Der Erinnerungsweg führt zu Omas Garten. An der Brücke hilft mir Papa." Deine eigene Landschaft darf ganz anders aussehen.



1. **Ort** „Nebeltal"
2. **Weg** „Erinnerungsweg"
3. **Halt** „Brücke mit Papa"

Deine Bilder, deine Worte
Du kannst eigene Namen und Symbole erfinden oder ganz ohne Wörter zeichnen.

MEINE TRAUER-LANDSCHAFT



Diese Ideen können vorkommen, müssen aber nicht:

- **Orte für Gefühle:** zum Beispiel Nebeltal, Wutberg, Tränensee oder Ruheinsel
- **Erinnerungsorte:** Menschen, Tiere, gemeinsame Momente oder Dinge, die dir wichtig sind
- **Wege und Veränderungen:** Abzweigungen, Schleifen, Sackgassen, Brücken oder neue Pfade
- **Hindernisse:** Felsen, Mauern, dichtes Gestrüpp oder stürmisches Wetter
- **Helfendes und Haltt:** Begleitpersonen, sichere Orte, Tiere, Kraftquellen oder Pausenplätze.
- **Mein Zeichen für:** „Heute bin ich ungefähr hier"

Platz für alles, was zusammengehört
Vermissen, Wut, Angst, Erleichterung, Liebe, Leere, schöne Erinnerungen und andere Gefühle dürfen nebeneinander auf der Karte stehen.

Mein Wegweiser für heute

Schau deine Karte gemeinsam mit deiner Begleitperson an. Du darfst erzählen, zeigen oder eine Frage offenlassen.

- Was fällt dir auf deiner Karte zuerst auf?
- Welcher Ort braucht heute besondere Aufmerksamkeit?
- Was gibt dir auf der Karte ein wenig Halt?

Heute bin ich ungefähr hier:
.....

Gerade brauche ich:
.....
.....

Halt geben kann mir:
.....
.....

Mein nächster kleiner Schritt:
.....
.....

1. **Ankommen**
   Bemerke, wie es dir nach dem Zeichnen gerade geht.
2. **Auswählen**
   Suche einen hilfreichen Ort, eine Person oder eine kleine Handlung aus.
3. **Abrunden**
   Beende die Übung mit etwas, das dir Sicherheit oder Ruhe gibt.

Zum Abschluss
Wähle einen kleinen, machbaren Schritt für heute. Auch Ausruhen, Erinnern oder Hilfe holen kann ein Schritt sein.

Ursache → logische Folge · Transparenz-Matrix

KLINISCHE KATEGORIE · ERZIEHUNGSPROBLEME

Transparenz-Matrix für Fachkraft, Kind und Bezugsperson. Wählt eine konkrete Alltagssituation. Beschreibt zuerst nur Beobachtbares; prüft danach gemeinsam, ob die Reaktion logisch, respektvoll und nachvollziehbar ist.

- Kurzanleitung: Die Fachkraft liest die Fragen vor oder lässt Kind und Bezugsperson getrennt antworten.
- Nicht nach Schuld suchen: Ziel ist eine klare Verbindung zwischen Verhalten, Auswirkung und hilfreicher Folge.
- Dieses Blatt unterstützt das gemeinsame Gespräch und ist kein Diagnoseinstrument.



Kinderfrage

„Was hat die Folge mit dem zu tun, was passiert ist?"

1 Situation benennen
Was war konkret zu sehen oder zu hören?

2 Wirkung verstehen
Was wurde dadurch unsicher, beschädigt, unterbrochen oder schwierig?

3 Folge prüfen
Hilft die Reaktion beim Beheben, Üben oder sicheren Wiederholen?

4 Vereinbarung treffen
Formuliert eine kurze, machbare und zeitlich begrenzte Folge.

Kind / Kürzel: ..... **Datum:** .....

Können Kind und Bezugsperson den direkten Zusammenhang in einem Satz erklären?

- ☐ **Ja:** Prüft zusätzlich Respekt, Angemessenheit und Umsetzbarkeit.
- ☐ **Nein:** Die Reaktion ist wahrscheiislich nicht logisch genug verbunden. Sucht eine Folge, die Reparatur, Sicherheit oder erneutes Üben ermöglicht.

STRAFE ODER LOGISCHE FOLGE?

Setzt pro Zeile ein Häkchen in die passendere Spalte.

- **Willkürliche Strafe:** Die Reaktion hat keinen direkten Bezug zum Verhalten.
- **Logische Folge:** Die Reaktion knüpft unmittelbar an Verhalten und Auswirkung an.
- **Willkürliche Strafe:** Sie beschämt, droht oder soll vor allem leiden lassen.
- **Logische Folge:** Sie bleibt respektvoll und schützt die Würde des Kindes.
- **Willkürliche Strafe:** Sie ist überraschend, unklar oder unverhältnismäßig.
- **Logische Folge:** Sie ist verständlich, angemessen, machbar und möglichst vorher bekannt.
- **Willkürliche Strafe:** Sie nimmt etwas Unverbundenes weg.
- **Logische Folge:** Sie ermöglicht Reparatur, Sicherheit oder das Üben einer passenden Handlung.

Merksatz

Eine logische Folge passt zur Situation.
Sie erklärt nicht den Wert des Kindes,
sondern beantwortet eine konkrete Handlung.

☐ eher willkürliche Strafe	☐ eher logische Folge

A · Verbindung
Hat die Reaktion einen direkten Bezug zur Handlung oder ihrer Auswirkung?

B · Lernchance
Kann das Kind dadurch reparieren, Sicherheit herstellen oder eine passende Handlung üben?

C · Fairness
Ist die Folge respektvoll, angemessen und zeitlich überschaubar?

Ist eine der drei Prüfungen mit „Nein" beantwortet?

- ☐ **Ja:** Folge verändern: direkter, respektvoller, angemessener oder machbarer formulieren.
- ☐ **Nein:** Folge in einfachen Worten vereinbaren und später gemeinsam auswerten.

BEISPIEL

Wichtig
Eine logische Folge wird nicht durch Härte wirksam. Sie soll verständlich, respektvoll und der Situation angemessen sein.

Situation: Ein Kind malt mit Filzstift auf den Tisch, obwohl Papier bereitliegt.

- **Ohne direkten Bezug:** „Heute gibt es keinen Nachtisch." Das behebt die Auswirkung nicht und übt keine passende Alternative.
- **Logisch verbunden:** „Wir wischen den Tisch gemeinsam ab. Beim nächsten Mal liegt eine Unterlage unter dem Papier." Die Folge verbindet Reparatur und sicheres Wiederholen.
- **Kindgerechter Klartext:** „Die Farbe ist auf dem Tisch gelandet. Wir machen den Tisch wieder sauber und bereiten den Malplatz neu vor."



1 Ursache
Der Stift wurde außerhalb des Papiers benutzt.

2 Auswirkung
Der Tisch ist bemalt.

3 Logische Folge
Beim Reinigen helfen und den Malplatz für den nächsten Versuch passend vorbereiten.

Warum passt die Folge zur Situation?

- ☐ **Reparatur:** Sie hilft, die konkrete Auswirkung zu beheben.
- ☐ **Übung:** Sie bereitet eine sichere und passende Wiederholung vor.

UNSERE TRANSPARENZ-MATRIX

Füllt die Felder gemeinsam aus. Das Kind darf sprechen, schreiben oder zeichnen.

- Beobachtung statt Etikett: „Das Spielzeug wurde geworfen" statt „Du warst böse".
- Nur eine konkrete Situation pro Blatt bearbeiten.
- Wenn mehrere Folgen möglich sind, wählt die mildeste wirksame und logisch verbundene Möglichkeit.

Satzstarter

„Weil … passiert ist, machen wir jetzt … .
Das passt zusammen, weil … ."

1 Verhalten
Was ist passiert?

2 Auswirkung
Was war die direkte Wirkung?

3 Reaktion
Was soll jetzt geschehen?

4 Zusammenhang
Wie hilft das beim Reparieren, Schützen oder Üben?

Was ist konkret passiert?	Welche direkte Auswirkung hatte es?	Welche Reaktion wurde zuerst vorgeschlagen?	☐ direkter Bezug ☐ respektvoll ☐ angemessen ☐ machbar ☐ zeitlich klar
.....	.....	.....	

Unsere logisch verbundene Folge	Das Kind erklärt den Zusammenhang so:	Die Bezugsperson erklärt den Zusammenhang so:
.....	.....	.....

Trifft die vorgeschlagene Folge alle fünf Prüfpunkte?

- ☐ **Ja:** Vereinbarung in einem kurzen Satz festhalten.
- ☐ **Teilweise:** Unklare oder unpassende Teile zusammen verändeen.
- ☐ **Nein:** Keine willkürliche Reaktion festschreiben; eine direkt verbundene Alternative suchen.

VEREINBARUNG & RÜCKBLICK

Die Vereinbarung gilt für die beschriebene Situation. Beim Rückblick zählt, ob sie verständlich war und Reparatur, Sicherheit oder Lernen ermöglicht hat.

- Das Kind erhält Gelegenheit, Fragen zu stellen und die Folge mit eigenen Worten wiederzugeben.
- Die Bezugsperson setzt die Vereinbarung ruhig und ohne Beschämung um.
- Die Fachkraft unterstützt bei Uneinigkeit und achtet auf Entwicklungsstand, Sicherheit und Belastbarkeit.

Abschlussfrage

„Wer die Folge verbunden und hilfreich – oder müssen wir sie nächstes Mal verändern?"

Unser Vereinbarungssatz	Wer übernimmt welchen Schritt?	Beginn / Ende
.....	.....	.....

Rückblick: ☐ klar ☐ verbunden ☐ hilfreich ☐ noch zu verändern

Das möchten wir nächstes Mal anders machen:
.....

War die Folge im Rückblick logisch verbunden, respektvoll und hilfreich?

- ☐ **Ja:** Das hilfreiche Vorgehen für ähnliche Situationen in einem Satz festhalten.
- ☐ **Noch nicht:** Benennen, welcher Prüfpunkt fehlte, und eine passendere Vereinbarung formulieren.

Neid-Entschlüsseler: Was steckt hinter dem Missgunst-Gefühl?

EMOTIONEN · REFLEXIONSBLATT



Für Kinder und Jugendliche · gemeinsam mit einer therapeutischen Fachkraft.

Neid, Missgunst oder Eifersucht können unangenehm sein. Manchmal weisen sie auf einen Wunsch oder ein wichtiges Bedürfnis hin. Fülle nur aus, was sich für dich passend anfühlt. Du darfst jederzeit pausieren.

Kurzanleitung für die Fachkraft

Lassen Sie das Kind eine konkrete, möglichst überschaubare Situation wählen. Begleiten Sie neugierig und ohne moralische Bewertung. Die Deutungen auf diesem Blatt sind Gesprächsangebote, keine Diagnose.

1 · Situation entdecken

Beschreibe kurz, was passiert ist – möglichst wie eine Kamera, ohne Vermutungen über andere.

2 · Gefühl und Gedanken bemerken

Benenne das Gefühl, seine Stärke und den ersten Gedanken dazu.

3 · Wunsch entschlüsseln

Prüfe: Möchtest du etwas Ähnliches haben oder erreichen? Oder fürchtest du, Nähe, Aufmerksamkeit oder deinen Platz zu verlieren?

4 · Fairen nächsten Schritt wählen

Überlege eine kleine Handlung, die zu deinem Wunsch passt, ohne dich oder andere abzuwerten.

Was passt zu meinem Gefühl am ehesten?

- ☐ **Neid oder Missgunst**
  Ich wünsche mir etwas, das eine andere Person hat, kann oder erlebt.
- ☐ **Eifersucht**
  Ich fürchte, Nähe, Aufmerksamkeit oder meinen Platz bei jemandem zu verlieren.
- ☐ **Eine Mischung oder noch unklar**
  Ich darf beide Möglichkeiten prüfen und muss mich noch nicht festlegen.

1 · Was ist passiert?

Bleibe bei einer bestimmten Situation.

Hilfsfrage
Wer war dabei? Was wurde gesagt oder getan?

Die Situation:

.....

.....

.....

Das habe ich tatsächlich gesehen oder gehört:

.....

.....

2 · Was geschah in mir?

Gefühle können gleichzeitig auftreten. Es gibt hier keine falsche Antwort.

- ☐ Neid
- ☐ Eifersucht
- ☐ Wut
- ☐ Traurigkeit
- ☐ Angst
- ☐ Scham
- ☐ Enttäuschung
- ☐ etwas anderes

Mein stärkstes Gefühl:

.....

So stark war es von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark:

.....

Mein erster Gedanke war:

.....

.....

In meinem Körper bemerkte ich:

.....

.....

3 · Der Wunsch hinter dem Gefühl

Ein Gefühl ist kein Beweis dafür, was andere denken. Es kann aber ein Hinweis darauf sein, was dir gerade wichtig ist.

Was hatte, konnte oder erlebte die andere Person, das ich mir auch wünsche?

.....

.....

.....

Falls Eifersucht dabei war: Welche Nähe, Aufmerksamkeit oder Zugehörigkeit wollte ich nicht verlieren?

.....

.....

.....

Was brauche oder ersehne ich vielleicht? Zum Beispiel Zugehörigkeit, Anerkennung, Sicherheit, Erfolg, Mitbestimmung oder etwas Eigenes:

.....

.....

.....

4 · Vom Wunsch zum fairen Schritt

Das Gefühl darf da sein. Ich kann trotzdem entscheiden, wie ich handle.

- ☐ um Unterstützung bitten
- ☐ meinen Wunsch freundlich aussprechen
- ☐ einen kleinen Übungsschritt planen
- ☐ mich beruhigen und später entscheiden
- ☐ mich an eine eigene Stärke erinnern
- ☐ eine passende Grenze setzen

Fair bedeutet
Der Schritt hilft mir, ohne die andere Person kleinzumachen, auszuschließen oder ihr etwas wegzunehmen.

Mein Wunsch in einem freundlichen Satz: „Ich wünsche mir …"

.....

.....

Mein kleiner nächster Schritt:

.....

.....

.....

Wer oder was kann mich dabei unterstützen?

.....

.....

Beispiel

Situation: Mia wird für ein Spiel ins Team gewählt, ich nicht.
Gefühl und Gedanke: Neid, 7 von 10; „Sie ist beliebter als ich."
Wunsch dahinter: Ich möchte dazugehören und ebenfalls gewählt werden.
Fairer Schritt: Ich frage beim nächsten Spiel, ob ich mitmachen kann, und übe vorher mit einer Person, der ich vertraue.

Mein Entschlüsseler-Satz

Vervollständige den Satz zum Abschluss.

Merksatz
Neid oder Eifersucht machen mich nicht zu einem schlechten Menschen. Entscheidend ist, wie ich mit dem Gefühl umgehe.

„Als ich ..... sah oder erlebte, fühlte ich .....
Dahinter könnte mein Wunsch nach ..... stecken.
Als fairen nächsten Schritt werde ich .....“

Mut-Treibstoff – Gedanken gegen das Aufgeben

ANGST · LEISTUNGSANGST

Selbstinstruktionskarten für schwierige Aufgaben

1



ICH MUSS NICHT ALLES AUF EINMAL SCHAFFEN.

2



FEHLER ZEIGEN MIR, WAS ICH NOCH ÜBEN KANN.

3



ICH DARF AUFGEREGT SEIN UND ES TROTZDEM VERSUCHEN.

4



ICH KANN UM EINEN HINWEIS BITTEN.

5



NOCH NICHT IST NICHT NIE.

6 MEIN MUT-SATZ

Beispiel: Vor einem Referat denkt Leo: „Ich muss nicht alles auf einmal schaffen." Er schaut nur auf seine erste Karte und beginnt mit dem ersten Satz.

Nach dem Versuch

Es zählt nicht nur das Ergebnis. Bemerke auch, ob du begonnen, weitergemacht, Hilfe geholt oder nach einem Fehler neu angesetzt hast.

Mein Satz für heute:

.....

.....

Anspannung vorher: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Wie hilfreich war der Satz? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Das hat mir beim Weitermachen geholfen:

.....

.....

Ziel

Hilft dem Kind, bei Anspannung einen hilfreichen Gedanken auszuwählen und einen machbaren nächsten Schritt zu versuchen.

Fachkraft-Anleitung in 4 Schritten

1 Auswählen

Die Fachkraft liest die Sätze gemeinsam mit dem Kind. Das Kind wählt den Satz, der gerade glaubwürdig und hilfreich klingt.

2 Anpassen

Bei Bedarf formuliert das Kind den Satz mit eigenen Worten. Der Gedanke soll Mut machen, ohne Erfolg zu versprechen.

3 Ausprobieren

Das Kind spricht den Satz leise oder laut und beginnt anschließend nur mit dem nächsten kleinen Schritt.

4 Zurückblicken

Nach dem Versuch bewertet das Kind, wie hilfreich der Satz war. Die Bewertung dient dem Gespräch und ist kein diagnostischer Test.

Wenn es gerade nicht geht …

Ist die Anspannung gerade so stark, dass das Kind nicht beginnen kann?

Nein – ein kleiner Schritt ist möglich.	Ja – die Anspannung ist zu groß.
Einen Mut-Satz wählen, aussprechen und den nächsten kleinen Schritt beginnen.	Anforderung kurz verkleinern oder pausieren, gemeinsam stabilisieren und später neu entscheiden. Kein Kind muss die Übung gegen seinen Willen fortsetzen.

Hier falten

Hier falten

REIZ-FILTER-WAND

Mein ruhiger Arbeitsplatz

Weniger sehen. Eine Sache im Blick behalten.

Kategorie: ADHS

Praxiswerkzeug für kurze Lern- und Arbeitsphasen

Wichtig
Diese Wand ist eine freiwillige Unterstützung und kein Diagnoseinstrument.

Kurzanleitung für die Fachkraft

Die Reiz-Filter-Wand begrenzt seitliche Sichtreize am Arbeitsplatz. Stellen Sie sie gemeinsam mit dem Kind auf und vereinbaren Sie eine kurze, überschaubare Arbeitsphase.

- Sitzplatz mit möglichst wenig Durchgangsverkehr wählen.
- Nur das aktuell benötigte Material innerhalb der Wand bereitlegen.
- Blickkontakt, Bewegungsfreiheit und Aufsicht dürfen nicht eingeschränkt werden.
- Das Kind entscheidet mit, ob die Wand hilfreich ist.

So starten wir

Fachkraft und Kind bereiten den Arbeitsplatz gemeinsam vor.

1. **Aufstellen**
   Seitenteile an den markierten Linien nach innen falten und die Wand standsicher auf den Tisch stellen.
2. **Fokus wählen**
   Eine konkrete, kleine Aufgabe in das Fokusfeld eintragen.
3. **Zeit vereinbaren**
   Eine passende kurze Arbeitszeit oder ein sichtbares Endsignal festlegen.
4. **Prüfen**
   Nach der Arbeitsphase gemeinsam kurz bewerten: hilfreich, teils hilfreich oder nicht hilfreich.

MEIN FOKUS

Jetzt mache ich nur diese eine Sache:

Meine Aufgabe

.....

.....

Fertig ist es, wenn ...

.....

.....

Danach brauche ich ...

.....

Wenn die Wand nicht passt

Die Wand darf jederzeit verändert, geöffnet oder weggenommen werden.

Wie fühlt sich der Arbeitsplatz an?

Zu eng oder unangenehm	Seitenteile weiter öffnen oder die Wand entfernen.
Noch zu viel Ablenkung	Unnötige Materialien wegräumen und den Sitzplatz gemeinsam anpassen.
Angenehm und hilfreich	Die vereinbarte kurze Arbeitsphase beginnen.

Einsatzbeispiel

Für ein Mathematikblatt liegen nur Blatt, Stift und Radiergummi innerhalb der Wand. Als Fokus wird „Aufgaben 1 bis 3“ eingetragen. Nach der vereinbarten Arbeitsphase wird die Wand geöffnet und gemeinsam geprüft, ob sie geholfen hat.

- Die Aufgabe bleibt klein und eindeutig.
- Eine Pause kann anschließend neu vereinbart werden.
- Die Rückmeldung des Kindes bestimmt die weitere Nutzung.

Kurz-Check danach

Gemeinsam ankreuzen oder markieren.

- ☐ Die Wand war hilfreich.
- ☐ Die Wand war teilweise hilfreich.
- ☐ Ohne Wand war es angenehmer.

Merksatz
Nicht jedes Kind profitiert von einer Sichtbarriere. Beobachtung und Rückmeldung entscheiden über die weitere Nutzung.

Das möchte ich beim nächsten Mal verändern

.....

.....

Gesprächs-Faden – gemeinsam sprechen und zuhören

ASS · Gesprächsstruktur und soziale Kommunikation

Ein visueller Gesprächs-Navigator für Gruppengespräche. Er macht Rede-, Zuhör- und Wechselphasen sichtbar und lässt sich mit Sprache, Gesten oder unterstützter Kommunikation nutzen.

Wichtig

Blickkontakt ist nicht erforderlich. Jede Person darf eine Pause machen, eine Frage auslassen oder eine andere Ausdrucksform wählen.

Kurzanleitung für die Fachkraft

Legen Sie das Blatt gut sichtbar in die Mitte. Vereinbaren Sie Thema und Reihenfolge. Zeigen Sie jeweils auf den aktuellen Schritt und geben Sie ausreichend Verarbeitungszeit. Ein Redegegenstand oder Namenskarten können anzeigen, wer gerade spricht. Unterstützen Sie die vereinbarten Signale ruhig und ohne Zeitdruck.

- Vor Beginn passende Kommunikationsformen und ein Pausensignal vereinbaren.
- Beiträge dürfen gesprochen, gezeigt, geschrieben oder über ein Kommunikationsgerät mitgeteilt werden.
- Die Schritte strukturieren das Gespräch; sie bewerten nicht die Person.

Unser Gesprächsthema

Tragt ein oder zeichnet, worüber ihr sprechen möchtet.

Thema

Reihenfolge oder Namenskarten

Unser Pausensignal

Der Gesprächs-Faden

Folgt dem Weg von Schritt 1 bis Schritt 4. Danach beginnt die nächste Runde oder ihr beendet das Gespräch gemeinsam.

Merksatz
Sprechen – zuhören – rückmelden – wechseln.

1 · STARTEN



Die sprechende Person nennt das Thema oder knüpft daran an: „Ich möchte etwas dazu sagen."

2 · MITTEILEN



Die sprechende Person teilt einen Gedanken, eine Frage oder ein Gefühl mit. Ein kurzer Beitrag ist genug.

3 · AUFNEHMEN



Die zuhörende Person wartet das vereinbarte Endsignal ab und zeigt eine Rückmeldung: „Ich habe gehört …", „Meinst du …?" oder „Bitte noch einmal."

4 · WECHSELN



Jer Redegegenstand oder die Rollenkarte wandert weiter. Die nächste Person darf sprechen, passen oder eine Pause wählen.

Hilfreiche Satzstarter

Wählt einen Satzstarter oder formuliert es auf eure eigene Weise.

- **Beitrag:** „Ich denke …" · „Ich habe erlebt …" · „Meine Idee ist …"
- **Anknüpfen:** „Dazu passt …" · „Ich sehe es ähnlich, weil …" · „Ich sehe es anders, weil …"
- **Nachfragen:** „Kannst du das erklären?" · „Welchen Teil meinst du?"
- **Grenze:** „Darüber möchte ich nicht sprechen." · „Ich möchte passen." · „Ich brauche eine Pause."

Wenn der Faden stockt

Ein Stocken ist kein Fehler. Wählt die passende Hilfe und setzt erst fort, wenn alle Beteiligten bereit sind.

Was wird gerade gebraucht?

Ich habe den Beitrag nicht verstanden.	Bitte um Wiederholung, ein Beispiel, eine Zeichnung oder andere Worte: „Bitte zeig oder erklär es anders."
Ich weiß nicht, wann ich dran bin.	Schaut auf Redegegenstand, Namenskarte oder Reihenfolge. Die Fachkraft zeigt auf den aktuellen Schritt.
Ich brauche mehr Denkzeit.	Zeige das vereinbarte Wartezeichen. Die Gruppe wartet still, ohne den Satz zu ergänzen.
Es ist gerade zu viel.	Nutze das Pausensignal. Macht eine vereinbarte Pause und entscheidet danach neu: weiterreden, Thema wechseln oder aufhören.

Konkretes Einsatzbeispiel

Thema: „Welches Spiel wählen wir?" Mia hält die Redekarte und sagt: „Meine Idee ist Uno, weil alle mitspielen können." Ben wartet auf das Endsignal und antwortet: „Ich habe Uno gehört." Danach gibt Mia die Redekarte an Ben weiter. Ben sagt: „Ich möchte lieber bauen." Die Fachkraft zeigt auf „Wechseln" und fragt die Gruppe, ob sie noch eine Idee sammeln oder zwischen den Vorschlägen wählen möchte.

Kurzer Abschluss

Jede Person darf ankreuzen, zeigen oder sagen, was heute gepasst hat. Es gibt keine richtige oder falsche Einschätzung.

- ☐ Ich wusste, wann ich dran war.
- ☐ Ich konnte einen Beitrag machen oder passen.
- ☐ Meine Kommunikationsform wurde verstanden.
- ☐ Eine Pause oder mehr Denkzeit hat geholfen.
- ☐ Für das nächste Gespräch möchte ich etwas verändern.

Das möchte ich beim nächsten Mal beibehalten

Das wünsche ich mir beim nächsten Mal anders

Einordnung

Dieses Material ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug zur Gesprächsstrukturierung. Es ist kein eigenständiges Diagnoseinstrument und verspricht keinen bestimmten Behandlungserfolg.

TROST-BOX-ARCHITEKTUR



Praxis-Tipp für die Therapiesitzung

Gestalten Sie die äußere Box idealerweise gemeinsam in der Sitzung oder geben Sie dies als ressourcenstärkende Aufgabe mit den Bezugspersonen mit. Achten Sie behutsam darauf, dass Erinnerungsstücke tröstend wirken und keine unbewältigte Retraumatisierung auslösen.

Klinischer Leitfaden & Zielsetzung

Bereich: Trauer und Verlust. Dieses strukturierte Planungs- und Inventarblatt dient Therapeut:innen zur methodischen Erarbeitung einer individuellen Trost-Box mit Kindern und Jugendlichen. Das physische Zusammenstellen greifbarer Objekte unterstützt die emotionale Selbstregulation, verankert sensorische Ressourcen und bietet einen verlässlichen Schutzraum bei schweren Verlusten und akuten Trauerphasen. Das Material fungiert als psychologisches Praxiswerkzeug zur Ressourcenaktivierung und stellt keine eigenständige Diagnostik dar.

- Aktivierung multisensorischer Beruhigungsanker (Sehen, Fühlen, Riechen, Hören)
- Konkrete Entlastung und Handlungsfähigkeit in Momenten emotionaler Überflutung
- Förderung des Dialogs über persönliche Erinnerungsträger und Trostrituale

Schritte zur Zusammenstellung der Trost-Box

Leiten Sie das Kind strukturiert durch die vier Phasen der Box-Gestaltung. Jede Phase adressiert eine andere Ebene der emotionalen Stabilisierung:

1 Das Gefäß wählen und gestalten



Auswahl einer stabilen Kiste (z. B. Schuhkarton oder Holzkiste). Das Kind darf die Außenseite nach eigenen Wünschen bemalen, bekleben und beschriften, um ownership zu etablieren.

2 Die fünf Sinne befüllen



Gemeinsames Zusammentragen von Objekten für jeden Sinn: etwas Weiches zum Halten, ein beruhigender Duft, ein Bild oder Symbol, ein geschmacklicher Reiz und ein beruhigender Klang.

3 Notfall-Gedanken & Trost-Kärtchen



Aufschreiben oder Zeichnen von kleinen Botschaften („Ich bin in Sicherheit", „Ich darf traurig sein", Telefonnummer einer Vertrauensperson).

4 Einen sicheren Ort festlegen



Gemeinsam bestimmen, wo die Box im Kinderzimmer aufbewahrt wird, sodass sie im Bedarfsfall ohne Barrieren sofort erreichbar ist.

Klinische Verzweigung: Umgang mit Trauerreaktionen

Entscheidungshilfe zur Differenzierung im Einsatz je nach emotionalem Zustand des Kindes während der Erarbeitung:

Wie reagiert das Kind bei der Konfrontation mit tröstenden Erinnerungsstücken?

Kind zeigt akute Erstarrung, starke Dissoziation oder Überforderung

Unmittelbare Unterbrechung der Objektauswahl. Verankerung im Hier und Jetzt via 5-4-3-2-1-Methode, Verzicht auf direkte Erinnerungsstücke der verstorbenen/verlorenen Person, Fokus rein auf neutrale taktile Stabilisatoren (z.B. Igelball, Knete).

Kind zeigt Trauer mit weicher Affektäußerung (Weinen, Zuwendung)

Präsenz halten, Emotionen validieren („Es darf weh tun, ich bin hier"). Das tröstende Objekt behutsam in die Hände geben und gemeinsam in das Inventar eintragen.

Trost-Box-Architektur:
Inventarblatt & Praxis-Dokumentation

1 Inventarliste der Trost-Box (Ausfüllbereich für das Kind)

Gemeinsam mit dem Kind ausfüllen oder mit Symbolen bemalen. Jedes Fach der Schatzkiste erhält einen festen Platzhalter für akute Trauersituationen.

Name der Schatzkiste & Besitzer:in	.....
Für den Tastsinn (z. B. Kuscheltuch, Handschmeichler, Knetball)	....
Für die Augen (z. B. Foto, gemaltes Bild, tröstender Stein)	....
Für den Geruch/Geschmack (z. B. Duftöl, getrockneter Lavendel, Lieblingstee)	....
Für die Ohren (z. B. Spieldose, Playliste, beruhigende Audiobotschaft)	....
Meine Notfall-Botschaft an mich selbst	....
Hier steht meine Trost-Box (fester Platz)	.....

2 Reflexion und Wirksamkeits-Check

Halten Sie hier abschließend gemeinsam mit dem Kind und ggf. den Eltern fest, wie sich der Zugang zur Trost-Box im Alltag bewährt hat.

- Fühlt sich die Kiste sicher und gut erreichbar an?
- Müssen Gegenstände ausgetauscht oder ergänzt werden?

Hinweis zur Dokumentation
Dient zur Verlaufskontrolle im therapeutischen Setting. Regelmäßig in Folgesitzungen nachjustieren, da sich die Bedeutung von Verlustobjekten im Trauerprozess dynamisch wandelt.

Wann habe ich die Box zuletzt **geöffnet und was hat mir geholfen?**	....
Wie fühlte sich mein Herz vorher / nachher an? (1 bis 5 Sterne)	★ ★ ★ ★ ★
Vereinbarter nächster Überprüfungstermin in der Praxis	.....

Verhaltens-Spiegel – Natürliche Folgen begreifen · Teil 1

Bedarfsbereich: Erziehungsprobleme

Schwerpunkt: Emotionen und Impulskontrolle · Arbeitsblatt für die gemeinsame Bearbeitung durch Kind und Fachkraft oder Bezugsperson



Hinweis für Fachkräfte

Wählen Sie gemeinsam mit dem Kind eine konkrete, überschaubare Alltagssituation. Beginnen Sie erst, wenn das Kind ausreichend ruhig ist. Erkunden Sie die Zusammenhänge neugierig und ohne Beschämung. Dieses Blatt ist ein unterstützendes Praxiswerkzeug und kein eigenständiges Diagnoseinstrument.

Ist das Kind noch stark aufgewühlt?

Ja	Nein
Zuerst beim Beruhigen unterstützen, Sicherheit vermitteln und die Situation später besprechen.	Das Arbeitsblatt gemeinsam und in wertschätzender Sprache bearbeiten.

1 Was ist passiert?

Denke an einen bestimmten Moment. Beschreibe nur, was man sehen oder hören konnte.

1 Ort und Zeitpunkt
Wo und wann ist es passiert?

2 Beteiligte
Wer war dabei?

Die Situation war …

.....

.....

Mein Moment

Es gibt keine perfekte Antwort. Ein kurzer Satz oder eine Zeichnung genügt.

Möchtest du schreiben oder zeichnen?

Schreiben	Zeichnen
Beschreibe die Szene in einem oder zwei kurzen Sätzen.	Zeichne den wichtigsten Moment und ergänze einzelne Wörter.

2 Mein Impuls und mein Verhalten

Ein Impuls ist ein starker Drang, sofort etwas zu tun. Was hast du in diesem Moment bemerkt und was hast du getan?

- **Mein Gefühl:** ☐ wütend ☐ enttäuscht ☐ unruhig ☐ ängstlich ☐ traurig ☐ anders
- **Mein Körper:** ☐ heiß ☐ angespannt ☐ Herzklopfen ☐ schnelle Atmung ☐ anders

1 Impuls erkennen
Was wolltest du sofort tun?

Mein Impuls war …

.....

2 Verhalten benennen
Was hast du dann tatsächlich getan oder gesagt?

Ich habe …

.....

.....

Wichtig

Jedes Gefühl darf da sein. Wir schauen gemeinsam darauf, welches Verhalten hilfreich oder nicht hilfreich war.

Kannst du Gefühl und Verhalten voneinander unterscheiden?

Ja	Noch nicht
Trage beides getrennt ein.	Nutze den Satz: „Ich fühlte mich … und dann tat ich …“.

3 Was geschah danach?

Eine natürliche Folge entsteht aus der Situation, ohne dass ein Erwachsener sie als Maßnahme festlegt. Eine logische Konsequenz wird vereinbart oder festgelegt, steht in direktem Zusammenhang mit dem Verhalten und soll respektvoll sowie angemessen sein.

- ☐ **Natürliche Folge:** Sie entstand direkt aus der Situation.
- ☐ **Logische Konsequenz:** Sie wurde passend zum Verhalten vereinbart oder festgelegt.
- ☐ **Reaktion einer anderen Person:** Jemand antwortete, half oder setzte eine Grenze.
- ☐ **Noch unklar:** Wir schauen gemeinsam genauer hin.

1 Tatsache festhalten
Was geschah unmittelbar danach wirklich?

Danach geschah …

.....

.....

2 Art der Folge prüfen
Markiere die Beschreibung, die am besten passt.

Das hatte mit meinem Verhalten zu tun, weil …

.....

.....

Keine Strafe erfinden

Eine Folge soll nicht beschämen, bedrohen oder absichtlich verletzen. Besteht eine Gefahr, sorgen Erwachsene zuerst für Sicherheit.

Entstand die Folge ohne das Eingreifen eines Erwachsenen?

Ja	Nein, sie wurde vereinbart oder festgelegt
Prüft gemeinsam, ob es sich um eine natürliche Folge handelt.	Prüft gemeinsam, ob sie direkt mit dem Verhalten zusammenhing, respektvoll und angemessen war.

Verhaltens-Spiegel – Natürliche Folgen begreifen • Teil 2

4 Mein neuer Weg

Überlege dir eine Handlung, die sicher, fair und in der Situation wirklich machbar ist.

- ☐ Stopp sagen oder kurz Abstand nehmen
- ☐ Drei ruhige Atemzüge machen
- ☐ Um Hilfe oder eine Pause bitten
- ☐ Mit Worten sagen, was ich brauche
- ☐ Einen Fehler zugeben und etwas wieder in Ordnung bringen
- ☐ Eigene Idee: .....



Klein anfangen
Wähle nur eine Alternative. Je genauer sie ist, desto leichter kannst du sie ausprobieren.

1 Alternative wählen
Was könntest du beim nächsten Mal stattdessen tun?

Beim nächsten Mal kann ich ...
.....
.....

2 Mögliche Folge vorstellen
Was könnte dann anders verlaufen?

Dann könnte ...
.....
.....

3 Erinnerung festlegen
Welches Wort oder Zeichen kann dich im entscheidenden Moment erinnern?

Mein Erinnerungswort oder Zeichen:
.....

Ist die neue Handlung sicher und konkret? Ja → Spielt sie einmal kurz durch. | Noch nicht → Formuliert sie kleiner und genauer: Wer tut was, wann und wie?

5 Kurzes Einsatzbeispiel

Beim Bauen fällt Leos Turm um. Leo wirft impulsiv einen Baustein. Der Stein rollt unter den Schrank und ist zunächst nicht erreichbar – das ist eine natürliche Folge. Als logische Konsequenz wird vereinbart: Leo hilft dabei, den Baustein sicher hervorzuholen, und prüft gemeinsam mit einem Erwachsenen, ob etwas beschädigt wurde. Als Alternative wählt er: die Hände stoppen, „Ich bin wütend" sagen und um Hilfe beim Neuaufbau bitten.

Auf deine Situation übertragen
Das Beispiel verdeutlicht den Unterschied. Für dein Arbeitsblatt zählt, was in deiner Situation tatsächlich geschehen ist.



- **Verhalten:** Leo wirft einen Baustein.
- **Natürliche Folge:** Der Baustein ist vorübergehend nicht nutzbar.
- **Logische Konsequenz:** Leo hilft beim sicheren Hervorholen und beim Prüfen möglicher Schäden.
- **Alternative:** Hände stoppen, Gefühl benennen und um Hilfe bitten.

1 Ähnlichkeit prüfen
Was ist an deiner Situation ähnlich?
.....

2 Unterschied benennen
Was war bei dir anders?
.....

Passt die Alternative aus dem Beispiel zu deiner Situation? Ja → Formuliere sie in deinen eigenen Worten und probiere sie kurz aus. | Nein → Wähle eine andere sichere und realistische Handlung.

6 Mein Probeversuch

Spielt die Situation kurz durch. Eine Person beschreibt den Auslöser, und du probierst deinen neuen Weg aus. Danach wertet ihr den Versuch gemeinsam aus.

- ☐ Ich habe meinen Impuls bemerkt.
- ☐ Ich habe kurz gestoppt.
- ☐ Ich habe meine Alternative ausprobiert.
- ☐ Ich brauche dabei noch Unterstützung.

Rückmeldung
Benennt zuerst, was bereits gelungen ist. Fehler beim Üben geben Hinweise für den nächsten Versuch.

1 Probe beginnen
Die Fachkraft oder Bezugsperson stellt den Auslöser ruhig und kurz nach, ohne das Kind zu überfordern.

2 Alternative anwenden
Das Kind probiert den ausgewählten neuen Weg aus.

3 Gemeinsam auswerten
Haltet einen gelungenen Schritt und eine mögliche Unterstützung fest.

Das hat schon geklappt:
.....

Dabei hilft mir:
.....

War die Alternative beim Probeversuch machbar? Ja → Plant einen nächsten Versuch in einer passenden Alltagssituation. | Teilweise → Ergänzt eine konkrete Unterstützung und übt erneut. | Nein → Wählt eine kleinere oder besser passende Alternative.

7 Mein Abschluss

Ich habe mir den Zusammenhang zwischen meinem Verhalten und dem, was danach geschah, angesehen.

- Wie klar ist mir der Zusammenhang? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Wie zuversichtlich bin ich, meinen neuen Weg auszuprobieren? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Mein Satz
Beim nächsten Mal bemerke ich meinen Impuls und probiere meinen neuen Weg aus.

1 Bewerten
Male bei jeder Frage ein bis fünf Sterne aus.

2 Vereinbaren
Bestimmt gemeinsam, wann und mit welcher Unterstützung du den neuen Weg ausprobieren kannst.

Meine unterstützende Person ist:
.....

Wir schauen wieder darauf am:
.....

Brauchst du beim nächsten Versuch Unterstützung?
Ja → Legt gemeinsam eine Person, ein Signal und eine konkrete Hilfe fest.
Nein oder nur wenig → Plant einen selbstständigen Versuch und besprecht ihn anschließend kurz.

Gefühls-Wetterstation:
Klinische Anleitung & Struktur

Klinische Einordnung & Kurzanleitung

Dieses Protokollblatt dient als **visuelles Instrument** zur Selbstwahrnehmung und emotionalen Differenzierung bei Kindern und Jugendlichen. Die Metapher des Wetters ermöglicht einen wertfreien Zugang zur Erfassung von Grundstimmungen, Anpsannungsniveaus und temporären Gefühlslagen. Das Arbeitsblatt unterstützt den therapeutischen Prozess im Rahmen der Psychoedukation und Verhaltensbeobachtung; es ersetzt keine standardisierte klinische Diagnostik.

- **Kategorie:** Emotionale Regulation, Affektwahrnehmung & Selbstbeobachtung
- **Einsatzbereich:** Begleitende Dokumentation in Therapiesitzungen oder als häusliches Protokoll
- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Sekundarschulalter mit Unterstützung von Bezugspersonen oder Therapeut:innen

Praxis-Hinweis für Behandelnde

Betonen Sie gegenüber dem Kind, dass jedes Wetter seine Berechtigung hat: Gewitter und Regen sind genauso wichtig wie Sonnenschein. Das Ziel ist nicht dauerhafte 'Sonne', sondern das bewusste Wahrnehmen und Äußern des aktuellen Zustands.

1 Schritt 1: Wettersymbol wählen



Das Kind betrachtet die Symbolfelder (Sonne, Sonne mit Wolke, Regen, Gewittersturm, Nebel) und markiert das Symbol, das der inneren Befindlichkeit am nächsten kommt.

2 Schritt 2: Körperort lokalisieren



Gemeinsam wird erkundet, **wo im Körper** das 'Wetter' spürbar ist (z. B. Grummeln im Bauch, Wärme im Brustkorb, Enge in den Schultern).

3 Schritt 3: Einflussfaktoren benennen



Das Kind notiert oder berichtet stichwortartig, welches Ereignis oder welcher Gedanke den aktuellen Wetterwechsel ausgelöst hat.

4 Schritt 4: Regulationsstrategie ableiten



Bei stürmischem oder regnerischem Wetter wird eine passende **Handlungsoption ausgewählt** (z. B. Ruhepause, Bewegung, Gespräch, Atemübung).

Wie ausgeprägt ist das Belastungserleben beim gewählten Gefühlswetter?

Wetterlage 'Sonnig' oder 'Heiter'
(stabiler emotionaler Bereich)

Ressourcen verstärken: Das Kind beschreiben lassen, was zu diesem Wohlbefinden beigetragen hat, um Schutzfaktoren sichtbar zu machen.

Wetterlage 'Regen' oder 'Nebel'
(Traurigkeit, Antriebsarmut, Rückzug)

Validierung anbieten und behutsam nach Entlastungsmöglichkeiten suchen (z. B. Kuscheldecke, tröstendes Gespräch, Malen).

Wetterlage 'Gewitter / Sturm'
(akute Wut, starke Anpsannung oder Übererregung)

Direkte somatosensorische Regulation einleiten: Festes Auftreten, progressive Muskelentspannung, Atemtechnik oder 'Wutkissen' nutzen, bevor kognitive Inhalte thematisiert werden.

Mein inneres Stimmungs-Barometer

(Arbeitsblatt)

Wochentag:

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do

☐ Fr ☐ Sa ☐ So

1 Tägliches Stimmungs-Barometer: Mein inneres Wetter

Hier kannst du für die einzelnen Tage dein persönliches Gefühlswetter eintragen. Male das passende Feld aus oder zeichne dein eigenes Wettersymbol hinein.

- **Sonne:** Mir geht es richtig gut, ich fühle mich leicht und fröhlich.
- **Sonne mit Wolke:** Es geht mir ganz okay, kleine Sorgen ziehen vorbei.
- **Wolke mit Regen:** Ich fühle mich traurig, müde oder bedrückt.
- **Gewitter:** Ich spüre Wut, starke Unruhe oder inneren Donner.
- **Nebel:** Ich weiß gerade nicht genau, wie es mir geht, alles ist unklar.

Tipp für dein Wetterheft

Du musst hier nichts perfekt zeichnen. Ein paar Striche oder ein Kreuz reichen völlig aus!



1 Wochentag & Datum:

.....

2 Mein Stimmungs-Wetter heute (Sonne / Bewölkt / Regen / Gewitter / Nebel):

.....

3 Wo in meinem Körper merke ich dieses Wetter am stärksten?

.....

.....

4 Das hat zu meinem heutigen Wetter beigetragen (Ereignis, Gedanke oder Begegnung):

.....

.....

.....

5 Mein Schutzschirm oder Stimmungs-Aufheller (Was hilft mir heute gut?):

.....

.....

6 Wetter-Vorhersage für heute Abend (Was wünsche ich mir?):

.....

KÖRPER-ENTWARNUNGS-CODE

Körper-Entwarnungs-Code: Parasympathikus-Aktivierung

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieser Entwarnungs-Code dient der unmittelbaren Dämpfung sympathikotoner Übererregung bei Kindern in akuten Angst- oder Panikmomenten. Das Toolkit kombiniert vier somatosensorische Interventionen zur gezielten Aktivierung des Nervus vagus. Das Material ist ein praxisbegleitendes Hilfsmittel zur Selbstregulation und ersetzt keine medizinische Diagnostik.

- **Indikation:** Akute vegetative Übererregung, Herzrasen, motorische Unruhe und Panikgefühle.
- **Rolle der Fachkraft:** Ruhige Begleitung, Vormachen im physiologischen Gleichklang, Reizabschirmung.
- **Rolle des Kindes:** Ausprobieren der vier Körper-Codes zur schrittweisen Entwarnung des Alarmsystems.



Klinischer Sicherheitshinweis

Bei asthmatischen Beschwerden die Lippenbremse sanft ohne Druck durchführen. Niemals forciertes Atemanhalten erzwingen. Die Übungen dienen der Beruhigung im Hier und Jetzt.

Die 4 Entwarnungs-Codes im Überblick

Wähle gemeinsam mit dem Kind die passende somatische Technik aus, um den physiologischen Parasympathikus-Reflex auszulösen:

1 Code 1: Die Schmetterlings-Umarmung (Bilaterale Taktung)



Kreuze die Hände vor der Brust, sodass die Daumen ineinandergreifen. Klopfe abwechselnd und langsam mit den Fingerspitzen auf deine Schlüsselbeine (links, rechts, links, rechts). Spüre den festen, gleichmäßigen Rhythmus für mindestens 60 Sekunden.

2 Code 2: Längeres Auspusten (Lippenbremse)



Atme sanft durch die Nase ein (zähle bis 3) und puste die Luft ganz langsam durch locker aufeinanderliegende Lippen aus, als würdest du eine Kerzenflamme flackern lassen, ohne sie zu löschen (zähle bis 6).

3 Code 3: Der Kältereiz-Reset (Tauchreflex)



Lege ein kühles, feuchtes Tuch oder ein Coolpack sanft für 10 bis 20 Sekunden auf die Wangen- und Augenpartie. Die Kälte aktiviert unmittelbar den Vagusnerv und senkt die Pulsfrequenz.

4 Code 4: Bodenschwere Füße (Propriozeptive Erdung)



Stelle beide Füße barfuß oder mit Socken flach auf den Boden. Drücke die Fersen und Zehen für 5 Sekunden fest in den Untergrund, lass locker und spüre das Kribbeln und die Stabilität des festen Bodens.

Welcher Code passt zum aktuellen Erregungszustand des Kindes?

Kind zittert, ist desorientiert oder dissoziiert	→ Starte mit **Code 4** (Bodenschwere Füße) zur unmittelbaren Schwerkraft-Verankerung, gefolgt von **Code 1**.
Kind hyperventiliert oder klagt über starkes Herzklopfen	→ Wende vorrangig **Code 2** (Längeres Auspusten) und **Code 3** (Kältereiz-Reset auf den Wangen) an.

Sofort-Check & Körper-Thermometer

Überprüfe gemeinsam mit dem Kind die Wirkung der Entwarnungs-Codes. Tragt hier die Veränderung des Erregungsniveaus ein.

- **Vor der Übung:** Wie stark schlägt der Körper-Alarm (1 = ganz ruhig bis 10 = Höchste Panik)?
- **Nach der Übung:** Auf welcher Zahl steht der Körper-Alarm jetzt?

Praxis-Tipp für Therapeut*innen

Lass das Kind die ausgewählte Lieblingskarte farbig umranden und als 'Notfall-Ticket' in die Hosentasche oder den Schulranzen stecken.

Verwendeter Entwarnungs-Code (1, 2, 3 oder 4):

.....

Alarm-Wert davor (1–10) und danach (1–10):

..... / .....

Was hat mein Körper direkt gespürt
(z. B. warm, schwer, ruhiger Herzschlag)?

.....

.....

.....

KATEGORIE: ADHS & FOKUS

Konzentrations-Inseln: Reizreduzierte Arbeitszonen

Klinischer Leitfaden & Zielsetzung (ADHS)

Dieses Praxis-Tool dient der systematischen Reizreduktion am physischen Arbeits- und Lernplatz von Kindern mit ausgeprägter ADHS-Symptomatik. Durch klare äußere Strukturierung, visuelle Begrenzung und Reduzierung auditiver sowie visueller Ablenkfaktoren wird die exekutive Funktion entlastet. Das Tool unterstützt Kinder und Eltern dabei, eine feste 'Insel der Ruhe' einzurichten, die ausschließlich für fokussierte Arbeitsphasen genutzt wird.

- **Zielgruppe:** Kinder im Grund- und Sekundarschulalter mit Konzentrationsschwierigkeiten oder ADHS
- **Einsatzbereich:** Praxistherapie, häusliches Lernumfeld, schulische Förderräume
- **Pädagogisch-therapeutische Funktion:** Externe Entlastung des Arbeitsgedächtnisses durch Umgebungsmodifikation

Hinweis für Therapeut*innen

Dieses Arbeitsblatt dient alls strukturierendes Förderwerkzeug im Rahmen der verhaltentstherapeutischen Umweltgestaltung. Es stellt keine eigenständige Diagnose dar und erstezt keine multimodale ADHS-Therapie.



Schritt-für-Schritt: Die 4 Säulen der Konzentrations-Insel

Gehen Sie gemeinsam mit dem Kind und den Bezugspersonen folgende Schritte durch, um den Arbeitsplatz optimal einzurichten:

1 Blickfeld klären

Schreibtisch möglichst frontal vor eine ruhige Wand stellen, abgewandt von Fenstern, Türen oder belebten Zimmerbereichen. Visuellen Sichtschutz (z. B. Klapp-Aufsteller) bereithalten.

2 Arbeitsfläche bereinigen

Nur das aktuelle Arbeitsheft und genau ein Schreibgerät liegen auf dem Tisch. Spielzeug, Dekorationsgegenstände und elektronische Geräte volltständig aus dem Greif- und Sichtbereich entfernen.

3 Reizquellen dämpfen

Hintergrundgeräusche minimieren. Bei Bedart Gehörschutz oder geräuschdämpfende Kopfhörer bereitstellen. Visuelle Reize an der Wand vor dem Arbeitsplatz auf ein Minimum reduzieren.

4 Feste Insel-Regel etablieren

Die Insel dient ausschließlich der fokussierten Aufgabe für vorher vereinbarte kurze Zeitintervalle. Nach Beendigung des Intervalls wird der Platz bewusst verlassen.

Checkliste: Mein Startklar-Check für die Insel

Hake die Punkte **gemeinsam mit deiner Bezugsperson** ab, bevor du mit der Aufgabe beginnst:

- ☐ Mein Tisch ist **komplett leer** – nur das aktuelle Aufgabenblatt liegt vor mir.
- ☐ **Ich habe genau einen funktionierenden Stift bereitgelegt.**
- ☐ Mein Handy, Tablet und Spielsachen sind in einer anderen Kiste oder einem anderen Raum.
- ☐ Mein Sichtschutz steht stabil (oder ich schaue direkt auf die leere Wand).
- ☐ Meine **Stoppuhr** oder mein visueller Timer ist auf das vereinbarte Zeitfenster eingestellt.
- ☐ Geräusch-Stopp: Gehörschutz oder ruhige Umgebung ist vorbereitet.

Pausen-Signal

Wenn der Timer klingelt, steht das Kind sofort auf und verlässt die Arbeitsinsel für eine kurze Bewegungspause.

Entscheidungsbaum: Was tun bei akuter Ablenkung?

Nutzen Sie diesen Leitfaden, wenn das Kind während der Arbeitsphase die Konzentration verliert:

Welche Ablenkungsquelle blockiert gerade den Arbeitsfokus?

Visuelle Ablenkung (Blick wandert zu Gegenständen, Fenstern oder Personen) →	Klappbaren Sichtschutz aufstellen oder Arbeitsplatz näher an eine neutrale Wand rücken. Blickfang-Objekte sofort in eine neutrale Box legen.
Auditive Ablenkung (Gespräche, Haushaltsgeräusche, Straßengeräusche) →	Kapselgehörschutz aufsetzen oder leises weißes Rauschen/Fokusmusik über Kopfhörer anbieten.
Motorische Unruhe (Zappeln, Aufstehen, Bewegungsdrang) →	Kippelkissen/Sitzball nutzen, Knetball für die freie Hand bereitlegen oder eine 2-minütige aktive Bewegungspause (Hampelmann, Dehnen) vorschalten.
Gedankliches Abschweifen (Tagträumen, Überforderung durch die Aufgabe) →	Aufgabe in noch kleinere Teilschritte zerlegen. Nur eine einzige Teilaufgabe sichtbar abdecken und mit dem Stift markieren.

Arbeitsblatt: Meine persönliche Konzentrations-Insel planen

Trage hier gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinen Eltern ein, wie deine reizreduzierte Zone aussehen soll:

Hier steht meine Konzentrations-Insel (genauer Ort im Raum):	.....
Diese **3 Dinge** räume ich vor dem Start immer **komplett vom Tisch:**	.....
Mein wichtigster **Reiz-Stopp** (z. B. Sichtschutz, Kopfhörer, geschlossene Tür):	.....
Meine geplante **Fokus-Zeit** für eine Arbeitsphase (z. B. 10 bis 15 Minuten):	.....
Das mache ich direkt in der Pause nach dem Timer-Klingeln (Belohnung/Bewegung):	.....



Therapeuten-Leitfaden:
Soziale Spielregeln decodieren

Klinische Kategorie: Autismus-Spektrum-Störung (ASS) – Soziale Kognition & Kontextanalyse

Dieses Praxis-Werkzeug unterstützt Kinder im Autismus-Spektrum dabei, implizite soziale Erwartungen und ungeschriebene Regeln systematisch wie Detektivhinweise zu entschlüsseln. Durch die Trennung von Beobachtung (Fakten) und Interpretation (soziale Regeln) wird soziale Orientierung handlungssicher aufgebaut.

- **Zielgruppe:** Kinder ab Grundschulalter mit Schwierigkeiten beim intuitiven Erfassen impliziter Gruppenregeln
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Kleingruppentraining oder gezielte Vorbereitung auf Schul- und Alltagssituationen
- **Fokus:** Entlastung durch klare Beobachtungskriterien statt Überforderung durch unklare soziale Dynamiken

Praxis-Hinweis für Therapeut*innen

Ungeschriebene Regeln sind für autistische Kinder oft unsichtbar und erzeugen Unsicherheit. Vermeiden Sie moralisierende Bewertungen. Behandeln Sie soziale Kontexte wertfrei als 'verschiedene Spielfelder mit jeweils eigenen Spielregeln'.

Die 4 Detektiv-Schritte zum Verstehen der Umgebung

Nutzen Sie diese standardisierte Schrittfolge im Gespräch oder im Rollenspiel, bevor ein konkreter Ort auf dem Arbeitsblatt analysiert wird.

1. 

Ort bestimmen

Wo befinde ich mich genau? (Z. B. Klassenraum, Pausenhof, Bibliothek, Wartezimmer, Esstisch).

2. 

Menschen beobachten

Was tun die meisten anderen Menschen hier? Sitzen sie, bewegen sie sich, sind sie leise oder laut?

3. 

Lautstärke- und Körper-Check

Wie laut wird hier gesprochen? Wie viel Abstand halten Personen zueinander ein?

4. 

Ungeschriebene Regel ableiten

Welches Verhalten wird hier erwartet, auch wenn kein Schild an der Wand hängt?



Arbeitsblatt:
Meine Kontext-Detektiv Fallakte



1 Detektiv-Fallakte: Ungeschriebene Regeln aufdecken



Wähle gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten eine Situation aus (z. B. Bibliothek, Klassenzimmer während Gruppenarbeit oder Spielplatz) und trage deine Beobachtungen ein.

Mein Untersuchungsort (z. B. Klassenraum während Stillarbeit):

.....

Was sehe ich? (Was tun Augen und Körper der anderen?):

.....

.....

Was höre ich? (Lautstärke-Pegel von 1 [Flüstern] bis 5 [Rufen]):

.....

Die ungeschriebene Regel an diesem Ort lautet:

.....

.....

Mein Detektiv-Plan: Wie verhalte ich mich passend dazu?

.....

.....

2 Entscheidungsbaum: Was tun bei unklaren Regeln?



Wenn du an einem neuen Ort bist und nicht sicher weißt, welche Erwartungen gelten, hilft dir diese Entscheidungsmatrix:

Bist du dir unsicher, welches Verhalten an diesem Ort gerade erwartet wird?



Alle anderen verhalten sich ruhig und sitzen an festen Plätzen

→ **Beobachter-Modus einschalten:** Einen Platz suchen, Geräuschpegel senken und 1 Minute zuschauen, bevor gehandelt wird.



Die Situation ist chaotisch oder die Regeln sind widersprüchlich

→ **Klärende Nachfrage stellen:** Eine vertraute Person oder Lehrkraft direkt fragen („Was ist hier gerade die Aufgabe?").

Wichtige methodische Abgrenzung

Dieses Arbeitsblatt dient als psychoedukatives und verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Förderung der sozialen Interaktion. Es stellt kein diagnostisches Erhebungsinstrument dar.

Erinnerungs-Schatulle:

Deckel und Außenfach (Seite 1)

Trauer & Verlust

Klinischer Leitfaden für Fachpersonen

Dieses strukturierte Arbeitsblatt dient der externalisierenden und ressourcenorientierten Trauerbegleitung bei Kindern. Es unterstützt dabei, den Verlust einer Bezugsperson oder eines Haustieres greifbar zu machen, emotionale Kontinuität zu fördern und einen sicheren, symbolischen Aufbewahrungsort für wertvolle Erinnerungen zu schaffen.

- **Klinische Kategorie:** Trauer und Verlust (Intervention zur Symbolisierung und Emotionsregulation)
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Trauerbegleitung sowie Einbindung in stärkende Familiengespräche
- **Empfohlenes Material:** Buntstifte, Fasermaler, ggf. Schere und Klebstoff für Fotos oder Stoffreste
- **Wichtiger Hinweis:** Es handelt sich um ein therapeutisches Praxiswerkzeug, nicht um ein diagnostisches Testverfahren

Hinweis zur emotionalen Sicherheit

Trauerprozesse verlaufen zirkulär und hochindividuell. Sollte die Konfrontation mit der Erinnerung starke Überforderung auslösen, pausieren Sie die Bearbeitung und nutzen Sie Verankerungstechniken im Hier und Jetzt.



1 Thematische Einstimmung

Führen Sie das Kind behutsam an das Thema heran. Erklären Sie das Prinzip einer Schatzkiste für bleibende Gednaken und Bilder, um Ängsten vor dem Vergessen entgegenzuwirken.

2 Gemeinsame Exploration

Lassen Sie das Kind Seite 1 ("Der Deckel & Die Schatztruhe") gestalten. Das Kind entscheidet frei, ob es zeichnet, einzelne Worte notiert oder Symbole wählt.

3 Vertiefung und Ressourcenanker

Bearbeiten Sie auf Seite 2 die inneren Erinnerungsfächer (Gerüche, Lachen, Botschaffen) und schließen Sie die Einheit mit einem stabilisierenden Abschluss-gespräch ab.

Meine Schatulle: Wem gehört dieser Schatz?

In dieser Schatulle bewahrst du alle Dinge und Erinnerungen auf, die dir im Herzen wichtig bleiben. Du entscheidest ganz allein, was hier hineingehört und wer hineinsehen darf.

- Diese Schatulle ist für meine liebsten Erinnerungen an:
- Ein Zeichen oder Symbol, das besonders gut zu uns passt

Wichtiger Merksatz für dich

Erinnerungen gehen niemals verloren. Wann immer du möchtest, kannst du diese Schatulle aufschlagen und dich an eure gemeinsame Zeit erinnern.

Name der Person oder des Tieres, an das ich mich erinnere:

.....

Ein Spitzname, ein Kosename oder ein geheimes Wort zwischen uns:

.....

Das Symbol für den Deckel meiner Schatulle (Zeichne oder beschreibe ein Zeichen):

.....

.....

Blick in die Schatulle: Was wir zusammen erlebt haben

Zeichne oder schreibe in die folgenden Kästchen die schönsten Augenblicke auf, die ihr gemeinsam geteilt habt.

Unser allerschönster gemeinsamer Tag (Was haben wir gemacht?):

.....

.....

.....

Darüber konnten wir beide so richtig laut lachen:

.....

.....

Ein Gegenstand, den ich mit dieser Erinnerung verbinde (z. B. Spielzeug, Mütze, Stein):

.....

.....

.....

Erinnerungs-Schatulle:
Innere Fächer und Kraftanker (Seite 2)



1 Die inneren Schatzfächer: Sinne und Geschenke fürs Herz



Erinnerungen spüren wir oft mit allen Sinnen – durch einen bestimmten Geruch, ein Lied oder Worte, die uns Mut gemacht haben.

Gefühle dürfen da sein
Es ist völlig in Ordnung, wenn du beim Ausfüllen gleichzeitig traurig bist und lächeln musst. Alle Gefühle haben hier ihren geschützten Platz.

So riecht oder klingt meine Erinnerung (z. B. Lieblingsessen, Sommerregen, Musik):

.....

.....

Das habe ich von dir gelernt oder für immer mitgenommen:

.....

.....

Wenn du mir jetzt einen Rat geben könntest, würdest du sagen:

.....

.....

2 Mein Trost- und Kraftanker





Wenn die Trauer einmal besonders groß wird, hilft es zu wissen, wie wir gut für uns sorgen können.

- ☑ Ich kann jederzeit jemanden ansprechen, wenn ich Trost brauche.
- ☑ Ich darf weinen, wütend sein oder mich an schöne Momente erinnern.
- ☑ Meine Schatulle bleibt ein sicherer Ort für alle meine Gedanken.

Wer kann mir zuhören oder mich in den Arm nehmen, wenn ich traurig bin?

.....

.....

Ein Ort, an dem ich meine Schatulle sicher aufbewahren möchte:

.....



Wie fühle ich mich, nachdem ich die Schatulle gefüllt habe?

☐ **Erleichtert oder gestärkt durch die schönen Erinnerungen**
↳ Lege das Blatt an deinen sicheren Ort und schau es an, wenn du Kraft brauchst.

☐ **Sehr traurig, aufgewühlt oder erschöpft**
↳ Sprich mit deiner Bezugsperson oder Therapeutin bzw. Therapeut darüber und mache eine entspannende Pause.

Kategorie: Erziehungsprobleme

Machtkampf-Ausstieg: Die Pause-Taste



Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Deeskalations-Tool richtet sich an Fachkräfte in der therapeutischen und beraterischen Arbeit mit Familien bei akuten Erziehungskonflikten. Ziel ist es, verfahrene Machtkämpfe im häuslichen Alltag durch ein klares, beidseitig vereinbartes visuelles Stopp-Signal augenblicklich zu unterbrechen und in eine standardisierte Beruhigungsphase überzuleiten. Das Material dient als verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Emotionsregulation und Impulskontrolle, stellt jedoch kein eigenständiges diagnostisches Instrument dar.

- **Kategorie:** Erziehungsprobleme & Interaktionskonflikte
- **Zielgruppe:** Kinder (ab ca. 5 Jahren) und deren Bezugspersonen im Einzel- oder Familiensetting
- **Setting:** Vorbereitung in der Praxis, Anwendung im familiären Alltag bei beginnender Eskalation

Hinweis für die Praxis

Die Pause-Taste darf niemals als einseitige Strafmaßnahme genutzt werden. Beide Seiten (Kind und Bezugsperson) besitzen das Recht, die Taste zu drücken. Während der Pause finden keine Vorwürfe oder Diskussionen statt.



Visuelle Flashcard: Die Pause-Taste

Schneiden Sie diese Karte entlang der Außenlinie aus. Sie dient als handlungsauslösendes Deeskalations-Symbol für Eltern und Kind.

- **STOPP:** Wir unterbrechen das Streitgespräch auf der Stelle.
- **ATMEN:** 3 tiefe Atemzüge in den Bauch nehmen.
- **ABSTAND:** Jeder geht für 5 Minuten in seine Wohlfühlecke.
- **WEITER:** Erst wenn der Puls ruhig ist, sprechen wir wieder miteinander.

Praxis-Tipp für Kinder

Wenn du merkst, dass die Wut wie ein Vulkan kocht: Zeige wortlos auf die Pause-Taste. Mama oder Papa müssen dann sofort aufhören zu schimpfen, und du darfst dich in Ruhe abkühlen.

Familien-Vereinbarung & Notfall-Protokoll

Halten Sie die konkreten Absprachen zur Nutzung der Pause-Taste schriftlich fest. Eine verbindliche Formulierung erleichtert Kindern und Eltern das Einhalten der Spielregeln in emotional aufgeladenen Momenten.

Hier hängt unsere Pause-Taste (fester Ort in der Wohnung):

.....

Dauer der Beruhigungszeit (z. B. 5 Minuten mit Sanduhr/Timer):

.....

Mein persönlicher Rückzugsort (Kind):

.....

.....

Mein persönlicher Rückzugsort (Elternteil):

.....

.....

Erstes Wort nach der Pause für einen freundlichen Re-Start:

.....

Eskalationsweg – Was tun, wenn ...

Was tun, wenn ein Beteiligter trotz Signal weiterstreitet?



Das Kind ignoriert das Signal und folgt dem Elternteil

↓

Elternteil wiederholt ruhig die Zauberformel ("Die Taste gilt für uns beide, ich gehe jetzt 5 Minuten in mein Zimmer") und schließt ruhig die Tür, ohne Gegenargumente aufzugreifen.



Der Elternteil verfällt in alte Erklärungs- und Schimpfmuster

↓

Das Kind hält die Karte hoch. Der Elternteil bedankt sich für die Erinnerung ("Danke fürs Stoppen, ich brauche auch eine Pause"), und verlässt den Raum.

Therapie-Leitfaden: Scham-Entlader

(Praxisanleitung)

Klinischer Steckbrief & Praxisanleitung

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, belastende Schamgefühle, peinliche Situationen oder nagende Schuldgefühle zu externalisieren und schrittweise zu entmachten. Scham führt häufig zu sozialem Rückzug, Geheimhaltung und körperlicher Erstarrung. Durch die Verortung im Außen verliert das Ereignis seine überwältigende Wirkung.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 8 Jahren, Jugendliche sowie unterstützend für Eltern- und Einzelkontakte
- **Klinischer Bedarfsbereich:** Emotionen & Selbstwert (Modulgruppe Emotionsregulation)
- **Zielsetzung:** Abbau von Vermeidungsverhalten, Entlastung durch Versprachlichung, Stärkung von Selbstmitgefühl

Therapeutischer Hinweis zur Anwendung

Scham erfordert ein hohes Maß an Vertrauen und emotionaler Sicherheit. Drängen Sie das Kind nicht zur Offenlegung. Validieren Sie zunächst das Erleben mit Formulierungen wie: *„Jeder Mensch kennt Momente, in denen er am liebsten im Boden versinken würde. Du bist damit nicht allein."*

1 Wahrnehmen & Benennen

Gemeinsam mit dem Kind die Situation identifizieren, die Scham oder Schuld ausgelöst hat, ohne vorschnell zu bewerten.

2 Den Scham-Kobold zeichnen

Die Scham als eigenständige Figur außerhalb des eigenen Ichs darstellen (Gestalt, Farbe, Größe, fiese Sprüche).

3 Realitäts-Check durchführen

Überprüfen, ob die Scham-Gedanken verhältnismäßig sind oder Katastrophenszenarien darstellen.

4 Entladungs-Aktion wählen

Einen konkreten Entmachtungsschritt planen: Aussprechen, Aufschreiben und Zerreißen oder eine mitfühlende Gegenstimme formulieren.

Wie stark ist die aktuelle Scham- und Rückzugsreaktion des Kindes ausgeprägt?

Hohe Blockade, Schweigen oder Blickkontaktvermeidung

→ **Indirekten Einstieg wählen**

Ein fiktives Fallbeispiel oder eine Scham-Erfahrung des Therapeuten vorschalten, um Normalität herzustellen.

Bereitschaft zur verbalen Schilderung vorhanden

→ **Direkt mit der Externalisierungs-zeichnung auf Seite 2 beginnen** und den Realitäts-Check vertiefen.

Arbeitsblatt: Mein Scham-Entlader

1 Schritt 1: Das Versteck-Erlebnis erfassen

Hier kannst du aufschreiben oder skizzieren, was passiert ist. Welcher Moment war dir so unangenehm, dass du dich am liebsten unsichtbar gemacht hättest?

- Was genau ist geschehen?
- Wer war dabei?
- Was hat dein Körper in dem Moment gefühlt (z. B. roter Kopf, Kloß im Hals, Bauchweh)?

Die Situation (Was ist genau passiert?):

.....

.....

.....

So hat mein Körper reagiert:

.....

.....

2 Schritt 2: Gib dem Scham-Kobold ein Gesicht

Scham fühlt sich oft an wie ein kleiner, lauter Kobold, der uns einredet, dass alle über uns lachen oder wir nicht genügen. Zeichne diesen Kobold in den Kasten und schreibe auf, welche fiesen Sätze er dir einflüstert.

Hier ist Platz für deine Zeichnung des Scham-Kobolds:



Typische Kobold-Sätze

"Alle finden dich peinlich!",
"Das verzeiht dir niemand!",
"Versteck dich lieber ganz schnell!"

Was flüstert dir der Scham-Kobold ein?

.....

.....

.....

.....

3 Schritt 3: Der Realitäts- und Entladungs-Check

Jetzt decken wir auf, was wirklich wahr ist. Wenn ein guter Freund genau dieselbe peinliche Situation erlebt hätte – was würdest du zu ihm sagen?

- Würdest du ihn auslachen oder ihn trösten?
- Wird sich in zwei Wochen noch jemand daran erinnern?
- Was kannst du dir selbst sagen, um dich zu trösten und stark zu machen?

Mein mitfühlender Gegensatz
(Das sage ich dem Kobold jetzt):

.....

.....

Meine Entladungs-Aktion
(z. B. mit jemandem sprechen, Blatt zerknüllen, Krone richten):

.....

.....

Prüfungs-Kompass: Angst in Vorbereitung umwandeln

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, diffuse Prüfungsängste zu strukturieren, handlungsfähig zu werden und kognitive Blockaden gezielt abzubauen. Durch das Zerlegen übermächtig wirkender Lernstoffe in bewältigbare Etappen und die Verankerung stärkender Selbstinstruktionen wird das Gefühl von Kontrollverlust gemindert.

- **Kategorie:** Angstbewältigung / Kognitive Verhaltenstherapie
- **Zielgruppe:** Schulkinder und Jugendliche mit Prüfungs- oder Leistungsangst
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Lerncoaching oder therapeutische Hausaufgabe
- **Fokus:** Entlastung durch Portionierung, Stoppen von Katastrophengedanken und Aktivierung von Ressourcen

Hinweis für die therapeutische Begleitung

Dieses Material dient als strukturierendes Übungs- und Reflexionswerkzeug im Rahmen des therapeutischen Prozesses und stellt kein eigenständiges diagnostisches Instrument oder Behandlungsversprechen dar.

Mein Prüfungs-Kompass: 4 Schritte zum klaren Kopf

Wenn eine Klassenarbeit oder Prüfung ansteht, fühlt sich der Berg an Stoff oft riesig an.
Mit dem Kompass teilst du den Weg in kleine, machbare Schritte auf.

1 Schritt 1: Ziel und Termin markieren

Notiere genau, welches Fach ansteht und wie viele Tage du noch zur Verfügung hast. Ein klarer Rahmen nimmt dem Gedankenchaos die Wucht.



2 Schritt 2: Stoff in Portionen zerlegen

Teile den gesamten Lernstoff in drei konkrete Lernpakete ein. Jedes Paket sollte in 20 bis 30 Minuten bearbeitbar sein.



3 Schritt 3: Stopp-Signal & Mut-Satz festlegen

Entwickle einen kurzen Leitsatz (Selbstinstruktion), der den 'Angst-Kopf' unterbricht, sobald Gedanken wie 'Ich schaffe das nicht' auftauchen.



4 Schritt 4: Belohnung und Atempause planen

Lege fest, was dir nach jeder Lerneinheit gut tut, um den Körper wieder in einen entspannten Zustand zu bringen.



Mein Arbeitsblatt: Prüfungsvorbereitung im Plan

Trage hier deine konkreten Daten und Lernpakete ein, um deine Vorbereitung übersichtlich und greifbar zu machen.

Fach / Thema der Prüfung und Datum:	.....
Lernpaket 1 (Das Wichtigste zuerst):	.....
Lernpaket 2 (Üben und Festigen):	.....
Lernpaket 3 (Wiederholen und Fragen klären):	.....
Mein Mut-Satz (z. B. 'Ich mache einen Schritt nach dem anderen'):	.....
Meine Pause / Belohnung nach dem Lernen:	.....

Was tun, wenn während des Lernens oder der Prüfung eine Blockade auftaucht?

Der Körper wird unruhig, Herz klopft schnell

Stift ablegen, 4 Sekunden tief durch die Nase einatmen, 6 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen und Füße fest auf dem Boden spüren.

Gedanken wie 'Ich habe alles vergessen' drängen sich auf

Den Mut-Satz leise aufsagen, die aktuelle Aufgabe kurz überspringen und mit einer leichteren Teilaufgabe beginnen.

ADHS / EXEKUTIVE FUNKTIONEN

Dopamin-Treppe: Klinischer Leitfaden



Klinischer Leitfaden & Psychoedukation

Die Dopamin-Treppe ist ein visuelles Strukturierungswerkzeug zur schrittweisen Handlungsinitiierung und Überwindung von exekutiven Motivationsblockaden bei Kindern mit ADHS. Ziel ist es, den Belohnungsaufschub durch transparente Zwischenziele greifbar zu machen und Selbstwirksamkeit aufzubauen.

- **Indikation:** ADHS-assoziierte Prokrastination, verminderte Frustrationstoleranz und Schwierigkeiten beim Belohnungsaufschub.
- **Klinische Kategorie:** ADHS / Exekutive Funktionen.
- **Zielgruppe:** Primär konzipiert für das therapeutische Setting sowie als strukturierte Transferhilfe für Schule und Familie.

Fachlicher Anwendungshinweis

Dieses Material dient als supportive Verhaltenshilfe im Rahmen verhaltenstherapeutischer Interventionen und ersetzt keine umfassende multimodale Diagnostik oder Therapie.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Gemeinsam mit dem Kind wird die anstehende Aufgabe in vier klar abgegrenzte Teilabschnitte zerlegt. Jeder bewältigte Schritt wird unmittelbar visualisiert.

1 Ziel und Hauptverstärker definieren



Legen Sie fest, welche Gesamtaufgabe ansteht und welche finale Belohnung nach Erreichen der obersten Stufe wartet.

2 In 4 Teilschritte unterteilen



Formulieren Sie konkrete, kurzfristig erreichbare Etappen, damit der Handlungsbeginn niedrigschwellig gelingt.

3 Token setzen oder Stufe markieren



Nach Abschluss jeder Stufe darf das Kind einen Sticker aufkleben, ein Feld ausmalen oder eine Token-Münze ablegen.

4 Zielankunft & Reflexion



Gemeinsam die vollendete Treppe betrachten, die Zielbelohnung einlösen und den Stolz über das Durchhalten reflektieren.

Entscheidungsbaum bei Blockaden

Sollte das Kind während einer Zwischenstufe blockieren oder den Impuls verspüren abzubrechen, unterstützt dieser Pfad bei der Nachjustierung.

Welcher Zustand tritt während der Bearbeitung auf?

Startblockade:
Das Kind beginnt Stufe 1 überhaupt nicht.

→ **Erste Stufe halbieren:** z. B. nur Stifte bereitlegen statt die gesamte Aufgabe zu beginnen, um den ersten Token sofort freizuschalten.

Erschöpfung auf Stufe 2 oder 3:
Die Konzentration bricht ab.

→ Eine 2-minütige Bewegungspause einlegen (z. B. Strecken, Wasser trinken), ohne die Treppe zu verlassen.

Zieldistanz zu groß:
Die Belohnung motiviert nicht mehr ausreichend.

→ Einen Mini-Zwischenverstärker auf Stufe 2 einfügen (z. B. Lieblingslied hören oder High-Five-Sticker).

Dopamin-Treppe:
Arbeits- und Token-Blatt

Meine persönliche Dopamin-Treppe

Hier trägt das Kind sein Vorhaben ein.
Jede Stufe repräsentiert einen geschafften Schritt hin zum Ziel.



4 **Mein großes Ziel / Meine Belohnung ganz oben:**

_____

3 **Stufe 4 (Fast geschafft – der letzte Handgriff):**

_____

_____

2 **Stufe 3 (Dranbleiben – der Hauptteil):**

_____

_____

1 **Stufe 2 (Weifar geht's – der nächste Schritt):**

_____

_____

1 **Stufe 1 (Einfacher Start – womit fange ich an?):**

_____

_____

Tipp für Kinder

Jeder Schritt zählt! Male die Stufe bunt an oder klebe einen Stern auf, sobald du fertig bist.

Erfolgs-Checkliste & Selbstreflexion

Nach Erreichen der Zielstufe bewertet das Kind gemeinsam mit der Fachkraft das eigene Durchhaltevermögen.

- ☐ Ich habe den ersten Schritt gewagt, auch wenn es anfangs schwerfiel.
- ☐ Ich habe nach einer Pause den Weg zurück auf meine Treppe gefunden.
- ☐ Ich habe alle 4 Stufen gemeistert und mir meine Belohnung verdient!



Wie stolz bin ich auf mein Durchhalten?
(1 = ein wenig, 5 = riesig stolz):

1 2 3 4 5

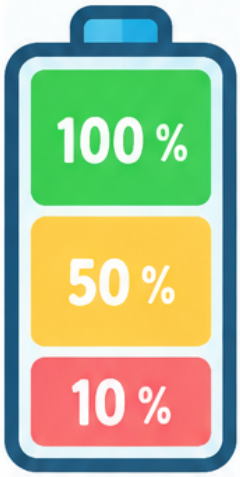
Was hat mir am meisten geholfen, nicht aufzugeben?

_____

_____

KATEGORIE: AUTISMUS-SPEKTRUM (ASS) | WERKZEUG #151

Soziale Batterie:
Energiemanagement im Spektrum – Praxisblatt



Klinischer Leitfaden für Therapeut:innen

Dieses Arbeitsblatt unterstützt **neurodivergente Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum** dabei, ihr **individuelles Erschöpfungsniveau in sozialen Interaktionen** rechtzeitig wahrzunehmen. Die **Metapher der Batterie** visualisiert **soziale Energie**, Energieverlust durch **Masking, Lärm oder Gruppensituationen** sowie gezielte Erholungszeiten. Das Material dient als **psychoedukatives Werkzeug** zur Selbstbeobachtung und Selbstfürsorge, nicht als formal-diagnostisches Testverfahren.

- **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum (ASS) ab ca. 8 Jahren sowie therapeutische Fachkräfte.
- **Anwendungsbereich:** Einzeltherapie, autismusspezifische Förderung und Psychoedukation zur Reizüberflutungs- und Erschöpfungsprävention.
- **Einsatzmethode:** Gemeinsames Ausfüllen in der Therapiesitzung; anschließend tägliche oder wöchentliche Selbstbeobachtung als Reflexionsprotokoll.

Wichtiger Hinweis für die Praxis

Das Arbeitsblatt ersetzt keine standardisierte psychologische Diagnostik, sondern dient der Förderung von interozeptivem Bewusstsein und alltagstauglichen Selbstfürsorgestrategien.

Meine Soziale Batterie: Energiestände und Signale

Färbe die Ladebalken ein und beschreibe, woran du merkst, wie voll deine Batterie gerade ist.

- **100 % Geladen:** Ich fühle mich entspannt, kann gut zuhören und habe Lust auf gemeinsame Aktivitäten.
- **50 % Halbleer:** Geräusche fangen an zu stören, ich werde schneller müde oder gereizt.
- **10 % Fast Leer:** Ich brauche sofort Ruhe, kann nicht mehr sprechen oder halte Gesellschaft kaum aus.

Tipp für dich

Du musst nicht warten, bis die Batterie komplett rot ist. Bescheid zu sagen, wenn sie gelb wird, hilft dir, einen Shutdown oder Wutanfall zu verhindern.

Woran bemerke ich, dass meine Batterie bei 100 % (grün) ist?

.....
.....
.....

Welche Körpersignale zeigen mir, dass meine Batterie auf 50 % (gelb) sinkt?

.....
.....
.....

Was passiert bei mir, wenn die Batterie auf 10 % (rot) steht?

.....
.....
.....

Meine Energiefresser und Ladestationen

Hier erfasst du Situationen, die deine Batterie leeren, und Dinge, mit denen du sie wieder aufladen kannst.

- **Typische Batteriefresser:** Laute Klassenzimmer, langes Verstellen (Masking), unvorhergesehene Planänderungen, Großgruppen.
- **Typische Ladestationen:** Zeit allein im reizarmen Zimmer, Kopfhörer mit Noise-Cancelling, Spezialinteressen nachgehen, Stimming.

Meine 3 größten Energiefresser im Alltag:

.....
.....
.....

Meine besten Ladestationen (Was bringt mir wieder Ruhe und Kraft?):

.....
.....
.....

Mein verabredetes Notfallsignal, wenn meine Batterie leer ist (z. B. Wort, Handzeichen oder Karte):

.....
.....

Wie fühlt sich deine Batterie jetzt nach einer sozialen Situation an?

Batterie noch über 50 %

- Kurze Pause machen, trinken oder eine kleine Solo-Aktivität einschieben, bevor die nächste Anforderung beginnt.

Batterie unter 30 %

- Sofortigen Rückzug an einen reizarmen Ort aufsuchen, Noise-Cancelling-Kopfhörer aufsetzen und keine weiteren sozialen Gespräche führen.

Trauer-Wellen-Tagebuch: Fachanleitung

Klinischer Leitfaden: Das Modell der Trauer-Wellen

Trauerreaktionen bei Kindern und Jugendlichen verlaufen selten linear. Phasen intensiver Belastung wechseln sich oft abrupt mit scheinbar unbeschwerten Momenten ab. Das Bild der Trauer-Welle vermittelt jungen Patientinnen und Patienten, dass plötzliche Gefühlsspitzen normal sind, ihren Höhepunkt erreichen und von selbst wieder abebben. Als therapeutische Fachkraft etablieren Sie mit diesem Protokoll eine entpathologisierende Haltung: Das Kind lernt, den emotionalen Impuls wahrzunehmen, zu verorten und auf der Welle zu reiten, statt gegen sie anzukämpfen.

- **Normalisierung:** Plötzliches Weinen, Wut oder Rückzug sind keine Rückschritte, sondern natürliche Reaktionen.
- **Entlastung:** Gefühle müssen nicht weggeschoben werden; sie flauen nach dem Wellenkamm wieder ab.
- **Selbstbeobachtung:** Erkennen von frühen körperlichen Signalen und individuellen Auslösern im Alltag.



Therapeutischer Praxishinweis

Dieses Protokoll dient als visuelles Reflexionswerkzeug im therapeutischen Prozess und stellt kein standardisiertes psychometrisches Testverfahren dar. Passen Sie die Frequenz der Eintragungen an die Belastbarkeit des Kindes an.

Wie reagiert das Kind bei akuter Aktivierung der Trauer-Welle während der Sitzung?

Kind zeigt starke Überflutung oder Dissoziationstendenzen

→ Protokollierung pausieren. Reorientierung im Hier und Jetzt durchführen (z. B. 5-4-3-2-1-Methode, feste Bodenhaftung, sensorische Reize).

Kind kann Traurigkeit benennen und aushalten

→ Körperliche Wahrnehmung explorieren und das Wellen-Arbeitsblatt zur Verortung von Auslöser und Wellenhöhe nutzen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Praxis

Führen Sie das Arbeitsblatt gemeinsam mit dem Kind in einer stabilen Phase ein, bevor es im Alltag als Selbstbeobachtungsinstrument genutzt wird.

1 Psychoedukation vermitteln



Erklären Sie die Metapher: Trauer gleicht dem Meer. Manchmal ist das Wasser ruhig, dann baut sich plötzlich eine Welle auf. Jede Welle bricht und fließt zurück zum Strand.

☐ .....

2 Auslöser und Signal identifizieren



Besprechen Sie typische Momente, in denen Wellen entstehen (z. B. ein Lied, ein bestimmtes Datum, ein Geruch oder Müdigkeit), und wo im Körper sich die Welle zuerst ankündigt.

☐ .....

3 Wellen-Eintrag festhalten



Das Kind zeichnet den Verlauf der Welle nach, schätzt die maximale Höhe auf der Skala (1 bis 10) ein und notiert einen Anker, der beim Abflauen geholfen hat.

☐ .....

Mein Trauer-Wellen-Protokoll

Arbeitsblatt

Mein Trauer-Wellen-Protokoll

Manchmal kommt die Traurigkeit wie eine große Welle im Meer. Hier kannst du aufschreiben und aufzeichnen, wie deine Welle heute aussah, was sie mitgebracht hat und was dir geholfen hat, sicher wieder am Strand anzukommen.

- Datum und Uhrzeit der Welle
- Wellenhöhe von 1 (kleines Plätschern) bis 10 (Riesenwelle)
- Körperstelle, an der du die Welle gespürt hast (Bauch, Brust, Hals, Kopf)

Für dich als Merksatz

Auch die höchste Welle bleibt nicht für immer oben. Sie bricht und rollt sanft an den Strand zurück. Du bist sicher auf deinem Surfbrett.



1 **Wann kam die Welle und was war kurz vorher los? (Auslöser)**

.....

.....

2 **Wie fühlte sich die Welle im Körper an?** (z. B. Druck im Hals, Kribbeln, Tränen)

.....

.....

3 **Wellenhöhe (1 bis 10) und mein Gedanke auf dem höchsten Punkt:**

.....

.....

4 **Mein Rettungsanker: Was oder wer hat mir geholfen, als die Welle abebbte?**

.....

.....

5 **Wie fühle ich mich jetzt am ruhigen Strand?**

.....

Therapie-Leitfaden: Grenzen-Wächter

Praxis-Leitfaden: Grenzen-Wächter

Klinische Kategorie: Emotionen & Erziehungsprobleme (Interpersonelle Kompetenz).

Dieses strukturierte Praxiswerkzeug unterstützt Kinder ab dem Grundschulalter dabei, interpersonelle Distanzzonen visuell, kinästhetisch und verbal zu explorieren. Es dient der Differenzierung zwischen angenehmer Nähe, neutralem Kontakt und Grenzverletzungen im Alltag.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 bis 12 Jahren in Einzeltherapie oder Beratung.
- **Fokus:** Körperwahrnehmung von Sicherheitsabstand, Nein-Sagen und Handlungskompetenz.
- **Funktion:** Therapeutisches Hilfsmittel zur Psychoedukation; kein eigenständiges Test- oder Diagnoseinstrument.

Praxis-Hinweis für Behandler:innen

Achten Sie bei traumabedingten oder bindungsunsicheren Reaktionen darauf, keinen kinästhetischen Druck aufzubauen. Jedes Empfinden des Kindes ist legitim und bildet den Ausgangspunkt für Selbstwirksamkeit.

So gehen Sie vor:

1 Sicherheitsraum visualisieren

Lassen Sie das Kind die drei Schutzkreise auf der Arbeitsseite betrachten oder im Raum mit einem Seil bzw. Hula-Hoop-Reifen nachstellen.



2 Personen und Zonen zuordnen

Gemeinsam erarbeiten, wer in die innere Wohlfühl-Zone gehört, wer in die gelbe Pufferzone und wer strikt vor der roten Außenlinie bleibt.



3 Körpersignale lokalisieren

Das Kind benennt körperliche Alarmsignale (z. B. Bauchdrücken, Herzklopfen, Faustballen), wenn jemand ungefragt zu nah kommt.



4 Stopp-Signal verankern

Eine feste Handbewegung (Stopp-Hand) mit einer klaren, lauten Botschaft („Halt, das ist mein Abstand!") spielerisch einüben.



Wie reagiert das Kind auf hypothetische Grenzverletzungen?

Kind erstarrt oder zieht sich sprachlos zurück (Freeze)

- ☑ Körperliche Erdung anbieten (z. B. kräftig mit den Füßen aufstampfen, Stopp-Hand körperlich abstützen) und Mikro-Grenzsetzungen üben.

Kind reagiert impulsiv oder grenzüberschreitend forsch

- ☑ Gegenseitigkeit thematisieren: Welche Signale senden andere Kinder, wenn ihnen etwas zu nah oder zu laut wird?

Arbeitsblatt: Mein persönlicher Sicherheitsraum

1 Mein persönlicher Sicherheitsraum: Drei Schutzkreise

Stelle dir vor, um dich herum liegt eine unsichtbare Blase aus drei Ringen. Du allein entscheidest, wer wie nah an dich herankommen darf!

- **GRÜNER RING (Ganz nah):** Menschen, denen ich absolut vertraue und mit denen Kuscheln oder Nähe sich warm und gut anfühlt.
- **GELBER RING (Mittlerer Abstand):** Bekannte, Mitschüler:innen, Lehrer-innen – wir reden und spielen, aber halten Armlänge Abstand.
- **ROTER RING (Stopp-Linie):** Fremde oder Personen, die mir ein unangenehmes Bauchgefühl machen – hier gilt sofortiges Stopp!



Mein Körperkompass

Wenn jemand deinen roten Kreis ohne Erlaubnis betritt, schlägt dein Körper Alarm: Kribbeln im Bauch, Enge im Hals oder steife Schultern. Höre auf dieses Signal!

Wer darf in meinen GRÜNEN Kreis?
(Meine Vertrauensmenschen)

.....
.....
.....

Wer gehört in meinen GELBEN Kreis?
(Bekannte mit Armlänge Abstand)

.....
.....
.....

Wo spüre ich mein Alarmsignal am Körper, wenn jemand zu nah kommt?

.....
.....

Mein persönlicher Zauberspruch / Stopp-Satz, wenn eine Grenze überschritten wird:

.....
.....

2 Grenzen-Check & Übungsnachbesprechung

Nutze diesen kurzen Rückblick am Ende der Einheit, um festzuhalten, wie sicher sich das Kind beim Setzen von Grenzen fühlt.



- [ ] Ich kenne meine drei Schutzkreise und kann sie mit Armen oder Schritten zeigen.
- [ ] Ich habe mein Stopp-Wort mit fester Stimme laut ausgesprochen.
- [ ] Ich weiß, zu welchem Erwachsenen ich gehe, wenn jemand mein Stopp ignoriert.

Gemeinsame Reflexion

Grenzen dürfen sich verändern. An manchen Tagen brauchst du mehr Abstand als an anderen. Das ist völlig in Ordnung!

Das hat heute beim Üben der Stopp-Geste besonders gut geklappt:

.....
.....

Meine Sicherheits-Person in Schule oder Freizeit, wenn ich Hilfe brauche:

.....
.....

EMOTIONEN & IMPULSKONTROLLE



Frustratioes-Ablassventil – Akutregulation

Tool-Übersicht & Klinische Einordnung

Kategorie: Emotionen & Impulskontrolle (Tool 154 von 160).

Zielgruppe: Kinder ab ca. 6 Jahren in Einzel- oder Gruppensettings sowie deren Therapeut*innen und Bezugspersonen. Dieses Arbeitsmittel dient als strukturierte Intervention zur Psychoedukation und Akutregulation bei intensiven Frustrationszuständen. Es ersetzt keine eigenständige klinische Diagnostik, sondern unterstützt therapeutische Veränderungsprozesse im Alltag.

- **Klinische Kategorie:** Emotionale Regulation / Affektkontrolle
- **Einsatzbereich:** Akuter Frust, Spielabbruch, Leistungsdruck, sensorische Überlastung
- **Zielkompetenz:** Körperwahrnehmung bei Spannung und adaptive Spannungsreduktion

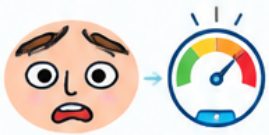
Klinischer Praxishinweis

Frustrationszustände kündigen sich oft durch vegetative Vorboten an (Herzrasen, Fäusteballen, verflachte Atmung). Das Ventil sollte präventiv oder bei ersten Anzeichen eingeführt werden, bevor die kognitive Steuerungsfähigkeit durch maximale Erregung blockiert ist.

Sofort-Techniken: Das 4-Schritte-Ablassventil

Führe die vier Schritte gemeinsam mit dem Kind durch, um gestauten motorischen und kognitiven Druck gezielt abzubauen:

1 Druckmesser prüfen
(Körperwahrnehmung)



Halte kurz inne. Wo sitzt der Druck gerade im Körper? In den Fäusten, den Zähnen, der Brust oder im Bauch? Wie voll ist dein innerer Druckkessel von 1 bis 10?

2 Das Dampfventil öffnen
(Motorische Entlastung)



Spanne Hände oder Schultern für 5 Sekunden maximal an und lasse sie mit einem langen Ausatmen (wie ein zischendes Ventil: "Pfffff") komplett locker fallen.

3 Kraft sicher umleiten
(Körperliche Handlung)



Nutze einen kontrollierten motorischen Kanal: Drücke einen Knetball so fest wie möglich, stemme beide Hände gegen die Wand oder stampfe dreimal kräftig auf den Boden.

4 Gedanken-Check
(Kognitive Beruhigung)



Sage deinen Stopp-Satz laut oder leise: "Ich bin wütend, aber ich habe die Kontrolle. Der Druck darf gehen."

Praxis-Entscheidungshilfe für Therapeut*innen

Wählen Sie anhand der **Erregungsebene des Kindes** den passenden **Interventionspfad:**

Welche primäre Reaktionsform zeigt das Kind im akuten Frustrationsmoment?

☐ **Starke körperliche Unruhe, Anspannung, Wurfdrang oder Stampfen**

→ Priorisiere motorische Entlastungstechniken: Wand-Drücken, Knetball-Kompression, Fäuste-Anspannen und explosives Zischen über den Mund.

☐ **Verstummung, Blockade, Verweigerung oder innerer Rückzug**

→ Verzichte auf motorische Forderungen. Biete Co-Regulation, ruhige Atemmodelle ("Puste-Blume") und nonverbale Entlastungskarten an.

☐ **Kognitive Abwärtsspirale** ("Ich kann das eh nicht!", Beschimpfungen)

→ Führe nach zwei tiefen Atemzügen einen Perspektivwechsel mit dem Gedanken-Check durch ("Was fehlt dir gerade genau, um weiterzumachen?").

Mein persönliches Druckventil – Protokoll & Reflexion

Hier kann das Kind gemeinsam mit der Fachperson oder Bezugsperson festhalten, welche Strategie im konkreten Fall gewirkt hat:

Tipp für die Übertragung

Lassen Sie das Kind das ausgefüllte Blatt abfotografieren oder im Praxisordner abheften, damit in künftigen Frustsituationen eine bewährte Strategie griffbereit ist.

Was hat mich gerade so richtig frustriert oder unter Druck gesetzt? .....

.....

Mein Druckpegel vor der Übung (Skala 1 bis 10) und mein Spürort im Körper: .....

Welche Technik aus dem Dampfventil hat mir am besten geholfen? .....

.....

Mein Druckpegel danach (1 bis 10) und mein neuer Gedanke für das nächste Mal: .....

.....

Katastrophen-Brille: Verzerrte Gedanken schärfen

Kategorie: Angst

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Dieses kognitive Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, typische Denkfehler bei Ängsten – insbesondere Schwarz-Weiß-Malerei und Übergeneralisierung – spielerisch zu externalisieren. Durch die Metapher der Katastrophen-Brille erkennen junge Klienten, dass angstbesetzte Gedanken oft die Realität verzerren und durch einen prüfenden Blick geschärft werden können.

- **Kategorie:** Angstbewältigung & Kognitive Umstrukturierung
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 8 Jahren, Jugendliche und therapeutische Fachkräfte
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, sokratischer Dialog, verhaltenstherapeutische Hausaufgabe

Hinweis für die Praxisleitung

Dieses Material dient als supportive Interventionshilfe zur kognitiven Differenzierung im Rahmen therapeutischer Prozesse und stellt kein eigenständiges diagnostisches Testverfahren oder Heilungsversprechen dar.

1 Brille erkennen

Gemeinsam den automatischen Angstgedanken identifizieren, der alles dunkel, gefährlich oder absolut ausweglos erscheinen lässt.

2 Denkfehler entlarven

Prüfen, ob die Brille Wörter wie 'immer', 'nie', 'alles' oder 'völlig' benutzt (Schwarz-Weiß-Denken vs. Nuancen).

3 Realitäts-Check durchführen

Konkrete Gegenbeweise und Zwischenstufen erarbeiten: Was ist tatsächlich schon gut gegangen? Wie sieht die Wirklichkeit aus?

4 Klare Sicht formulieren

Einen realistischen, mutmachenden Alternativgedanken aufschreiben und im Alltag als neue 'Sichtweise' proben.

Detektiv-Labor: Meine Katastrophen-Brille abnehmem

Wenn die Angst anklopft, setzt sie uns oft heimlich eine dunkle Brille auf. Auf einmal sieht alles grau, riesig und unlösbar aus. Nimm die Brille jetzt ab, lege sie unter die Lupe und finde heraus, wie die Lage wirklich ist!

Gedanken-Detektiv-Tipp

Achte auf Alarm-Wörter: Wenn du 'immer geht alles schief' denkst, frage dich: 'Wirklich jedes einzelne Mal ohne Ausnahme?



1 Die Katastrophen-Sicht:

Was flüstert dir die Brille gerade ein?
(z. B. 'Niemand mag mich' oder 'Ich schaffe die Arbeit niemals')

2 Der Denkfehler-Test:

Ist das Schwarz-Weiß-Malerei (Alles oder Nichts) oder Übergeneralisierung (Immer/Nie)?

3 Beweise sammeln:

Was spricht klar DAGEGEN? Wann lief es in Wirklichkeit schon einmal anders?

4 Die klare Brille:

Wie lautet ein fairer, mutiger Gedanke, der der echten Wahrheit entspricht?



Wie fühlt sich die Situation an, wenn du den Gedanken mit klarer Sicht überprüfst?

7-10 Die Angst ist immer noch überwältigend hoch (Stufe 7-10)

→ Körper beruhigen (4-Sekunden-Atmung, festen Boden unter den Füßen spüren) und den Gedanken in noch kleinere, konkrete Teilschritte zerlegen.

1-6 Die Zuversicht steigt und die Situation wird überschaubar (Stufe 1-6)

→ Den neuen klaren Gedanken auf eine Hosentaschen-Karte notieren und die bevorstehende Herausforderung mutig ausprobieren.

KLINISCHE PRAXIS-TOOLS

Impuls-Schranke: Fachliche Anleitung & Methodenprofil

ADHS / Exekutive Funktionen

Klinische Einordnung & Werkzeug-Profil

Dieses Praxis-Werkzeug dient der gezielten Unterstützung der Reaktionshemmung (Inhibition) bei Kindern mit motorischer und verbaler Impulsivität im Rahmen von ADHS oder verwandten Regulationsschwierigkeiten. Es fungiert als externe kognitive Barriere zwischen Handlungsdrang und Ausführung. Als therapeutisches Hilfsmittel ersetzt dieses Material keine diagnostische Abklärung oder evidenzbasierten Gesamtbehandlung.

- **Klinischer Bedarfsbereich:** ADHS / Exekutive Funktionen / Impulskontrolle
- **Zielgruppe:** Kinder im Vor- und Grundschulalter (ca. 5–11 Jahre)
- **Therapeutische Funktion:** Etablierung eines visuellen Stopp-Signals zur Reaktionsverzögerung und Selbstinstruktion
- **Einsatzkontext:** Einzel- und Gruppentherapie, Elterntraining, Transfer in Schule und Alltag

Therapeutischer Praxishinweis

Führen Sie das Signal in einer entspannten Übungsphase spielerisch ein. Das Kind soll verinnerlichen, dass das Signal keine Strafe ist, sondern ein Schutzschild ('Pause-Knopf'), der Zeit zum Nachdenken verschafft.

Kurzanleitung für Therapeut*innen

Systematischer Ablauf zur konditionierten Nutzung der visuellen Impuls-Schranke im Therapiezimmer und Vorbereitung des Transfers in den Alltag.

1 Schritt 1: Signalanker etablieren



Stellen Sie die Stopp-Schranken-Karte vor. Erklären Sie die Analogie: Genau wie ein Auto vor einer geschlossenen Bahnschranke hält, halten Körper und Stimme kurz an, wenn das Signal sichtbar wird.

2 Schritt 2: Die 3-Schritte-Formel einüben



Üben Sie motorisch und lautsprachlich: 1. STOPP (Hände flach nach vorne, Bewegung einfrieren), 2. ATMEN (einmal tief durchatmen), 3. DENKEN ('Was passiert, wenn ich das jetzt mache?').

3 Schritt 3: Spielerisches In-Sitzungs-Training



Nutzen Sie Reaktionsspiele (z. B. Stopptanz, Klatschspiele oder Reiz-Reaktions-Aufgaben). Zeigen Sie unangekündigt die Karte, um die Reaktionshemmung unter positiver Verstärkung zu trainieren.

4 Schritt 4: Transferanker & Kognitions-brücke vereinbaren



Definieren Sie konkrete Auslöser im Alltag (z. B. Dazwischenrufen, Losrennen, Wegnehmen von Spielzeug), bei denen die Mini-Schranke als sanftes Erinnerungssignal hochgehalten wird.

Wie reagiert das Kind bei Präsentation des visuellen Signals?

Das Kind stoppt sofort und kann den Impuls reflektieren

→ Unmittelbar positiv verstärken ("Toll gebremst!") und zur nächsten Handlungsalternative übergehen.

Das Kind reagiert motorisch weiter oder ignoriert das Signal

→ Signal physisch näher in das Blickfeld bringen, eigene Stimme absenken, sanfte Berührung an der Schulter und gemeinsamen tiefen Atemzug initiieren.

Impuls-Schranke:
Signalkarte & Reflexionsblatt



Visuelle Stopp-Signalkarte (Flashcard-Vorderseite)

Großformatiges Symbol zur Nutzung als taktile Karte oder Tischaufsteller.

- **STOPP!** - Erst anhalten
- **ATMEN!** - Einmal tief durchatmen
- **PLANEN!** - Was ist jetzt die schlaue Entscheidung?

Mein Schranken-Planer
(Kinder-Arbeitsblatt)

Dieses Arbeitsblatt erarbeitet gemeinsam mit dem Kind persönliche Signale, Frühwarnzeichen und alternative Verhaltensweisen bei starkem Handlungsdrang.

Hinweis für das Kind

Jeder hat Impulse! Dein Schranken-Wärter im Kopf hilft dir nur dabei, erst kurz zu überlegen, damit nichts zu Bruch geht oder jemand traurig wird.

1 **Hier fällt es mir besonders schwer zu stoppen**
(z.B. im Spiel, wenn ich wütend werde, in der Schule):

.....

.....

2 **Mein Körper-Frühwarnsignal**
(z.B. Kribbeln in den Beinen, heißer Kopf, schneller Herzschlag):

.....

.....

3 **Mein geheimer Brems-Trick**
(z.B. bis 3 zählen, Hände in die Hosentasche, Schranken-Zeichen machen):

.....

.....

4 **Das mache ich stattdessen, wenn die Schranke unten ist:**

.....

.....

.....

Therapeutisches Protokoll & Erfolgsreflexion

Dokumentation des Erprobungsverlaufs zur Verhaltensbeobachtung und gemeinsamen Zwischenauswertung mit Bezugspersonen.

1 Datum & Übungssituation / Setting: .....

2 Beobachtete Latenzzeit bis zum Stopp (sofort / nach Wiederholung / verzögert): .....

.....

3 Gelingende Selbstinstruktion / Begleitende Verbalisierung des Kindes: .....

.....

4 Vereinbarte Transferaufgabe für Familie / Schule bis zur nächsten Sitzung: .....

.....

.....

KATEGORIE: AUTISMUS-SPEKTRUM (ASS) / SOZIAL-EMOTIONAL

Gefühls-Detektiv: Körpersignale bei anderen deuten

(Seite 1)

0 Klinischer Leitfaden & Anwendungshinweise



Dieses Arbeitsblatt fördert gezielt die sozial-emotionale Perspektivenübernahme bei Kindern im Autismus-Spektrum (ASS). Viele autistische Kinder empfinden die Entschlüsselung nonverbaler Signale als abstrakt und überwältigend. Die Detektiv-Analogie übersetzt Gesichts- und Körpersignale in konkrete, beobachtbare Datenpunkte (Körperhaltung, Augenbrauen, Mundwinkel, Hände und Stimme). Das Tool dient als strukturierte Übungshilfe im geschützten Setting und stellt kein standardisiertes Testverfahren dar.

- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 7 Jahren im Autismus-Spektrum sowie Kinder mit Förderbedarf in der Theory of Mind.
- **Klinische Kategorie:** Autismus-Spektrum-Störung (ASS) / Soziale Kommunikation & Emotionen.
- **Einsatzmethode:** Schrittweise Analyse von Bildkarten, Puppenspielszenen oder Videoclips mit anschließendem Ausfüllen.
- **Didaktisches Prinzip:** Dekonstruktion komplexer sozialer Szenen in systematische physische Merkmale.

Praxis-Tipp für Therapeut*innen

Vermeiden Sie vage Fragen wie 'Was fühlt das Kind wohl?'. Nutzen Sie stattdessen konkrete Wahrnehmungsfragen: 'Wohin schauen die Augen?', 'Sind die Hände offen oder geschlossen?'. Dies entlastet kognitiv und ermöglicht eine systematische Erfassung.

1 Detektiv-Schritte: Körpersignale entschlüsseln

Gehe vor wie ein echter Ermittler! Beobachte die andere Person genau und folge den vier Detektiv-Schritten, bevor du ein Gefühl benennst.

1 Schritt 1: Gesicht unter die Lupe nehmen



Schau auf Stirn, Augenbrauen und Mund. Sind die Brauen zusammengezogen, hochgezogen oder entspannt? Zeigen die Mundwinkel nach oben, nach unten oder bilden sie einen Strich?

2 Schritt 2: Körper und Schultern betrachten



Wie steht oder sitzt die Person? Sind die Schultern hochgezogen und angespannt, zusammengesunken oder ganz locker?

3 Schritt 3: Hände und Bewegung prüfen



Was machen die Hände? Sind sie zu Fäusten geballt, unruhig am Zappeln, offen auf dem Schoß oder zittern sie?

4 Schritt 4: Stimme und Sprechweise anhören



Spricht die Person sehr laut, flüsternd leise, hastig schnell oder ganz ruhig? Klingt die Stimme zittrig oder fest?

Gefühls-Detektiv:
Körpersignale bei anderen deuten (Seite 2)

1 Detektiv-Fallakte: Beobachten und Eintragen

Wähle gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten eine Person oder Bildkarte aus und trage deine gesammelten Hinweise hier ein:

Name der beobachteten Person / Nummer der Bildkarte:

Hinweis 1 – Gesicht (Augen, Brauen, Mund):

Hinweis 2 – Körperhaltung (Schultern, Rücken, Stand):

Hinweis 3 – Hände & Füße (Fäuste, Unruhe, Ruhe):

Hinweis 4 – Stimme & Lautstärke:

Detektiv-Urteil: Welches Gefühl vermute ich?

2 Detektiv-Entscheidungsbaum: Was mache ich als Nächstes?

Wenn du die Körpersignale erkannt hast, hilft dir dieser Pfad bei der passenden Reaktion im Alltag:

Bin ich mir ganz sicher, welches Gefühl die Hinweise bedeuten?

Ja, die Signale sind sehr eindeutig (z. B. Tränen, Lachen).

Überlege, was der Person guttut: Bei Trauer oder Wut etwas Abstand halten oder ruhig fragen: "Kann ich dir helfen?". Bei Freude einfach mitfreuen.

Nein, die Signale sind unklar oder widersprüchlich.

Detektiv-Rückfrage stellen!
Frage sachlich und freundlich: "Ich sehe angespannte Schultern – bist du gerade gestresst oder ist alles in Ordnung?"

3 Reflexion & Detektiv-Sterne

Bewerte gemeinsam mit der Fachkraft, wie gut das Entdecken der Signale heute geklappt hat und was du für den nächsten Fall mitnimmst.

- Wie leicht fiel es mir, die einzelnen Körperteile getrennt zu beobachten?
- Habe ich einen neuen Hinweis kennengelernt, auf den ich vorher nie geachtet habe?

Hinweis zur Ergebnissicherung
Wiederholen Sie das Ausfüllen mit unterschiedlichen Ziel-Emotionen (Ärger, Verlegenheit, Begeisterung, Überforderung), um ein persönliches Detektiv-Archiv aufzubauen.

Mein wichtigster Detektiv-Tipp für heute:

Detektiv-Erfolg: ☐ 1 Stern (Schwer) ☐ 2 Sterne (Ging so) ☐ 3 Sterne (Super geklappt!)

Trost-Kette – Klinische Praxisanleitung & Kreativ-Arbeitsblatt

Trauer & Emotionale Regulation

Klinische Einordnung & Praxis-Anleitung

Kategorie: Trauer, Verlust & Emotionale Regulation.
Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren in therapeutischer Begleitung.

Die Trost-Kette visualisiert verlässliche, konkrete Bewältigungsstrategien gegen akute Überwältigung durch Trauer oder Niedergeschlagenheit. Das Material dient als ressourcenorientiertes Hilfsmittel im therapeutischen Prozess und ersetzt keine umfassende klinische Diagnostik.

- **Fokus:** Aktivierung internaler und externaler Ressourcen bei Trauer, Verlustgefühlen oder Einsamkeit.
- **Rolle der Therapeut*in:** Begleitung bei der Differenzierung zwischen Handlungen, vertrauten Personen, tröstenden Orten und stärkenden Gegenständen.
- **Nutzung:** Im Anschluss an die Sitzung als laminierter Reminder oder im Therapiezimmer als visuelle Erinnerungshilfe.

Therapeutischer Praxishinweis

Validieren Sie das Gefühl der Traurigkeit vorab: Traurigkeit ist ein gesundes Gefühl, das Raum braucht. Die Trost-Kette soll das Kind nicht zum schnellen Verdrängen drängen, sondern Geborgenheit und Selbstwirksamkeit schenken, wenn die Last zu schwer wird.

1 Exploration

Gemeinsam besprechen, was dem Kind in vergangenen Momenten von Kummer bereits gutgetan hat (Wärme, Ruhe, Bewegung, Gerüche, Worte).

2 Perlen gestalten

Fünf unterschiedliche Kettenglieder mit konkreten Trostspendern ausfüllen oder bemalen (z. B. Kuscheltier, Oma anrufen, Kissenburg bauen).

3 Notfall-Absprache

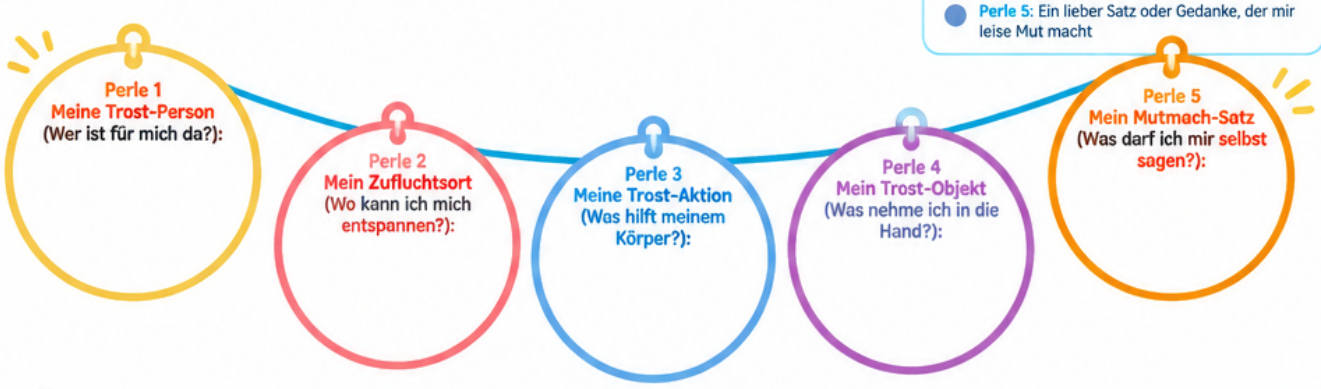
Festlegen, welches Kettenglied das Kind als Erstes aktivieren kann, wenn es sich plötzlich sehr traurig oder verlassen fühlt.

Meine persönliche Trost-Kette

Wenn die **Traurigkeit groß ist,** hilft ein bunter Faden aus Dingen, Menschen und Orten, die dein Herz wieder wärmen.

Schreibe oder male in jedes Kettenglied, was dir Halt und Trost gibt.

- **Perle 1:** Ein Mensch, an den ich mich ankuscheln oder den ich anrufen kann
- **Perle 2:** Ein Ort, an dem ich mich ganz sicher und geborgen fühle
- **Perle 3:** Eine kleine Handlung, die meinen Körper beruhigt (z. B. Kakao trinken, Decke einrollen)
- **Perle 4:** Ein Gegenstand oder Kuscheltier, das mir immer treu zur Seite steht
- **Perle 5:** Ein lieber Satz oder Gedanke, der mir leise Mut macht



Was mache ich, wenn ein Kettenglied gerade nicht erreichbar ist?

Die Trost-Person ist gerade nicht da oder beschäftigt

Wechsle sofort zur nächsten Perle: Nimm dein Trost-Objekt fest in den Arm oder gehe an deinen sicheren Ort.

Ich fühle mich wie gelähmt vor Traurigkeit

Konzentriere dich nur auf Perle 5: Sage deinen Mutmach-Satz dreimal leise auf und atme dabei tief in den Bauch.

Gemeinsame Reflexion & Trost-Anker

Reflektiere gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, wie du die Kette im Alltag einsetzt.

- Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich an diese fünf Trost-Perlen denke?
- Wo wird die Kette aufbewahrt (z. B. Nachttisch, Schultasche, Kühlschrank)?

Erinnerungsanker

Du kannst dir aus bunten Perlen oder Holzperlen auch eine echte kleine Kette oder einen Schlüsselanhänger basteln. Jede echte Perle erinnert dich an deine fünf geschriebenen Helfer!

Hier bewahre ich meine Trost-Kette auf:

.....

So hat mir die Kette in dieser Woche geholfen:

.....

.....

.....

Wiedergutmachungs-Schmiede: Konstruktive Konfliktlösung

Kategorie: Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation



Klinische Übersicht & Handhabung

Dieses therapeutische Arbeitsblatt unterstützt Kinder und Jugendliche im Rahmen von Erziehungs-, Verhaltens- und Beziehungsfragen dabei, soziale Regelverstöße reflektiert aufzuarbeiten. Im Zentrum steht die Transformation von Schuldgefühlen oder Abwehr in konkrete, handlungsorientierte Verantwortung (Restorative Justice).

- **Klinische Kategorie:** Erziehungsprobleme & Verhaltensregulation / Soziale Kompetenz
- **Einsatzbereich:** Einzeltherapie, Familiensitzungen, lösungsorientierte Konfliktmediation
- **Wirkziel:** Perspektivenübernahme fördern, Handlungsfolgen erkennen und Beziehungsreparatur aktiv gestalten

Therapeutischer Praxis-Tipp

Trennen Sie klar zwischen der Tat und der Person des Kindes: Nicht das Kind ist 'schlecht', sondern das gezeigte Verhalten hat eine Störung verursacht. Vermeiden Sie rein punitive Maßnahmen; der Fokus liegt auf echter Wiederherstellung und sozialem Ausgleich.

Die 4 Schritte der Wiedergutmachung

Gehen Sie mit der Klientin oder dem Klienten die vier Stationen der Schmiede strukturiert durch. Jeder Schritt wandelt den Konflikt in einen greifbaren Reparaturprozess um:

1 Blick zurück: Was ist passiert?



Den Vorfall ohne Schuldzuweisung sachlich beschreiben: Wer war beteiligt und welche Regel oder Vereinbarung wurde verletzt?

2 Perspektivenwechsel: Wie geht es dem anderen?



Einfühlen in die betroffene Person: Welche Emotionen (Trauer, Wut, Enttäuschung) und welcher Schaden sind entstanden?

3 Reparatur-Idee: Was macht es wieder gut?



Konkrete Ausgleichsmaßnahmen erarbeiten, die in direktem Zusammenhang mit dem Vorfall stehen und machbar sind.

4 Vereinbarung & Tatkraft: Wann und wie?



Einen verbindlichen Zeitpunkt für die Umsetzung festlegen und prüfen, welche Unterstützung für das Gelingen benötigt wird.

Mein Reparatur-Plan (Ausfüllteil für Kinder)

Nutze die Felder, um deinen eigenen Plan zur Wiedergutmachung aufzuschreiben oder zu zeichnen. Nimm dir dafür die nötige Ruhe.

1 Hier ist etwas schiefgelaufen (Situation & beteiligte Personen):

.....

.....

.....

2 So hat sich die andere Person wahrscheinlich gefühlt:

.....

.....

.....

3 Mein konkreter Schritt zur Wiedergutmachung (Reparatur-Aktion):

.....

.....

.....

4 Bis wann ich diesen Schritt umsetze und wer mir dabei helfen kann:

.....

.....

.....

Ist die geplante Wiedergutmachung passend und verhältnismäßig?

☐ **Die betroffene Person signalisiert Gesprächsbereitschaft**
→ Persönliche Entschuldigung und Übergabe des Reparatur-Angebots (z. B. Gegenstand reparieren, Hilfestellung leisten).

☐ **Die betroffene Person möchte aktuell Abstand und Ruhe**
→ Wiedergutmachung schriftlich verfassen (Brief, Bild, Gutschein) und über Therapeut*in oder Bezugsperson vermitteln lassen.

Reflexion & Ergebnissicherung

Abschließende gemeinsame Auswertung zwischen Therapeut*in und Kind nach erfolgter Umsetzung der Reparaturmaßnahme.

- Wie hat sich das Gegenüber nach der Aktion verhalten?
- Welches Gefühl hast du jetzt im Bauch (Erleichterung, Stolz, Klärung)?
- Was nimmst du mit für das nächste Mal, wenn ein Konflikt entsteht?

Gesamteindruck & Fazit der Reparatur (Reflexionsnotiz):

.....

.....

.....

Methodischer Hinweis

Dieses Arbeitsblatt dient als edukatives und verhaltenstherapeutisches Hilfsmittel zur Förderung sozialer Kompetenzen und stellt kein standardisiertes psychometrisches Diagnostikum dar.

Fachkraft-Anleitung: Emotions-Cocktail



Klinischer Leitfaden für Fachkräfte

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Kinder in der therapeutischen Praxis dabei, das gleichzeitige Vorhandensein widersprüchlicher oder vielschichtiger Emotionen wahrzunehmen und zu differenzieren. Mischgefühle wie Wut-Trauer (z. B. nach Verlusten oder Kränkungen) oder Neid-Bewunderung (z. B. im schulischen Vergleich) überfordern Kinder häufig, da sie als unlösbarer innerer Konflikt erlebt werden.

- **Zielgruppe:** Kinder im Grundschul- und Sekundarstufenalter (ab ca. 7 Jahren).
- **Klinischer Bedarfsbereich:** Emotionale Kompetenz, Affektdifferenzierung und Affektregulation.
- **Therapeutische Haltung:** Gefühlsambivalenzen normalisieren und validieren; alle Anteile dürfen gleichzeitig existieren.

Klinischer Hinweis zur Diagnostik

Dieses Arbeitsblatt ist ein ressourcenorientiertes Werkzeug zur Visualisierung und Reflexion im Praxisalltag. Es dient der strukturierten Exploration und stellt kein eigenständiges psychometrisches Testverfahren oder eine Diagnosestellung dar.

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung

Führen Sie das Kind strukturiert durch das Bild des 'Emotions-Cocktails'. So wird die Entmischung komplexer Affekte greifbar und spielerisch erfahrbar.

1 Anlass und Situation benennen

Gemeinsam die konkrete Situation erfassen, in der das diffuse Gefühl aufgetreten ist (z. B. 'Als mein bester Freund die Hauptrolle im Theaterstück bekam').



2 Zutaten identifizieren

Das Kind benennt die einzelnen Gefühlsanteile im Glas (z. B. Wut, Trauer, Freude, Enttäuschung, Stolz, Scham oder Neid).



3 Farbcodierung und Schichtung

Jeder Zutat wird eine Buntstiftfarbe zugeordnet. Das Kind malt die Schichten im Cocktailglas entsprechend ihrer Stärke und Füllmenge farbig aus.



4 Körperwahrnehmung und Botschaft

Erforschen, wo im Körper die Hauptzutat spürbar war und welches Bedürfnis hinter den einzelnen Schichten steckt.



Arbeitsblatt: Mein Emotions-Cocktail

Mein Emotions-Cocktail

Manchmal fühlen wir nicht nur ein einziges Gefühl, sondern mehrere auf einmal – wie ein bunter, gemischter Zaubertrank oder Cocktail.
Male die verschiedenen Gefühls-Schichten in dein Glas und schreibe auf, was genau in deinem Cocktail steckt!

Beispiel: Wut & Trauer

Als der Lieblingsteddy verloren ging:
Oben schäumt die rote Wut („Warum hat keiner aufgepasst?"),
aber ganz tief im Glas sitzt die blaue Trauer („Er fehlt mir so sehr").
Beide Gefühle gehören zusammen!

Name meines Cocktails
(z. B. "Der Wut-Trauer-Strudel" oder "Neid-Brause"):

.....

Die Situation:
Wann und wo ist dieser Cocktail in mir entstanden?

.....

.....

Zutat 1 (Farbe & Name des Gefühls) – So viel Platz nimmt es im Glas ein:

.....

.....

Zutat 2 (Farbe & Name des Gefühls) – So viel Platz nimmt es im Glas ein:

.....

.....



Zutat 3 (weitere Gefühle oder Gedanken, falls vorhanden):

.....

.....

Wo in meinem Körper habe ich den Cocktail am stärksten gespürt (Bauch, Brust, Hals)?

.....

.....

Was braucht die größte Schicht jetzt, um zur Ruhe zu kommen?

.....

.....

Welche Zutat im Glas dominiert das Erleben des Kindes im aktuellen Moment?

1 Wut, Frustration oder Anspannung stehen ganz oben

→ Zunächst aktivierende Entlastung und körperliche Regulation anbieten (z. B. kräftiges Ausatmen, Stampfen oder Anspannen/Lockern), bevor die leiseren Anteile exploratorisch vertieft werden.

2 Trauer, Scham oder Neid dominieren

→ Bedürfnisorientierte Beruhigung, Validierung des verletzlichen Anteils und sanfte Ressourcenaktivierung (Trost, sicherer Ort, Selbstmitgefühl).